



Свами Сатьянанда Сарасвати

КУНДАЛИНИ-ТАНТРА

Фундаментальное пособие

«Консент»
ОБЩЕСТВО ВЕДИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
«Ника-Центр»
Киев 1997

ГУМАНИТАРНОЕ ИЗДАНИЕ
В ФОНД ДУХОВНО-ПРОСВЕТИТЕЛЬСКИХ ПРОГРАММ
ОБЩЕСТВА ВЕДИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Йога и Тантра — практические науки о человеке. Если Тантра содержит философские, теоретические обоснования, то йога — методику, с помощью которой можно опытным путем воплотить эту философию в жизнь и достичь Высшего знания.

Таким образом, тантрическая йога является *живой* философией, а не бесплодным умствованием, которое больше ставит вопросов, чем дает ответов. С помощью *такого* сплава теории с практикой мы можем осуществить свое подлинное предназначение: осознать Великое Единство и жить в нем, освободившись от всех оков добровольного рабства.

Эта книга знакомит читателя с подлинными и эффективными тантрическими психотехниками и физиологическими методами, пригодными для различных людей и условий, а также с анализом возможных препятствий и способами их устранения.

Кроме того, в ней содержится практическая информация о том, каким должны быть сексуальные взаимоотношения между мужчиной и женщиной, как половая жизнь способна приблизить людей к духовному возрождению, а не отдалять от него...

Сегодня вполне очевидно, что современная медицина и психология могли бы извлечь огромную пользу из фундаментального тантрического учения о трех главных потоках психической энергии — развития тела, ума и духа.

Книга предназначена для всех, интересующихся культурой Востока, психофизическим самооздоровлением и нравственным самосовершенствованием.

* * *

Подобно тому, как выход в свет работ мастера Мантэка Чиа открыл совершенно новый этап в истории литературного изложения даосских методов психофизического тренинга, появление книг Свами Сатьянанды Сарасвати и других представителей Бихарской школы йоги знаменует собой принципиально новый подход к изложению психоэнергетических основ йогических практик, в частности техник крийя-йоги и хатха-йоги.

Не секрет, что, пожалуй, ни одно из эзотерических учений не толковалось столь противоречиво и не понималось столь превратно, как тантра-йога, и в особенности - кундалини-тантра. Те же из доступных западному читателю современных¹ работ, в которых само по себе тантрическое учение трактовалось вполне корректно², были написаны весьма сложным для понимания языком, изобиловали труднопереводимыми специальными терминами и, что самое главное, не имели под собой почти никакой практической основы. В результате философия тантра-йоги оставалась на Западе чисто умозрительной абстракцией, а теоретические изыски в сфере методов пробуждения мистической Силы Кундалини - уделом «досужих умствователей» и «абстрактных психофилософов». Практика же была в значительной степени отдана на откуп профанам. В то время как без полноценной практики говорить о сколько-нибудь адекватном понимании йогических учений бессмысленно³. В результате тантра-йогу на Западе считали всем, чем угодно - от экзотического восточного метода лечебной физической культуры до сексуальных игр иш одурманенных наркотиками эзотеризированных извращенцев... Чем угодно, но только не тем, чем она в действительности является - технологией интегрального тренинга⁴, за тысячелетия своего развития выверенной до тончайших нюансов. Технологией целостной и самодостаточной, имеющей свою предельно точную и тщательно отработанную психоэнергетическую практику.

¹ Написанных в нынешнем столетии и во второй половине предыдущего.

² Например, ставшая классикой известная работа Артура Авалона "Змеиная Сила".

³ "Пока сила не пойдет по срединному пути и на нем не утвердится, пока не будет обретаена абсолютная власть над той Силой, что управляет семенем, пока естественным состоянием ума не станет непрерывное слияние с Единым в глубоком созерцании, до тех пор любые разговоры о знании и мудрости есть не более чем пустопорожний бред". Хатха-Йога-Прадипика, 4-113.

⁴ Технология интегрального тренинга - полноценный самодостаточный метод всестороннего развития человеческого существа на всех планах бытия, Целью практики которого являются расширение диапазона восприятия и следующее из него в качестве результата накопление упорядоченного осознания (см. А.Сидерский "Третье открытие Силы", "Йога Восьми Кругов" и др. работы).

В то же время те, кто писал о йогических практиках, по сути своей безусловно тантрических, старались преподнести их в основном с «физкультурной» стороны, не без основания опасаясь, что чрезмерный мистический налет может отпугнуть материалистически настроенного западного читателя. Поэтому психоэнергетические аспекты по большей части либо вовсе оставались «за кадром», либо подавались в виде крайне осторожных намеков, в результате чего истинный смысл практики йоги оказывался в значительной степени выхолощенным. Этой участи не миновали даже многие весьма и весьма фундаментальные работы по крийя-йоге и хатха-йоге, созданные в нынешнем столетии.

Однако времена меняются, и сейчас главным, что интересует западного читателя в работах, посвященных тайным в недалеком прошлом учениям о творческом саморазвитии человека, являются именно психоэнергетическое значение тренировочных техник и реальная связь философии и практики. Пришло время новых книг - книг-руководств, соединяющих теорию и практику, книг, которые с современной точки зрения представляют древние технологии интегрального тренинга. Представляют полно, ёмко и точно - в виде, делающем эти книги пригодными для использования в качестве самостоятельных учебных пособий. Широкий резонанс, который вызвали книги Карлоса Кастанеды и его последователей, а также работы Мастера Чиа и госпожи Мэниван Чиа, как раз и обусловлен тем, что они именно таким образом освещают соответственно индейские и даосские эзотерические доктрины, предлагая читателю вполне «рабочие» практики, до последнего времени бывшие тайной за семью печатями. И это же делает исключительно своевременной книгу Свами Сатьянанды Сарасвати «Кундалини-тантра» - ведь она связывает воедино философию и психоэнергетическую практику кундалини-йоги, раскрывая многие «технологические» секреты, еще совсем недавно предназначавшиеся исключительно для изустной передачи непосредственно от учителя немногим избранным ученикам.

Кроме того, дополнительную ценность данному изданию «Кундалини-тантры» придает то, что русский перевод всех разделов, описывающих практические методы, был тщательно отредактирован Андреем Лампой - основателем и директором йога-центра в Киеве и одним из наиболее опытных учителей йоги в странах СНГ, имеющим большой опыт практики кундалини-йоги и преподавания тантрических методов интегрального тренинга.

А. Сидерский, Киев, февраль 1997

* * *

Книга Свами Сатьянанды Сарасвати «Кундалини-тантра» относится к категории фундаментальных методических пособий но классическим психоэнергетическим практикам. В ней подробно описаны все практические средства, необходимые для правильного понимания и использования в современных условиях богатейшего опыта древней традиции Кундалини-йоги, а также приведен полный набор соответствующих базовых определений и технологических схем. Автор является современным хранителем традиции линии Шри Рамакришны и Свами Шивананды, и за всем, что он пишет, стоит реальное знание.

Многие современные ученые, развивающие, казалось бы, различные направления в науке, все чаще сталкиваются с проблемами, для разрешения которых требуются знания и опыт, тем или иным образом связанные с проявлениями Кундалини. Кроме того, сам процесс творческого развития прямо зависит от феноменов Кундалини, ибо в «спящей Кундалини» содержится резервный эвристический потенциал осознания человека. Именно поэтому в последние десятилетия так возрос интерес к тантрической традиции, и все более значительные силы направляются сейчас на научное исследование психоэнергетики человека. В своей работе Свами Сатьянанда проводит параллели между результатами современных исследований в области психологии, физиологии, физики и проявлениями Кундалини-шакти. Эта информация может представить особый интерес для читателя с «западным» складом мышления.

Не секрет, что значительная часть всех наших действий обусловлена существующими взаимосвязями. Как правило, мы не вполне осознаем все те кармические «узлы-ловушки», в которых оказываемся с течением жизни, и поэтому не прилагаем необходимых усилий для освобождения от них. Имея более чем десятилетний опыт профессионального преподавания йоги, я могу отметить, что именно от этого в большинстве случаев зависят проблемы, возникающие в ходе практики Кундалини-йоги.

Существует большая разница между тем, к чему человек в действительности стремится, и тем, к чему он проявляет поверхностный интерес (до того, как достигает просветления). То, к чему стремятся, опирается на уже сформированное настоящее, уходящее корнями в глубины состояния сознания. При этом в поисках возможных путей реализации действительного стремления поверхностный интерес может быть

проявлен к самым разным вещам, порой прямо противоположным.

Даже остановившись на чем-то и перейдя к конкретным действиям, рано или поздно приходится отказаться от результатов и наработанных достижений, убедившись в их несовершенстве. Новые искания-скитания и чувство неудовлетворенности будут возвращаться вновь и вновь до тех пор, пока не будет осознана причина. А она всегда коренится в состоянии сознания. Практическая ценность книги «Кундалини-тантра» заключается в том, что в ней предлагаются методы прямого влияния на причину, позволяющие практикующему целенаправленно изменять состояние собственного сознания.

Человек «западного» типа способен целенаправленно воздействовать на «периферию», например видоизменять объекты окружающей природы или совершенствовать свою физическую форму. Но то, что затрагивает его «внутреннюю» природу, чаще всего наталкивается на сопротивление. Человек стремится избавиться от влияющего фактора. И происходит это отнюдь не из-за того, что его «внутренняя» природа «девственна». С самого начала жизни человек бессознательно подвергается «психоэнергетическому кодированию», поэтому ни о какой «незатронутости» не может быть и речи. Просто в культурах «западного» типа принято руководствоваться вполне определенными критериями, например, отдавать предпочтение тому, что легче, комфортнее, «лучше» и т.п. Человек обеспечивает себе условия для возникновения определенных внутренних ощущений, изменяя внешнюю природу, но не замечает разложения Духа вследствие потери надобности использовать Силу Воли. Вместо того, чтобы с ее помощью изменить себя сообразно внешним условиям, он предъявляет недопустимо жесткие требования к окружающей природе, насильно трансформируя ее и предпочитая прощать себе многовековую остановку в эволюции собственного сознания.

Толчок в материальность культура Запада во многом получила из-за того, что территории западных стран изначально располагались в зонах с довольно холодным климатом. Адаптационное противостояние суровым природным условиям оказалось не под силу подавляющему большинству людей и вынудило их совершенствовать одежду и жилье. От материальных условий зависела также сама возможность выжить. В отличие от западных стран во многих странах Востока, где преобладает теплый климат, и можно прожить жизнь, обходясь практически без одежды и жилья. Благоприятные природные условия и плодородные

земли этих стран позволяли целым народам тратить минимум усилий на решение наиболее насущных проблем выживания, а «свободную» энергию направлять на развитие культуры, искусства, философии, религии и т.п.

Однако сегодня ситуация на Западе значительно изменилась. Последствия искусственных трансформаций «внешней» природы превратились в бескомпромиссную обратную Силу в виде экологических, политических и социальных проблем урбанизированных зон планеты. Эта Сила бросила вызов самой жизни людей Запада, указав им на необходимость самопостижения и «внутреннего» преобразования, хотя бы с целью адаптации к видоизмененным ими же окружающим условиям...

Судьба подарила мне возможность увидеть и «обратную сторону медали». Значительную часть своей жизни я прожил в Монголии и Китае, много путешествовал по Дальнему Востоку, Бурятии, Сибирскому Алтаю, Узбекистану, Таджикистану, Индии, Ладакху (Индийскому Тибету) и Непалу.

По моим наблюдениям, если как-то и возможно охарактеризовать общую тенденцию, преобладающую в культурах Востока, то прежде всего она заключается в том, что основные исследования на Востоке происходили в сфере «внутренней» природы человека и в искусствах как средствах выражения «внутреннего» через «внешнее». При этом «внешняя» природа на Востоке (в отличие от Запада) не эксплуатировалась в большей мере, чем это требовалось для реализации «внутреннего» творческого потенциала. Если Запад использует внешнюю технологическую мощь для обретения господства над Миром, то на Востоке достигают того же, опираясь на мощь знаний внутренних технологий (культивируя Богов на любой вкус).

На обоих Берегах все меньше остается времени и все слабее теплится надежда успеть пожить в искривленном пространстве по-старому. Сегодня все больше людей осознают действительную причину сложившейся ситуации и руководствуются Третьей Силой - действительно создающей и уравнивающей «внешнее» и «внутреннее» в Единое, в котором невозможно сделать ни одного несознательного движения перед лицом мгновенно реагирующего Бесконечного.

Пусть эта книга, привезенная мною из Ришикеша - древнего духовного поселения в предгорьях Гималаев - поможет восторгостествовать Единому.

ОТ РЕДАКЦИИ

Существует одно Высшее, которое называют разными именами: Бог, Аллах, Кришна, Шива, Мать, Господь, Иегова, Брахман, Абсолютный Дух, Идея, Высший Разум и т.д., - все это имена одной и той же сущности. Тантра определяет Абсолют как единство Господа и всех Его энергий (т.е. Брахман = Шива+Шакти, или Пуруша+Пракрити).

В действительности Абсолютное в силу своей абсолютности неделимо и лишено всякой двойственности. Поэтому утверждение о том, что Оно состоит из двух начал - непроявленного мужского и энергетического женского - условно. Так, существуют такие понятия, как огонь, тепло и свет, но в действительности все они являются неотъемлемыми качествами одного и того же. Подобно этому не существует различия между Абсолютом и Его энергиями.

В индийской традиции о Высшем говорят, как о Сат-Чит-Ананде (вечности, мудрости и блаженстве). В Тантрах это классическое определение Абсолюта раскрывается как аспекты Его Энергий, не отличимых от Него Самого: энергия вечности (сат-шакти), энергия мудрости (чит-шакти), энергия блаженства (ананда-шакти).

Целью тантрической практики является полное единство с Абсолютом. По своей природе каждая индивидуальная душа (джива) неотлична от Абсолюта (Брахмана). Она также является нерожденной, вечной, полной безграничного разума и блаженства. Однако, попадая в материальный мир под воздействием великой иллюзии (Майи), душа перестает осознавать свое единство с Абсолютным, утрачивает истинное осознание своей сущности, полной блаженства, и подпадает под закон кармы (т.е. причинно-следственной связи). Совершая те или иные поступки, живое существо, движимое разнообразными желаниями по отношению к объектам этого мира, запутывается в сетях иллюзии, попадая в круговорот рождений и смертей и, сменяя все новые и новые тела, испытывает страдание и удовольствие, счастье и несчастье. С момента своего рождения каждое существо обречено на старость, болезнь и смерть. Также неизбежны и следующие рождения... И весь этот круговорот подобен сну. Когда душа пробуждается ото сна и иллюзий, она возвращается в свое подлинное состояние и достигает мокши (или освобождения от всякого страдания). Таким пробуждением является путь (садхана), который возвращает душу к осознанию высшего Единства.

Что такое Тантра. Слово "тантра" имеет широкое смысловое значение. Корень "тан" означает "распространять", а "тра" - "спасать". Тантра распространяет великое знание и, тем самым, спасает от неведения. Слово "тантра" означает также "истина", "книга", "трактат". Есть и другие толкования.

Однако принадлежность к классу Тантр определяется, естественно, не по названию, а по содержанию в работе основ тантрической философии и практики. Существует ряд Тантр, авторитетность которых является спорной. Кроме того, в настоящее время, с проникновением на Запад йоги, индуизма и Тантры, распространилось большое количество псевдо-тантр, написанных псевдо-гуру, не имеющими посвящения в тантрические традиции преемственности и искажающими принципы Тантры в соответствии со своими желаниями. Появление таких работ неизбежно, и только знакомство с истиной, традиционной Тантрой и спокойное различение может рассеять сомнения.

Содержание Тантр охватывает весь спектр жизни человека, не отменяя никаких сторон его существования. Несмотря на то, что Тантра имеет ту же конечную цель, что и Веданта, некоторые тантрические методы достижения этой цели являются, казалось бы, прямой противоположностью общепризнанным нормам ведической традиции. Так, путь вамачара, или так называемый "левый путь", предписывает совершение обряда "пяти сущностей" (панчататтва или панчамакара). И действительно, обряд "пяти М" - важное таинство, но каждый из "пяти элементов" должен быть понят во внутреннем, эзотерическом смысле. Согласно йогической терминологии Тантр, мамса (мясо, плоть), матсья (рыба), мудра (жареное зерно), мадья (вино) и майтхуна (сексуальное единение), составляющие панчамакару, или "пять М", символизируют внутренние процессы в теле йогина, устремленного к высшей цели духовного совершенствования - к постижению Абсолюта. Так, термин "мамса" (мясо), означает действие, известное в йогических трактатах как кхечари мудра ("заглатывание собственного языка"), - сложное упражнение, в результате которого созерцание йогина фиксируется на Высшем в соответствующем высшем центре головного мозга. Термин "мадья" (вино) на тантрическом языке означает тот нектар божественного опьянения, который йогин испытывает в результате своей духовной практики. Майтхуна, или сексуальное единение, означает мистическое слияние Кундалини-Шакти (энергии, находящейся в нижней части туловища) с Парашивой (Абсолютом, пребывающим на верхушке головы) в сахасраре (т.е. в этом наивысшем головном центре). Таким образом, многие тантрические адепты, следуя предписаниям своих учителей и

школ, понимают обряд "5 элементов" во внутреннем, эзотерическом, смысле и практикуют его только как упражнения йоги внутри тела.

Однако в некоторых тантрических школах "пяти М" предписывается не только как йогическая практика внутри тела, но (для определенной части последователей) эти элементы переносятся на материальный план, становясь реальными мясом, рыбой и т.д. Но и в этом случае, во-первых, большинство последователей этих школ допускаются только к "замененному" (анукальпа) варианту "пяти М" когда вместо мяса и рыбы употребляются различные продукты растительного происхождения (вместо вина - сок или молоко, вместо секса - поклонение Шакти), а, во-вторых, к обряду "пяти М" в его материальной форме без замен (пратьякша) или с частичной заменой допускаются лишь достаточно продвинутые адепты, научившиеся контролировать свой ум и чувства и утвердившиеся в медитации и духовной жизни. Они практикуют этот обряд с непосредственными чувственными элементами время от времени под руководством своего гуру не просто ради услаждения чувств, но с целью дальнейшего продвижения к высшей цели самопознания. В-третьих, практика обрядов "пяти М" с использованием непосредственных материальных элементов совершается последователями этих школ только в течение определенного периода времени, после чего практикующий переходит на более высокую ступень совершенствования, на которой отпадает всякая необходимость в совершении внешних обрядов вообще и материальных "пяти М" в частности. Находясь на этом духовном уровне (дивья), практикующий реализует "пять М" в сугубо йогическом смысле, как это было вкратце описано выше, и в конце концов осуществив высшую майтхупу внутри тела, т.е. приведя энергию кундалини в верхний головной центр, где она сливается с Пара-Шивой (Абсолютом) - достигает самадхи (высшего состояния). Такой йогин не рождается вновь, он свободен уже при жизни (дживанмукта), может покинуть свое материальное тело по желанию, обладает всеми совершенствами или психическими силами (сиддхи). Если он и остается на земле, то лишь из сострадания к людям, подверженным страданиям этого мира, чтобы научить их великой Тантре, ведущей к вечному освобождению.

Так или иначе, для того чтобы понять смысл тантрической садханы (практики) вообще и вамачары, в частности, необходимо отбросить всякого рода стереотипы обусловленного сознания.

Как говорит Свами Пратьягатмананда: "путь вамачара (левый путь) основан на глубоком знании возвратного потока, или нивритти. Этот возвратный поток осуществляет стремление повер-

нуть в обратном направлении процесс сотворения и поддержания пут пристрастий и условностей, в которые заключена джива или душа, как пашу или животное".

Тантрический подход к духовному пути - чисто практический. Истинная Тантра лишена каких-либо форм обывательского мышления, условностей или псевдоморали. Тантра - это садханашастра (т.е. писание, предназначенное для практики). Поэтому в Тантрах могут содержаться любые методы, иногда внешне совершенно противоположные, но все они предназначены для достижения одной цели постижения Абсолюта.

В Упанишадах постоянно утверждается формула, единая для всей адвайта-веданты: "Сарвам экам брахма" ("Все сущее есть Абсолют"), ибо в действительности не существует ничего, кроме Него. Тантра, находясь в полном согласии с адвайта-ведантой в области философии, воплощает в полной мере этот высший принцип на практике. Нет чистого или нечистого, плохого или хорошего - единственный путь заключается в осознании Бога во всем и всего в Боге.

Отличительные особенности тантрического пути

Тантрическая и ведическая традиции, находясь в постоянном взаимодействии и даже "взаимопроникновении" на протяжении веков, представляют в современной Индии, по сути, единое целое. Во многих индийских храмах, принадлежащих к ведическому школам преемственности, проводится поклонение тантрического типа, или с явными элементами тантризма. В свою очередь, некоторые тантрические традиции предписывают своим последователям выполнение ведических ритуалов и правил. Ряд писаний Вед и Веданты используются как авторитетные источники авторами тантрических текстов, и наоборот - ряд учителей ведической и ведантической традиций признают авторитет некоторых Тантр. Так, например, Шри Шанкарачарья (VIII—IX в.), великий проповедник Веданты, возродивший орден саньясинов (подвижников, принявших отречение) в Индии, написал не только массу ведантических работ и комментариев на Упанишады, Бхагавадгиту и другие Писания, но также и несколько тантрических текстов. ¹ Содержание различных работ этого великого религиозного мыслителя дает возможность постичь ведическую и тантрическую ветви в гармоничном единстве, ибо становится очевидным, что не существует каких-либо противоречий в философии и мировоззрении этих двух систем, ведущих к одной и той же цели.

¹ Вдохновенный тантрический труд Шри Шанкарачарья "Анандалахари" ("Волна Блаженства") опубликован в сборнике "Путь Шивы", изд. Общества ведической культуры, Киев, 1994. (*Прим. ред.*)

И все же, говоря о Тантре как о самобытной и самодостаточной для реализации системе, необходимо выделить те характерные черты, которые отличают ее от любой другой системы.

Прежде всего, Тантра - это наука преобразования, а не подавления или отрицания. Общий дух Тантры носит явно позитивный характер, основанный на положительном опыте медитации и духовных упражнений, а не на осознании "греховности всего сущего", своей собственной "греховности" или "ничтожности" и т.п. Как говорил Шри Рамакришна, "человек, который повторяет день и ночь "я грешник, я грешник", становится и в самом деле грешником".

Далее, Тантра представляет *практический* путь самосовершенствования, отличающийся глубокими эзотерическими знаниями о теле человека, о природе, космосе и всевозможных силах, действующих в них. Поэтому именно в Тантре наиболее тщательно и полно разработаны и эффективно применяются такие аспекты духовной практики, как кундалини йога, биджа мантры, янтры (символические диаграммы), мудры, ньяса, антарьяга (внутреннее поклонение или созерцание) и т.д.

Тантра отличается от внешних видов поклонения или морально-религиозных кодексов поведения, распространенных широко, своим углубленным мистицизмом. Во всех истинно тантрических упражнениях, обрядах и ритуалах делается акцент именно на медитации, постижении внутреннего единства, а не на внешних ритуальных действиях. Тантрическая медитация предполагает отождествление себя с объектом медитации (т.е. с Абсолютом в той или иной форме, как личной, так и безличной). Согласно Тантре, человек, не осознавший себя как божественную сущность, не может истинно поклоняться Божеству. Такое утверждение может показаться "странным" только на первый взгляд, но, проникнув в его подлинный смысл, мы приобретаем ключ к тайной двери самопознания. Особенно важным является то, что путь Тантры предписан как эффективный и даже наиболее действенный в наше время, в Кали-югу, - черный век духовной деградации, раздоров и войн, тьмы, невежества и несчастий. Об этом многократно упоминается в самих Тантрах. Например, в Маханирвана Тантре Господь Шива говорит: "Истинно, истинно и еще раз истинно сказано Мною в Шрути, Смирти, Пуранах и других Писаниях, что без пути Агамы (т.е. Тантры) в Кали-югу нет иного пути. Лишь согласно правилам Агам следует почитать Божества в Кали-югу".¹

¹ "Сатьям сатьям пунах сатьям майочьяте/Винахьягама маргена калау насти гатих прйе/Шрути смрти нураиадау майейвоктам нурашиве/Агамокта видханэна калау дэван яджет судхи/" (Маханирвана Тантра).

В прошлые времена, в прошлые юги люди были способны следовать духовным принципам и предписаниям, изложенным в Ведах, вести чистый образ жизни, находясь в непосредственном контакте с природой и Всевышним. Однако в наше время, когда большинство людей не имеет знания о Высшем, духовного воспитания, не следует истинным духовным предписаниям и, погрязнув в суете, работе и делах, забывает самих себя, свою истинную Сущность, - необходимы *особые* методы, чтобы "пробить" эту стену невежества и осквернения. Методы, предписанные для благочестивых людей прошлых юг, в своем неизменном виде не срабатывают для людей, рожденных в наше время. В Тантрах тех же древних Писаний они изложены и преподаны так, что могут быть реально выполнены на практике и, таким образом, конечная цель всех Писаний оказывается не заоблачной и утопической, но реально достижимой. Кроме того, характерными чертами нашего времени является "смешение всех сословий", размывание семейных, родовых и национальных основ, широкое перемещение людей по планете, обширная информация, всевозможные обмены между культурами и т.д. и т.п.

Поэтому Тантра как практический путь гармоничного само-совершенствования, свободный от сословных или каких-либо иных социальных рамок, как нельзя более подходит именно для нашего времени.

Вполне понятно, что речь здесь идет не о всеобщем спасении. Для каждого поколения людей Тантра была и остается путем не для всех, но в каждом поколении есть те, которые уже готовы вступить на тантрический путь. Пройдя его с учетом своих индивидуальных особенностей, медленно или быстро, они обретают спасение. Таким образом, на протяжении веков Тантра являлась мощным лайнером, переправлявшим своих пассажиров на тот берег, где нет страданий.

Особенность Агамы (т.е. Тантры) как религиозно-философской системы, предназначенной для совершенствования и спасения людей посредством практического знания, заключается в том, что она не обусловлена какими-либо общественными ограничениями. Тантрическая традиция по сути своей внесоциальна, или, скорее, - надсоциальна, так как стоит выше правил и ограничений любой социальной системы. Истинная Тантра свободна от утопических идей построения идеального общества, филантропии, коммерческих предприятий или иерархии должностных лиц. Человек из любого сословия может получить тантрическое посвящение. Этот демократический духовный принцип распрос-

траняется и на женщин, духовная практика которых может, однако, несколько отличаться от мужской, но это связано с особенностями женской природы, а не с дискриминацией. В истории тантризма известны многие женщины-святые, достигшие сиддхи (совершенства) в йогической практике. Они почитаются наряду со святыми-мужчинами. В традиции Шакта женщины занимают даже особое, привилегированное, положение, что связано с почитанием женской природы как символа изначально всепроникающей Сущности, из которой все исходит и в которую все возвращается. Женщины являются материально воплощенными носителями этой энергии, так как именно в них она наиболее проявлена. Поэтому истинные шакты должны видеть в женщинах воплощение самой Дэви (Богини) и оказывать им особое почтение. Насилие или даже грубость по отношению к женщине (как и к животным женского пола) считается тяжким грехом.

Все вышесказанное об особенностях тантрической традиции не означает, конечно, что реальная тантрическая практика совершенно свободна от каких-либо искажений, несоответствий или неправильного применения определенных методов. В любой религии есть последователи, которые под ширмой духовности пытаются решить те или иные материальные проблемы. Всегда найдутся люди, не стремящиеся к высшей цели, а обманывающие других... Искажение изначальных религиозных учений и практика их в искаженном виде среди ряда последователей неизбежны, особенно в век Кали. Поэтому вполне естественно, что и в тантрической традиции есть последователи и секты, которые извращают истинный смысл Тантр, оставаясь в оковах материальных восприятий обусловленного сознания.

И все же, с практической точки зрения непосредственного блага для людей, самым важным является тот факт, что реально существуют, действуют и распространяются *истинные* тантрические знания и традиции, которые способны освободить человека от психофизического рабства.

("Тантра постижения Высшей Реальности" изд. Обществом ведической культуры и Тантрическим обществом "Панчама-Веда", Спб.)

ПРЕДИСЛОВИЕ

В последнее время мне приходится часто путешествовать по свету и пропагандировать йогу, потому что я убежден, что именно йога способна изменить к лучшему человеческую природу. Поначалу я сталкивался с известными предрассудками, что йога - это черная магия и мистика, но подобные предрассудки, впрочем, легко понять, если вспомнить, что общественное мнение формировалось материалистическим мироощущением, которое внушило человеку, что материя первична в эволюции природы. Материалисты не принимали йогу всерьез до тех пор, пока ученые не извлекли из своих исследований природы материи истину: *не материя* первична в эволюции природы... Отсюда логически вытекала аксиома, что *за* объектами, которые воспринимаются материальными чувствами и *за* умом, который зависит от чувств, должна стоять некая таинственная сила и внутреннее восприятие.

Что же означает это внутреннее восприятие? - Более глубокий, сокровенный уровень сознания. По существу, наши внешние восприятия зависят от нашего внутреннего восприятия. Когда все вокруг кажется безнадежным - это наше внутреннее состояние, а когда все прекрасно - это также наше внутреннее состояние. Йога помогает не только разобраться в психологических джунглях наших состояний, но и кардинально улучшить их качество, так как принимает человека таким, как он есть, с его телом, чувствами, умом и поступками, постепенно, шаг за шагом облагораживая всю природу человека. Нельзя рассматривать человека отдельно от его тела, чувств и ума, ибо человек - все это вместе взятое и еще кое-что. Наука йоги структурирована таким образом, что может завершить процесс эволюции личности по всевозможным направлениям. Вот почему у нее так много ответвлений: хатха йога, карма йога, бхакти йога, раджа йога, гьяна йога, кундалини йога и т.д. Следовательно, интегральная йога, объединяющая все остальные, может усовершенствовать характерные особенности головы, сердца и рук. Следует, однако, помнить, что йога не заканчивается с развитием личности. Один уровень сознания зависит от состояния тела, другой - от чувств, третий - от ума, но есть и другая, более скрытая часть личности, которая развивается с умом и эмоциями другого рода. Для этого необходим особый процесс, процесс кундалини йоги.

Внешнее восприятие - не предел

Кундалини йога - часть тантрической традиции. Если вы уже знакомы с йогой, вам необходимо познакомиться также и с Тантрой.

Еще с древнейших времен человек обратил внимание на то, что возможности его ума не обязательно зависят от гнета внешнего мира. Я, например, могу слышать музыку даже тогда, когда она на самом деле не звучит, или воспринимать картину, не видя ее. Эта специфическая способность наших душ особенно игнорировалась в последние два века. Тантра учит, что диапазон наших восприятий можно значительно расширить: существует доступное всем чувственное восприятие объектов, есть восприятие природы времени и пространства, но возможно также восприятие вне времени и пространства. Последний опыт очевиден, если ум выходит за пределы границ, которые он сам себе поставил, и в этом случае энергия высвобождается из нашего же плена...

Сотни лет люди рассказывают о необычайных переживаниях, которые они называют различными именами: нирвана, мокша, спасение и т.д. Йоги то же самое состояние сознания называют самадхи. Однако после этих состояний наступают следующие, - ничто не заканчивается, все продолжается. Йоги и тантрики давно знают о том, что в каждом из нас есть некая потенциальная сила, которая называется кундалини. Современная наука в настоящее время уже вплотную подошла к изучению природы кундалини, и самые последние научные эксперименты описаны в этой книге. Знакомясь с этими "открытиями", читатель может понять, что ученые открывают новое как давно забытое старое...

Универсальный результат

Обитель кундалини - небольшая железа в основании позвоночника. Вследствие своего эволюционного развития человек почти достиг того рубежа, когда должен произойти качественный взрыв, могущий пробудить в нем сверхъестественную силу. Многим это уже удалось: риши, пророки, йогины, сиддхи, святые - их называют по-разному в соответствии с временем, культурой и традицией. В далеком прошлом в Индии культивировалась трансцендентная культура, которая планомерно развивала эти сверхъестественные силы, но в настоящее время даже в индийское миросозерцание просочился материализм. Чтобы пробудить в человеке кундалини, мало заниматься только йогой - необходимо реорганизовать всю социальную структуру общества, терпеливо

разъясняя миллионам людей цель их существования. Вся жизнь, начиная с момента рождения вплоть до того, когда вы покинете тело, должна быть заново переориентирована. Настоящая книга поможет вам понять, какими должны быть сексуальные отношения между мужчиной и женщиной, как половая жизнь способна приблизить их - а не отдалить - к духовному возрождению.

Сегодня мы живем в мире, где каждый более или менее удовлетворен. Человек окружил себя комфортом и продуктами современной цивилизации, но наступит время, когда ему придется оставить все то, что кажется ему столь прекрасным. Увы, роскошь, комфорт, алкоголь, наркотики и пр. лишь поработают его и спасти не могут... Так будет продолжаться до тех пор, пока человек не поймет, что спасение к нему придет не от общества или родителей, не извне, а *из него самого*.

Если раньше насчитывалось лишь несколько человек, достигших освобождения от любых форм рабства, то теперь их *миллионы*... Это произошло не потому, что им внушили чувство свободы, а потому, что они разумно практиковали йогу и Тантру, которые пробудили кундалини, вследствие чего процесс духовной метаморфозы сдвинулся с мертвой точки и стали обновляться не только отдельные фрагменты физического тела, но и природа ума в целом.

Быть может, еще сегодня людям трудно многое понять, но скоро, очень скоро, они всё поймут. И тогда они узнают, что за материей, за умом, существует *вечная энергия*, которую следует научиться направлять по верному Пути.

Постепенность, сознательность, систематичность

Приступая к занятиям, необходимо всегда понимать, что успех гарантирован вам, если вы не форсируете события, не торопите себя. В этой книге вы найдете подробные сведения о постепенной подготовке вашего тела и ума к встрече с кундалини. Внимательно следуйте правилам соблюдения предосторожности, чтобы избежать ненужного риска и препятствий. Не пытайтесь победить свой ум приступом, помните, что ум - это модификация вашего тела, и поэтому воздействуйте на ум опосредствованно, через тело, прану, очищение нади и чакр, - все в соответствии со схемой. Некоторые, уловив суть, предпочитают при помощи наркотиков форсировать пробуждение кундалини, но вскоре, почти разрушив себя, начинают понимать (если еще осталась такая способность), что нельзя игнорировать роль тела и ума в этом изысканном процессе подъема кундалини. Завершающая эволюция ума, тела, личности в целом невозможна без учета даже носа,

желудка или системы пищеварения. Поэтому доктрина Тантры начинается с основных правил диеты и йогической физиологии, обсуждение которых вы найдете в этой книге. Подобно тому, как ядерная энергия была обнаружена во внешней материальной природе, великая энергия кундалини была найдена во внутренней биоприроде. Эта энергия трансформации духовных состояний проявляет себя также и в этом теле, в его нервной системе. Мы должны быть практичными и можем это осознать.

Данная книга - итог систематического и практического поиска путей пробуждения кундалини, которые начинаются с развития возможностей тела и нервной системы при помощи проверенных и эффективных психотехник и физиологических методов, пригодных для различных людей и условий. Вы познакомитесь с подлинными йогическими и тантрическими методами, которые сопровождаются анализом возможных испытаний, с которыми вы можете столкнуться. Надеемся, что эта книга убедит вас в том, что йога и Тантра являются и практичными, и трансцендентными вам на благо.

БИХАРСКАЯ ШКОЛА ЙОГИ

Бихарская школа Йоги основана Свами Сатъянанда Сарасвати в 1964 году, чтобы познакомить с культурой йоги всех, кто искренне желает. С тех пор этот уникальный институт превратился в центр массового приобщения людей к искусству древнейшей мудрости и приобрел славу широко известного международного форума с филиалами как в Индии, так и за границей.

Сегодня Бихарская школа Йоги состоит из Ашрама Шивананды (первоначального центра) и Ганга Даршан, нового ашрамового комплекса, сооруженного на большом холме лицом к Гангу. Здесь обучают всем йогическим достижениям, которые способствуют гармоничному развитию личности. Учащиеся занимаются на курсах общей йоги, йоготерапии, подготовки учителей, крийя йоги, продвинутой садханы и др.

Институт обеспечивает жильем штатных работников Исследовательского Координационного Центра, который обладает богатой библиотекой. Современное полиграфическое оснащение дает возможность Бихарской школе Йоги самостоятельно выпускать в свет свои публикации, кроме того, она занимается и распространением книг.

Благодаря широким и разнообразным возможностям Бихарской школы Йоги миссия Свами-джи сегодня способна помочь всем страждущим.

СВАМИ САТЬЯНАНДА САРАСВАТИ

Свами Сатьянанда Сарасвати родился в 1923 году в небольшом городке близ Альмора, у подножия Гималаев. Будучи ребенком, он проявлял незаурядные способности и в шесть лет испытал первое духовное потрясение. Многие мудрецы и садху, проходя мимо его дома на пути к вершинам Гималаев, благословляли впечатлительного мальчика, который с ранних лет инстинктивно тянулся к духовному познанию.

В 19 лет он оставляет дом и семью, надеясь найти своего духовного учителя. Вскоре он встречается в Ришикеше своего гуру Свами Шивананду. На протяжении 12 лет он верно и преданно служил своему учителю, и Свами Шивананда говорил, что этот ученик работал за четверых. Свами Сатьянанда действительно трудился с рассвета до позднего вечера, не гнушаясь никакой работы - от уборки до управления ашрамом. Служить гуру было его страстью и радостью. Он свято исполнял завет учителя Свами Шивананды, который сказал ему: "Работай усердно, и ты будешь просветлен. Не думай о свете. Он сам будет излучаться из тебя". Так и случилось: Свами Сатьянанда Сарасвати стал светочем хатха йоги, Тантры и кундалини.

После 12 лет, проведенных с гуру, Свами Сатьянанда много странствовал по всей Индии, Афганистану, Бирме, Непалу и Цейлону. В этот период он встречался со многими выдающимися йогами и святыми, а в часы уединения совершенствовал йогическую технику, размышляя о том, как помочь страдающим людям.

В 1963 году он основал Движение Международного Общества Йоги. Вскоре возникла Бихарская школа Йоги как средство духовного возрождения людей и в Школу потянулись со всех концов света... Учение Свами Сатьянанды стало быстро распространяться по всему миру.

В 1968 году он отправился в мировое турне, широко популяризируя древнюю йогическую традицию среди всех людей, невзирая на касты, убеждения, религиозную или национальную принадлежность. С тех пор Свами Сатьянанда стал ведущим авторитетом в мире в области йоги и Тантры. В настоящее время он занят дальнейшим распространением этих традиций всюду, где живут люди...

Часть I - КУНДАЛИНИ

Глава 1 - ПРОБУЖДЕНИЕ КУНДАЛИНИ

Однажды, когда мне было шесть лет, я испытал странное состояние невесомости, которое вновь повторилось в десять лет. Не понимая, что со мной происходит, я рассказал обо всем отцу и он решил показать меня врачу, но, к счастью, в нашем районе врача не оказалось, иначе бы я угодил в психбольницу... Однако вскоре в наши места приехал наставник моего отца, гуру, который, осмотрев меня, успокоил его и разъяснил, что это были духовные просветления и поэтому необходимо дать сыну духовное воспитание.

Моя семья исповедовала индуизм, по которому Бог не имеет какой-то определенной формы и потому нет смысла поклоняться тому или другому идолу. И все же я с интересом рассматривал изображения различных божеств: вот Дурга восседает на льве, а Сарасвати - на лебеди; Вишну безмятежно спит на гигантской кобре, а Кали стоит обнаженной на теле Шивы; а вот голая Тара и Шива, пьющий молоко из ее груди. Что все это означает? И почему Шива сидит верхом на быке, а вокруг него кишат змеи? Как могла Ганга вытекать из волос Шивы? И почему Ганеша с его нормальной слоновьей головой и большим животом сидит на маленькой крысе? Я смутно предчувствовал, что за всей этой символикой кроется некий глубокий смысл, но понял его лишь тогда, когда стал практиковать кундалини-йогу, будучи школьником, в пятнадцать лет.

Именно тогда я в третий раз испытал духовное потрясение. Это произошло спонтанно и совершенно внезапно, когда я сидел, погрузившись в полудремотное состояние. Передо мной неожиданно открылась грандиозная панорама Земли со всеми ее континентами, горами и городами, разорванными на части. Через несколько дней разразилась вторая мировая война... Я был в замешательстве: каким образом в процессе медитации я мог предвидеть это бедствие? Ведь я ничего об этом не слышал, не читал и не мог знать, живя в отдаленном глухом месте.

Я начинаю новую жизнь

С семнадцати лет меня стали мучить вопросы, на которые никто не мог мне ответить. Я приставал к дяде, к сестре, но тщетно, - никого не интересовал вопрос, какая разница между восприятием внешнего мира и внутренними переживаниями. Видимо, придется искать ответы на свои вопросы вне дома. Когда мои терзания надоели отцу, он просто вытолкнул меня из дома с девятью рупиями в кармане. Так началась моя бродячая жизнь. Странствуя по стране, я встретил старого свами, который пригласил меня в свой ашрам и научил некоторым тантрическим приемам. Унося в сердце теплые чувства к нему, я через девять месяцев покинул его ашрам, чтобы продолжить скитания в поисках моего духовного учителя. Так я добрался до Ришикеша и узнал о существовании Свами Шивананды. Я пришел к нему со своими смиренными вопросами, и он предложил остаться в его ашраме. Так я стал монахом, но проклятые вопросы о смысле жизни перед все стирающей смертью по-прежнему продолжали преследовать меня...

Экстатический взрыв

Однажды я сидел на берегу Ганга, размышляя о земном, как вдруг почувствовал, что мой ум проваливается куда-то в пропасть, земля словно испаряется, а небо расширяется и отступает. В это мгновение некая сила пронзила нижнюю часть моего туловища и я был ослеплен мощным световым потоком, испытывая острое чувство наслаждения, которое длилось довольно долго. Когда ко мне вернулось внешнее сознание, я почувствовал вялость и безразличие ко всему окружающему. К чему движения, когда блаженство жило внутри меня? Не хотелось ни есть, ни спать, я видел все и ничего не замечал, прислушиваясь лишь к перезвону колокольчиков внутри меня. Неделю спустя, когда ко мне вернулось обычное состояние, я решил углубиться в изучение Тантры и йоги. Все еще ощущая значительную слабость, я начал с хатха-йоги, чтобы очистить и укрепить весь организм. А вслед за этим решил постичь фантастическую науку кундалини-йоги, чтобы понять, что это за сила, которая пробуждается в муладхаре и погружает человека в сверхчеловеческое состояние. Впоследствии я понял, что кундалини - это не миф и не иллюзия, не гипноз и не гипотеза, а биологическая субстанция, которая *действительно* существует внутри нашего тела и может быть обнаружена современной научной аппаратурой.

Пробуждение кундалини выявляет в человеке не только такие сверхспособности, как ясновидение, телекинез, яснослышание, но

может преобразовать обычного человека в пророка, святого или внезапно обнаружить в нем незаурядные таланты в области музыки, поэзии, политики и т.д.

Глава 2 - ЧТО ТАКОЕ КУНДАЛИНИ?

Кундалини - это подлинное сознание человечества, некая потенциальная сила, дремлющая у основания позвоночника. У мужчин она локализована в промежности между анусом и пенисом, а у женщин - в шейке матки. Эта локализация и называется обителью кундалини, или муладхара чакрой, которая является действительной физической структурой, небольшой железой. Ее можно даже сжать, но этим ее не разбудишь. Чтобы ее пробудить, необходимо практиковать асаны, пранаяму, крия-йогу и медитацию. Затем следует накопившуюся прану переместить в муладхару, которая разбудит кундалини и вывудит ее подняться сквозь центральный нервный канал сушумна нади, пронизывая все чакры и последовательно пробуждая соответствующие дремлющие участки мозга, которые распускаются подобно цветкам лотоса. Однако пробуждение кундалини в муладхаре - это одно, а пробуждение ее в сахасраре - это совсем другое: как только расцветает многолепестковый лотос сахасрары, пробуждается высшее сознание, или сверхсознание, которое является автономным, ибо знание, извлекаемое из него - независимо, в то время как обычное сознание зависит от информации, которую ум получает от органов чувств.

Биография кундалини

На протяжении всей истории человечества человек был свидетелем необъяснимых явлений: кто-то мог отгадывать мысли других, иные сочиняли вдохновенные стихи или музыку, третьи могли без усталости сражаться сутками на поле боя, в то время как другие не в силах были подняться с постели. Размышляя над всеми этими явлениями, человек приходил к выводу, что каждым из нас движет некая энергия. Вначале человек называл эту энергию богами, богинями, ангелами и божествами. Впоследствии он открыл прану и стал называть эту энергию прана-шакти. Тантрическая наука называет ее кундалини.

Наряды кундалини

На санскрите "кундал" означает "кольцо", и потому кундалини описывается как "то, что свернулось кольцом". Иными словами, кундалини - это шакти, дремлющее состояние энергии, свернувшейся в кольцо, но когда она пробуждается, ее можно называть Деви, Кали, Дургой, Сарасвати, Лакшми или как-то иначе в соответствии с проявлением, которое она демонстрирует.

В христианской традиции упоминаются "путь посвящения" и "лестница к небесам". Здесь имеется в виду все то же восхождение кундалини через сушумна нади. Любопытно, что восхождение кундалини и последующее нисхождение духовной благодати символизируется у христиан крестом: по существу, христиане осеняют крестом аджну, анахату и вишуддха чакры, потому что аджна является центром восходящего сознания, а анахата - центром нисходящей благодати. Любые явления духовной жизни, как бы вы их ни называли, - самадхи или нирваной, мокшей или вероисповеданием, йогой или кайвальей - являются нарядами кундалини.

Кундалини, Кали и Дурга

В тантрических текстах кундалини описывается как первобытная сила. С точки зрения современной психологии ее можно назвать сферой бессознательного в человеке. Индийская мифология изображает кундалини в образе Кали, а в философии шайвизма (или шиваизма) кундалини отождествляется с шивалингамом, т.е. с камнем овальной формы, вокруг которого обвилась змея. Однако обычно кундалини изображают в виде спящей змеи, свернувшейся в три с половиной оборота.¹ Это, конечно, не означает, что змея живет в муладхаре, в сахасраре или в какой-нибудь другой чакре, а скорее всего указывает на то, что змея всегда олицетворяла мудрость. Образ змеи вы найдете во всех древних мистических культах мира: змеи опоясывают, например, талию, шею и руки Господа Шивы; Кали также обвита змеями, и Господь Вишну вечно покоится на гигантской кобре, - змеиная сила всюду указывает на присутствие мистических сил в человеке.

В странах Скандинавии, Европы, Латинской Америки, Средней Азии и других мировых цивилизациях понятие змеиной силы запечатлено в различных монументах и памятниках древнего

¹ "Значение $3\frac{1}{2}$ оборота змеи следующее: 3 оборота - это три мантры ОМ, связанные с прошлым, настоящим и будущим; 3 гуны (тамас, раджас, саттва); 3 состояния сознания (бодрствование, сон и сон без сновидений); $\frac{1}{2}$ оборота - состояние трансцендентности, где нет ни бодрствования, ни сна ни сна без сновидений, ни гун. Таким образом, $3\frac{1}{2}$ оборота означают общий опыт вселенной и трансцендентности" (С.Сарасвати).

искусства. Таким образом, кундалини под разными именами была широко известна всему миру, и хотя мы можем изображать ее в том или ином виде, сама суть кундалини, т.е. шакти, бесформенна и безгранична. Однако, когда эта сила заполняет какую-либо форму, то *кажется*, что и она обретает форму. Такое явление красочно описано Брахмачари Свами Вьясадевой в книге "Наука души": "Садхаки видели сушумну в форме сверкающего стержня или в форме прямой золотисто-желтой змеи, иногда в форме черной сияющей змеи десяти дюймов длиной, с кроваво-красными глазами, похожими на тлеющие огоньки, и вибрирующим жалом".

Но что означают имена Кали и Дурги? Только что пробужденная кундалини, еще не управляемая нами, называется Кали, обнаженная, черная или дымчатого цвета богиня с четками из 108 человеческих черепов, символизирующих прошлые рождения. Ее высунутый кроваво-красный язык означает раджа-гуиу, а круговые движения языком указывают на импульсы активной деятельности, которая призывает учеников контролировать свой раджас. Священный меч и отрубленная голова, удерживаемая в левой руке - символы того, что все пройдет и растворится во тьме. Однако мрак и смерть не означают простое отсутствие света и жизни, а скорее указывают на предстоящий восход и возрождение. Мифология индуизма очень живописно рисует пробуждение Кали: стоя на груди Шивы, багровая от гнева, богиня свирепо ревет, жаждя плоти и крови; перепуганные боги умоляют Шиву успокоить Кали, и она утихает. Однако вслед за ней появляется Дурга, или трансформация Кали, - образ более возвышенный и утонченный, символ того же бессознательного. Это - прекрасная богиня верхом на тигре с восемью руками, олицетворяющими восемь элементов человека.¹ У Дурги четки из 52 человеческих голов - символ 52 букв санскритского алфавита, которые являются внешним проявлением Шабда Брахмы (Брахмы в форме звука). Дурга нейтрализует злую карму, наделяя энергией и покоем, которые струятся из муладхары. Йоги полагают, что первое проявление кундалини, персонифицированное в образе Кали - это слепая первобытная сила бессознательности, которая акцентируется тем, что ужасная Кали попирает ногами самого Господа Шиву. Это означает, что человек, не сумевший обуздать дикие силы хаоса, становится их жертвой, и тогда пред его помутившимся рассудком возникают зловещие при-

¹ См. Бхагавад-гиту, 7 гл. 4 стих: "Земля, вода, огонь, воздух, эфир, ум, разум и эго - Моя восьмерично разделенная материальная энергия. Это - Моя низшая природа" (*Прим. ред.*).

видения, монстры и прочие существа, которые помогают Кали собрать свой мрачный урожай...

Наше предназначение - разбудить кундалини!

Кундалини может пробудить каждый - святой и поэт, художник и воин. Здесь нет потерь, так как проснувшаяся кундалини облагораживает всю природу человека - от воли к творчеству до видения Бога, форсируя формирование незаурядной личности. Кундалини - это сущность всех возможных энергий, которые проявляются по-разному в зависимости от того, какую чакру они пронизывают. От грубых инстинктов - к сверхсознанию: таков диапазон самовыражения кундалини. Один использует эту энергию для продолжения рода, другой (например, Эйнштейн) - для создания теории относительности, третий сочиняет божественную музыку. Энергия везде одна и та же, но формы различны. Любая наша деятельность проявляет эту энергию, которая по логике развития стремится к своему высшему проявлению. Вот почему не следует забывать, что все наши чувственные удовольствия, которым мы предаемся, являются лишь симптомами нашего истинного предназначения - разбудить кундалини, несмотря на все неблагоприятные условия жизни.

Что происходит с нами, когда пробуждается кундалини?

Изменяется *качество* наших восприятий и сознание, приоритеты и привязанности. Вся накопленная карма нейтрализуется, преобразуется структура нашего тела, клетки тканей, голос, наступает процесс омоложения, улучшается работа органов гормональных секретий. Однако все эти метаморфозы могут быть и негативными, если ваш гуру недостаточно квалифицирован. Прежде, чем вплотную заняться наукой кундалини, спросите себя: во имя чего я хочу ею заняться? Если ваша цель своекорыстна и вы желаете при помощи этой науки приобрести сверхспособности, чтобы потом изумлять людей - лучше оставьте эту практику! Однако, если вами движет бескорыстная цель познать смысл Бытия и природу Бога - кундалини к вашим услугам: подключайте ее к высокому напряжению и пусть тогда каждая ваша клеточка пронизывается высоковольтной силой кундалини, превращая вас в божественное существо...^{* 1}

¹ Здесь и далее символ * означает ссылку на дополнительную информацию, помещенную в разделе "Примечания" ч.5. (Прим. ред.).

Глава 3 - ФИЗИОЛОГИЯ КУНДАЛИНИ

Бессмысленно искать кундалини в какой-либо части физического тела, хотя кундалини и связана с ним. Вы ее не обнаружите также ни в астральном, ни в ментальном телах, так как она пребывает в каузальном, т.е. причинном теле, которое не зависит ни от времени, ни от пространства, ни от объектности.

Как же в таком случае кундалини восходит к высшему сознанию? Змеиная сила уже закодирована в муладхаре в бессознательном состоянии. Сахасрара является высшим центром сверхсознания, обителью Шивы на макушке головы. Веда и Тантра называют это место хираньягарбха, или маткой сознания, соответствующее гипофизу, основной железе головного мозга. Под гипофизом расположен другой психический центр, так называемый "третий глаз", или аджна чакра, соответствующая шишковидной железе, которая находится на вершине позвоночника, на уровне бхрумадхьи, межбровья. Аджна чакра играет важную роль, так как является связующим звеном между бессознательным центром - муладхарой и сверхсознательным центром - сахасрарой. Эта связь осуществляется через психический проход внутри позвоночного столба - сушумну. Таким образом, весь этот ансамбль самой природой предназначен для того, чтобы между бессознательным и сверхсознательным возникла разность потенциалов, психический разряд, вследствие которого кундалини (Кали) экстатически устремляется к своему вечному супругу Шиве, и тогда трансцендентальное блаженство возносит человека к кульминации человеческой эволюции.

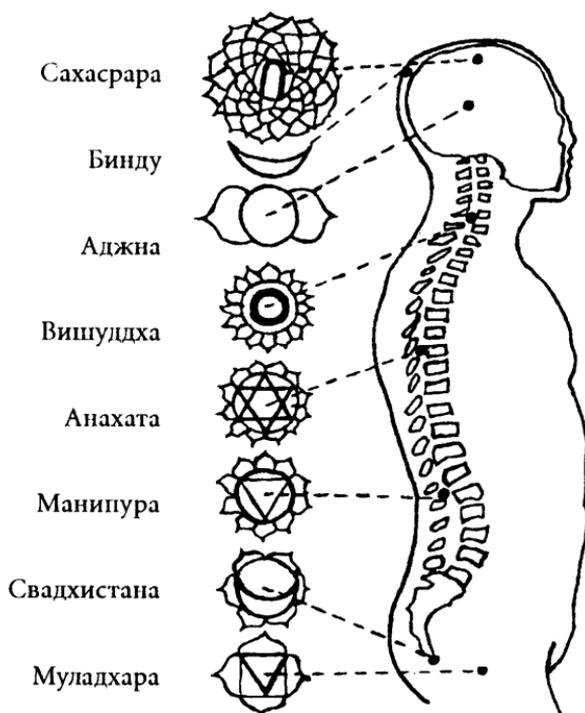
Чакры

Слово "чакра" буквально означает "колесо" или "круг", но йогические тексты переводят это санскритское слово как "вихрь" или "водоворот". Чакры являются вихрями психической энергии или ее круговыми движениями с особой степенью вибрации. Хотя в каждом человеке есть мириады чакр, важнейшими являются лишь несколько из них, т.е. те, которые охватывают весь спектр сущности человека, от грубой его природы до самой тонкой. Чакры - физиологические и психические центры человека и расположены не внутри самого спинного мозга, а лежат как узловые соединения на внутренних стенках позвоночного столба. Если вы рассмотрите поперечные сечения спинного мозга на разных

уровнях, то обнаружите, что серое вещество в поперечном сечении похоже по форме на лотос, а восходящие и нисходящие пути нервных волокон соответствуют пади, которые контролируют различные физиологические функции определенных частей тела. Во многих публикациях утверждается, что чакры - источники энергии, но это не так.

В действительности они являются полюсами, передающими энергию через своеобразные провода, пади, в которых струится прана в обоих направлениях. У человека в теле шесть основных чакр.

Первая чакра, муладхара, расположена в тазовом дне, в области копчикового нервного сплетения, являясь первой в духовной эволюции человека и последней у животного. От муладхары вправо и книзу, к пяткам, расположены нижние чакры, развившие животные инстинкты, а от муладхары вверх лежат верхние



МЕСТОНАХОЖДЕНИЯ ЧАКР

чакры, способные развивать человека до уровня сверхчеловека. Муладхара управляет выделительными и половыми функциями.

Вторая чакра, свадхистана, расположена в конце спинного мозга, в области крестцового нервного сплетения и контролирует бессознательную природу человека.

Третья чакра, манипура, расположена в позвоночном столбе, на уровне пупка. Она соответствует солнечному сплетению и контролирует процесс пищеварения, усвоение и температурный режим.

Четвертая чакра, анахата, лежит в позвоночном столбе, за основанием сердца, на уровне впадины в груди и соответствует сердечному нервному сплетению, контролирующему функции сердца, легких, диафрагмы и других органов в этой области тела.

Пятая чакра, вишуддха, которая расположена на уровне горловой впадины в позвоночном столбе, соответствует шейному нервному сплетению и контролирует комплекс щитовидной железы, а также некоторые системы артикуляции, верхнюю часть черепа и надгортанник.

Шестая и самая важная чакра, аджна, соответствует шишковидной железе, лежащей в середине мозга, прямо над позвоночным столбом. Эта чакра контролирует мышечную силу и сексуальную энергию. Тантра и йога называют аджну духовным штабом.

Эти шесть чакр можно назвать переключателями различных частей мозга. Каждое возбуждение в чакрах через нади откликается в мозговых центрах.

Есть, однако, еще два высших центра: бинду и сахасрара. Бинду расположена в верхней части затылка, где индусские брамины носят пучок волос (шикха), - здесь сконцентрирована способность расщеплять единую субстанцию на множество субстратов. Бинду контролирует работу оптической системы и олицетворяет амриту (напиток богов). Сахасрара является кульминационной чакрой, которая пересекает дальнейшее восхождение кундалини. Это - центр высшего сознания и расположен *над* макушкой головы, хотя физически связан с гипофизом, который контролирует все железы и каждый участок тела.

Нади

Нади - не нервы, а скорее каналы потоков сознания. Буквально слово "нади" означает "поток". Подобно тому, как положительные и отрицательные электрические заряды пронизывают электрические цепи, прана-шакти (жизненная сила) и манас-шакти (ментальная сила) растекаются по всему телу сквозь нади, которых насчитывается около 72000. В этой сети каналов выделяют

десять, а среди этих десяти - три важнейших: ида, пингала и сушумна. Ида контролирует деятельность ума, а пингала - саму жизнь. Ида олицетворяет луну, а пингала - солнце. Сушумна - канал пробуждения высшего сознания. Таким образом, прана-шакти струится в пингале, манас-шакти - в иде и атма-шакти - в сушумне. При этом течение атма-шакти в сушумне сопровождается параллельными течениями в иде и пингале. И хотя ида, пингала и сушумна начинаются с муладхары в тазовом дне, в дальнейшем сушумна поднимается вверх по центральному каналу, в то время как ида сопровождает ее с левой стороны, а пингала - с правой вплоть до свадхистаны, или крестцового сплетения, где они втроем встречаются, чтобы тут же разойтись, поменявшись местами: ида - справа, а пингала - слева сопровождают центральную сушумну до манипуры, где происходит опять встреча, расставание и перемещение направлений между идой и пингалой. И так продолжается далее.

АДЖНА

ВИШУДДХА

АНАХАТА

МАНИПУРА

СВАДХИСТАНА

МУЛАДХАРА



Однако ида и пингала, несмотря на свое дружное взаимодействие, могут функционировать по очереди, а не одновременно. Понаблюдайте за течением воздушного потока в обеих ноздрях и вы заметите, что обычно одна ноздря более свободна, а другая заблокирована. Если открыта левая ноздря, это означает, что лунная энергия, или ида нади, или инь, протекает свободно, что способствует активизации правого полушария мозга, и напротив, если свободна правая ноздря - активна солнечная энергия, пингала нади, янь, и активизируется деятельность левого полушария мозга. Так энергетические каналы управляют работой мозга, влияя на нашу жизнь и сознание. Вот почему важно, чтобы эти две энергии - прана (жизнь) и читта (сознание) - функционировали совместно, гармонично развивая оба полушария мозга, что благотворно отразится на развитии мышления, самой жизни, интуитивных и регулирующих процессах. Однако в обычной жизни такое равновесие сил не наблюдается, так как для этого необходимо,

чтобы центральный канал, сушумна, был связан с кундалини, источником энергии. Без этой связи невозможно активизировать клетки мозга и обновить физическую структуру тела.

Значение пробужденной сушумны

Сушумны нади - это полая трубка, внутри которой есть еще три концентрические трубки, каждая последовательно тоньше предыдущей: сушумна — для тамаса, ваджрини — для раджаса, читрини — для саттвы и брахма - для сознания. Таким образом, высшего сознания можно достичь, если кундалини пройдет через брахманди. Однако на раннем этапе пробужденная кундалини поднимается по сушумна нади и далее продвигается вверх вплоть до брахманди, если только она (кундалини) пробуждена. В противном случае ее можно сравнить с генератором, который мы запустили, но не подключили к нему электрический кабель, распределяющий энергию генератора. Аналогично активность иды и пингалы при пассивной сушумне можно сравнить с электрическим кабелем, который получает электроэнергию без заземляющего провода. В конечном счете наука кундалини йоги акцентирует готовность сушумны пропустить змеиную силу сквозь себя. Без этого не произойдет ее встреча с Шивой в сахасраре. Следует понять, что пробуждение кундалини - не вымысел, не просто символ, а действительное явление электрофизиологической природы. Над проблемой обнаружения этого феномена работали многие ученые, и японский исследователь доктор Хироши Мотояма сконструировал даже особый аппарат, измеряющий и записывающий волны и потоки энергии, которую расщепливает пробужденная кундалини.

Всем известно, что если корни растения снабжаются водой, оно развивается, расцветает и плодоносит. Точно так же расцветает и плодоносит наша природа, если кундалини продвигается именно по сушумне.

Мистическое древо

В 15 главе Бхагавад-гиты описано "вечное дерево" жизни, перевернутое корнями вверх, а ветвями вниз.¹ Чтобы постичь истину бытия, нужно понять природу этого мистического древа жизни, которое воплощено в структуре, нервной системе и функциях человеческого тела. И тогда станет ясно, что мысли, эмоции, влечения

¹ "Существует вечное древо баньян, корни которого растут вверх, а ветви и листья вниз, питаемые Гунами природы. Вниз, в мир людей тянутся они, обусловленные кармой. Срубив мечом отречения всю крону, ухватись за корень, от которого зависит любое проявление." (Бхагавад-гита, 15, 1-4) *{Прим. ред.}*.



ОПРОКИНУТОЕ ДРЕВО

ляется корневым центром, хотя и находится внизу) к сахараре, мы сможем увлажнить истинный корень влагой кундалини.

и т.д. - лишь ветви и листья этого дерева, в то время как источник их, корень, находится в мозге, а связующим звеном является ствол (позвоночный столб). Об этом древе говорится и в Каббале ("Древо жизни"), и в Библии ("Древо познания"), но, к сожалению, понимание *сути* этого древа жизни было искажено. В действительности перевернутое древо жизни означает, что корень, к которому мы должны стремиться, находится наверху. Это - сахарара. Только поднимаясь от муладхары (которая вообще не является

Глава 4 - КУНДАЛИНИ И МОЗГ

Пробуждение кундалини и слияние с Шивой имеют непосредственное отношение к головному мозгу. Наш мозг имеет десять отсеков, девять из которых спят. Это означает, что вся совокупность нашей активности исходит из одной десятой доли мозга, в то время как остальная часть его, локализованная в передней части, бездействует... Почему? Не хватает энергии. Энергии иды и пингалы хватает лишь на 1/10 часть мозга, другие 9/10 получают только пингалу (жизнь) без иды (осознания). Поэтому спящий мозг довольствуется некоторой подачкой праны, оставаясь бессознательным. Как же разбудить его? Нам известно, как возникают страх, беспокойство, страсть, но мы не знаем, как осуществляется пробуждение нашего спящего мозга. Его можно разбудить, если дать ему побольше нраны и открыть сушумну для прохождения кундалини. Для этого следует регулярно практиковать пранаяму.

Просветление мозга

Тантрические тексты разъясняют, что различные сферы мозга связаны с определенными чакрами, которые, подобно выключателям, включают тот или иной отсек мозга. Таким образом, шесть

чакр ответственны за просветление тех областей мозга, которые спят. Именно чакры-выключатели способны включить в человеке проявленную способность к ясновидению, телепатии, музыке, но лишь один центр, сахасрара, поистине просветляет мозг трансцендентной музыкой, которую не с чем сравнить.

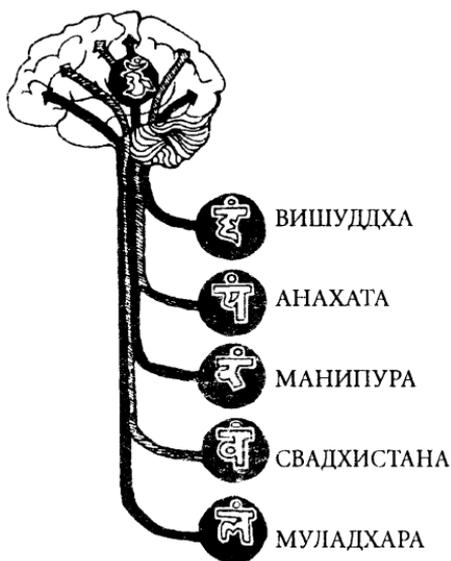
Общее и частичное пробуждение

Гений может пробудить несколько бездействующих участков мозга. Это - частичное пробуждение. Когда пробуждается *весь* мозг, человек превращается в божество.

Сахасрара - подлинная обитель кундалини*

В тантрических текстах часто акцентируется момент пробуждения кундалини в муладхара чакре, но это не означает, что именно муладхара является обителью кундалини, как ошибочно представляют некоторые интерпретаторы, полагая, что пробужденная в муладхаре кундалини невольно начинает подниматься вверх, включая одну за другой все чакры, вплоть до сахасрары. А между

тем, подлинной обителью кундалини является именно сахасрара, к которой она *так* стремится, а муладхара (как и другие чакры)- всего лишь манипулирующий переключатель. Все чакры действуют независимо, и кундалини может проснуться в той чакре, в которой застряла, чтобы затем устремиться вверх, к сахасраре. Из каждой чакры пробуждающий импульс трасирует вверх, и, если пробужденная кундалини не подпитывается этими импульсами, она соскальзывает вниз, и почти пробужденная область мозга вновь впадает в летаргическое состояние. Если кундалини пробуждается в



ПРОБУЖДЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ
УЧАСТКОВ МОЗГА

свадхистане - возникает беспричинная радость, если в манипуре - уверенность, в анахате - любовь ко всем, в вишуддхе - проникаемость и мудрость, в аджне - интуитивное чувство, интеллект, сверхспособности. Когда более высокая чakra воздействует на нервную систему, это возбуждает весь мозг, стимулируемый деятельностью так называемого ретикулярного образования, расположенного в его нижней части. Такое общее возбуждение всего мозга (как и его расслабление) может происходить и во сне. Ретикулярное образование вместе с комплексом своих связей формирует специфический ритм сна-бодрствования, который активизируется также и чувственными впечатлениями, как извне (свет, звук, прикосновение и т.д.), так и изнутри (автономная деятельность нервной системы). И все же тотальный подъем всех наших потенциальных сил зависит от пробуждения кундалини и таких мощных йогических техник, как кумб-хака (задержка дыхания).

Кундалини - энергия или нервы?

Природу кундалини исследуют многие. Одна йогическая школа полагает, что кундалини - поток пранической энергии, пульсирующей по таинственному пути (сушумне), связанному с позвоночной осью, что это - часть общего потока праны внутри пранического тела и что не существует ее анатомического аналога. Другая йогическая школа определяет кундалини как поток нервных связей между волокнами в сети автономных сплетений, что эта нервная связь пульсирует в спинном мозге, пытаясь пробиться в головной мозг. Хотя эти школы по-разному описывают свои впечатления от продвижения кундалини, они все же согласны с тем, что кундалини - это некий психофизиологический феномен, сконцентрированный в спинном мозге, внутри которого существует важнейшая цереброспинальная жидкость, чутко реагирующая на пробуждение кундалини в муладхаре. Пока мы не можем определить, что происходит с этой жидкостью (об этом еще спорят ученые), но одно несомненно: когда цереброспинальная жидкость поднимается по позвоночному столбу - меняются фазы сознания, что в эволюционном отношении весьма немаловажно. Что же эволюционирует? Чипа, или комплекс сознания, который не исчерпывается физическим телом, хотя и использует информацию, исходящую от чувств. Если чипа атакуется постоянно информацией, ее эволюция блокируется, но если блокируется информация, чипа эволюционирует. Иначе говоря, если изолировать чипту от вибрации зрения, обоняния, слуха, вкуса и осязания, чипта погружается в саму себя. Под воздействием пранаямы

цереброспинальная жидкость притупляет внешнее восприятие, отсекая от них чितту, и последняя обретает свободу. Вслед за этим возникают внутренние восприятия: фантастические картины ощущения невесомости, удивительные звуки и вибрации.

Всемирно известный ученый Ицхак Бентов выдвинул теорию о том, что кундалини - следствие вращения нервных импульсов вокруг коры головного мозга в процессе медитации. Он утверждал, что работа сердца, легких и мозговой жидкости вызывает ритмические колебания, которые в свою очередь стимулируют нервные энергетические потоки.

Откройте врата космического сознания

Различные точки зрения на природу кундалини не затемняют, однако, очевидного: кундалини способна развить самые полезные качества человека, поднять его на более высокий уровень совершенства и органично связать с Космосом. Все великие чудеса прошлого, настоящего и будущего исходили и придут из врат космического сознания, золотого яйца (хираньягарбхи). Этот дремлющий центр бессознателен, потому что мы не осознаем его. Та сила откровения, которая проснулась у риши, Ньютона или Эйнштейна, есть в каждом из нас, но пока она спит... И все же пробуждение этой необычайной силы - не конечная цель человеческого бытия, так как вслед за этим необходимо опустить кундалини вниз, к уровню обычного сознания. В этом заключается контроль над высшим **пробужденным** сознанием.

Сегодня человек овладел искусством материальных исследований, изучая энергию пракрыти и открывая законы природы. Настало время овладеть искусством кундалини йоги и приступить к *духовному* исследованию.

Глава 5 - МЕТОДЫ ПРОБУЖДЕНИЯ

Тантра владеет многими методами пробуждения кундалини и предлагает их практиковать как отдельно, так и в сочетании. Однако один из них, первый, при помощи рождения, неприемлем для всех желающих, хотя бы потому, что они *уже* родились, и все же его могут использовать родители, планируя рождение ребенка с пробужденной кундалини.

Пробуждение рождением (I метод)

Если ваши родители отличались высоким развитием, вы можете родиться с пробужденным кундалини, или с очищенными каналами сушумны, иды и пингалы, что будет способствовать успешному проявлению ваших способностей. Ребенок с пробужденной кундалини обладает ясностью видения, высоким качеством мышления и возвышенным мироощущением. Его беспристрастное отношение к жизни, как и к родителям, выделяют его из среды, обычно окружающей нас. Это - прирожденный йог. Так что - можно спланировать рождение йога? Это не так просто. Не всякая пара может произвести йога, даже если практикует йогу с утра до вечера. Чтобы в этот мир вошла высокая душа, родители должны трансформировать свои грубые желания в духовные устремления. Очень трудно убедить людей Запада в том, что их ребенок может родиться просветленным, поскольку их ум и вера отягощены предрассудками исповедуемой ими религии. Возможно, что новое поколение со сверхъестественными способностями будет рождено таким образом. Многие считают, что сексуальная связь является грехом, что лишь их вера и моральные принципы являются залогом воспитания духовной личности. Они не понимают, что, практикуя йогу, человек может трансформировать качество своих генов. Если гены влияют на появление в мире гениальных художников, ученых, то почему пробужденная кундалини не способна на это? Качественное преобразование спермы и яйцеклеток не может не изменить сознания. Ни наркотики, ни диета, однако, здесь не помогут. Воздействуя на сознание, вы обновляете генетическую структуру. Каждый вступающий в брак должен помнить, что цель союза - не сексуальное наслаждение и не продолжение рода, а производство *высококачественного* потомства.

Мантра (II метод)*

Это - устойчивая и регулярная практика мантр - свободный, могучий и спокойный метод. Однако данная садхана требует много времени и терпения. Поначалу вам нужно найти гуру, который даст подходящую мантру, и он должен знать Тантру и йогу, чтобы правильно руководить вами. Практика мантры наделяет способностью спокойно жить среди сладострастии и соблазнов. Когда вы бросаете гальку в спокойную гладь озера, расходятся круги. Точно так же при постоянном повторении мантры сила звука и вибрации расширяется в озере ума и проникает в каждую точку мозга, очищая физическое, ментальное и эмоциональное тело. Мантру можно петь как вслух, так и мысленно, пробуждая

кундалини методично и систематически. Согласуете ли вы повторение мантр с пранаямой или поете в киртане - вы все равно накапливаете в муладхаре энергетический потенциал, что ведет к пробуждению кундалини. С мантра йогой тесно связана нада йога - пробуждение кундалини при помощи звуков, которые являются биджа мантрами, и музыка состоит из отдельных мелодий, соответствующих отдельным чакрам. Это, пожалуй, самый мягкий и поглощающий способ пробуждения.

Тапасья (Ш метод)

Это - аскетизм, огненный способ очищения ума и эмоций от комплексов неполноценности, и ошибаются те, которые отождествляют с тапасьей пребывание обнаженным в ледяной воде или соблюдение глупых и бессмысленных отречений. Помните, что любое **сильное** желание избавиться от дурной привычки **усиливает** дурную привычку. Когда вы изгоняете ее из своего бодрствования, она появляется в ваших сновидениях, а когда вы изгоняете ее и оттуда, она появляется в вашем поведении или замучает вас болезнью. Необходимо искоренить эту привычку не только на уровне сознания, но устранить *психические* корни: самскара и васаны должны быть разрушены с помощью особой тапасьи.

Тапасья - психический или психо-эмоциональный процесс, который приводит в движение обмен веществ, искореняющий привычку и усиливающий силу воли. Почему в уме возникает пропасть между решением и результатом? В чем дело? - В недостатке воли. Эту слабость, дистанцию или барьер можно преодолеть регулярной и систематической тапасьей. Аскетизм играет важнейшую роль в пробуждении скрытых сил. Это трудно понять тому, кто живет по принципу: "наслаждайся, пока живешь". Аскетизм не имеет ничего общего с отсутствием здравого смысла. Известно, что когда чувства пытаются удовлетвориться материальными удовольствиями, уютом и роскошью, резервы мозга и нервной системы истощаются, а сознание и энергетический запас деградируют... В этих условиях аскетизм может оказаться весьма действенным средством. И результаты могут быть потрясающими, если только аскет сможет смело взглянуть в лицо своим низменным инстинктам и устоять перед дьявольскими искушениями, которые дружно поднимаются с насиженных мест и начинают атаковать. Если аскет дрогнет, водоворот затаенных желаний поглотит его или он будет обольщен неожиданно открывшимися сверх-способностями и т.д. Итак, тапасья, хотя и является могучим методом, не каждому по плечу.

Пробуждение с помощью растений (IV метод)

Этот метод не имеет ничего общего с такими наркотиками, как марихуана, ЛСД и др., и все же он подходит не всем, да и редко кто действительно владеет им. Есть растения, способные пробудить кундалини, но употреблять их без гуру не рекомендуется, ибо велик риск угодить в психиатрическую больницу.

В древнейших ведических текстах Индии встречаются упоминания о сома. Сомы - это сок, извлекаемый из ползучего растения, которое собирали в особые дни убывающей луны от полнолуния к новолунию. Растение помещалось в глиняный кувшин и зарывалось в землю до наступления полнолуния. Затем из него изготавливали сок и употребляли. Люди входили в состояние откровения, ясновидения и прорицания. Персы также употребляли напиток, который они называли хома. Видимо, это то же самое. В Бразилии и некоторых африканских странах люди использовали галлюциногенные грибы, а в Гималаях употребляли марихуану и гашиш, надеясь на форсированное путешествие к высшему сознанию. Так в разных частях планеты люди стремились и стремятся испытать необычайные ощущения. Одним открывались видения, святые места, ангелы, другие отделяли астральное тело и путешествовали в нем. Иногда, впрочем, желаемое принималось за действительное, но людям все-таки удавалось входить в состояние самадхи и пробуждать кундалини. Используя особые растения, человек совершенно укрощал свое тело, обмен веществ почти прекращался, температура значительно снижалась. Это воздействие растений длилось довольно долго. Однако постепенно этот метод воздействия на психику был дискредитирован некачественными и невежественными людьми, в результате чего был забыт, а кое-где сохраняется в глубокой тайне. Сегодня почти каждый жаждет испытать необычные ощущения трансформации сознания, но далеко не каждый - увы - готов стать дисциплинированным, чтобы надлежащим образом подготовить себя в физическом, умственном и нравственном отношениях. А между тем без этого возрастает риск психофизических травм. Таким образом, практиковать этот метод в современных условиях весьма опасно.

Раджа йога (V метод)

Это - метод совершенствования ума путем его концентрации, медитации и слияния с Абсолютом. Практике раджа йоги обычно предшествует хатха йога, так как только метод раджа йоги иногда приводит к депрессии и для большинства людей зат-

руднителен, ибо требует много времени, терпения, дисциплины и настойчивости. Современному человеку труднее всего достичь концентрации. Для этой цели необходимо уравновесить ум, нейтрализовать кармические побуждения, очистить и облагородить свои эмоции, чувства при помощи карма йоги и бхакти йоги. Такова уж особенность ума - быть активным, что наполняет вполне реальной опасностью жизнь современного человека, у которого каждая концентрация ума вызывает скорее всего его расщепление. Вот почему большинство из нас может практиковать концентрацию на что-либо определенное. И все же, если человеку удастся следовать путем раджа йоги без ущерба для себя, он преодолет свои вожделения и пагубные склонности, обуздает сексуальную возбудимость и обретет беспристрастие ко всему, постепенно приближаясь к высшему сознанию.

Пранаяма (VI метод)*

Если ученик, достаточно подготовленный, практикует интенсивную пранаяму в тихой прохладной и спокойной обстановке (предпочтительно на возвышенности), питаясь лишь для поддержания жизни, однажды в нем, подобно молнии, взорвется куидалини и стремительно взлетит к сахасраре... Пранаяма - не просто дыхательные упражнения или средства увеличения телесной праны, но мощный метод разжигания йогического огня, столь необходимого для разогрева и пробуждения кундалини. Однако неквалифицированная практика не приведет к этим результатам, и поэтому культивируют джаландхару, уддияну и мула бандхи, чтобы замкнуть прану и продвинуть ее вверх, к передней части мозга. Правильно практикуемая пранаяма автоматически подчиняет ум, но научиться управлять прапаямой не так уж просто. Разжигая телесный огонь, пранаяма может возбудить отдельные мозговые центры и воспрепятствовать воспроизводству спермы и тестостерона. Она может также понизить температуру тела, ритм дыхания и биовибрации мозга. Это означает, что без предварительной шаткармы и очищения организма процесс пробуждения кундалини выйдет из-под вашего контроля. Есть два способа пробуждения кундалини - прямой и косвенный. Пранаяма -- прямой способ. Для того, кто не подготовлен физически, эмоционально, ментально и интеллектуально, взрыв энергии может оказаться трагическим. Поэтому, хотя пранаяма является элитарным методом, он весьма радикален, сложен, и с ним не каждый может справиться.

Крийя йога (VII метод)

Именно этот метод является самым простым и доступным для современного человека, так как не создает конфликтной ситуации. Саттвические люди способны пробуждать кундалини посредством раджа йоги, но люди с возбужденным, шумным, раджа-сическим умом лишь увеличат внутреннее напряжение, чувство вины и прочие комплексы, приближаясь не к высшему сознанию, а к шизофрении. Для них более предпочтительна крийя йога, которая неторопливо пробуждает ленивую кундалини: сперва она открывает глаза, закрывает их и открывает опять, потягиваясь и вновь впадая в дрему. Так происходит ленивое пробуждение змеиной силы, что находит отражение в поведении тех, кто практикует крийя йогу: они порой уделяют слишком много внимания обыденным вещам, а иногда им кажется, что все бесполезно; то они едят очень много, то не прикасаются к пище несколько дней; то у них бессонница, то они спят беспробудно. Таковы колебания кундалини и наших состояний, отражающих эти колебания.

Тантрическое посвящение (VIII метод)

Это одна из самых тайных тем. Но известно, что к этому посвящению готовы лишь те, кто обуздал свои чувства и понимает суть двух принципов - Шиву и Шакти. Тот, кто слишком общителен или слишком отчужден, не годится для этого посвящения. Гуру помогает быстро пробудить кундалини, избежать неврозов, и ученик может даже не заметить, как он спонтанно форсировал путь восхождения к сверхсознанию. Но кто имеет право на такую привилегию? Увы, немногие преодолели свои страсти и сексуальные побуждения.

Шактипат (IX метод)

Этот метод осуществляет лично гуру. Ученик мгновенно впадает в самадхи. Он может без предварительного обучения совершать все асаны, мудры и бандхи, ему открыты все мантры и все Священные Писания. Его тело чудесным образом преобразуется: кожа становится мягкой, глаза сияют. Шактипат гуру может совершать, физически присутствуя, или на расстоянии. Он может лишь прикоснуться к ученику носовым платком, четками, цветком или плодом. Он может передать шактипат письмом, телеграфом или по телефону. Трудно сказать, кто заслужил такое посвящение: вы можете прожить 50 лет в отречении и не получить шактипат, а другой, живущий обычной жизнью, и питающийся отбросами, вдруг получает благословение гуру. Ваше право на

шактипат не зависит от социального статуса или поведения, но скорее зависит от той точки в вашем развитии, которая дает право гуру одарить вас шактипатом. Эту точку видит гуру, и она не является показателем интеллектуального, эмоционального или религиозного развития и не имеет отношения к образу жизни, питанию или мышлению.

Самоотречение

Мы обсудили девять основных методов пробуждения кундалини, но есть еще и десятый - без стремления к пробуждению: "я не стремлюсь к нему, природа совершает все сама, и я принимаю то, что приходит ко мне". И если вы на этом пути действительно верите, что кундалини неизбежно будет пробуждена, 20000 лет промелькнут в одно мгновение и кундалини действительно проснется.

Преимущество тантрического метода

Различные методы пробуждения кундалини вызывают различные ощущения и результаты. Те, кто уже рождается с пробужденной кундалини, не проявляет каких-либо эмоциональных изменений. Однако постоянная невозмутимость роднит их, так сказать, с деревянными идолами. Кто благодаря пранаяме накопил изрядный запас электрических зарядов как внутри позвоночного столба, так и во всем теле, рискует оступиться и столкнуть ум в пучину расщепленного сознания. И хотя карма йога и бхакти йога считаются сравнительно безопасными и мягкими методами, тантрические способы пробуждения все-таки более корректны и научны, чем нетантрические, потому что Тантра не подавляет и не рассеивает энергию. Нетантрическая традиция страдает одним весьма существенным недостатком: если ум чего-то хочет, тот же ум ему запрещает... Однако это не означает, что я критикую нетантрический подход. Кому-то подходят эти мягкие, мирные способы уютного самосовершенствования, которые можно сравнить с питьем пива: вы пьете его маленькими глотками - ничего не происходит, вы пьете его стаканами - опять ничего не происходит.

Тантрический способ пробуждения можно сравнить, однако, с воздействием ЛСД: вы только чуть-чуть его попробовали - и оно захватило вас полностью.

Глава 6 - ПРЕЖДЕ, ЧЕМ ПРОБУЖДАТЬ КУНДАЛИНИ...

Заниматься по системе кундалини йога без гуру не рекомендуется. Многие говорят, что гуру у них внутри, но способны ли они общаться с ним, понимать его и следовать мудрым указаниям? Если - да, то ориентируйтесь по это внутреннее руководство, но не многие способны к этому. Для начала необходим внешний гуру, который свяжет вас с вашим внутренним гуру. В трудные минуты кризиса или серьезных испытаний гуру поможет вам советом и практической помощью. Очень часто наши отношения с гуру обусловлены мнимой религиозностью, внешней атрибутикой и формальной преданностью. Практика кундалини йоги сжигает шлак внешнего преданного поклонения и обнажает подлинную природу сокровенных взаимоотношений между учителем и учеником.

Нельзя начинать кундалини йогу с кундалини йоги - к сложному следует продвигаться через простое: сначала укрепите свое физическое тело хатха йогой, затем приступайте к уму. Так вы подготовите физическую, ментальную и эмоциональную природы к приступу могучей крепости - кундалини. Большинство не способно контролировать даже свои физические отправления и повседневное поведение, обуздать головную боль или сонливость. Как же они могут управлять сотрясающей все существо человека змеиной силой?! Но если вы способны сохранять присутствие духа и невозмутимость в минуты всеобщего беспокойства, среди моря суеты и страстей, любви и ненависти, когда весь мир словно восстал против вас - вы готовы к науке кундалини. Помните, что прежде, чем пробуждать кундалини или могучий генератор - вам необходимо подготовить свой приемник или фабрику для приема мощной энергии генератора.

Когда начинать?

Бессмертная душа после выхода из смертного тела продолжает свою духовную жизнь. Еда, сон и секс не могут быть предназначением для человеческого тела, которое является особым духовным сосудом самосознания, так как человек - не только думающее существо, но и знающее о том, что он - думающее существо. И хотя в человеке все еще живет животное, и естественные побуждения порой преследуют его, не забывайте, что у человека - иная цель. Все, что человек совершает сегодня, является приложе-

нием к тому, что он совершил вчера. Если ваши дети обучались в начальной школе, а впоследствии вынуждены были переехать в другой город, как им продолжать свою учебу? Неужели опять с самого начала? Нет, с того места, когда занятия были прерваны. То же и с перевоплощениями. Их было много у вас, как и у ваших братьев и сестер. Но теперь, несмотря на то, что у вас одна мать, уровни сознания между вами различны, так как жизнь в настоящем - одна из многих жизней в прошлом, и каждый из вас совершал деяния, которые обусловили ваш статус сегодня. Возможно, этот статус не удовлетворяет вас и вам хочется форсировать обновление вашей природы. Не торопитесь. Настройтесь, но крайней мере на 12 лет, хотя желаемое обновление может наступить и раньше - через год, два, три, месяц, а гуру может разбудить вас за один день... Но способны ли вы удержать это состояние и укрепить его? Обычный человек не может удержать даже немного бодрости, перенести смерть близкого человека, разлуку с любимым... Как же ему справиться с ураганом кундалини? Начинать надо с психофизической подготовки, длительной и регулярной. Начните это сейчас. И пусть ваши 12 лет будут лишь предварительной подготовкой к торжественному событию вашего подлинного возрождения.

С чего начинать?

Практика кундалини нацелена на формирование осознания, а не представления о кундалини. Это подтверждает небольшой рассказ о мальчике из богатой семьи. Однажды его родители обнаружили, что с ним происходит что-то неладное и поместили в психиатрическую больницу, откуда несчастный ребенок сбежал и стал добывать себе пропитание подаянием. Он не знал о том, что его родители умерли, и не подозревал, что они оставили ему огромное наследство. Мальчика случайно обнаружил его дядя, и вскоре после своего выздоровления мальчик вспомнил о богатстве родителей и стал весьма зажиточным человеком. Такая же пелена должна быть устранена и с нашего сознания. С чего же начать? Очень важно, чтобы вы подготовили свою сушумну до того, как начнет пробуждаться кундалини. Снами Шивананда часто акцентировал это в своих произведениях. И в самом деле, куда же устремиться шакти, если сушумна заперта? Остаются два пути: или ида - или пингала. Тогда и начнутся осложнения. Необходимо также вычистить нади и чакры, иначе пробужденная кундалини упрется в тупик. Для этой цели прибегают к асанам, пранаямам и шаткармам хатха йоги. Очень полезны для очищения пин-

гала нади - сурья намаскар и сурья бхеда пранаяма, а для очищения сушумны - шаткарма и пранаяма. Итак, следует начинать с очищения тела, затем - асаны, затем - пранаяма, затем - мудры и бандхи и наконец крийя йога.

Преждевременное пробуждение

Если ваши испытания начались до того, как вы успели к ним подготовиться, необходимо сделать следующее: начать поститься или перейти на легкое питание, поменьше впечатлений, чтения газет и т.д., ритм жизни должен быть замедленным, спокойным; не следует принимать стимулирующие средства и лекарства, никакой химии. Вскоре ваши испытания утратят интенсивность и через 5-6 дней вы сможете возобновить вашу обычную жизнь и поискать того, кто согласится руководить вами.

Ашрам - подходящее место*

Ашрам является самым подходящим местом для квалифицированных занятий. Вас окружают единомышленники, за вами наблюдает лучший духовный врач (гуру), все вокруг работают без вождения, не ведая неприязни, комфорта или чревоугодий. У всех есть только самое необходимое. Никто не стремится здесь к карьере и не тратит времени на пустую болтовню. В условиях ашрама проблемы с пробуждением кундалини сводятся к минимуму. Если вы не хотите есть - пожалуйста, не желаете спать - как угодно, вы никого не хотите видеть - никто не будет вам докучать.

Но если вы предпочитаете свои кризисы сочетать с семейной жизнью - ждите осложнения: вас могут отправить в психбольницу, тревожно спрашивать, почему вы ничего не едите, а ваша жена или муж могут бросить вас. Таким образом, жизнь в семье - не лучшее место, если вы решили серьезно заняться пробуждением кундалини и очищением тела от шлаков. Потому-то всюду так много монастырей и ашрамов.

Что делать в ашраме?

В ашраме необходимо вплотную заняться очищением физического тела при помощи шаткармы, чтобы уравновесить соотношение вата, питта и капха¹. Чистое и простое питание будет содействовать процессу освобождения от токсинов. Если вы по своему темпераменту склонны к бхакти и эмоциональны - молитесь и прославляйте святые имена Бога в киртанах и бхаджанах; еже-

¹ См. об этом подробнее: "Аюрведа - Ведическая медицина. Самодиагностика и лечение", Киев, 1994, глава 3. (Прим.ред.).

ли у вас интеллектуальный склад ума - культивируйте мауну (молчание) и хатха йогу, иногда поститесь и изучайте духовные книги; ну а если у вас развита практическая жилка и вас привлекает деяние - действуйте, работайте. Желательно также потрудиться над усовершенствованием сидячей позы: сиддхасаны (или сиддха йони асаны), падмасаны, ваджрасаны. Лучшей из них является сиддхасана. Некоторые полагают, что для того, чтобы кундалини без проблем проникла в сушумну, необходимо упорно заниматься медитацией и пранаямой. Мне думается, что важнее освободить ум от всех забот, ибо беспокойство ума непосредственно связано с пробуждением кундалини и не зависит от того, что вы практикуете. Природа сознания во время продвижения кундалини является спонтанной и ее невозможно устранить. Обстановка ашрама, невозмутимая атмосфера жизни и чистое питание уравновешивают все процессы в организме.

Различные пранаямы могут совершаться автоматически во время тех или иных переживаний. Вы даже можете не заметить, как иногда происходит бхастрика или уджайи, мула бандха или ваджроли, а порой вы потягиваетесь и спонтанно застываете в какой-нибудь асане. Так что не беспокойтесь и не тревожьте свой ум дополнительными заботами, а просто плывите в потоке ощущений и лучше позаботьтесь об окружающей среде и пище и убедитесь, что вам ничто не мешает.

И все-таки карма йога необходима

Карма йога или повседневная бескорыстная работа - важнейший фактор духовной жизни. Если вы совершаете аскезу, культивируете пранаяму, читаете мантру, приобщаетесь к тантрической традиции, но при этом не работаете без привязанности к результату - ваша духовная эволюция будет наверняка пресечена. Это похоже на то, как если бы мы пытались проехать ухабистую опасную дорогу, постепенно увеличивая скорость и приближая катастрофу. Без карма йоги кундалини не сдвинется с места. Изучайте смысл карма йоги по текстам Бхагават-гиты.

Без дисциплины не обойтись

Бывает и так, что люди, пробудившие свои кундалини, ведут себя безответственно и даже порой трудно объяснить, чем они занимаются. Отсутствие элементарной дисциплины, беспорядочность не лучшим образом характеризуют этих людей... Со мной тоже было нечто подобное. Когда я жил в Ришекеше у Свами Шивананды в ашраме, я каждое утро приходил к Гангу, пять раз пересекая его холод-

ные воды. Однажды гуру подозвал меня к себе и сказал: "Если вы намерены и впредь продолжать свои заплывы, я исключу вас из ашрама". Это живо привело меня в чувство, и я прекратил свою самостоятельность. Дисциплина и культура кундалини йоги не противопоставлены друг другу, и мы должны аккуратно исполнять свои обязанности, несмотря ни на что. Не каждый может стать гуру или остаться в ашраме, но каждый должен быть дисциплинированным.

Еще кое-что

Если вы пробуждаете кундалини с помощью пранаямы, тантрического посвящения или шактипата, от вас мало что зависит - результат неизбежен, но если вы используете другие методы и результат зависит от вас, вы должны предпринять определенные шаги при негативных реакциях. Необходимо помнить, что сексуальные притязания хотя и допускаются при тантрическом посвящении, но минимальная, легкая и чистая пища, а также руководство гуру при всех случаях необходимы. Замечено, что часто люди обольщаются теми сверхспособностями, которые внезапно начинают проявляться по мере пробуждения кундалини и они пытаются демонстрировать их из честолюбивых помыслов, не понимая, что не все люди отнесутся к этому однозначно: кто-то невозмутимо пройдет мимо, а кто-то расценит их сверхспособности как покушение на независимость и может их убить.

Мантра - медитация и уединение

Эта духовная практика предполагает уединение, отказ от сексуальной жизни на продолжительное время, сбалансированное, чистое питание. Такое уединение полезно проводить дважды в год. Можно начинать с одного дня, затем увеличивать до трех дней, до девяти. Полезно сочетать уединение с мауной (молчанием). Не погружайтесь поначалу в глубокую медитацию, а просто время от времени читайте на четках свою мантру, с перерывами, без усилий и напряжений, и всякий раз, когда чувствуете, что погружаетесь в свой внутренний мир - прекратите. Лучше поддерживать спокойное состояние ума, связывая его с внешними впечатлениями. И если вы замечаете, что по-прежнему погружаетесь в себя - откройте глаза. Постепенно, шаг за шагом, вы сможете без риска погрузиться в глубокую медитацию и выйти из нее, не теряя здравого смысла. Тот, кто действительно решил серьезно пробудить кундалини, должен уйти в уединение по крайней мере на 45 дней. Полууединение, как и полупрактика, принесут вам незрелые плоды в форме галлюцинаций, страхов, гнева и пр. Да-

же садху (святые) живут уединенно, так как общение с людьми поднимает мутный поток переживаний: любовь, неприязнь, желания, тревоги и т.д. Поэтому, практикуя садхану, сужайте свое общение, и тогда вы сможете избежать умственной суматохи.

Глава 7 - ДИЕТА ДЛЯ ПРОБУЖДАЮЩИХ КУНДАЛИНИ

Известно, что пища влияет на качество ума и характер, а именно они испытывают на себе первые атаки змеиной силы, которая потрясает как всю нашу физиологическую систему, так и особенно пищеварительную. Практикующий порой полностью лишается аппетита, погружается в депрессивное состояние, обмен веществ ухудшается, температура тела понижается, дыхание замедляется. В этих экстремальных условиях пища должна быть легкой и быстро усваиваемой. Йог, поднимающий кундалини, должен питаться вареной пищей из дробленой пшеницы, ячменя, чечевицы и дала в жидком состоянии. Обильной и жирной пищи следует избегать, потребление белка свести к минимуму, чтобы облегчить работу печени, которая болезненно реагирует на все это. Можно увеличить количество углеводов - рис, пшеница, ячмень, маис (т.е. кукуруза), картофель, - так как углеводистая пища не требует много энергии для расщепления и усвоения и сохраняет необходимый температурный режим, в то время как яйца, мясо и другая тяжелая пища вызывает обратную реакцию. По существу, йогическая диета является макробиотической - она проста, ясна и удобоварима. Время от времени можно употреблять фрукты и коренья, не столь полезны для йога.

Неправильное представление о диете*

В последние 20-30 лет в мире распространилось заблуждение, состоящее в том, что йог должен питаться только молоком, фруктами и сырыми овощами. Мой личный опыт не позволяет с этим согласиться. Изучая природу пищеварения, слюнных желез и слизистых оболочек, вы обнаружите, что они в действительности не предназначены для переваривания мясных и сырых продуктов. Плотоядные животные недаром обладают короткой протяженностью кишечника: ведь поглощенная ими пища удалится прежде, чем начнется ее разложение. Мы же имеем, напротив, длинный кишечник (36 футов) и нашей пище требуется 18 часов, чтобы пройти весь этот путь. Вот почему хорошо проваренная вегета-

рианская пища сохраняется без всякого брожения в кишечнике в течение 18 часов и является подходящей для нас. Это, конечно, не означает, что невегетарианцы не способны пробудить у себя кундалини. Факты это опровергают. Так, например, известно, что многие христианские, тибетские и суфийские святые пробудили свои кундалини, несмотря на мясную диету. Мы не знаем, что ели Христос, Моисей, Магомет и Будда, но наши научные наблюдения подтверждают, что мы можем узнать, что происходит с нашим телом, когда кундалини начинает восходить. Почему нам иногда совсем не хочется есть, а в другие дни мы не пьем воды? Все эти реакции нашего тела являются следствием нашего энергетического состояния, которое в свою очередь зависит от состояния нашей кундалини. Поэтому, работая с ней, соблюдайте, пожалуйста, диету, которую требует *она*. Не живите, чтобы есть, но ешьте, чтобы жить.

Существо пищи

Пища должна не просто удовлетворять нас. Каждая частица пищи имеет свою сокровенную сущность, именуемую саттвой, т.е. тонкой субстанцией, которую не следует путать с витаминами и минералами. Вкус и наслаждение от еды - это всего лишь извлечение грубой сущности из пищи. Для того, чтобы извлечь саттву, достаточно минимального количества. Переедая, мы перегружаем пищеварительную систему и не способны извлечь саттву из пищи. Саттва - это субстанция, которая питает мысли и нервную систему. Когда мысли питаются саттвой, они очищаются и человек способен достичь более высокого уровня сознания.

Приправы, специи

Система кундалини йога предписывает включать в свою диету такие приправы, как: кориандр, зерна тмина, куркума, анис, черный, зеленый и красный перец, гвоздика, горчичное зерно, кардамон, корица и т.д. Все они не только улучшают вкусовые качества пищи, но и помогают лучшему расщеплению, усвоению, сохраняют жизненную силу и температуру тела. Мы преследуем не пуританские цели, а предлагаем наиболее целесообразный способ питания.

Суть наших советов заключается в том, что вместо того, чтобы варить пищу в наших желудках, теряя тепло, лучше сварить ее в кастрюле и во время варки добавить пять-шесть приправ для благополучного усвоения.

Йога и диета - независимые науки

И все же определенная диета подходит для определенной йоги. Так, например, хатха йог, практикующий шанк-пракшалану, не должен злоупотреблять перцем, который погубит его или сильно травмирует. Бхакти йог может есть все виды сладостей и кондитерских изделий, а также сыр, масло, молоко в больших количествах, так как обмен веществ у него ускоренный. Карма йог также может есть все это, сырую пищу и даже пить кофе и немного шампанского, так как он затрачивает много физических сил при ускоренном обмене веществ. Но у раджа йога и кундалини йога обмен веществ заторможен, и потому они должны сдерживать свои аппетиты и быть разборчивыми в еде. Мой жизненный опыт убедил меня в том, что невозможно сконструировать универсальную диету, пригодную для всех. И все же мне удалось определить, что существуют два удивительных продукта, которые удовлетворяют всех: и тех, кто любит рис, и тех, кто любит пшеницу. Вы либо варите рис с далом (бобовые, типа чечевицы), овощами и несколькими приправами либо толчете пшеницу и варите ее таким же образом. Проваривать надо основательно. Это блюдо я называю единым кечари - самое дешевое и питательное блюдо, которое я употребляю всюду, где бы я ни был. Его можно есть столько, сколько хочется, не боясь, так как оно усваивается полностью. Такая пища вполне пригодна для всех, практикующих любую йогу. Помните, что диета так же важна, как и йога. Однако, если вы обеспокоены только диетой, не практикуя йогу, вы фанатик

Глава 8 - ОПАСНОСТИ И ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЯ

Знакомство с силой кундалини - незабываемое событие. Человек не может забыть то, что невозможно сравнить ни с чем по яркости и силе воздействия на душу. Если, однако, вы не подготовили себя к этой встрече, вас может охватить ужас, лишь предварительная подготовка, связанная с очищением чакр, в значительной степени защитит вас. Опыт хатха йоги и медитативные бдения также являются надежным щитом. Итак, если ваше тело очищено практикой шаткармы и хатха йогой, ум укреплен мантрой, прана управляется пранаямой, а питание чистое и умеренное, пробуждение кундалини произойдет без особых осложнений. Но если вы торопитесь, суетитесь и хватаетесь за любую

практику пробуждения кундалини, вы беззащитны перед лицом стихии, которую вы же разбудили и не знаете, как с ней быть.

Проблема риска

Широко распространены слухи о том, что кундалини не стоит пробуждать, что это сводит людей с ума и вообще в человеке просыпается инстинкт разрушения... Вся наша жизнь - сплошной риск. Опасности подстерегают нас на каждом шагу: на улице, в самолете, в машине... Животные инстинкты торопят и подгоняют нас навстречу опасностям, но мы безмолвно переносим их и торопимся опять и опять, и лишь только кто-то напомним людям об их истинном предназначении, как тут же все наперебой начинают толковать о невероятных опасностях, подстерегающих каждого, вставшего на путь духовного возрождения. А между тем духовному выбору нет альтернативы. Задумывается ли беременная женщина над тем, что рожать детей опасно? Ведь она может умереть! А если ей сделают кесарево сечение? Ведь это больно! И потом, она может испортить фигуру... Физические роды не страшат нас. Но почему так пугают духовные роды? Ведь основательное пробуждение кундалини - это рождение Христа, Кришны, Будды или Магомета. Эти события по значимости никак не меньше простого появления на свет. Без риска ничего невозможно достичь. Ученые, исследователи или йоги - все они подвергаются риску открытий и откровения. Прием ЛСД, гашиша, марихуаны или алкоголя сопряжен с большим риском, чем йогические знания. Вы должны помнить, что неправильно культивируемая йога или Тантра предупредит нас и заставит прекратить занятия. Но если вы слишком мнительны и боязливы и живете в мире сновидений, эта наука вам противопоказана. Вы должны предварительно научиться отсекал вибрации внешнего мира, на которые вы столь болезненно реагируете. Ваш путь - карма йога, т.е. жизнь бескорыстного служения, которое расширит ваше сознание.

Боязнь ошибок

Начинающие практиканты иногда опасаются, как бы их кундалини не пошла по нечистому каналу - ведь тогда она наделает много бед. Не стоит беспокоиться: если вы способны реагировать на дискомфорт, сам инстинкт позаботится о вас. Вам необходимо только внимательно прислушиваться к реакциям вашего тела. Однако, если вы будете упорствовать в своих заблуждениях и не обращать внимания на тревожные сигналы, продолжая практиковать - печальный исход не заставит себя долго ждать...

Кундалини и болезнь

Чуткое отношение к себе поможет вам почувствовать первые симптомы недомогания. К сожалению, люди всегда спешат: если им нужны деньги, они стремятся получить их немедленно; если они решили духовно совершенствоваться, то стремятся ускорить и этот процесс. Возжелание заставляет их переступить естественные барьеры, установленные природой. В результате их беспокоит нижняя часть тела, которую они не укрепили хатха йогой. У других расстраивается пищеварение вследствие дисбаланса между питанием и температурой тела. В данном случае страдание возникает не потому, что пробуждается кундалини, а потому, что пренебрегли законом энергетической гармонии, в то время как именно хатха йога позволяет уравновесить праническую и ментальную энергии. Дисбаланс между ними ведет к болезни.

Первые предвестники восхода кундалини

Подобно тому, как заря является предвестником восхода солнца, необычные феномены в аджна чакре во время ваших занятий указывают на восходящую кундалини, которая выплескивает в ваше сознание бессознательную энергию и формирует различные символы, фигур, существ, звуков и т.д. Вам необходимо понять природу этих явлений и относиться к ним спокойно. Первобытная сила кундалини встряхивает все ваши ментальные и эмоциональные архивы, и в этом взбаламученном море вы можете различить отдельные фрагменты своего же собственного "я", которое решило себя "проветилировать". Смятенный ум, противопоставляющий себя себе же, будет охвачен страхом и недоумением, если не осознает этого простого обстоятельства и не успокоится. Вот почему еще и еще раз приходится напоминать, что прежде, чем поднимать кундалини, сформируйте чистый, ясный и устойчивый ум (читта шуддхи). Это - не религиозный совет, это - очевидная истина. Ваш ум может размышлять о целомудрии, сострадании, милосердии и благородстве, но и глубине вашего сознания вы можете противостоять всему этому, несмотря на ваши благочестивые размышления. Свой конфликт между желаемым и действительным вы носите в себе - там его корень. Погрузите ваш ум в медитативное состояние и в самадхи, и вы обнаружите, как все тайное стало явным. Подобное саморазоблачение может произойти с вами в любое время: и в процессе пробуждения кундалини, и во сне, и в состоянии безумия. Вот почему так важно освободить ум от всего балласта, прежде чем вы начнете управлять им. Для осу-

ществления этой великой цели необходимо интегрировать возможности всех систем йоги: карма, бхакти, раджа, хатха, джнана.

Чистое и нечистое

Наше представление о чистом и нечистом обусловлено общественным мнением и религиозными предрассудками. Этика и мораль также относительны, как относительны мрак и свет. Когда восходит мощное светило, всякий мрак рассеивается. Когда мы овладеваем знаниями, рассеивается и наше невежество.

Сиддхи и эго

После нескольких лет практики у кого-то могут возникнуть сиддхи (сверхспособности в форме телепатии, ясновидения и т.д.), которые заставят его смотреть на других свысока. Возможно, что кто-то уже считает себя божеством... Это - весьма опасная и глупая позиция, во-первых, потому, что сиддхи являются следствием чего-то более важного, чем они, а, во-вторых, если не заниматься именно этим важным, то и следствия отпадут сами собой. Мы все - ученики и должны оставаться ими навсегда. Даже тогда, когда наши кундалины взойшли в обитель Шивы и мы действительно становимся богоподобными. Кундалины йога - средство достижения высшего сознания и просвещенности, но если вы упускаете из виду высшее сознание, вы теряете и просвещенность. Каждого подстерегает мания величия, которая прямо пропорциональна объему нашего эго, и мы должны сознавать, что все наши сиддхи - лишь проблески высшего сознания, как цветы - следствие питающего их корня. Вспомните слова великого Патанджали, который говорил в своей "Йога сутре": "Психические проявления - тормоз, блокирующий свободный поток сознания к самадхи".

Две противоборствующие силы

Космическое сознание (Брахман) содержит в себе две потенциальные силы: божественную и демоническую. Эти силы могут проявить себя при помощи одних и тех же психотехник,¹ и потому пробуждение кундалины у злого человека, который не стремится к освобождению (а значит, и к чистоте ума), может привести к ужасающим последствиям, так как такой человек способен уничтожить и себя, и окружающих. Когда у практикующего отк-

¹ Недаром йоги такое внимание уделяют двум первым ступеням - яме и нияме, т.е. культивированию внутренней чистоты (этика) и внешней (гигиена) (*Прим. ред.*).

рыты только чакры, а высшее сознание отсутствует, на волю вместе с так называемой наукой скорее вырвется разрушительная энергия атомной бомбы, чем мудрость и духовная сила риши. Сознательное и бессознательное несовместимы до тех пор, пока сознание не впитало в себя **высшее** сознание. Только после этого оно может пронизать, как молния, всю сферу бессознательной энергии кундалини, упорядочивая ее и используя для дальнейшей трансформации в сахасраре. Кундалини йога - если только практиковать ее с преданностью, терпением и под соответствующим руководством - самый безопасный и приятный путь пробуждения, благодаря которому жизнь становится спокойной, прогнозы - ясными, решения-точными, а человек - энергичной и целеустремленной личностью. Ничего не бойтесь. Ваше пробуждение бесконечно раздвинет границы вашего понимания и видения. Мрак пасует перед лицом света, а преграды - перед лицом кундалини.

Глава 9 - КУНДАЛИНИ И БЕЗУМИЕ

Человек с пробужденной кундалини и безумный человек могут показаться на первый взгляд одинаково ущербными, но это чисто внешнее сходство можно сравнить с тем, как смеется безумец и как смеется нормальный человек в кругу своих друзей. Хотя и там, и здесь - это смех, но различие - налицо. Возможно, многие из вас слышали об авадхутах и факирах Индии или о суфиях и христианских мистиках. Иногда эти, опьяненные Богом люди выглядели не совсем нормальными, и все же если бы вам посчастливилось встретиться с ними и побеседовать, у вас осталось бы самое приятное и неизгладимое впечатление от встречи с ними.

Трагическое заблуждение

Мистики всех веков подвергались гонениям за свои переживания, которые были не похожи па переживания обычных людей, но с точки зрения мудрецов являлись экстагическими. Сократ был отравлен, потому что вед себя нестандартно. Христос был распят на кресте, потому что его учение было превратно понято. Суфийский святой Аль-Халладж был замучен заживо: с него сняли кожу за то, что он всегда бесстрашно говорил правду. Жанна д'Арк и колдуны Салема были сожжены на кострах, как и многие другие. Эти люди были казнены за свое мироощущение и внут-

рентую работу слугами массового сознания. Так духовная наука ушла в подполье и стала называться эзотерической, тайной наукой. С тех пор прошло немало времени, и нам говорят, что мы живем в цивилизованном обществе... Однако войны и нищета все еще существуют, как и многие "сумасшедшие", которые могли бы стать образцом для подражания и цветом нации. А между тем их по-прежнему запирают на замок, пока они не станут "лучше"... Но где черта между гениальностью и помешательством? Как отличить безумие от экстаза? Какая сила заставляет нас преследовать этих несчастных? Быть может, наша ограниченность, которая пытается всем доказать, что за пределами наших чувств нет ничего существенного? Или страх, вынуждающий нас устранять этих незаурядных людей из социальной жизни, чтобы они не изобличили нашу заурядность? Многие сумасшедшие на Западе были бы восприняты Востоком как святые. Совершенно очевидно, что мы давно нуждаемся в науке, которая наконец сможет отличить деградацию сокрушенного ума от ума вознесенного и светлого.

Духовность Запада и Востока

На Западе наука духовного опыта была утрачена вследствие искоренения инакомыслящих и ипакочувствующих. Многих людей с пробужденными кундалини заточали в психбольницы и подавляли при помощи электрошока, наркотических средств и пр. Вот почему в последние 200 лет на Западе было так мало гениев - большинство их было в больницах...

В Индии отношение к людям иное. Если кто-то проявляет необычайные способности и ведет себя не так, как все, индус понимает, что каждый человек продолжает развиваться и может порой отражать своим поведением то критическое состояние, которое переживает ум, входя в новое качество. В Индии, например, верят, что если в семье рождается необыкновенный ребенок, семья очищается одним присутствием этого ребенка, который пользуется всеобщим уважением.

Духовное пробуждение или сумасшествие?

Хотя процесс духовного пробуждения обычно происходит без экстремальных событий, все же телесная зашлакованность может спровоцировать некоторые симптомы, имитирующие

¹ Этот критерий пытался установить знаменитый итальянский психиатр Ц. Ломброзо и своей книге "Гениальность и помешательство" (*Прим.ред.*).

клинические случаи. Здесь особенно важно провести внимательное диагностирование. Легко определить, что безумный человек не имеет постоянного и сознательного потока переживаний. Его внимание, как правило, рассеяно, внешне он дезорганизован, а внутренне слеп. Человек с возрожденной психикой, напротив, обладает последовательным и постоянным потоком внимания, принимает трезвые решения, здраво рассуждает. Гуру может безошибочно определить, где безумие, а где - просветленность. Если мозг имеет органическое нарушение, его следует лечить, но если он проявляет духовные симптомы, его обладателю дается духовное посвящение и предлагается определенная практика, продвигающая дальше по пути совершенствования. Такого человека нельзя принуждать к семейной жизни или к социальному статусу, которые непригодны для него. Лучше предложить ему общаться со святыми и изучать Священные Писания.

В настоящее время современная наука научилась отличать психический фактор от духовного, как еще раньше она научилась отличать психическое от физического. Как бы то ни было, но пробуждение кундалини нельзя отождествлять с ненормальным психическим поведением.

Глава 10 - ЧЕТЫРЕ СТУПЕНИ ПРОБУЖДЕНИЯ

Когда мы говорим о пробуждении кундалини, мы подразумеваем четыре ступени последовательных пробуждений, которые существенно отличаются друг от друга: 1) чистка иды и пингалы нади и формирование гармонического взаимодействия, 2) пробуждение чакр, 3) пробуждение сушумна пади и 4) пробуждение кундалини. Пробуждение одной из ступеней или даже трех еще не означает пробуждения кундалини. Если ваша кундалини просыпается до того, как вы последовательно прошли три ступени, результат будет отрицательным и Шакти, не найдя канала для восхождения к Шиве, вынуждена будет опуститься в муладхару и омрачить ваше бытие сексуальными и невротическими проблемами. Каждая из ступеней пробуждения имеет свой собственный духовный потенциал, каждый нерв и волокно вашего тела духовны и способны вибрировать в соответствии с вашими возможностями. По отношению к микрокосмической индивидуальности клеточки вы являетесь макрокосмическим телом.

1 ступень: тренировка иды и пингалы

Благодаря этим каналам вы живете и думаете: ида управляет вашей жизнью, а пингала - мышлением, и обе эти нади питают два полушария мозга, соответственно контролирующие каждое действие вашего тела. Наша цель на этой ступени - гармонизировать работу иды и пингалы, ибо вследствие беспорядочного питания и суетливого образа жизни одна нади подавляется другой, что ведет к психофизическому дисбалансу и - к болезни. Следовательно, необходимо заставить эти нади вернуться к естественному гармоничному взаимодействию, без которого невозможно будет в дальнейшем пробудить сушумну. Как это сделать? - При помощи хатха йоги, пранаямы и раджа йоги, но самой лучшей практикой является нади шодхана пранаяма.

2 ступень: пробуждение чакр

Из воплощения в воплощение мы продолжаем возбуждать нижние чакры, хотя, возможно, у нас развиты чакры выше манипуры вследствие предыдущих жизней. Прошла ли наша кундалини в прошлом через все чакры или нет - мы не знаем и потому в настоящем мы пытаемся пробудить их опять до пробуждения сушумны.

Если чакры не очищены, то вся предварительная работа по гармонизации иды и пингалы бессмысленна. Это похоже на то, что вы обладаете прекрасной электропроводкой, но не можете воспользоваться ею, так как, по существу, у вас еще нет устройств, распределяющих электроэнергию. Ваши чакры являются такими устройствами, а нади - электропроводкой.

Каждая область вашего тела, или точка, связаны с определенной чакрой. Так, если вы испытываете определенную боль в какой-то части тела, ищите соответствующую чакру, которая напрямую связана с болезненной частью тела. Например, половые органы связаны с муладхарой; мочева, выделительная и репродуктивная системы - со свадхистаной; толстый и тонкий кишечника, аппендикс, поджелудочная железа, желудок, печень - с манипурой; сердце и легкие - с анахатой.

У большинства людей функционирует муладхара чакра - высшая чакра в эволюции животного, а остальные, выше манипуры, дремлют. Поэтому проблемы сексуальной жизни занимают столь выдающееся место в существовании современного человека. Склонность людей к пяти таттвам Тантры (мясо, рыба, вино, зерно и секс) вынуждает кундалини застрять где-то между муладхарой и свадхистаной. Когда кундалини удается подняться до ана-

хаты, вы больше не нуждаетесь в этих пяти таттвах. Чтобы побудить кундалини сделать это, люди с интеллектуальным складом ума могут культивировать концентрацию внимания на бхрумадхье (межбровье), или совершать уддияна бандху, или практиковать мантра-медитацию. Все эти методы вполне безопасны.

К вашим услугам - асаны. Сарвангасана, например, пробуждает вишуддху, матсьясана - анахату, а бхуджангасана- свахистану. Избегайте взрывного пробуждения чакр, при котором провоцируются низшие ощущения (страх, страсть, жадность, жестокость и др.). Человек старается вытравить из себя животное, но оно время от времени проявляется в нем, как вероломный гость, ставший хозяином.

3 ступень: пробуждение сушумны

Сушумна требует более **основательной** работы, чем две предыдущие ступени. Некоторые полагают, что ида и пингала подчинены сушумне. Я не думаю, что это так. Ида пробуждает одну часть мозга, а пингала - другую, но сушумна пробуждает весь мозг.

В древних тантрических текстах говорится о том, что кундалини не должна проходить по другому проходу, кроме сушумны; если кундалини входит в пингалу, человек может стать целителем, сиддхом, которому подчиняется природа, если кундалини входит в иду, человек может стать пророком; но когда кундалини входит в сушумну, она органично устремляется в сахасрару, проскакивая транзитом все чакры и человек становится дживанмуктой, освобожденной душой. Для пробуждения сушумны прибегают к помощи хатха йоги и пранаямы. Есть и другие способы, среди которых крийя йога - самый лучший, особенно практика маха мудр и маха бхеда мудр. Для успешного пробуждения сушумны ида и пингала должны подавляться при помощи кумбхаки, задержки дыхания. Кумбхака сдерживает двух ретивых коней (иду и пингалу), чтобы затем они одновременно с места рванулись в карьер именно тогда, когда пробуждается кундалини.

Глава 11 - НИСХОЖДЕНИЕ КУНДАЛИНИ

Обычно широко обсуждается проблема восхождения кундалини, а между тем ее нисхождение не менее важно, так как свидетельствует о том, что отныне ваше мироощущение обусловлено не обычным общественным мнением, а отражает **высшее сознание**,

которое управляет вашим телом, умом, чувствами, всей вашей жизнью. С этих пор только сила кундалини контролирует вас.

Концепция аватары

Когда Шива и Шакти сливаются в экстазе в сахасраре, человек утрачивает внешнее сознание и впадает в самадхи. "Мертвые" зоны мозга просветляются и начинают функционировать. Развивается бинду - точка, капля, субстрат всего Космоса и суть всякого творения. Единство Шива-Шакти вновь раздваивается, и происходит нисхождение кундалини. Поднявшись из недр грубого плана бытия и двойственных значимостей, купдалини обрела единство, чтобы утратить его ради обновления грубого плана бытия. Такова концепция божественного воплощения, или аватары, который нисходит к людям,

Что испытывает человек в самадхи

Самадхи стирает различия между Шивой и Шакти, Пурушей и Праkritи и соединяет их в Единстве (Адвайта). Нет ни субъекта, ни объекта; ни мужского, ни женского начала; нет никаких различий. С точки зрения обывателя со стороны человек в самадхи похож на идиота, который не может отличить мужчину от женщины, змею от веревки. (п подобен младенцу, который также не видит этих различий. Когда происходит нисхождение кундалини в муладхару (обитель двойственности), Единство превращается в двойственность и Шива с Шакти живут в этой чакре, как два существа, потому что в мире имен и форм, ума и чувств все двойственно, но в самадхи - все Единство. Нет никого, кто может сказать, на что похоже самадхи, недвойственный опыт.

Почему нисходят Шива и Шакти?

Трудно понять, почему Шива и Шакти нисходят на грубый план после экстаза Единения. Какой смысл в созидании и последующем разрушении созданного? Зачем покидать сознание, если суждено вновь вернуться в него? К чему столько беспокойств с пробуждением кундалини в сахасраре с Шивой, если приходится затем опуститься в муладхару? Вечная тайна хранит молчание... Можно еще понять Шакти, которая решила вернуться назад, в муладхару, - ведь она и раньше не раз возвращалась в нее. Но почему Сам Шива вернулся с ней? Видимо, когда Шакти собралась ухотить, Шива сказал ей: "Подожди Меня, Я пойду с Тобой".

Трансцендентное новоселье

После самадхи сознание человека качественно меняется: он все так же занимается повседневной деятельностью, но не вовлекается в нее всем существом. - скорее он относится к ней философски и, так сказать, созерцательно. Отныне он не страдает и не радуется, как прежде, он - играет, хотя все совершает добросовестно. Человеком движет не вождление, а само высшее сознание, пробудившее прежде молчавший мозг. И хотя такая личность очень проста и доступна, народ с почтением называет ее Учителем (гуру).

Осознание подлинной Реальности. Шива и Шакти поселяются на грубом плане бытия, в мире двойственных отношений. Это означает, что человек, испытавший данную трансформацию сознания, способен сочетать в себе понимание органичного Единства всего и двусмысленность сложного многообразия - ту драму жизни, в которой игра и трагедия переплелись неразрывно... Возможно, именно тут надо искать причину того, почему так упорно все святые и махатмы твердят о милосердии, сострадании и любви. Поэтому мы не должны удивляться, когда слышим и видим, как такой человек спокойно обсуждает тривиальности жизни, обладая при этом высшим сознанием.

Глава 12 - ОПЫТ ПРОБУЖДЕНИЯ

Казалось бы, на первый взгляд, что заурядное сознание и трансцендентное не могут сосуществовать, но это кажущееся существование обоих возможно только после трансформации сознания вообще. Полный цикл пробуждения включает в себя несколько стадий. Поднимаясь по чакрам вверх, кундалини может причинить некоторые беспокойства, если, как об этом говорилось уже выше, практикующий не следует рекомендациям, помогающим избежать их. Затем возникает эффект свечения в бхрумадхье (межбровье, или третий глаз). Обычно этот феномен длится довольно долго и не вызывает негативных ощущений. Продолжительность сна уменьшается, аппетит ухудшается, ум уравновешивается. Длительному и одновременному течению иды и пингалы сопутствует ощущение движения в шумуне. Это означает, что необходимо подготовиться к духовному событию и тщательно наблюдать за процессом дыхания. Обычно природа дыхания в ноздрях меняется каждый четвертый день в соответс-

твии с лунными циклами, но если в течение 15 дней обе ноздри функционируют одинаково - ждите в ближайшее время атаку кундалини.

Кундалини атакует

Вы вдруг начинаете ощущать жжение в муладхаре и сушумне, слышите звуки барабана, флейты, колокольчиков, пение птиц. Вы чувствуете, будто шум дождя звучит вокруг и внутри вас, ваше тело пронизывает фосфоресцирующий свет, вы созерцаете сияющий позвоночник, вы охвачены со всех сторон светом. Все ваши прежние страсти и влечения постепенно словно испаряются. Пробуждаются сверхспособности, которые обольщают вас, но они со временем проходят. Иногда вами овладевает стойкое влечение к одиночеству, вам совершенно не хочется есть, ничто вас не интересует, вокруг вас - пустыня и вы - один. Вскоре, однако, наступает умиротворение... И йог продолжает жить обычной жизнью, но люди не замечают, что его внутренняя жизнь озарена светом, что она стала намного богаче внешней, мирской.

Головная боль и бессонница

У практикующих кундалини йогу иногда возникает головная боль. Во-первых, не всегда головная боль связана с кундалини, а, во-вторых, если она и связана с ней - есть простое объяснение: поднимающаяся кундалини пробуждает 9/10 ранее пассивных частей мозга, и по существу, этот феномен можно сравнить с муками роженицы - там рождается человек, а здесь просыпается духовное сознание. Как правило, головная боль наблюдается у брахмачари (целомудренных). При супружеской жизни ее нет. Как бы там ни было, не следует устранять головную боль болеутоляющими средствами. Лучше сбалансировать свое питание и образ жизни.

То же самое и с бессонницей. Почему мы непременно должны страдать от нее? Представьте себе, что к вам на всю ночь пришел любимый человек и не позволяет вам спать. Неужели вы назовете этот досуг бессонницей? Но это вовсе не означает, что все бодрствующие по ночам - йоги. Вспомните, что одна треть жизни уходит на сон. Не спорьте со своей бессонницей. Повторяйте свою джапу или медитируйте. Если не получается - просто лежите и позвольте случиться тому, что суждено.

Опыт трех пробуждений

Каждая из трех форм пробуждений (нади, чакры и сушумна) сопровождается своим собственным спектром переживаний, которые не следует отождествлять с пробуждением кундалини.

Пробуждение чакр обычно не сопровождается кризисными состояниями. Скорее напротив, наше настроение поднимается, мы восхищаемся гуру или наслаждаемся киртаном, и комфортное состояние насыщает блаженным чувством.

Иное дело - пробуждение сушумны: вы ощущаете какие-то вспышки, приятные или неприятные запахи, пронзительные крики, могут возникнуть привидения, словно мороз проходит по вашей коже, то там, то здесь вы испытываете боли, может подняться температура и возникнуть симптомы болезни, которую не сможет продиагностировать ни один врач. Пробуждение в сушумне может сопровождаться депрессией, потерей аппетита, чувством одиночества. Практикующий как бы спонтанно проникает в суть вещей, материальность мира кажется эфемерной, вы даже не чувствуете своего тела, словно оно соткано из воздуха, и вы вдруг обнаруживаете, что все люди, животные, цветы, деревья, реки - вся природа есть не что иное, как вы сами. В такие критические минуты лучше всего быть рядом с гуру, ибо только он сможет объяснить, что с вами происходит. Для этого нужна только ваша преданность ему.

Необходимо различать (виека)

Каждому практикующему полезно знать, что наши необычайные видения и фантастические переживания необязательно указывают именно на пробуждение кундалини или сушумна нади. Эти явления могут быть связаны с активизацией чакр или с высвобождением глубоко укоренившихся самскар и не иметь ничего общего с действительным положением дел. Так, например, много лет назад я медитировал на берегу Ганга в Ришикеше и меня потрясло яркое видение: я увидел вдруг всю Землю, расколотую надвое. Однако это явление не отражает реальность внешнего мира, а представляет внутреннее переживание пробуждающейся чакры. Восхождение кундалини, однако, сопровождается также аналогичными феноменами, но их весомость подтверждается **действительными** фактами: проявляются сиддхи, особые способности, которыми раньше вы (политик, музыкант, святой) не обладали, границы вашего обычного восприятия значительно расширяются.

Об ученом, который расширил границы ума

Это был Эдингтон, который изучал природу движения электронов и открыл знаменитый закон детерминизма. Но впоследствии он вдруг заметил, что электроны способны и на беспорядочное движение, которое невозможно было объяснить ни логикой, ни здравым смыслом. Так возник закон индетерминизма, т.е. отрицание всеобщей закономерности и причинной зависимости. "Вы открыли великий закон математической и логической обусловленности движения электронов" - сказали однажды ученому, на что тот ответил: "Этот закон невозможно объяснить". "Как, - спросили его, - не хотите ли вы сказать, что движение материи необъяснимо?" "Оно объяснимо, - сказал Эдингтон, - если вам удастся выпрыгнуть из своего ума".

Качественный скачок

Всем известен так называемый эволюционный путь развития человека, который можно сравнить с тем, как тело младенца развивается в тело ребенка, ребенок - в юношу, юноша - в мужчину, мужчина - в старика. Теперь предположим, что пятилетний ребенок вошел в тело старика. Ребенку было бы трудно узвать два уровня бытия. А между тем, именно это происходит с человеком, когда пробуждается кундалини. Переживания такого человека нестандартны и, казалось бы, необъяснимы. В самом деле, что бы мы сами почувствовали, если бы наше тело было охвачено пламенем? Или змеей? А если смотрит на вас привидение? Вы бы, возможно, подумали, что сходите с ума... Но это всего лишь малая часть того, что вы можете пережить. К счастью, вместе с пробуждением кундалини параллельно пробуждается вайрагья, отрешенность. Страсти успокаиваются, и процесс продолжается мирно и плавно, без скачков.

Глава 13 - ПУТЬ КРИЙЯ ЙОГИ

Таким образом, пробудить кундалини не так-то просто. Можно, конечно, для этой цели культивировать различные йогические или религиозные психотехники, но они требуют жесткой самодисциплины и аскетизма, что, по существу, отпугивает многих людей. Поэтому риши разработали тантрическую концепцию, которую может воплотить каждый, независимо от образа жизни, привычек и верований. Это - крийя йога.

Долге время о ней знали лишь избранные, так как те или иные технологии хотя и упоминались в тантрических текстах, никогда подробно не конкретизировались, ибо эту миссию выполнял непосредственно гуру. Так для большинства практикующих наука кундалини реально воплотилась в их жизни. Цель крийя йоги - пробудить чакры, очистить пади и поднять кундалини. Но крийя йога пробуждает кундалини поэтапно, а не сразу, предлагая плавные и сравнительно безопасные методы расширения сознания вследствие проснувшихся так называемых "мертвых" зон мозга. Особая ценность этих методов в том, что они освобождают от непосредственного воздействия на ум. Они основаны на хатха йоге, которая контролирует поток нраны, а прана, как известно, контролирует ум.

Крийя йога предлагает уникальный метод

Словосочетание "крийя йога" означает "йога практики или действия". Если различные религиозные системы и мистические доктрины настаивают на ментальном контроле, важнейшим принципом крийя йоги является: "Об уме не беспокойся!" Если вы не можете, к примеру, сосредоточиться, чтобы начать медитацию, вам вовсе не надо воевать со своим умом, а просто следует продолжать занятия, которые приведут вас к концентрации. Это - совершенно иной подход, чем тот, при котором духовный авторитет требует от вас подчинить свои мысли, свой ум главной цели. Когда вы постоянно слышите о том, что все горе - от ума, что ум наш - враг наш, что ум - препятствие на пути к Богу, это вредное и опасное заблуждение становится вашей "истиной". В действительности ум - не препятствие, а мост, средство для перехода от одного состояния к другому. Если мы разрушим этот мост, как преграду на пути, как мы без него перейдем на другую сторону? Как безумцы? Наши религии, этики и морали до сих пор не могут избавиться от этой трагедии... Давно замечено, что люди, не искушенные в вопросах религии и морали, очень просто преодолевают ментальные проблемы. Эксперты крийя йоги - пророки и риши - предлагают: "Нет необходимости надзирать за умом. Просто продолжайте свои крийи и позвольте уму делать, что он хочет. Вскоре вы увидите, что ум не против вас, а за вас"¹. Рассеянность ума вовсе не является его обязательным недостатком, но может быть следствием плохого пищеварения, гормональной неустойчивости, низкого притока энергии к нервной системе и т.д. Ни-

¹ "Пусть человек возвышает себя с помощью ума, а не деградирует" (Бхагавад-гита, 6.5).

когда не упрекайте свой ум за наше беспокойство и не внушайте себе, что вы - несовершенны, греховны и наказуемы¹, не копайтесь в так называемых "злых мыслях". Рассеянность и негативные побуждения могут быть у каждого, даже у самых сострадательных, целомудренных и чистых. Постоянное одергивание ума и оттаскивание его назад, опять и опять - не лучший способ для его концентрации. Скорее, это - прямой путь в психлечебницу. Подумайте, по крайней мере, о том, **кто** сдерживает и **кто** возвращает ум назад. Разве вы - две личности или два ума в одной личности? Или, быть может, у вас один ум - плохой, потому что блуждает, а второй - хороший, потому что одергивает плохой? У вас все-таки **один** ум и вы не должны расщеплять его на два неполноценных - диктатора и раба. В противном случае, они превратят вас в шизофреника. В эти советы необходимо вникнуть и поразмыслить над ними, чтобы внести корректив в тот стереотип мышления, который действительно формирует общество господ и рабов. В связи с этим важно понять, что ум - не психическое вещество и не продукт мышления, а *энергия*. Гнев, страсть, вождление, амбиции и т.д. - волны этой энергии. Если силу этой энергии подавлять, а не использовать, неизбежен *взрыв*. Сдерживание этой энергии лишь увеличит ее разрушительные силы. Крийя йога наконец-то прояснила природу ума, предлагая не манипулировать им, а нейтрализовывать его. Так, например, если ваше тело протестует против какой-либо асаны - смените ее; если ваш ум возражает против закрытых глаз во время медитации - откройте их. Помните, что гораздо важнее продолжать практику крийя йоги, которая воздействует на глубинные процессы в теле, что в свою очередь изменяет состояние вашего ума. Если ум воздействует на тело, есть и обратная связь: тело воздействует на ум. Мы не должны относиться к крийя йоге как к средству для концентрации ума и дальнейшей медитации. Прелесть этой йоги заключается в том, что вы должны оставаться расслабленными и позволить уму двигаться естественно и произвольно. Уму некуда деваться в этих условиях и он вынужден стать сосредоточенным...

То, что подходит всем

Все мы разные. Одни более инертны (тамас), другие - более возбуждены (раджас), а третьи пребывают в благодати (саттва).

¹ Такие призывы постоянно приходится слышать от доморожденных "святых". Кое-кто из них даже с гордостью говорит о том, что каждое утро начинает с того, что постукивает своим башмаком по голове, приговаривая: "Что ты опять сегодня приготовил для меня, глупый ум?" (Прим. ред.).

Однако эти качества очень редко встречаются в чистом виде. Чаще всего они перемешаны в каждом из нас в разных дозах. Йога различает пять ступеней читты (природы ума): ум инертный, расточительный, колеблющийся, однонаправленный и контролируемый. Если вы принадлежите к одной из первых трех категорий - а большинство из нас принадлежат к ним, - после практики хатха йоги вам следует заняться крийя йогой. Если же вы принадлежите к одной из последних двух категорий, после хатха йоги вы тоже можете (если угодно) заняться крийя йогой, или следовать по пути раджа йоги, или по другому пути, на котором вы можете использовать свою сильную волю для лучшей концентрации. Находясь на саттвическом уровне, вы можете непосредственно общаться со своим умом при помощи ума, но если вы попытаетесь сделать то же самое, находясь на тамасическом уровне, вы спровоцируете взрыв. У большинства из нас ум подобен колеблющемуся пламени свечи. Практика крийя йоги и предназначена как для тех, кто неспособен к длительной концентрации и уравновешенности, так и для тех, кто не может долго сидеть в одной позе. Но независимо от того, чего у нас больше - тамаса, раджаса или саттвы, - займитесь хатха йогой! Тамасическая личность нуждается в хатха йоге, чтобы разбудить свое тело и ум; раджасическая - чтобы уравновесить в этом теле и уме солнечную и лунную энергии; человек саттвического темперамента также нуждается в хатха йоге, чтобы пробудить кундалини. Хатха йога годится для всех. И только тогда, когда вы в течение двух и более лет практикуете асаны, пранаяму, мудры и бандхи регулярно - вы готовы для замятий крийя йогой. Хатха йога - трамплин.

О практике

Крийя йога насчитывает множество психотехник, но важнейшими из них являются двадцать, которые делятся на две группы: 9 выполняются с открытыми глазами и 11 - с закрытыми. Эти требования следует неукоснительно соблюдать. Практикуя первые девять, вы можете мигать глазами, отдыхать, прерывать занятия на минуту, но не закрывать глаз. На данной стадии это важно.

Первой практикой крийя йоги является випарита карани мудра. Слово "випарита" означает "обратное", а "карани" - "действие". Следовательно, випарита карани мудра - это метод обратного действия. В Хатха Йога Прадипике и других тантрических текстах есть одно удивительное место: "Луна источает нектар, а солнце поглощает его, заставляя йога стареть и умирать. Подлинный йог должен повернуть процесс вспять, то есть нектар, источаемый лу-

ной (бинду висарга) к солнцу (манипура чакра) необходимо развернуть к высшим центрам, и тогда этот нектар амриты будет поглощаться не солнцем, а вашим очищающимся телом". Так ваше тело, очищенное хатха йогой, пранаямой и чистой диетой, впитывает в себя нектар, и вы наслаждаетесь возвышенным состоянием ума. Когда нектар впитывается высшими центрами мозга, а не солнцем, на вас нисходит благодать и умиротворение. Вы все видите и слышите, но ваш ум словно и оцепенении, будто для него исчезли пространство, время и вся вселенная. Что же произошло? - Вы изменили структуру тела, его энергетику, ваши секреты подверглись физическим и химическим трансформациям, даже ваш ум подвергся качественному преобразованию, пропитавшись шанти, дхараной, дхьяной или самадхи. Это означает, что ваш прежде неуправляемый ум наконец достиг высшего состояния. Нечто подобное происходит с человеком, когда он принимает дозу сильного наркотика. У него также изменяется химический состав тела, замедляется работа сердца, ритм дыхания, биовибрации и он погружается в состояние прострации и покоя. Такие эффективные методы, как випарита карани мудра, амрит пан, кхечари мудра, мула бандха, маха мудра, маха бхеда мудра и др. воздействуют на нервную систему, благотворно гармонизируют пранический поток и уравнивают количество и влияние положительных и отрицательных ионов. Но особенно важно, что эти методы умиротворяют и успокаивают, не унижая и не оскорбляя ваш ум. И все это происходит в результате невостребованных химических резервов вашего организма. Амрита - один из таких резервов и с помощью практики кхечари мудра можно извлечь ее и активизировать.

Кхечари мудра

Эта простая, но очень важная техника используется довольно широко в крийя йоге как искусство сворачивания языка назад и размещения его против верхнего нёба. Со временем язык удлиняется и его можно вставить в носовой проход, что стимулирует определенные железы, связанные с черепным проходом и бинду висарга, и начинается истечение амриты, или нектара, вызывающее особое духовное наслаждение. На это, однако, потребуется несколько лет, но усилия стоят того... Вы медитируете, ваш ум умиротворен и бездвиген и вы ощущаете полное небытие. Это - шуньята. Если вы при этом практикуете мантру, у вас такое чувство, будто это кто-то другой практикует, а вы - лишь свидетель. Это особое состояние дает вам возможность сознать одновременно и себя, и мир ума, и мир объектов, и мир внутренней ти-

шины, покоя, расслабленности. Мир суеты и волнений остался по ту сторону, где вас нет. В этом суть крийя йоги.

Глава 14 - ВАМА МАРГА И ПРОБУЖДЕНИЕ КУНДАЛИНИ

Сексуальная жизнь в истории человечества всегда была камнем преткновения и истолковывалась, как угодно. Несмотря на то, что ханжи и религиозные лицемеры всегда осуждали ее, она все же продолжалась просто потому, что человек в ней нуждался. И даже тогда, когда он заставляет себя отойти от сексуальной жизни, она все равно остается у него в уме, потому что что секс - мощное побуждение человека. Йога и Тантра, в отличие от общественного мнения снобов, не считают секс духовным или бездуховным занятием. Вместо того, чтобы третировать естественный импульс, не лучше ли дать ему правильное направление? Если человек практикует йогу и владеет определенными техниками, его сексуальная жизнь соединяется с духовной, как и жизнь того, кто искренне следует правилам целомудрия (целибат).

Тантра левой руки

Тантра подразделяется на две ветви: вама марга, которая использует сексуальную энергию в процессе йоги для пробуждения кундалини, и дакшина марга, которая занимается тем же, но без использования сексуальной энергии. Вама марга - левый путь, дакшина марга - правый. Раньше, когда сексуальная жизнь строго регламентировалась, люди предпочитали дакшина маргу, но сейчас, когда эти барьеры рушатся, большинство следует путем вама марги, надеясь совместить сексуальную жизнь с духовными устремлениями.

Сексуальная жизнь, согласно Тантре, преследует три цели: продолжение рода, физическое наслаждение, высшее духовное наслаждение (самадхи). Последнюю цель выбирает тантрический йог, который лишен сексуальных предрассудков и использует секс как средство для пробуждения кундалини, как часть своей садханы, которая требует от него, чтобы он максимально растянул сексуальное наслаждение во времени. Обычно сексуальный контакт прекращается прежде, чем человек успевае продлить его и углубить. Однако существуют определенные техники, которые могут растянуть это наслаждение даже на всю жизнь, и тогда пробужда-

ются "мертвые" зоны мозга, возрождаясь к жизни благодаря трансформированной сексуальной энергии.

Душа энергии

Сущность вама марги состоит в том, что пробуждение кундалини осуществляется через половые отношения между мужчиной и женщиной. По существу, концепция вама марги основана на принципах, которые детально описаны в современной физике и известны под терминами "дифференциация" и "интеграция", то есть - расщепление и слияние. Мужчина и женщина представляют позитивную и негативную энергии, а на ментальном уровне - время и пространство. Являясь полярными силами, они, однако, во время сексуальной связи сближаются до тех пор, пока не произойдет взрыв, рождающий материю. В этом заключается основной смысл тантрического посвящения, которое разработано весьма основательно в древнейших тантрических писаниях, акцентирующих на то, что энергетические волны, возникающие во время сексуальной связи, менее важны, чем процесс, *направляющий* их к высшим центрам, Все знают, как возникает эта энергия, но мало кто знает, как направить ее к высшим центрам. А между тем, без этого знания невозможно попятить саму душу этой могучей энергии, которую мы обычно выпускаем наружу и на этом наша мимолетная связь обрывается.

Составными частями этого процесса слияния являются Шива и Шакти. Шива олицетворяет пурушу, сознание, а Шакти - пракрити, или материальную энергию. Шакти в различных формах присутствует во всех творениях, и любая энергия - духовная или материальная - есть Шакти. Когда энергия рвется наружу, ее природа материальна, но если ее направить к высшим центрам, она трансформируется в духовную. Таким образом, если сексуальное взаимодействие между мужчиной и женщиной происходит по тантрическим законам, оно оказывает благотворное влияние на духовное сознание обоих.

Удержать бинду

Слово "бинду" означает "точка" или "капля". Тантра бинду называется ядром, обителью материи, источником творения. И хотя бинду находится в высших центрах мозга, развивающиеся эмоции и страсти заставляют ее соскользнуть в нижние центры, где точка превращается в каплю семенной жидкости, которая выделяется при половом оргазме. Согласно Тантре, удержать бинду абсолютно необходимо по двум причинам: во-первых, процесс ре-

генерации может происходить только с помощью бинду, а, во-вторых, все духовные переживания обусловлены вспышкой бинду. В связи с этим Тантра рекомендует определенные практики, с помощью которых мужчина-партнер может остановить эякуляцию и удержать бинду. Чтобы удержать бинду, мужчина должен совершенствовать свою практику ваджроли мудры, мула бандхи и уддияна бандхи. Если эти три крийи выполняются безупречно, бинду можно удержать, и тогда половой акт достигает высшей точки в момент вспышки энергии, которая не взрывается оргазмом, а продолжает пребывать на уровне высокого напряжения. В этот момент и следует направить эту энергию к высшим центрам вверх по позвоночнику. Чтобы это произошло, необходимо овладеть предварительно некоторыми крийями хатха йоги (паши-могтанасана, салабхасана, ваджрасана, супта ваджрасана и сиддхасана). Эти асаны полезны для сжатия нижних центров. Кроме того, полезна также сиршасана, вентилирующая мозг. Овладев этими асанами, совершенствуют шамбхеви мудру для углубления концентрации в бхрумадхье, межбровье. После этого практикуйте ваджроли мудру вместе с мула бандхой и уддияна бандхой в кумбхаке. Пока удерживается эякуляция, выполняйте кумбхаку, так как задержка дыхания и бинду органично связаны. Потеря кумбхаки - это потеря бинду, а потеря бинду - это потеря кумбхаки. В процессе кумбхаки вы направляете энергию в высшие центры. А если вам удастся визуализировать свое переживание в форме змеи или светящейся линии, вас ожидает фантастический сюрприз... В противном случае уровень энергии снижается, происходит эякуляция, резко понижается температура тела, нервная система впадает в угнетенное состояние, мозг продуцирует свои проблемы и возникают чувства потери, депрессии, вины, разочарования... Помните, что удержание бинду не рассеивает энергию и не приводит к слабости - скорее оно увеличивает частоту секса без вреда для обоих, пополняя совместный запас энергии.

Обращение к женщинам

Женщина обладает особой точкой концентрации, которая расположена в муладхаре, шейке матки, за ее отверстием. Крайнее возбуждение именно этой точки ведет к оргазму, который на языке Тантры называется пробуждением. Чтобы растянуть это чувство, необходимо накопить достаточно энергии в этой точке. Однако обычно слегка накопившаяся энергия тут же рассеивается. Чтобы этого избежать, женщина должна уметь удержать свой ум в абсолютной концентрации на этой точке при помощи прак-

тики сахаджолы, которая сжимает влагалище и утробные мышцы. Если девочки научились выполнять уддияну бандху в раннем возрасте, они смогут со временем усовершенствовать и свою сахаджолы. Уддияна бандха всегда выполняется с задержкой после выдоха и важно научиться выполнять ее в любом положении. Хотя ее обычно совершают в сиддха йони асане, следует научиться делать ее так же хорошо в ваджрасане или позе вороны. Когда вы практикуете уддияна бандху, спонтанно происходят и две другие бандхи: джаландхара и мула бандха. Многолетняя практика постепенно сформирует острое чувство концентрации на этой особой точке физической локализации и проявит свою духовную природу. Тантра разъясняет, что существуют два типа оргазма: один происходит в нервной системе и известен всем женщинам, а другой - в муладхаре. Когда сахаджолы выполняется в процессе майтхуны (половой акт), пробуждается муладхара и возникает духовный, или тантрический, оргазм. Если женщина-йоги и способна выполнять сахаджолы от 5 до 15 минут, тантрический оргазм будет продолжаться столько же. Растягивая подобное состояние, женщина изменяет обычный поток энергии и выходит за пределы обычных сексуальных переживаний в состоянии дхьяны. В противном случае она не испытает тантрического оргазма, произойдет обычный выброс энергии, наступит чувство неудовлетворенности и депрессии. Поэтому сахаджолы для женщин крайне важна, но чтобы усовершенствовать эту крию, ей необходимо практиковать уддияну, наули, наукасану, ваджрасану и сиддха йони асану. Для замужних женщин весьма полезна практика амароли (что означает "бессмертие"), предохраняющая от многих болезней благодаря воспроизведению особого гормона простагландина, который способен нейтрализовать яйцеклетки и предотвратить зачатие.

Тантрический гурю

Подобно тому, как Шакти творит и формирует сотворенное, а Шива наблюдает за этой игрой, так и женщина, олицетворяющая Шакти, формирует состояние мужчины, который наблюдает за этой игрой, как Шива. В соответствии с этим тантрическая традиция передается от женщины к мужчине, то есть женщина является учителем, а мужчина - учеником, получающим от нее посвящение. Всю подготовительную работу совершает женщина. Она ставит отметину на лоб мужчине, указывая тем самым, на что мужчина должен медитировать, сама же формирует приближенные майтхуны (акта совокупления). Таким образом, Тантра меня-

ет местами роль мужчин и женщин, так как обычно мужчина как агрессивное начало формирует и заканчивает весь акт. Здесь же женщина является оператором, а мужчина - посредником. Женщина возбуждает мужчину и в подходящей момент должна помочь ему активизировать свою бинду так, чтобы он смог выполнить ваджроли. Если мужчина теряет свою бинду, это означает, что женщина потерпела неудачу, неправильно выполнив свои функции. В Тантре сказано, что Шива ничего не может без Шакти, ибо Шакти - жрица. Поэтому, когда практикуется вама марга, мужчина должен проникнуться тантрическим отношением к женщине. В обычной жизни мужчиной овладевает сладострастие, но во время майтхуны этого не должно быть. Тантра требует, чтобы мужчина относился к женщине, как к божественной матери, Дэви, и приближался к ней с чувством преданности и подчинения, а не с вождением. Тантрическая концепция сексуальных взаимоотношений утверждает, что женщины наделены духовными качествами в большей мере, чем мужчины, и потому было бы благоразумнее, если бы они взяли на себя ответственность за социальные проблемы. В этом случае все сферы жизни людей пропитались бы большей красотой, состраданием, любовью и пониманием. И это вовсе не означает, что Тантра возвеличивает принципы матриархата над патриархатом, как это может показаться на первый взгляд. Просто речь здесь идет об особенностях Тантры левой руки.

Наслаждение - не йогический путь

По существу, практика майтхуны является одним из самых легких способов пробуждения кундалини и сушумны, потому что *уже* включает в себя действие, столь привычное для всех. И все-таки не все готовы следовать этим, казалось бы, легким путем, ибо майтхуна - не сексуальное наслаждение, хотя внешне они похожи. Во взаимоотношениях между мужем и женой, например, есть определенная зависимость и чувство собственности, а в Тантре каждый партнер независим. Другая особенность тантрической садханы - развитие бесстрастия. Ум мужчины, например, должен быть подобен уму брахмачарина, свободный от сексуальных мыслей и страстей, которые обычно возникают в присутствии женщины. Оба партнера должны быть очищены как внешне, так и внутренне от всякой скверны, прежде чем приступят к майтхуне. Это требование Тантры весьма трудно понять обычному человеку, который под сексуальным взаимодействием привык видеть исход страсти, физических или эмоциональных

привязанностей или средством для продолжения рода. Чтобы освободиться от этих инстинктивных побуждений и встать на путь вама марги, необходимо долгие годы следовать по пути дакшина марги. Лишь после этой аскезы человек всем существом понимает, что майтхуна предназначена самой природой не для физического удовлетворения, а для возрождения сушумны, сквозь которую наконец-то сможет подняться кундалини, Шакти Шивы, к своему возлюбленному супругу. Если же этого понимания нет, поднимающаяся кундалини не встретит Того, к Кому так стремилась и выйдет из-под контроля, разгневанная и разрушающая. Этот путь нельзя использовать неосмотрительно как предлог для потворства своим низменным страстям. Этот путь предназначен для трезвых и серьезно мыслящих, кто относится к энергии как средству достижения самадхи, высшего духовного пробуждения, иначе эта энергия превратится в средство их гибели.

Часть II - ЧАКРЫ

Глава 1 - ПРЕДИСЛОВИЕ

Обсуждать проблему чакр не так уж просто. Современные ученые и философы не обнаруживают их в физическом теле, а тонкий мир не принимается всерьез анатомической наукой*. Доктора часто спрашивают меня о природе чакр и недоумевают: "Мы участвовали во многих операциях, но ни разу не видели чакр. Где же они находятся?" В свое время я им отвечал так: "Я тоже ни разу не находил радиоволны в транзисторе и не видел никакого Би-Би-Си в нем". Такой ответ, разумеется, не мог их удовлетворить, так как ученые ищут научные объяснения и потому проводят все новые и новые исследования.

Так, например, знаменитый японский ученый, доктор Хироши Мотояма, изобрел чувствительные приборы, измеряющие жизненную силу. Один из них улавливает деятельность нади и связанных с ними органов, что позволяет успешно диагностировать в клиниках болезненные тенденции прежде, чем они начнут явно проявляться; другой прибор, "чакровая машина", записывает импульсы, исходящие из спинномозговых психических центров, что дает возможность увидеть различие между практикующими йогой (у них импульсы интенсивны) и теми, кто не практикует ее (импульсы едва прослушиваются). Это исследование ясно доказывает, что рост энергии находится в прямой пропорциональности с количеством времени, затраченного на йогой. Однако более обоснованные научные объяснения еще впереди, хотя уже сегодня широко известны различные интерпретации природы чакр с точки зрения теософии, Розенкрейцеров, тантрических текстов и т.д.

Восприятие чакры

Природа чакр, кундалини и ума представляет тончайшую вибрацию различных уровней, и наше восприятие этой вибрации может быть сугубо субъективно. Когда у людей открываются чак-

ры, они по-разному воспринимают этот феномен: одни акцентируют мистический аспект, другие - энергетический, третьи - их функции, четвертые - психологические соображения, пятые - физические признаки и т.д. По существу, все они говорят об одном и том же, но с различных точек зрения. Если мы смотрим на человека в бинокль, он представляется нам большим, если рассматриваем его невооруженным взглядом, он имеет обычную величину; если рассматривать его под рентгеновскими лучами, мы видим лишь его скелет; а если его же рассматривать, используя гастроскопию, - увидим только внутренность желудка. Человек один и тот же - точки зрения различны. Точно так же там, где мистик опишет чакры как духовные и символические образы, хирург объяснит вам, что это - ветви нервных волокон, нервные сплетения. Разнообразие в оценках зависит от различий в культуре, образовании, личных представлений. Как правило, человеку сложно передать словами то, что он чувствует¹.

Должен признать, что несмотря на все мое почтение к Тантре, у меня тоже есть свое, субъективное, представление о чакрах и потому, описывая чакры, я буду сочетать свои впечатления с тантрическими описаниями. Совершенно очевидно, что не имея своего опыта представления чакр, трудно понять опыт чужой. Тантра - это прежде всего практика, непосредственный опыт, а не умствования, которые не ведут к действительному постижению.

Символика чакр

Чтобы легче ориентироваться в системах кундалини или крийя йоги, следует ознакомиться с символикой чакр и понять, что означают эти символы и световая гамма. Каждая чакра имеет свой цвет, мантру, место, и символизирует определенное состояние человека. Если различные эзотерические культы и духовные системы используют многообразные символы вместо чакр, Тантра и йога используют в качестве символа цветки лотоса. Лотос - особый цветок, который проходит те же стадии очищения, что и человек: он вырастает из грязи, а человек - из невежества; лотос взрослеет в воде, силясь достичь ее поверхности - человек также пробуждается навстречу своим желаниям и стремлениям; лотос в конце концов достигает контакта с солнечным светом и воздухом - человек, накопив жизненный опыт, достигает просветления... Таким образом, лотос символизирует развитие сознания человека от низшего к высшему. Если кульминацией растущего лотоса яв-

¹ Вспомните знаменитое изречение русского поэта Ф.И.Тютчева "Мысль изреченная есть ложь" из стихотворения "Silentium" (*Прим.. ред.*).

ляется распутившийся прекрасный цветок, высшей фазой духовного развития человека является пробуждение и расцвет духовного потенциала.

Каждая чakra представлена в виде лотоса с особым цветом и числом лепестков:

Муладхара - 4-лепестковый лотос глубокого красного цвета.

Свадхистана - 6-лепестковый ярко-красный лотос.

Манипура - 10-лепестковый светло-желтый лотос.

Анахата - 12-лепестковый голубой лотос.

Вишуддха - 16-лепестковый фиолетовый лотос.

Аджна - 2-лепестковый серебристо-серый лотос.

Сахасрара - 1000-лепестковый многоцветный или красный лотос.

Каждая чakra сочетает шесть аспектов: 1) цвет, 2) число лепестков, 3) янтра, или геометрическая фигура, 4) биджа мантры, 5) животный символ, 6) божественный символ. Животный символ олицетворяет вашу предыдущую эволюцию, а божественный - высшее сознание. Описывая природу чакр, я ссылаюсь на тот цвет, который открылся мне, однако ваша концентрация на ту же чакру может выявить другой цвет и он будет для вас истинным. Ваше видение так же реально, как и мое, но одно бесспорно: по мере продвижения вверх по чакрам вы не можете не заметить, как частоты цветов становятся более тонкой и интенсивной.

Чakra кшетрам

Некоторые психотехники кундалини йоги рекомендуют фокусировать внимание как бы на спусковом крючке чакры в спинном мозгу. Другие предлагают концентрировать внимание на чакра кшетрам, расположенной как бы на фасаде чакры, как отражение ее спускового крючка. Крийя йога также советует это. Фокусируя внимание на чакра кшетрам, мы можем испытать ощущение, пронизывающее все наше тело, до самой макушки головы.

Муладхара не имеет кшетрам, но остальные пять имеют двойников прямо перед ними, на том же горизонтальном уровне: свадхистана кшетрам находится на уровне лобковой кости в передней части тела, над гениталиями; манипура кшетрам - у пупка; анахата кшетрам - у сердца; вишуддха кшетрам - на передней поверхности горловой ямки, около щитовидной железы; аджна кшетрам - центр межбровья, бхрумадхья.

Грантхи

Различают три грантхи (психических сплетения) или три порога на пути движения кундалини: брахма грантхи, вишну грантхи и рудра грантхи.

Брахма грантхи функционирует в области муладхара чакры и символизирует привязанность к физическим наслаждениям, материальным объектам, крайний эгоизм, невежество и апатию.

Вишну грантхи действует в области анахата чакры и указывает на эмоциональную привязанность к людям и собственным психическим состояниям, а также на страсть, амбициозность и напористость.

Рудра грантхи функционирует в области аджна чакры и связана с сиддхами и представлением о себе как о незаурядной личности.

Для дальнейшего духовного прогресса необходимо нейтрализовать чувство эгоизма и ощущение двойственности, проистекающие из всех грантх.

Возможности чакр

Чакры являются контролирующими центрами и своеобразными психическими переключателями, но не только. Они способны трансформировать одну энергию в другую. Так, например, тонкий поток астральной энергии йоги могут преобразовать в энергию физическую. Известны случаи, когда йога зарывали в землю на длительное время, и он сохранял свою жизнеспособность благодаря активизации вишуддха чакры, которая контролирует голод и жажду. Эти возможности чакр в значительной степени расширяют возможности самого человека, который может войти или выйти в различные сферы бытия, прочувствовать свое существование в них и раздвинуть ограниченные рамки сознания, обусловленного привычным бытием.

Глава 2 - ЭВОЛЮЦИЯ СКВОЗЬ ЧАКРЫ

Все в мире развивается - и мельчайшие существа, и человек, и расы, и вселенные. Во всяком развитии существуют свои отправные точки. Такой точкой у человека является муладхара, а сахасрара завершает эволюцию. Поднимающаяся сквозь чакры кундалини насыщает их последовательно все более высоким напряжением и тонкими вибрациями, обуславливая эволюционное движе-

ние человека от животной стадии к духовной. Если у человека муладхара является нижним центром, то у животных он - высший. Это их сахасрара. У животных тоже есть нижние чакры и своя муладхара, но человек их уже превзошел. Это - атала, витала, сутала, талатала, расатала, махатала и самая нижняя, патала. Вся сфера данных чакр представляет абсолютный мрак инертной природы. Выше нашей сахассары также существуют чакры, представляющие божественное сознание: махарлока, джаналока, таполока, сатьялока. Таким образом, животная стадия развития характеризуется *тамасом*, который заставляет ограничиться едой, сном, самозащитой и сексом; человеческая стадия развития от муладхары до сахассары называется пробуждением *раджаса*; божественная стадия - *саттвична*.

Спонтанная и самопобуждаемая эволюция

Эволюция у животных происходит автоматически, спонтанно, инстинктивно, продвигаясь вверх, к муладхаре - самой высшей чакре животного. У животных нет проблем достижения муладхары. Им не надо читать мантру, практиковать пранаяму, искать гуру. Они могут есть все, что хотят. Природа полностью их контролирует, поскольку они на это не способны. Однако, как только кундалини достигает муладхары, спонтанная эволюция прекращается, потому что человеческое существо уже не полностью подчиняется законам природы, но имеет свободу воли и выбора. Животные, например, могут спариваться только в особые сезоны, а в другое время (даже если они живут вместе) - нет. Человек же может совокупляться, когда захочет. Он различает время и пространство, у него развито самосознание. Он может думать, он может знать, что он думает, и он может знать, что он знает, что он думает. Обладая самосознанием, человек имеет ощущение двойственности в сознании, чего нет, например, у собаки. Если она преследует другую собаку, то вынуждена это делать. Она не знает, что она преследует, и другая собака не знает, что она убегает. Обе собаки бегут потому, что их толкает вперед инстинкт. Человек же одарен природой, кроме самосознания, потенциальным божественным сознанием и по логике развития должен способствовать дальнейшему прогрессу от муладхары к сахасраре. Недавно говорится, что кундалини спит в муладхара чакре и не может сдвинуться сама вверх, пока ее не подтолкнут, не потревожат...

Где исходная точка вашей эволюции?

Но даже будучи потревоженной, кундалини не покинет тут же свое насиженное место - муладхару. Ее поведение можно сравнить с тем, как неохотно по утрам просыпаются дети: родители будят их, а они, очнувшись ото сна, засыпают опять. Кундалини также просыпается, потягивается и медленно поднимается к свадхистане или к манипуре, чтобы затем соскользнуть вновь в муладхару спать. Но если удастся поднять ее выше манипуры, она обретает устойчивость. Почему же кундалини возвращается назад? Потому что она встречает препятствие на своем пути. Возможно, заблокирована та или иная чакра или сушумна. Бывает и так, что кундалини застревает в какой-либо чакре на длительный срок, пробуждая соответствующие этой чакре психические силы. И тогда ум, обольщенный этой силой, забывает, что он - вечный ученик, и начинает поучать других, убеждая себя в том, что совершает это для их же блага. А между тем, коварная Майя закрывает своим покрывалом духовные горизонты от заносчивого ума, который уверил себя в том, что он достиг совершенства. Через некоторое время обессиленная кундалини опускается вниз и все сиддхи испаряются, как пар. Очарованные ложным совершенством, люди вдруг замечают, что "король-то голый"...

Каждый из нас находится на различных уровнях эволюционного развития. Это означает, что кундалини поднялась до той или иной чакры. Бы пытаетесь поднять ее в муладхаре, но может оказаться, что она у вас в манипуре или анахате. В таком случае, вы должны работать с **вашей** чакрой. Но так как вы можете не знать, где ваша кундалини, гуру рекомендует вам начинать с муладхары при помощи такого метода: концентрируйтесь на муладхаре ежедневно в течение 15 дней от 15 до 30 минут, затем столько же - на свадхистане, и так - вплоть до сахасрары. Таким образом вы сможете обнаружить, где ваша кундалини. Одни почувствуют, что им легче концентрироваться на анахате. Значит, это - их чакра. Другим больше понравится аджна чакра. Третьим - муладхара. Иными словами, каждый находит наиболее чувствительную для него чакру и работает с ней, пробуждая кундалини к дальнейшему путешествию вверх. Но помните, что все остальные чакры должны быть проницаемы, открыты для более успешного завершения духовного возрождения так называемых мертвых зон мозга.

Открытые чакры

Пробуждение чакр трудно переоценить, так как их состояние влияет на природу нашего ума, наших чувств, на отношение к ок-

ружающим и, таким образом, связано с повседневной жизнью. Многие рождаются с открытыми чакрами, проявляя свои способности в области музыки, живописи, науки, политики и др. Одаренных детей мы называем вундеркиндами, но незаурядные люди с их особыми, необычайными талантами, к сожалению, всегда были укором для посредственных. Так называемое общественное мнение часто от имени посредственных клеймил выдающихся людей, притесняло и уничтожало их. А между тем именно они, гонимые, могли бы стать (и становились!) подлинными маяками для заблудших...

О духовных цветах

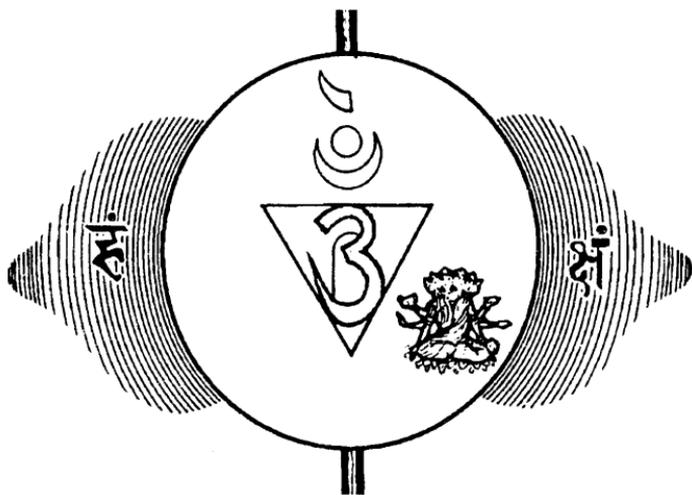
Каждое явление, форма, звук, мысль есть не что иное, как та или иная частота, от низкой до самой высокой. Одни как бы находятся под гипнозом низких вибраций ума, другие - под воздействием высоких мыслей.

Так, например, великий ученый Исаак Ньютон сидел однажды в саду, наблюдая за падающими яблоками. Мы с вами тоже можем сидеть в саду и наблюдать за падающими яблоками, так и не дождавшись гениальных озарений. Однако Ньютон находился в состоянии глубокой философской задумчивости, и потому, когда перед ним упало яблоко, он открыл теорию тяготения, или гравитации.

Различное отношение к одной и той же проблеме зависит от различных вибраций работающего ума. Так, например, один скажет, что не видит ничего постыдного в том, что иногда можно и солгать, а другой даже не может об этом и помыслить. Один будет обосновывать необходимость убийства, создаст целую концепцию, которая санкционирует данное преступление в целях лучшего рождения в следующей жизни, а другой, как Будда, будет терпеливо разъяснять, почему нельзя никого убивать. Однажды Господь Будда сопровождал своего брата Девадатту на охоте. Девадатта выпустил стрелу в голубя и несчастная птица упала в муках на землю... Будда тут же почувствовал, как острая боль пронзила его сердце, он бросился к птице, чтобы поскорее вытащить злосчастную стрелу. Однако Девадатта был доволен метким выстрелом. В одной и той же ситуации один испытывает радость, а другой - сострадание. Возвышенные чувства, на которое способен человек, поистине являются подлинными духовными цветами. Такие высокие качества, как любовь, милосердие, самоотверженность свидетельствуют о том, что открыты верхние чакры, особенно аиахата. Йогическая практика акцентирует на пробуждение

муладхары и аджны чакр, но Священные Писания ориентированы на пробуждение анахата чакры, которая согревает наше сердце любовью ко всей Матери-Природе. Открытые чакры одаривают человека бесценным сокровищем - духовными цветами возвышенных качеств и благоухающим ароматом наших поступков.

Глава 3 - АДЖНА ЧАКРА



Мы начнем наше рассуждение о психических центрах с аджна чакры, в которой встречаются три главные нади (ида, пингала и сушумна) и сливаются в единый поток сознания, устремленного вверх, к сахасраре, на макушке головы. Любопытно, что в индийской мифологии есть аналоги, соответствующие трем нади и единому потоку: великая река Ганга - это ида, Ямуна - пингала, Сарасвати - сушумна, а Прайяг или Тривени (близ Аллахабада) - центр слияния трех великих рек. Индусы свято верят, что через каждые 12 лет, когда солнце входит в созвездие Водолея, необходимо омыться в месте пересечения трех рек для полного очищения от всякой скверны. Этому месту пересечения символически соответствует аджна чакра. Концентрируя внимание на пересечении трех великих сил, вы запускаете механизм, преобразующий

субъективное сознание в абсолютное. Пока ум расщеплен понятием двойственности, нет понимания Единства, нет состояния самадхи. Пока вы в себе, невозможно выйти из себя. Соединение иды и пингалы с сушумной в аджна чакре совершенно изменяет облик вашего сознания. Это не значит, что вы становитесь бессознательным, просто ваше сознание расширяется и преобразуется в однородную природу, когда вы утрачиваете ощущение двойственности. Таким образом, аджна чakra является важнейшим центром, от которого зависит очищение ума. Очищенный ум лучшим образом отслеживает весь процесс очищения других чакр и последовательное восхождение кундалини. Активность аджна чакры важна еще и потому, что очищение чакр сопровождается не только позитивными, но и негативными переживаниями, которые связаны с тем, что чakra освобождается от мусора самскар и кармического наследства. Вот почему мы решили начать описание чакр с аджна чакры.

Духовный штаб

Слово "аджна" означает "знать, подчиняться или следовать". Буквально "аджна" означает "командный" или "контролирующий центр". Образно говоря, аджна является как бы духовным штабом. Недаром в астрологии аджна олицетворяется с Юпитером, символизирующим гуру или наставника, и потому ей присваивается имя Учителя богов Брихаспати. Аджна - это мост между внешним гуру, с которым завязываются определенные взаимоотношения, и внутренним гуру, с которым устанавливается связь в результате глубокой медитации, когда прерывается внешняя связь со всем миром объектов и явлений, когда угасает свет своекорыстного ума (эго) и словно приближается сама смерть, все обезличивающая. Именно тогда аджна чakra может подать интуитивный сигнал искушенному йогу от внутреннего гуру. Многие мистические традиции изображают аджна чакру как глаз, смотрящий внутрь и расположенный между двумя физическими глазами во лбу, как "третий глаз". В Индии, однако, его называют "дивья чакшу" (божественный глаз), так как он является источником откровения и **проникновения** в суть бытия. Иногда его называют также "глазом Шивы", поскольку Шива - сама медитация, непосредственно связанная с пробужденной аджна чакрой.

Любопытно, что аджна чakra активнее у женщин, чем у мужчин, которые более рациональны, чем интуитивные женщины. И все же у большинства людей "третий глаз" закрыт. Хотя они и воспринимают события внешнего мира, подлинное знание и пони-

мание истины ускользает от них. В этом смысле они не ощущают реальных возможностей мира, в котором живут.

Локализация

Аджна чакра расположена в мозгу, непосредственно за центром межбровья, на самой вершине спинного мозга, в медулла облонгата. Начинаящим рекомендуется концентрировать внимание на аджна кшетрам, в межбровье (бхрумадхья). Вот почему в Индии существует древний обычай наносить в центр межбровья тилаку, чандан, синдур или кумкум. Сегодня многие уже не помнят происхождение этого обряда, полагая, что он предназначен для различения религиозных традиций или для красоты. В действительности он является вспомогательным средством для углубления медитации. Так, например, синдур содержит ртуть, и когда он прикладывается к межбровному центру, то это оказывает постоянное давление на нерв, идущий от межбровья к медулла облонгата.

Аджна чакра - это шишковидная железа, которая непосредственно связана с гипофизом-сахасрарой, и, таким образом, аджна чакра представляет как бы контрольно-пропускные ворота в сахасрару. Можно также сказать, что шишковидная железа подобна замку на гипофизе. Здоровье гипофиза зависит от нормального функционирования шишковидной железы, которая, к сожалению, у многих дегенерирует вследствие чувственных побуждений и заурядного образа жизни. Так рвутся наши исконные связи с духовным наследием прошлого. Но, к счастью, еще живы йогические техники (например, такие, как тратака и шамбхави мудра), которые могут восстановить и поддерживать в хорошем состоянии шишковидную железу.

Традиционная символика

Символ аджны - двухлепестковый лотос серебристо-светло-серого цвета, на левом лепестке которого начертана буква хам, а на правом - кшам. Это - биджа мантры Шивы и Шакти. Одна представляет луну, или ида нади, другая - солнце, или пингала нади. Внизу чакры три нади сливаются: ида - слева, пингала - справа, сушумна - между ними.

Внутри лотоса - круг, символизирующий шунью (чистоту, пустоту), в круге - треугольник в перевернутом виде, символ созидательной и проявленной шакти. Над треугольником - черный шивалингам, который символизирует не фаллос, как многие думают, а наше астральное тело, окрашенное в один из трех цветов, в зависимости от чистоты и развития нашего сознания. Так, нап-

пример, в муладхара чакре лингам дымчатый и слабо очерченный, что указывает на инстинктивную жизнь и низкое сознание; в аджна чакре лингам обретает четкие черные контуры, что указывает на развитое самосознание; в сахасраре лингам светится потому, что сознание просветленное.

Над шивалингамом возвышается символ  (ОМ) с хвостом на верхушке, с серпом луны и бинду, над которым - райф, след звукового сознания. Божество аджна чакры, Парамашива, сияет цепочками вспышек, а Его Шакти, богиня Хакини, смотрит в обе стороны шестью луноподобными головами. В четырех руках она держит: барабанчик дамару - символ твердого ритма в ученичестве, череп - символ отречения, четки для повторения мантр, правая рука застыла в жесте, дарующем бесстрашие.

Тот, кто сосредоточивается на этой чакре, очищается от всех недостатков и достигает мудрости и умиротворения. Движения иды и пингалы заканчиваются в этой чакре, и дальше кундалини продвигается по сушумне без их сопровождения, наделяя йогина даром интегрального восприятия. Подобная личность божественна, ее планета - таполока. Обладая способностью войти в любое тело, такой йогин осведомлен обо всем, сознавая свое органичное единство с Брахманом. Все результаты, достигнутые медитацией на различных чакрах, суммируются одной медитацией на этой чакре.

Аджна и ум

Они взаимосвязаны. Любая ваша медитация на любой чакре или ваше размышление о чем-либо непосредственно воздействуют на аджна чакру. Однако рассеянность ума не заставит работать аджну, ибо аджна - это осознание. И все же есть различие между умом и аджной. Ум нуждается во внешнем притоке информации, он постоянно пережевывает ее, как жвачку, которую поставляют ему пять чувств. Затем следует интеллектуальная работа по классификации собранного материала, определению его и т.д. Однако аджна чакра способна получать знания и без помощи внешних чувств. Например, когда в пасмурный день сгущаются тучи, мы знаем, что пойдет дождь. Но если, несмотря на то что эти признаки не наблюдаются и небо ясное, вы утверждаете, что будет дождь, это означает, что у вас острая интуиция и внутреннее восприятие, истекающие из работающей аджна чакры. В этих случаях ментальные решения почти немедленно воплощаются в результаты, которые обеспечиваются индивидуальной дхармой человека, отстраненного от всех событий. Этот человек "видит" скрытую суть

всех проявлений, когда значение и смысл закодированных символов вспыхивают в сознательном восприятии и без усилий возникает интуитивное ощущение. Аджна чакра тем не менее является камнем преткновения для многих, в ком она пробудила сиддхи, и потому говорят, что человек попал в рудра грантхи (узел Шивы). Этот капкан предназначен для тех, кто избавился от всего, кроме, пожалуй, последней привязанности к сиддхам. В этих случаях дальнейшее духовное продвижение блокируется до тех пор, пока человек не освободится и от этой последней привязанности.

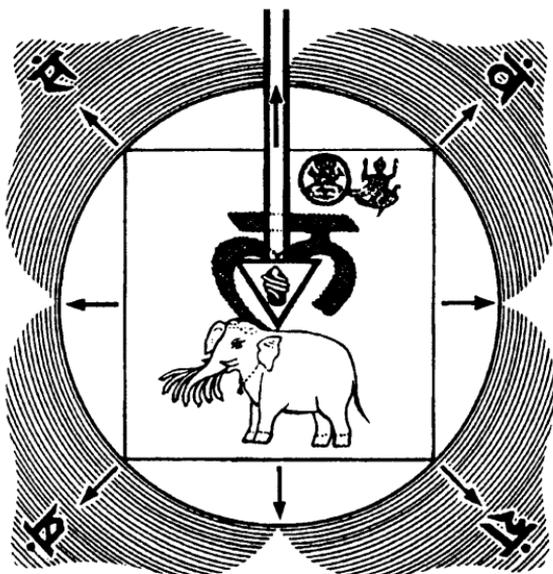
Понять причинно-следственный поток

До пробуждения аджна чакры человек воспринимает мир вещей и явлений искаженно, находясь в плену иллюзий и обольщений. Он превратно понимает природу любви и ненависти, трагедии и комедии, потому что ум функционирует внутри *ограниченной* сферы, не смея выйти за ее пределы. Днем мы забываем о ночных снах со всеми нашими переживаниями, а ночью - о дневных. Пробужденная аджна чакра освобождает от кошмара всякого сна, и тогда мы начинаем понимать подлинную связь причин и следствий. Без этого понимания мы обречены выкарабкиваться из одного подавленного состояния только для того, чтобы погрузиться в другое. Как можно объяснить внезапную смерть только что родившегося ребенка? Если ребенку предназначено умереть, зачем он родился? Без ясного осознания великого закона Кармы, или причинно-следственной закономерности, многие явления остаются тайной за семью печатями. Они пугают нас и обезоруживают. Когда же мы поймем механизм этого Закона, все то, что так беспокоило и тревожило нас раньше - исчезнет, как сон. И хотя поток причин и следствий все так же мелькает перед нами, мы бесстрастно наблюдаем за ним, двигаясь вместе с этим потоком.

От аджны - к сахасраре

Для того, чтобы кундалини достигла аджна чакры, требуется регулярная и упорная садхана, строгая дисциплина, несокрушимая вера и настойчивость. Заурядный ум и ограниченные способности не в состоянии понять, как достичь сахасрары, но если вы добрались до аджна чакры, вам уже ясно, как кундалини проникает в сахасрару. Это можно сравнить с путешествием от Мунгера до Морского Пути в Бомбей. Самая трудоемкая часть пути - железная дорога до Бомбея, но если вы *уже* терзать себя тем, как достичь сахасрары. Важнее решить другое - как достичь **аджны**.

Глава 4 - МУЛАДХАРА ЧАКРА



В переводе с санскрита слово "мула" означает "корень" а "ад-хара" - "основа, опора". Муладхара - основа всех над и обитель кундалини. Не парадоксально ли, что самая низшая из чакр указывает путь к высшему сознанию в сахасраре?

Философия Санкхья трактует муладхару как мула пракрити - трансцендентальную основу физической природы, так как вся Вселенная со своими объектами должна иметь некий источник исходного развития, в который все возвращается, чтобы начаться вновь. Таким образом, муладхара как основа пракрити является причиной всех проявленных в мире имен и форм.

Тантра трактует муладхару как источник кундалини шакти, альтернативную возможность проявления высшего сознания, как могучий потенциал, дремлющий в форме свернувшейся змеи.

Следовательно, пробуждение кундалини имеет важнейшее значение в жизни человека.

Локализация

У мужчин муладхара расположена в промежности между половыми органами и анусом, где сосредоточен внутренний комплекс ощущений. У женщин муладхара находится на задней стенке шейки матки. Однако как у тех, так и у других, в муладхаре расположена одна и та же железа в форме узла - брахма грантха, или узел Брахмы. Пока этот узел неподвижен, энергия в нем спит, но когда он начинает "развязываться", она просыпается к духовной жизни, постепенно отворачиваясь от инстинктивно-животной. Сознание начинает высвобождаться из корневого центра заточения, чтобы подняться к восходящему солнцу сверхсознания. Иногда приходится слышать рассуждения, что кундалини шакти не может находиться в таком нечистом месте, как анус и половые органы, что скорее всего эта священная сила локализована по крайней мере в манипуре. Но неоспоримые научные исследования показывают, что источник безграничной энергии находится именно в муладхаре. То, что муладхара находится в не очень привлекательном месте, вовсе не оскверняет ее потенциальные возможности. Ведь и прекрасный чистый лотос вырастает из грязи.

Традиционная символика

Муладхара в форме лотоса с четырьмя малиновыми лепестками символизирует четыре формы блаженства: парананда, сахаджананда, йогананда и вирананда. На каждом лепестке - буквы вам, шам, шам и сам. Эти буквы выражают звуки в их причинном состоянии, но если их правильно произносить, они пробуждают потенцию чакр, так как буквы-звуки являются телом кундалини.

В околоплоднике - желтый квадрат, символ элемента земля, окруженный восемью золотыми побегам: четыре по углам и четыре в главных точках. Золотисто-желтый квадрат поддерживается слонем с семью хоботами, символизирующими семицветную радугу из семи минералов (сапха дхату), семь планет, семь нот и т.п. Семихоботный слон Айравата, любимец Индры, указывает на созидательную мощь интеллекта. На спине слона, в центре квадрата - перевернутый треугольник красного цвета, символ животворящей шакти. Внутри треугольника - сваямбху, лингам дымчато-серого цвета (символ астрала), вокруг которого обвилась три с половиной раза змея-кундалини. Три оборота - это три гуны, обуславливающие человеческую природу, а пол-оборота - состо-

яние четвертого измерения, воплощенного в трансцендентности, т.е. вне бодрствования, вне сна без сновидений и вне сновидений. Параллельно символ змеи означает бесконечное время, махакалу, которое покоится на ложе вне времени и вне пространства. Если же эту таинственную сущность пробудить, она пропитает личность всем набором индивидуальных качеств времени и пространства. Над перевернутым треугольником начертана биджа-мантра лам, а над ней, в бинду (точке), пребывают слон Ганеша (помощь во всех начинаниях) и богиня Дакини с четырьмя руками, в которых она держит: трезубец или треххвостую плеть (символ созидания, сохранения и разрушения), щит (символ преодоления препятствий на духовном пути), меч (символ искоренения страха и невежества) и череп (символ отречения от мира и устранения страха). Во многих текстах богиня Дакини описана как внушающая страх грозная богиня со сверкающими красными глазами. Однако весь ее облик олицетворяет безупречную чистоту. Танматра, или орган чувства, связанный с муладхарой - обоняние носа. Источник психических запахов следует искать именно в муладхаре. Если нос является приемным чувствительным органом, то анус - активно выделяющий орган. Вот почему пробуждение муладхары сопровождается ощущением зуда вокруг копчика или ануса, а ощущение запаха становится настолько острым, что его трудно выносить. Муладхара - своеобразный включатель аджна чакры. Муладхару чакру сопровождают гнев, жадность, заблуждения, расчетливость и чувственность. Эти аспекты первой чакры являются фундаментальными для большинства людей, которые желают приобретать как можно больше. Земля является главным атрибутом этой чакры, и потому она характеризуется вожделением и устойчивостью. Тот, в ком преобладает элемент земли, после смерти рождается на Бхулоке (планета Земля) обычным человеком. Медитирующие на муладхару развивают у себя жизненную энергию, избавляются от болезней, становятся выносливыми и решительными.

Равновесие нади

От муладхары начинаются и продолжаютя вверх три главных нади: ида (ментальный канал) слева от муладхары, пингала (жизненный канал) справа от муладхары и сушумна (духовный канал) посередине. Для пробуждения кундалини необходимо, чтобы ида и пингала были вполне сбалансированы. Только устойчивое равновесие между ними способно вывести из спячки змеиную силу кундалини, но такое равновесие продолжается, как правило, не-

долго и, поднявшись до свадхистаны или манипуры кундалини, вновь соскальзывает в муладхару. Чтобы заставить кундалини проснуться окончательно и последовательно подняться вверх, важно регулярно практиковать хатха йогу и особенно пранаяму, которая очищает и уравнивает взаимодействие иды и пингалы радикальным образом, вследствие чего в муладхаре взрывная волна подбрасывает кундалини вверх так стремительно, что ей удается транзитом проскочить многие преграды.

Пранотхана и кундалини

Медитирующие порой замечают, как некая дрожь пронизывает весь позвоночник от копчика до макушки головы. Это еще не подъем кундалини, а высвобождение пранической энергии пранотханы, прелюдия к подъему. Этот предварительный опыт предшествует подлинному и мощному испытанию, которое может пережить каждый, несмотря на временные неудачи.

Муладхара и сексуальные проблемы

Пробудить муладхару необходимо по крайней мере по двум причинам: именно здесь пребывает кундалини, от состояния которой зависит наша судьба; именно здесь гнездятся семена наших пороков, страстей и предрассудков - весь груз нашей кармы... Муладхара неспроста расположена между половыми и выделительными органами. Ведь любая наша деятельность была бы невозможна, если бы не подпитывалась импульсами муладхары. Об этом писал в свое время Зигмунд Фрейд, когда обосновывал точку зрения, что человек выбирает пищу, одежду, друзей и т.д. благодаря воздействию на его сознание сексуальной энергии. Это действительно так. Вся наша жизнь, сотканная из мыслей, слов и поступков, есть не что иное, как трансформированная сексуальная энергия. Если же она "замерзает" в муладхаре и ее не удается вывести оттуда и трансформировать, возникают комплексы вины и неполноценности, развиваются неврозы и шизофрения, калечатся жизни людей... Сексуальные победы и поражения влияют на нашу жизнь. Если их полностью устранить из жизни - все коренным образом изменится. Наше подозрительное отношение к сексуальной жизни чаще всего обусловлено горькими переживаниями. Мы сыты по горло своими неудачами и говорим себе: "Все, хватит!" Но ведь это не выход из тягостного положения, а всего лишь реакция нашего неуравновешенного ума, так как при закрытой муладхаре чакре соответствующий ей центр в мозге также закрыт

тамасом. Выбор все же за нами: мы можем влечать прежнее привычное существование, а можем и изменить его к лучшему. Сексуальные связи - не грех, но следует пробудить сознание и наполнить свою жизнь высшим смыслом бытия. Тантра постоянно твердит о тройной цели сексуальных действий, которые органично отражают статус ума: 1) секс ради потомства, 2) секс ради удовольствия и 3) секс ради того, чтобы пробить окно в самадхи. Отсюда следует понимание всей науки кундалини: очищение чакр, баланс пади, садхана. Одного пробуждения нижних чакр недостаточно. Обычный половой акт может пробудить две нижние чакры у женщин, а мужчина может этого добиться практикой крийя йоги и техникой ваджроли. Если мы работаем с верхними чакрами, это вовсе не означает, что мы должны запретить себе сексуальную связь. Если кто-то отказывается от секса потому, что считает себя йогом, то почему бы ему не отказаться также от еды и сна? Подлинная йога не имеет ничего общего с этими предрассудками. Подлинная йога занимается *преобразованием* цели и средств.

Величайшая ошибка человечества состоит в том, что на протяжении тысячелетий оно воюет с собой: с одной стороны человек стремится отвернуться от секса, а с другой - привлекается к нему хотя бы ментально. Чтобы разрешить эти проблемы, достаточно освободить муладхару от подобного балласта, а, следовательно, и свой беспокойный ум.

Оседлайте свою муладхару

Подобно тому, как извержению вулкана предшествует взрыв, который выталкивает на поверхность то, что было скрыто под землей, взрыв в муладхаре выталкивает на поверхность нашего сознания магму подсознательного. Этот процесс сопровождается необычайными феноменами левитации астрального тела: человек ощущает чувство полета вверх и видит свое оставленное внизу физическое тело. Поднимающаяся энергия кундалини выталкивает из физического тела астральное, и человек воспринимает астрально-ментальные ощущения. В действительности левитация - это перемещение физического тела в пространстве. Кроме астральной левитации у человека могут проявиться способности к ясновидению, яснослышанию, телекинезу, иногда ощущаются повышение тепла в области копчика или мурашки по телу вдоль спинного мозга, что также свидетельствует о восхождении шакти кундалини, которая, однако, может вновь и вновь сползать вниз, в муладхару. Но если кундалини прошла рубеж манипуры - все ос-

трые проблемы позади. Таким образом, кризисные ситуации могут встретить садхака на пространстве от муладхары до свадхистаны, когда он может проявлять вспышки раздражительности, подавленности, быструю смену настроений: то он спит сутками, то сидит в медитации с двух часов ночи, то беспричинно смеется и поет. Именно в этот период он особенно нуждается в руководстве опытного и проницательного наставника, ибо он сможет успокоить ученика, которому все вокруг твердят о его деградации... Чтобы избежать серьезных психических потрясений при выходе кундалини из муладхары, необходимо, чтобы аджна чакра контролировала этот процесс. Тогда практикующий получает возможность объективно ориентироваться в ситуации и сводить к минимуму различные беспокойства. Пробужденная аджна убедит вас в том, что не так уж сложно вытащить кундалини из муладхары. Когда вы поднимитесь над своими инстинктами, ваше сознание расширится и пред вами откроются необъятные горизонты ваших возможностей.

Глава 5 - СВАДХИСТАНА ЧАКРА

Санскритское слово "сва" означает "свой собственный", и "адхистана" означает "место пребывания", или "место жительства". Следовательно, слово "свадхистана" означает "собственное жилище". Есть предание о том, что первоначальным местом обитания кундалини была свадхистана, но впоследствии произошла дальнейшая деградация и кундалини опустилась еще ниже, в муладхару...

Локализация

Свадхистана соответствует воспроизводящей и мочевой системам в грубом теле и физически связана с простатическим и маточно-влагалищным нервными сплетениями. Свадхистана расположена в основании позвоночного столба, на уровне копчика или хвостовой кости. Это небольшая костистая выпуклость, которую можно легко прощупать над анусом. Анатомически свадхистана почти примыкает к муладхара чакре, как у женщин, так и у мужчин. Свадхистана кшетрам, однако, находится в передней части тела, на уровне лобковой кости.



Традиционная символика

Свадхистану можно описать в черных красках, так как она является прибежищем невежества, тьмы, но традиционно она изображается в форме шестилепесткового алого или оранжево-красного лотоса. На каждом лепестке буквы: бам, бхам, мам, йам, рам, лам¹. Господствующим элементом этой чакры является вода, символизируемая белым полумесяцем внутри околоплодника лотоса². Полумесяц образуется двумя окружностями, которые проявляют две дополнительные янтры: большая окружность имеет лепестки, обращенные наружу, и выражает величину сознания; на внутренней стороне полумесяца - меньшая окружность с лепестками, обращенными вовнутрь, выражает величину бессознательного, кладовую бесформенной кармы. Эти две янтры разделены белым крокодилом в полумесяце, который отражает иллюзию

¹ "Шесть лепестков обозначают шесть качеств (вритти): прашая (доверчивость), авишваса (недоверие), аваджня (презрение), мурчча (заблуждение), сарвачаша (ложное знание) и крурата (безжалостность)". Авалон А. Введение в Тантра шастру. - М., "Тантра-сангха" 1994. (Прим. ред.).

² "Три четверти Земли покрыты водой и человеческое тело на три четверти состоит из воды. На морские приливы и отливы воздействует луна, и на человека влияет она, вызывая в нем эмоциональные приливы и отливы. Месячный цикл у женщин согласуется с лунными циклами". - Шалаграма дас. Кундалини йога, С-Пб: Изд-во О-ва ведической культуры, 1990 (Прим. ред.).

бессознательной жизни и скрытое движение карм. Над крокодиллом - биджа мантра вам, внутри бинду которой обитают Вишну и богиня Ракини¹.

Свадхистана чакра тесно связана с растительным миром и поэтому для пробуждения этой чакры важно соблюдать вегетарианство. С этой чакрой тесно связаны язык, как познающий и вкушающий орган, и мочеполовая система. Основная вайя свадхистаны - вьяна, функционирующая по всему телу. И манипура, и свадхистана - обитатели пранамаяя коша. Медитация на кундалини в этой чакре помогает избавиться от внутренних врагов: вожделения, гнева, жадности и др. Облагораживаются ум и речь, сознание расширяется.

Обитель бессознательного

Тантра определяет свадхистану как субстрат или основу субъ-ективного бытия человека, мозг которого отражает особенности этого бытия с его ментальными впечатлениями и самскарами. Все наследство прошлых жизней, вся сфера инстинктивного, весь спектр переживаний откладывается в глубинах бессознательного, закодированного в этой чакре. В Тантре есть понятие "пашупати", которое означает "хозяин чувств животного", так как "пашу" - это животное, а "пати" - хозяин. Пашупати - одно из имен Шивы, а также свадхистана чакры. Иными словами, Пашупати осуществляет полный контроль над свадхистаной и животными пристрастиями человека в течение первой стадии его эволюции. Ошибаются те, кто думает, что это бессознательное просто дремлет в недрах свадхистаны. В действительности эта сила весьма активна и коварна и ярко напоминает о своем динамичном существовании всякий раз, когда кундалини пытается войти в свадхистану: темные силы выползают из своих таинственных убежищ, словно

¹ "Вишну" - охранительный аспект Бога - восседает на розовом лотосе, а зеленый шарф обвивает его четыре руки, которыми он держит: раковину - символ чистого, освобождающего от рабства и невежества, звука; чакру - символ вечного времени и дхармы, устраняющих все препятствия на пути к гармонии; палицу - символ могущества и власти над всем и всеми; лотос - символ чистоты и отрешенности.

Ракини - шакти Вишну - имеет две головы, символ расщепленной энергии: в то время как усилия человека в этой чакре должны быть направлены на достижение гармонии между внутренним и внешним миром, его желания часто обращены к чувственной природе. У Ракини также четыре руки, которые держат: стрелу из лука Кама-деви, бога любви - символ чувств и эмоций; череп - символ романтика, несущего свою голову в руках, так как эмоции управляют его поведением; дамару, маленький барабанчик, символизирующий силу ритма; парашу (топорик) - символ устранения препятствий. - Там же (Прим. ред.).

рождаясь вновь, и властно требуют признать их, как истинных хозяев. Недаром в некоторых текстах свадхистану называют хираньягарбхой, универсальной утробой, в которой все существует в потенциальном состоянии. В Ригведе также говорится о том, что "в начале Творения была Хираньягарбха, из которой проявились все живые существа и все сущее, и Он покровительствовал всему". В массовой бессознательной сфере все самскары (впечатления) и кармы (деяния) существуют как бы в свернутом состоянии, но этот свиток способен разворачиваться, обнажая свою бессознательную память. Допустим, что *вчера* вы пережили приятное или неприятное впечатление. Сегодня оно ушло в сферу подсознания, но уже *завтра* оно может воздействовать на ваше сознание и повлиять на ваш поступок. Есть много затаенных карм, которые формируют наше поведение, но мы этого не осознаем. Тантра утверждает, что ничто не проходит бесследно: каждый случайный взгляд или резкое слово, каждое восприятие и переживание словно бы записываются на невидимую магнитофонную ленту и пополняют общий запас нашего бессознательного архива, - этот серьезный порог на пути кундалини, пытающейся проскользнуть вверх, но тщетно - баррикада из наших пристрастий, предрассудков, невежества и пр. отбрасывает освобождающую нас змеиную силу вниз, к состоянию бездействия... К сожалению, этот бесформенный балласт сопротивления невозможно проанализировать и устранить рациональным образом. Потому-то он и представляет весьма грозную силу. Но с чем можно сравнить этот балласт? Представьте себе, что вы положили различные предметы в огромный бак для сбора воды. Если вы придете через пять лет и посмотрите на содержимое в баке, то не обнаружите в нем тех форм, которые оставили, хотя материальная их основа там присутствует. Неопытный садхак очень нуждается в опытном руководителе, который может его успокоить во время бурного пробуждения свадхистана чакры и помочь кундалини проскочить ее без особых проблем.

Свадхистана и чистилище

Как уже говорилось выше, проникающая в свадхистану кундалини вытесняет из нее весь шлак негативных впечатлений и следствий наших деяний, которые отравляют ум практикующего пестрым калейдоскопом чувств и ощущений. Здесь могут быть и гнев, и страх, и сексуальные побуждения, и вялость, и сонливость. Эту стадию эволюции называют чистилищем, и если вы читали описания жизни святых, вы вспомните, какие искушения им при-

ходилось порой испытывать. Так, например, Господь Будда, сидя под деревом бодхи и ожидая просветления, почувствовал, как его искушает демоническая сила Мара, которая в Библии называется Сатаной. И Мара, и Сатана искушали великих святых, но силы эти находятся не снаружи, а внутри человека и могут быть обнаружены в сокровенных глубинах нашего "я". Буддистская традиция изображает Мару в форме большого змея с ужасными зубами и отвратительным обликом или в образах прекрасных обнаженных женщин, в томлении искушающих неумолимого аскета. Все эти символы, несомненно, вымышлены, но они выражают реальную силу. Лишь самые бесстрашные и волевые могут одолеть ее. Все великие люди, и особенно святые, неизбежно прошли сквозь подобные испытания. Казалось, непреодолимые преграды вставали на их пути, когда они пытались пересечь опасную "заминированную" зону свадхистаны. Однако, заручившись благосклонностью наставника, имея несокрушимую силу воли, искренние духовные устремления, четко намеченную цель и ясное понимание, какими средствами ее достичь, они преодолели очищающий барьер и освободили себя, чтобы затем освобождать других от духовной смерти. Но если человека гложет даже малейшее сомнение, его кундалини будет возвращаться в муладхару вновь и вновь. Вот почему на первых стадиях садханы так необходима высшая форма вайрагьи (беспристрастие). Речь идет не об интеллектуальной вайрагье, а о переоценке всех так называемых ценностей жизни, среди которых стремление к наслаждению - камень преткновения для многих. Где же предел этим наслаждениям? Возможно ли когда-нибудь удовлетворить их окончательно? Когда вам исполнится 80 или 90 лет и ваше дряхлое тело не сможет больше наслаждаться, то и тогда ваш ум все еще будет задерживаться на объектах наслаждения. Тело уже не может, а ум еще сохраняет вкус... Если садхак действительно осознал, что желания утолить невозможно не только в течение одной жизни, но и в бесконечной череде их, он сможет беспрепятственно продвинуть кундалини сквозь свадхистану и выше. Без этого осознания свадхистана для него - железный занавес. Переход через границу свадхистаны требует особой визы.

Сексуальный кризис

Однажды я прочел книгу хорошо известного свами, у которого все время были проблемы со свадхистаной. Он писал: "Я сидел всю ночь и ничего, кроме сексуальных мыслей, не шло мне на ум. Я мечтал об обнаженных женщинах, и мое тело бросало то в хо-

лод, то в жар, пока наконец мною не овладели головная боль и сердечная слабость. Пока длился мой кризис, передо мной то появлялось, то исчезало лицо моего гуру, который помогал мне сохранять самообладание. Но противоборство с умом продолжалось до утра. Вечером, однако, все началось сначала. Так продолжалось много дней до тех пор, пока однажды ночью ко мне пришла Парвати, шакти Господа Шивы, Божественная Мать. И хотя я знал, что это - Парвати, сквозь ее прозрачные одежды я видел только божественное тело. Я пылал от вожделения... Не Божественную Мать видел я... И вдруг' передо мной опять появилось лицо моего гуру, что мгновенно отрезвило меня и заставило обратиться к Парвати с мольбой: "О Мать, не искушай меня своей обольстительной силой. Я слишком слаб, чтобы ей противостоять. Я знаю, что Ты даруешь свободу, но можешь и поработить. Ты способна отбросить меня в трясину рождений и смертей, но Ты же можешь и вытащить меня из этого болота невежества..." Когда я молился, слезы струились по моему лицу и я почувствовал озноб во всем теле. Почти теряя сознание, я понял, что кундалини благополучно прошла сквозь свадхистану и направилась к манипуре".

Многоликость универсальной энергии

Итак, мы уже знаем, что если у практикующего кундалини йогу не проявляются больше сексуальные желания, это означает, что кундалини прошла через свадхистану. Но не спешите с выводами. Вы не истребили своих желаний, они просто подавлены. Индийские риши утверждают, что сексуальные желания могут проявиться на любой стадии эволюции. В стадии свадхистаны эти желания обостряются, на других же стадиях эти же стремления облагораживаются, и мы называем их по-другому. Одна и та же сексуальная энергия присутствует повсюду, но разница лишь в том, что в нижних чакрах она рассеяна, а в верхних сконцентрирована. Что означает бхакти, или преданность Богу? Что означает восприятие Единства, Адвайта? - Лишь одно: *сексуальная энергия облагорожена чистой формой*. На высшем уровне она - самадхи, на эмоциональном - любовь, на физическом - секс, еще ниже - невежество. Подобно тому, как творог, масло и сыр являются различными продуктами молока, сексуальная энергия также способна производить различные продукты. На одном конце материя является грубым проявлением энергии, а на другом - энергия является тонким проявлением материи. Следовательно, энергия и материя взаимодиаlectичны. Мысль - это объект, и объект - это мысль. Тело - выражение сознания, а сознание - выражение тела. Такой

же подход необходим и при оценке сексуального сознания. Риши говорят, что страсть можно трансформировать в любовь к Богу, и эта любовь проявляется по-разному: одни любят Его как Отца, другие - как Мать, третьи - как Друга, или Мужа, или Возлюбленного...

Психические особенности свадхистаны

Любое возбуждение свадхистаны откликается эхом в бинду на высшем уровне и подстегивает его. Кроме того, пробуждение свадхистаны сопровождается и такими психическими особенностями, как отсутствие водобоязни, обострение интуитивности, распознавание астральных сущностей и т.д. При этом необходимо помнить, что все эти особенности осквернены неочищенным сознанием, обусловленным невежеством и хаотичностью, которые влекут к пагубным ментальным последствиям. На этом уровне своего проявления эти психические особенности характеризуются скорее субъективными, чем духовными тенденциями. По существу, пробудить кундалины в свадхистане не так уж трудно. Гораздо труднее и важнее *поднять* кундалины **ВЫШЕ**, для чего необходимо улучшить общее состояние психоэмоциональной жизни. Ваша кундалины будет подниматься и снижаться до тех пор, пока вы не устраните свои проблемы дисбаланса и привязанности к сидхам.

Глава 6 - МАНИПУРА ЧАКРА

Слово "манипура" происходит от двух санскритских слов: "мани" (драгоценность) и "пура" (город). Манипура - город драгоценностей. В тибетской традиции манипуру именуют манипадмой, драгоценным лотосом. Манипура - это средоточие динамизма, энергии, воли, и потому недаром эту чакру сравнивают с солнцем, без которого нет жизни на Земле. Эта чакра представляет солнечное сплетение, из которого постоянно излучается праническая энергия, распределяемая по всему телу, стимулирующая работу всех органов и жизненных процессов. Недостаток этой энергии погружает человека в депрессивное состояние, когда организм вынужден инстинктивно экономнее расходовать скудные запасы жизненной силы. Таким образом, пробуждение манипуры активизирует дальнейшее наслаждение жизнью, отчего все-таки должен воздерживаться тот, кто встал на путь кундалины йоги, предполагающий очередное восхождение кундалины *над* манипурой.



Локализация

Манипура чакра расположена за пупком, на внутренней стенке позвоночного столба. Кшетрам помещается точно на пупке. Эта чакра анатомически связана с солнечным сплетением, которое контролирует огонь пищеварения и распределяет температуру по всему телу.

Традиционная символика

Манипура чакра представляет десятилепестковый золотой лотос. Окраска лепестков - цвет грозовых туч. Десять лепестков означают десять важнейших каналов, по которым протекает энергия в десяти направлениях, и каждая энергия имеет свою вибрацию, обозначаемую соответствующей санскритской буквой: дам, дхам, нам, там, тхам, дам, дхам, нам, пам, пхам. В десяти лепестках содержатся также десять вритти (состояние, качество, функции или склонности): ладжджа (стыд), пишуната (непостоянство), ирша (ревность, подозрительность), тришна (желание), сушупти (лень), вишада (уныние), кашайя (глупость), моха (невежество),

гхрина (отвращение), бхайя (страх). Перевернутый огненно-красный треугольник символизирует сферу огня, сияющего, как восходящее солнце. На каждой из трех сторон треугольника расположена бхупура, или свастика Т-образной формы, символизирующая благоденствие. В основании нижней вершины треугольника стоит баран, символ неукротимой выносливости и натиска. Человек манипурной природы обычно горячо устремляется к своей цели, не задумываясь о последствиях. Над бараном биджа мантра манипуры РАМ. При произнесении этого звука следует концентрировать внимание на пупок. Если звук РАМ повторяется правильно, улучшается пищеварение, возрастает жизненная сила и сопротивляемость дурным влияниям. В бинду биджа мантры пребывает дева Рудра и Его шакти деви Лакини. Рудра, или дремучий Шива, воплощает силы разрушения всего, что существует. Он сидит на золотистой тигровой шкуре, осыпанный белым пеплом. Трехголовая деви Лакини господствует над тремя сферами: физической, астральной и духовной. Одна ее рука держит ваджру, молнию - символ огня и тонкой энергии, истекающей из тела; другая рука держит стрелу, которую выпустил из лука Камадева в свадхистане; на третьей руке - огонь и четвертая застыла в мудре, дарующей бесстрашие. Доминирующим чувством манипуры является зрение, органом чувств - глаза, а органы действия - стопы и ноги, так как зрение и волевые действия взаимосвязаны. Манипура принадлежит сваха локе, небесному плану бытия. Гуна этой чакры - преимущественно раджастическая (активность, сила, стяжательство), в отличие от нижних чакр, восновном тамасических. Главная прана - самана вайю, которая помогает пищеварительной системе, перенося кровь и химические продукты в солнечное сплетение, где формируется раса, или сущность пищи, ассимилируемая и распределяемая по всему телу. Правящая планета - солнце. Манипура и свадхистана чакры - места пребывания пранамайя коша, или оболочки "дыхания" (Праны), проявляющей себя в воздухе и эфире. В йогических священных писаниях сказано, что луна в бинду выделяет нектар, капающий в манипуру и поглощаемый солнцем, что ведет к дегенерации, старости, болезни и смерти. Однако определенные специфические йогические практики позволяют обратить этот процесс вспять, посылая прану из манипуры обратно в мозг. Медитация на манипура чакре обновляет физическую природу, очищая и освобождая ее от болезней. Гармоничным состоянием для манипура чакры является бескорыстное служение Высшему.

Центр пробуждения

Во многих буддистских и тантрических текстах говорится о том, что подлинное пробуждение кундалини происходит не в муладхаре или в свадхистане, а в манипуре, так как нижние две чакры, по существу, являются чакрами животной жизни, и лишь с манипуры начинается человеческая жизнь; поэтому муладхара является как бы стартовой площадкой, свадхистана - жилищем, а манипура - центром пробуждения. Впрочем, зафиксировать это пробуждение в манипуре отнюдь нелегко. Садхаку необходимо мобилизовать всю свою волю и решимость, и давно замечено, что у искренних садхаков манипура является прибежищем кундалини. Если вы решительно стремитесь к духовной жизни, искренне практикуете йогу, имеете неутолимое желание найти своего гуру и совмещать возвышенную жизнь с обычной своей работой, *знайте*: кундалини находится в манипуре.

Союз праны и апаны

Свара йога, или наука о дыхании, - важнейший раздел Тантры, предназначенный для обучения правилам пробуждения кундалини. Там говорится о том, что в теле всего пять пран: прана, апана, व्याна, удана и самана. В области пупка встречаются две из этих жизненных сил: прана и апана. Если прана движется вверх и вниз между пупком и горлом, то апана течет вверх и вниз между промежностью и пупком. Эти два движения обычно соединяются парами подобно двум железнодорожным вагонам, так что со вдохом прана движется вверх от пупка к горлу, в то время как апана одновременно с этим движется вверх к пупочному центру от муладхары. Затем, с выдохом, прана опускается от горла к пупку, а апана - от манипуры к муладхаре. Так прана и апана непрерывно функционируют вместе и меняют направления своих движений с потоком вдох/выдох. При помощи специальных крий апану можно отделить от праны и развернуть ее поток в обратную сторону. Поскольку апана обычно опускается из манипуры во время выдоха, поток поворачивается так, что прана и апана входят одновременно в пупочный центр сверху и снизу, соединяясь в нем. Говорят, что пробуждение кундалини в муладхаре напоминает шипящую змею, восходящую по спирали, в то время как пробуждение ее в манипуре подобно взрыву при столкновении двух могучих сил (праны и апаны), соединившихся вместе в единое праническое целое в манипура кшетрам. Вследствие этого взрыва выделяются огромная энергия и жар, которые устремляются внутрь спинного мозга, и происходит пробуждение кундалини в манипуре.

Перспектива из манипуры

Человеческая эволюция проходит семь планов бытия - кундалини последовательно пробуждает семь чакр. По мере возвышения кундалини перед садхаком открываются духовные горизонты. И хотя вкус к духовному уже формируется при пробуждении кундалини в нижних чакрах, ширь духовной перспективы омрачена животными импульсами вождления. Поэтому и происходит злоупотребление сиддхами, которые проявляются на нижних планах. Эволюция, ограниченная муладхарой и свадхистаной, ограничивает ментальные и эмоциональные возможности человека, но возвышение до манипуры словно срывает завесу с бесконечной духовной панорамы, которая наполняет сердце радостью, созерцанием красоты и открывает поистине неограниченные возможности. Энергия, знание и бесстрашие подталкивают кундалини далее, вверх, к сахасраре.

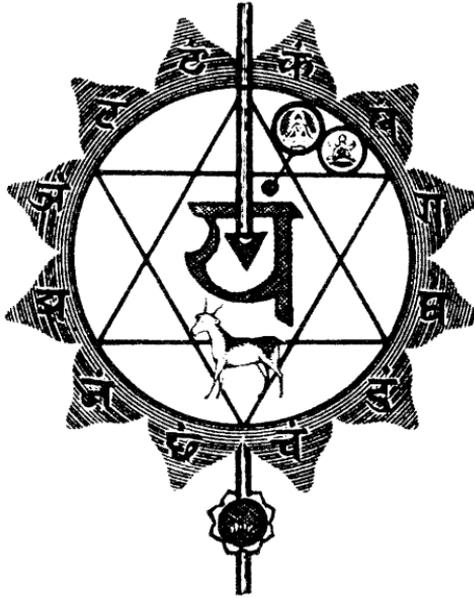
Глава 7 - АНАХАТА ЧАКРА

Анахата чакра - важнейший психический центр, особо выделяемый кундалини йогой. Если подлинное пробуждение кундалини происходит в манипуре, то подлинным жилищем ее на длительное время остается анахата. Сейчас наблюдается некоторая тенденция к пробуждению именно этой чакры, но, к сожалению, у большинства активной по-прежнему остается муладхара, а не анахата.

Слово "анахата" означает "неразбиваемая" или "непревзойденная", как бы указывая на вечно трепещущее, пульсирующее сердце. Священные писания повествуют о том, что есть некая вибрация не физической, а трансцендентальной природы, которая постоянно пульсирует, как преданное сердце, от рождения до смерти.

Локализация

Анахата чакра расположена в позвоночном столбе, на внутренней стенке, в области центральной грудины. Эту чакру не следует отождествлять с обычным биологическим сердцем, так называемым мышечным кровяным насосом. Хотя сердечное нервное сплетение является его физиологическим компонентом, природа этого центра намного выше физиологического значения. Йоги называют этот центр "хридаякашей", что означает "пространство внутри сердца, где пребывает чистота". Анахата весьма возвышен-



ная и чуткая чакра, так как она связана с той частью мозга, от которой зависит успех в области наук и искусств.

Традиционная символика

Большинство из тантрических текстов утверждает, что анахата чакра представляет двенадцатилепестковый лотос темно-красного цвета, но опыт моих ощущений подсказывает мне, что анахата - голубая. На двенадцати лепестках 12 ярко-красных санскритских букв: кам, кхам, гам, гхам, анга, чам, чхам, джам, джхам, ньям, там и тхам. Они символизируют 12 вритти: аша (надежда), чинта (забота, внимание), чешта (стремление), мамата (чувство самости), дамбха (высокомерие или лицемерие), викалата (вялость, слабость, томление), ахамкара (самоумнение), вивека (распознавание), лолата (алчность), капатата (двойственность), витарка (нерешительность), анутапа (раскаяние, сожаление, горе). Внутренняя шестиугольная форма - символ воздуха, вайя таттва вписана в круг, как два переплетенных треугольника: союз Шивы (треугольник с основанием вверх) и Шакти (треугольник с основанием вниз). Эти две силы должны быть сгармонизированы. В

нижней части шестиугольника - черная антилопа, символ новорожденного и чуткого сердца, вдохновенного, благородного и чистого. Над антилопой - в верхней части шестиугольника - расположена биджа мантра ЙАМ. Правильно произносимый звук ЙАМ, необходимо концентрировать внимание на сердце. Когда в сердце возникают тонкие духовные вибрации, поток кундалини беспрепятственно продвигается вверх. Между антилопой и биджа мантрой, в центре шестиугольника, находится перевернутый треугольник, внутри которого горит неподвижное вечное пламя акханда джотир - символ дживатмы, индивидуальной души. Тантрические тексты утверждают, что внутри этого треугольника покоится шивалингам, называемый бана линга, сияющий золотом. Внутри бинду биджа мантры ЙАМ обитают: дева Иша в своей всепроникающей форме и деви Какини, всеобщая Мать-благодетельница. На Ише - тигровая шкура, символ обузданных желаний. Священная река Ганг ниспадает на её волосы - символ охлаждающего и очищающего потока Высшего знания о душе. Деви Какини имеет четыре головы - символ возросшей энергии на уровне четвертой чакры. Четырьмя руками она держит: меч, устраняющий препятствия на пути вознесения духовной энергии вверх; щит, защищающий от растлевающих влияний извне; череп, напоминающий о ложном отождествлении души с телом; трезуб, символ равновесия трех могучих сил (творения, сохранения и разрушения) и трех аспектов времени (прошлое, настоящее и будущее).

Ниже главного 12-лепесткового лотоса находится дополнительный лотос с красными лепестками, которые окаймляют кальпатару, древо желаний.

Доминирующее чувство анахата чакры - осязание, орган чувств - кожа, орган действия - руки. Маномая коша контролирует ум и эмоции при помощи праны вайю, воздуха, которым мы дышим. Покровительствующая планета - духовная планета Махалока, управляющая планетой Венера, которая воздействует на человека. Анахата чакра включает в себя второй камень претковенения на пути к духовному самосознанию: вишну грантхи, психический узел, олицетворяющий зависимость от эмоциональных влечений, когда эмоции и чувства берут верх над беспристрастным духовным поиском. Однако чаще всего психический узел вишну грантхи не омрачает, так как эмоции и чувства на уровне анахаты скорее находятся в гармонии с духовным пробуждением, чем противостоят ему.

Человек анахатной природы является источником вдохновения для других людей, которые в его присутствии обретают покой

и радость. Регулярная работа с четвертой чакрой формирует милосердие, любовь ко всему, постоянное ощущение связи со Всевышним и духовный подъем. Бхакти, или преданность Богу, - компас поведения тех, кто работает с этой чакрой.

Судьба и свобода воли

Тантра разъясняет, что все наши помыслы и желания, по существу, могут полностью осуществиться на уровне анахата чакры. Известно, что с точки зрения свободы различаются два способа мышления: зависимый и независимый. До анахата чакры господствует преимущественно зависимый способ мышления (а значит, и образ действия). От анахаты и выше - независимый способ мышления. Таким образом, пока ваше сознание обусловлено нижними чакрами, вы зависите от того, что предписано вам, от вашей судьбы. Это положение вещей называется прарабдха карма, то есть, человек знает, что может в принципе избавиться от гнета предписаний, но не знает, как это сделать. Нижние чакры - сфера господства тела, чувств и ума, определяющих судьбу человека. Но уже манипура чакра является тем трамплином, который помогает превозмочь веления судьбы посредством волевых усилий, способных направить энергию позитивным образом и осуществить поставленную задачу. Такой уровень сознания можно сравнить с выпущенной в открытый космос ракетой, которая преодолевает силу притяжения Земли благодаря более могучей силе отталкивания от Земли. Аналогично и сознание ускоряется в анахате до скорости свободной воли, преодолевая притяжение самскар. По существу, человека можно назвать йогом, если он смог поднять кундалины до анахаты. Если же он этого еще не сделал, можно сказать, что он лишь практикует йогу. Присутствие йогического сознания в анахате свидетельствует о том, что йог зависит от своего собственного сознания больше, чем от чего-либо внешнего или имеющего отношение к формальной вере.

Древо желаний плодоносит

Таким образом, анахата чакра выдает визу освобождения от рока и свободу выбора. Тантра определяет анахату как сад, в котором растет древо желаний, известное как кальпа тару или кальпа врикша. Когда это дерево начинает плодоносить, все желания исполняются. Обычно наши желания похожи на грезы, которые сбываются очень редко. Возможно, если бы они в действительности стали сбываться, мы от многих из них отказались... Поэтому чаще всего мы полагаемся на судьбу. Однако, если кому-нибудь

удалось пробудить кундалини в анахате (что равносильно способности осуществлять свои желания), при этом не сознавая возможностей своего ума на этой стадии, - особенно если ум охвачен мрачными предчувствиями, - беда неизбежна. Приведем историю одного путешественника, которого постигла катастрофа. Однажды он сидел под деревом, терзаясь от жажды. "Хорошо бы выпить воды", - подумал он и в тот же миг услышал журчание чистого ручья. Напившись воды, он подумал о том, что сейчас можно было бы и поесть. Внезапно он обнаружил и пищу. "Ну, а теперь можно и отдохнуть", - подумал он, и тотчас пред ним возникла прекрасная постель. Он хорошо отдохнул и проснулся вечером, когда стало смеркаться. "Скоро ночь, сюда могут прийти тигры и съест меня", - подумал он, и тут же появились тигры и съели его... Вот что ожидает каждого, кто достигает древа желаний без квалифицированной подготовки. Чтобы избежать падения сознания в анахате, необходимо быть постоянно бдительным, как антилопа, которая чутко прислушивается к каждому звуку. Вы должны внимательно анализировать свои сомнения и различные ощущения и не давать им развиваться. Это особенно опасно, если ваше сознание достигло анахаты. Так, например, при боли в животе вы можете подумать о том, что у вас, возможно, аппендицит или воспаление желчного пузыря. Или вы подумали о том, что ваш заболевший сын может умереть. Необходимо контролировать свой ум, мысли которого могут материализоваться. Впрочем, если кундалини спит, подобные размышления безвредны, но кундалини, пробужденная в анахате, может осуществить ваши мысли, и вы собственными руками погубите себя или своих близких. В тантрическом тексте Саундарья Лахари этот процесс осуществления желаний описан как чинтамани, жемчужина сбывающихся мыслей. Следует осторожно обращаться с этой драгоценностью...

Универсальный тип мышления

Пробужденная силой кундалини анахата чакра нуждается в том, чтобы вы были разборчивы в общении с людьми. Недаром говорят: "Скажи, с кем ты общаешься и я скажу тебе, кто ты". Лучше общайтесь с теми, кто верует, чем с теми, кто умствуем, так как вам самим необходимо культивировать в себе несокрушимую веру, которая отличается от простого самовнушения. Так, например, я болен, но говорю себе: "Я здоров, я здоров, я здоров". Это - самовнушение. Но если вся медицина отвернулась от вас, а вы убеждены, что вы не умрете, это - вера. Будьте оптимистичны, не теряйте надежд на лучшее, внесите мир в ваше тело, ум и душу и во

все окружающее. Несмотря на то, что вокруг вас столько конфликтов и горя, а мир полон пьяниц, убийц и аферистов, - не отягощайте свою душу мрачными размышлениями, смотрите на жизнь философски - весь этот процесс имеет очищающий характер и, следовательно, является частью Единого Добра Единого Бога. Думайте о том, что "весь мир во мне" и "я - в каждом". Если **такое** сознание станет вашим универсальным типом мышления, кундалини наверняка не задержится в анахате и поднимется к вишуддха чакре, центру бессмертия. В этом и заключается предназначение анахаты. Быть может, лучшей мантрой для анахаты является "ОМ ШАНТИ", где ОМ - это универсальная космическая вибрация, пронизывающая все, а ШАНТИ - мир и равновесие.

Любовь без надежды на любовь

Анахата пробуждает в человеке чувство любви, доброты и милосердия, но следует отличать человеческую любовь от сверхчеловеческой, несмотря на то, что и та, и другая исходят из человеческого сердца. Человеческая любовь содержит в себе эгоистический привкус: филантропическая деятельность направлена на сострадание страждущему человечеству, когда кто-то дарит другим одежду, столовые, школы и т.д. Или, например, я хочу, чтобы вы стали моими последователями, и я очень добр с вами. Но если ваше сострадание обрело духовный вкус, вам все равно, кому вы делаете добро. Эгоизм оскверняет, однако, любую любовь, даже любовь к Богу, потому что вы ждете от Него чего-то, какого-то вознаграждения. Из всех видов любви в этом материальном мире, пожалуй наиболее бескорыстной является материнская любовь, неразрывно связанная с самоотверженностью. Когда у человека пробуждается подлинно духовная любовь, он совершает поступки, которые с трудом укладываются в так называемый здравый смысл. Вот несколько примеров.

В Индии с давних пор культивируются различные паломничества. Одно из них заключается в том, что паломники достигают истоков Ганга, чтобы зачерпнуть священной воды и пронести ее через весь континент в свой храм. Иногда им приходится преодолеть более 3000 миль. Один паломник после долгих странствий наконец-то дошел до своего храма, чтобы освятить шивалингам святой водой, как вдруг он увидел осла, который жадно прильнул губами к его воде. Тогда паломник открыл свой бидон и предложил воду ослу. "Эй, что ты делаешь?! - закричали ему. - Ты принес воду для Шивы, а предлагаешь какому-то ослу". Но святой был невозмутим, его мысли были недостижимы для простых смертных...

...Однажды Господь Будда, выйдя на прогулку, встретил старика, еле передвигающего ноги. Это его так потрясло, **что** он долго не мог прийти в себя. В следующий раз он встретил похоронную процессию и это событие потрясло его не меньше... Мы с вами тоже видим стариков и мертвецов, но переживали ли мы так, как Будда? Кундалини, пробудившая верхние чакры, коренным образом меняет весь спектр наших ощущений, чувств и мыслей.

Любовь и эго

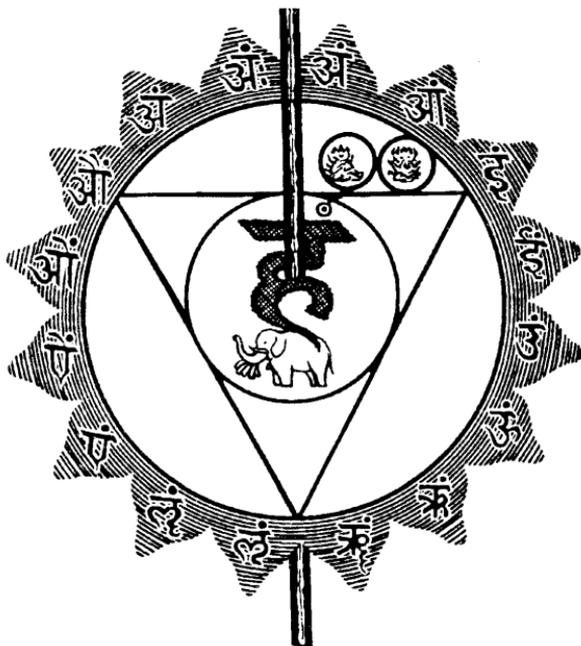
Открыть анахата чакру можно при помощи музыки, поэзии, живописи и других видов искусства, а можно при помощи бхакти йоги, которая несовместима с эгоизмом. Вы можете культивировать преданность Богу или гуру. Однако ваша преданность Богу не помешает вам сохранять ваше эго, в то время как ваша преданность гуру будет корректироваться им и у вас могут возникнуть большие или малые трудности в зависимости от того, живете ли вы рядом с гуру или вдали от него. Поэтому многие предпочитают гуру, которого уже нет в живых. Присутствие эго в вашей духовной практике серьезно тормозит ваше дальнейшее продвижение вперед. Поэтому великие духовные традиции предлагают искренним ученикам путь деяний (карма йога) и путь любви (бхакти йога). Никакие интеллектуальные ухищрения не помогут там, где требуется действие, окрашенное любовью. Как солнце прогоняет тьму, так и любовь оттесняет эгоизм. Их сосуществование невозможно. Если кундалини утвердилась в анахате, даже воинствующий атеист избавится от эгоизма. Но пробуждение анахаты ведет не только к Богу или к гуру - оно устанавливает гармонию в семейной жизни. Большинство женщин в Индии приобщаются к искусству бхакти йоги с раннего детства: девочек от 4 до 6 лет уже обучают тому, как поклоняться Шиве, Кришне, Раме, Вишну, Лакшми, Дурге и др., потому что женщинам легче, чем мужчинам, развивать анахата чакру, обитель любви. Мужчинам же рекомендуется медитировать на аджна чакру.

Психические особенности анахаты

Человек анахаты очень чувствителен. Как правило, у него обостряется чувство осязания и проявляется способность исцелять других либо прикосновением, либо передачей своей духовной энергии. Пробужденная анахата может преобразить человека в поэта, певца, артиста, вдохновенного пророка, покоряющего слушателей всепоглощающей любовью. Такой человек очень коммуникабелен, его духовный горизонт поднимается над двойствен-

ной ограниченностью мирской жизни, поглощая ее осознанием Единства всего Сущего.

Глава 8 - ВИШУДДХА ЧАКРА



"Вишуддхи" - это очищение. Следовательно, вишуддха чакра - центр очищения, гармонизация всех противоположностей. Эту чакру именуют также источником нектара и яда, потому что нектар, истекающий из бинду, расщепляется на чистое и нечистое. Яд отбрасывается, а чистый нектар проникает в тело, наделяя его здоровьем и долголетием. Благодаря вишуддхе человек более раскованно относится к природе вещей и воспринимает жизнь такой, как она есть, без предрассудков и предубеждений: все происходит так, как должно происходить. И яд, и нектар поглощаются вишуддха чакрой как одно целое. Однако вишуддха помогает все же отличить подлинное от поддельного в области мыслей, чувств

и поступков. И хотя вишуддха иногда представляется некоторыми истолкователями как чакра менее важная по сравнению с муладхарой, анахатой или аджной, все же не стоит принижать значение этой весьма существенной чакры.

Локализация

Этот центр расположен за горловой впадиной. Ее кшетрам находится в передней части шеи, около щитовидной железы.

Традиционная символика

Некоторые тантрические тексты утверждают, что вишуддха чакра символизируется лотосом темно-серого, дымчатого цвета, но тем не менее эта чакра воспринимается, скорее, как малиновый шестнадцатилепестковый лотос, соответствующий шестнадцати направлениям, по которым течет энергия. На каждом лепестке - одна из гласных санскритского алфавита: ам, аам, им, еем, ум, оом, рим, реем, лрим, лреем, ем, аим, ом, аум, ам, ах. Из этих гласных составлена музыка чакр. В нада йоге, которая является частью кундалини йоги, акцентируется эта звуковая вибрация, которая связана с определенной музыкальной гаммой. Каждая нота гаммы соответствует вибрационному уровню сознания одной из чакр. Эта гамма распевается, как мантра, бхаджан и киртан, являясь мощным средством пробуждения кундалини в различных чакрах. Если муладхара - первый, то вишуддха - пятый уровень вибрации в гамме. Эти звуки непосредственно связаны с мозгом. В околоплоднике лотоса расположена окружность, подобная полной Луне - символ акаши, или эфира, врата освобождения для очищенных и контролируемых чувств. Внутри окружности - слон, символ терпения, памяти, силы, гармонии с природой. Над слоном - биджа мантра хам. Голос человека пятой чакры проникает в сердца слушателей, так как является чистым звуком, преобразующим ум и бытие. Правящее божество - Садашива с пятью головами, символизирующими пять очищенных чувств. Шакти Садашивы - богиня Шакини с розовой чистой кожей и в голубом сари. Четырьмя руками она держит: череп (символ отречения от мира соблазнов), лук со стрелой, аркан и стрекало, необходимые для управления слоном. Духовный план вишуддхи - джана лока, планета - Юпитер, вайю - удана, сохраняющаяся до конца жизни, поднимающаяся вверх. Вместе с аджна чакрой вишуддха образует основу для вигьяна майя коша, которая просветляет психическое сознание. Орган чувства чакры - слух, орган знания - уши, орган действия - голосовые связки. Медитируя на вишуддха чакру, вы очищаетесь, наслаждаясь

душевным спокойствием. Прохладная жидкость амриты стекает в чакру, наполняя ее способностью к красноречию и мудростью. Человек вишуддхи практически не болеет и не печалится, сострадателен к другим и отличается завидным здоровьем и долголетием.

Нектар и яд

Тантрические тексты повествуют о том, что внутри бинду, в затылке, луна выделяет жизненную жидкость, или эссенцию, известную как нектар. Эта трансцендентная жидкость стекает вниз, проникая в индивидуальное сознание, из бинду висарга. Здесь бинду представляет центр или проход, через который осуществляется связь в сахасраре с космическим сознанием. Этот божественный флюид имеет много различных имен: в английском языке его называют амброзией, нектаром богов; Веда его называют сомой, Тантры - мадъей, божественным вином; суфии часто говорят о сладком пьянящем напитке; в христианских ритуалах вино освящается и выпивается во время причащения. Таким образом, у каждой религиозной или мистической традиции есть своя символика для несказанного и неопишуемого чувства блаженства.

Между бинду и вишуддхой есть еще один небольшой психический центр, известный как лалана чакра, или талумула. Эта железа является источником нектара, который расположен в задней части носоглотки, во внутренней полости *над* и *выше* мягкого нёба, в которое открываются носовые проходы. Выполняя обряд кхечари мудры, вы пытаетесь развернуть свой язык вверх и назад в эту полость, чтобы стимулировать поток нектара.

Хотя этот нектар называют амброзией, напитком богов, у него, однако, двойная природа: он содержит и яд. Возникший в бинду и накапливаемый в лалане, он не расчленен еще на яд и нектар и представляет единое целое. Если вишуддха чакра спит, флюид беспрепятственно стекает вниз и поглощается в огне манипуры, распадаясь на части и способствуя распаду тела. И лишь такая практика, как кхечари мудра, может остановить этот процесс. Пробужденная вишуддха удерживает у себя этот нектар бессмертия (амриту), омолаживая все тело. В индийской мифологии существует рассказ о том, как в первобытные времена девы и ракшасы, олицетворяющие соответственно силы добра и зла, постоянно враждовали из-за господства над миром. Однажды Вишну, символ Жизни, пытался разрешить этот конфликт и посоветовал этим силам хорошенько взболтать первобытный океан причинных связей (т.е. Разум и Мир), затем разделить поровну эту смесь. Справедливое решение было принято и приведено в исполнение.

На поверхность взбаламученного океана поднялось четырнадцать объектов, включая нектар и яд. Разумеется, силы добра и зла пожелали овладеть нектаром, а не ядом. Нектаром овладели девы как гаранты вечной жизни, а не ракшасы, символы гибели. Но осталась проблема - куда девать яд? Ведь он отравит все и вся... И тогда Вишну пришел с этим ядом к Шиве, прося у него совета. Шива просто его выпил. С тех пор его называют Нилакантха, т.е. Бог с голубым горлом. Этот поучительный рассказ разъясняет нам, что даже яд можно нейтрализовать, если вишуддха чакра пробуждена. В этом случае понятия о добре и зле настолько трансформируются, что превращаются в одно состояние безмятежности и блаженства. Пробужденная вишуддха в состоянии нейтрализовать не только внутренние, но и внешние яды, и многие йогини владеют этой силой, если у них пробуждены вишуддха и бинду висарга.

Потенциал вишуддхи

Вишуддха чакра - это своеобразный приемник, который может принимать подобно радиоприемнику, если его настроить на ту или иную волну. Благодаря тонкому устройству, тесно связанному с вишуддхой, йог может настроиться на мысли и чувства людей. Хотя эти волны может воспринимать и манипура, подлинным улавливателем их является все-таки вишуддха, которая способна работать как передающее устройство благодаря центрам мозга, принимающим эти сигналы от нее.

С вишуддхой связан особый канал курма нади (черепаший путь), при возбуждении которого человек способен полностью обходиться без пищи и питья, не испытывая к ним никакого влечения. Йогини это доказывали не раз.

По существу, вишуддха - источник молодости, который активизируется всякий раз, когда кундалини пронизывает эту чакру вследствие занятий хатха йогой, кундалини йогой или Тантра йогой.

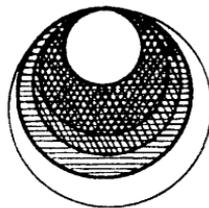
После тридцати лет темп дегенерации клеток тела превосходит темп регенерации, вследствие чего начинают проявляться явные признаки распада - старость и смерть. Известно, что при лейкемии и других болезненных состояниях деструктивные силы развиваются более интенсивно, но даже и в этих условиях омолаживающее действие вишуддха чакры на телесную ткань и органы противостоит этому разрушительному процессу, в значительной степени повышая сопротивляемость организма.

Пробуждение вишуддхи проясняет сознание, обостряет внутренний слух (т.е. слух ума, а не ушей), очищает память от баллас-

та предрассудков, устраняет мнительность, страхи и вождление. Человек как бы рождается для новой жизни уже в этом теле.

Глава 9 - БИНДУ ВИСАРГА

Бинду, источник плодоношения, находится за пределами обусловленной жизни, и потому даже в тантрических текстах очень мало об этом сказано. По существу, бинду висарга является как бы конденсатором всех карм прошлых жизней человека. Эти кармы находятся не только в форме васан, но и в форме памяти.



Слово "бинду" означает "капля" или "точка". Правильнее говорить - "бинду висарга", что буквально означает "падение капли". Бинду представлена полумесяцем и белой каплей нектара, который стекает в вишуддха чакру. Из этого основного источника все проявляется и в него все возвращается. Как говорится в Священных текстах, "...бинду - причина создания слова и его значения. Из него произошли эфир, воздух, огонь, вода, земля и буквы алфавита" (Кама Кала Виласа, стихи 6-9).

Бинду висарга так же взаимосвязана с вишуддха чакрой, как органы пищеварения связаны с манипурой, мочеполовая и воспроизводящая системы - со свадхистаной и муладхарой, а органы дыхания и кровообращения - с анахатой. В каждом случае соединением служит связующее звено особой группы нервов, связанных с этой чакрой. Бинду и вишуддха связаны через сеть нервов, проходящих через внутреннюю часть носовых проходов и через лалана чакру, которая находится у язычка, за нёбом. Поэтому, когда происходит пробуждение вишуддхи, одновременно происходит и пробуждение бинду и лалана чакры.

Десять спаренных черепных нервов, которые выходят из всей линии мозгового ствола, берут свое начало внутри этого крошечного центра, так что все системы - зрительная, носовая, слуховая, вкусовая, осязательная - проявляются из бинду.

Локализация

Бинду локализована на вершине затылка, там, где индийские брахманы оставляют пучок волос. Хотя этот обычай все еще су-

ществует, его первоначальная цель полностью забыта. На санскрите этот пучок волос называется "шикха", что означает "пламя огня". Здесь слово "пламя" относится к пламени васан, или скрытых карм, принадлежащих предыдущей жизни.

В течение периода сандхьи, когда ребенок подвергался церемонии посвящения в мантру, этот пучок волос оттягивался как можно сильнее и связывался у корней, что вызывало скорее ощущение напряженности, чем боли в этом месте. Таковым был один из традиционных способов достижения контакта с бинду висарга.

Тантрическая физиология

Тантра утверждает, что внутри высших центров верхней коры головного мозга есть небольшое углубление или впадина, которая содержит мельчайшее выделение. В центре этого крошечного выделения есть небольшое возвышение, подобное островку посередине озера. Это и есть бинду висарга.

Однако современная медицинская наука не обнаружила эту психофизиологическую структуру. А между тем подобное открытие могло бы пролить свет на многие неизвестные науке феномены, подобно тому, как исследование таинственной шишковидной железы подтвердило, что она анатомически и функционально является сопутствующим компонентом аджна чакры, природа которой описана еще в тантрических шастрах. Такая тонкая и чуткая структура, как бинду висарга, могла бы, однако, исчезнуть после смерти тела. Вот почему, возможно, ее не обнаруживают при вскрытии черепа. Совершенно очевидно, что мельчайшая бинду висарга вряд ли будет обнаружена, если даже более крупные секреты некоторых желез дегенерируют и исчезают в тканях в момент смерти. И тем не менее эту проблему следует изучать.

Традиционная символика

Тантрический священный символ бинду - это полумесяц, освещающий лунным светом ночное небо. Значение этого символа весьма обширно: полумесяц указывает, что бинду тесно связана с калас (фазами) луны, которые обуславливают природу эндокринных, эмоциональных и ментальных вибраций в жизни человека; ночное небо символизирует бесконечность сахасрары, которая выше бинду. Грандиозное космическое величие сахасрары проявляется в сознании практикующего йогу точно так же, как полная луна проявляется от новолуния к полнолунию. Однако сахасрару нельзя постичь в рамках индивидуального сознания.

Символ ОМ также содержит изображение бинду в своей верхней части - небольшой точке над полумесяцем. Внутри символа ОМ расположены все чакры, поскольку сотворенный мир пронизывают три гуны (качества): саттва, раджас и тамас. Бинду, однако, расположена отдельно от тела символа, подчеркивая свое трансцендентальное положение, не скованное узами природы. Бинду висарга принадлежит к седьмой, или высшей локe - сатьям (т.е. истинной), и относится к причинной сфере (ананда майя коша). Утверждают, что пробуждение бинду висарги сопровождается космическим звуком ОМ, который наделяет человека высшим пониманием происхождения творения из точки бинду и полумесяца над символом ОМ.

Обитель нектара

Многие тантрические тексты твердят об отравляющем воздействии бинду, луны, и что йогины, способные манипулировать секретией бинду, снимают проблему выживания в этих условиях и наслаждаются амброзией, ни в чем больше не нуждаясь... Так, например, сохранилось немало свидетельств "чудесного" сохранения жизни под землей в течение сорока дней. Каков же механизм этого выживания? Поначалу усиленно практикуют пранаяму, пока кумбхака (задержка дыхания) не станет совершенной, а затем выполняется кхечари мудра в хатха-йогическом варианте, то есть подрезается постепенно корень языка, вследствие чего удлинённый язык заворачивается в носовые пазухи и блокирует проход, как пробка в бутылке. Подобная практика длится около двух лет. Наконец, наступает момент, когда капли из бинду начинают стекать в вишуддху, пропитывая все тело, что поддерживает внутреннее питание и жизнеспособность телесных тканей, а также приостанавливает процесс обмена веществ. С прекращением метаболизма отпадает нужда в кислороде и человек в состоянии абсолютного покоя может обходиться без дыхания довольно продолжительное время. Любопытно, что приостанавливается даже рост волос.

Обитель яда

Кроме нектара бинду содержит и яд. Таким образом, и нектар, и яд выделяются одновременно. Во избежание опасности отравления ядом необходимо, чтобы бинду пробудилась одновременно с вишуддхой, так как вишуддха поглощает и яд, и нектар, а бинду управляет ядом. Иными словами, истечение нектара блокирует яд.

Кроме того, если йог очистил свое тело техникой хатха йоги и раджа йоги с дхьяной - он способен трансформировать яд в нектар.

Источник индивидуальности

Бинду - источник Единства, из Которого проявляется множество индивидуальных форм. По-санскритски корень "бинд" означает "дробить". Бинду олицетворяет точку без начала и конца, и корни бинду сокрыты в Вечном Сознании. Недаром бинду считают воротами шуни, т. е. пустоты. Не следует понимать шуню как небытие. Скорее это - состояние бесформенности, чистого, абсолютного, нерасчлененного сознания. Бинду таинственна... Как можно выразить словами некую точку, в которой слиты воедино противоположности, бесконечность и ничто, полнота и небытие, сосуществование всего?...

Бинду содержит весь бесконечный эволюционный потенциал проявленных вселенных. Являясь кодом формообразований, бинду вовлекает субстраты бытия, лежащие в горизонтальной плоскости, в вертикальный процесс эволюции/инволюции. Под эволюцией здесь понимается не дарвиновский смысл, представляющий историческую запись *во* времени, а последовательное растворение сознания *вне* времени. Существует закон индивидуальных проявлений бесчисленных объектов во вселенных, или закон кала, то есть выявления врожденного потенциала сознания, аккумулярованного в бинду. И тогда возникают животные, люди - все, что угодно. Этот процесс обусловлен бинду, который покоится в хираньягарбхе (золотом яйце творения). Будучи поначалу бесформенным, явление оформляется в объект благодаря бинду и развивает свою судьбу, обусловленную также бинду, которое представляет собой как средство расширения сознания, так и средство его ограничения. Кое-что, проявляемое бинду, обладает сознанием (человек), кое-что не обладает им (стихии, камни). Возможность быть сознанием или несознанием зависит только от характера и структуры индивидуального объекта, что также обуславливается бинду. Человек, например, снабжен определенным органом, который разрешает ему быть сознающим. Но в любом случае, каждый объект - сознательный или несознательный - определяется его сущностью, т.е. бинду. Развиваясь в материальную сущность посредством бинду, все возвращается опять к своему источнику - *бинду*. Этот источник является как бы люком, который способен открываться в обоих направлениях, и потому такие существа, как человек, могут осуществить свои предназначения, достигнув сахасрары. В связи с этим различают два типа людей:

идущих по пути правритти и следующие путем нивритти. Первый путь - это направление *от* бинду во внешний мир - путь большинства людей, продвигающихся от самопознания к зависимости, от свободы к рабству. Второй путь, нивритти, духовный путь мудрости, направление *к* бинду - источнику свободы, инволюционный путь.

Энергетическая мощь точки

Бесконечно малая точка может включать в себя бесконечно огромную энергию. Эта тантрическая аксиома в настоящее время подтверждается многими современными научными концепциями: теория происхождения вселенной основана на расширении сверхплотной материи из точки до так называемого большого взрыва, который образовал весь космос; исследования в субатомной физике также показали, что громадное количество энергии сосредоточено внутри многочисленных субатомных частиц, существующих в непрерывности пространства/времени; молекулярная биология открыла в молекулах ДНК и РНК полную генетическую копию всего организма. Все эти научные открытия подтверждают предвидения Тантры, что безграничные возможности сокрыты в энергетической точке бинду. Эта сокровенная истина была известна мистикам на всем протяжении истории человечества. Великим Посвященным было ясно, что статическое сознание субстрата обладает затаенным шакти, энергией. Вот почему тантрическая традиция всегда стремилась к слиянию проявленной энергии Шакти с непроявленным инертным вселенским сознанием Шивы.

Красная и белая бинду

Известно, что жизнь человеческая возникает после оплодотворения одной-единственной яйцеклетки одним-единственным сперматозоидом. Эта природа бинду отражена в таких тантрических текстах, как Йогачудамани Упанишада: "Бинду бывает двух типов: белая и красная. Белая, шукла - сперма, а красная, махарадж - менструация" (стих 60).

Здесь белая бинду символизирует Шиву, Пурушу, Сознание, а красная - Шакти, пракрити, проявленную энергию. Белая бинду локализована в бинду висарга, а красная - в муладхаре. Цель Тантры и Йоги - слить их воедино, чтобы Шива и Шакти представляли одно целое.

Упанишада продолжает: "Красная бинду - в образе солнца, белая - в луне. Сложно их соединить" (стих 61).

Солнце символизирует пингала нади, а луна - иду. Две бинду выражают союз мужского и женского начал, порождающий восхождение кундалини.

"Когда красная бинду (Шакти) продвигается вверх (восхождение кундалини) под управлением праны, она сливается с белой бинду (Шива) и возникает Единое Божественное" (стих 63).

Все системы йоги контролируют прану тем или иным способом, приближаясь к этому союзу двух полюсов, т.е. к вершине сверхсознания.

"Кто достигает соединения двух бинду (красной и белой), тот постиг йогу" (стих 64).

Глава 10 - САХАСРА И САМАДХИ

Сахасра - не чакра, как иногда утверждают, ибо сущность чакры в том, что она расположена *внутри* психофизиологической природы, в то время как сахасра находится *снаружи* и *внутри*, она - везде и ее нет нигде, она проявляет свое присутствие через ничто и через все. Сахасра является венцом человеческого самосовершенствования, кульминацией расширенного сознания. По существу, источник всей энергетической потенциальной силы находится не в чакрах, а в сахасре. Определение сахасры вне возможностей логики. Что бы мы ни говорили о сахасре, все лишь ограничивает ее, а не определяет. Хотя она является источником всех понятий, сама она - вне понятий. С чем же и как можно ее сравнить? Сахасра, что в переводе означает "тысячелестковая", представляет полное слияние праны с сознанием. Достигая сахасры, человек входит в состояние самадхи, сверхсознания. Это, однако, вовсе не означает, что он теряет сознание, как это происходит во сне, обмороке, или при опьянении. Речь идет об утрате материального сознания - человек обретает всё объединяющее, а не разъединяющее видение мира. Такой человек воспринимает каждую индивидуальность как сияющий поток бытия-сознания, начало которого пришло из вне-времени и уходит в вечность. Поэтому подобная личность переполнена любовью и состраданием ко всем существам. В Абсолюте есть всё и всё в Нем Абсолютно. Сахасра - и шунья (пустота), и Брахман. Поэтому про нее говорят, что она - ниракара (бесформенна), акара (имеющая форму) и нивикара (не затронутая формами). Сахасра - обитель Шивы, Который ожидает свидания со Своей энергией (Шак-

ти). При встрече с ней Шива оживает, но умирает индивидуальность, то есть мирское сознание, ощущение имени и форм. Переживающий, переживаемое и переживание являются одним и тем же, как субъект, объект и связь между ними. Есть лишь Одно Высшее Сознание. Когда Шива и Шакти объединяются, есть лишь Экстаз. Различные мистические и религиозные традиции по-разному описывают это состояние, определяя его то как нирвана, то как самадхи, кайвалья, то как просветленность и т.д. Но мы должны понимать эзотерическую символику и терминологию как описание одного и того же состояния.

Раджа йога, кундалини и самадхи

В Йога-сутрах Патанджали вы не встретите слова "кундалини", потому что не все святые, риши или учителя называли кундалини именно этим словом, особенно если принять во внимание, что слово "кундалини" является термином Тантры, которая во времена Патанджали, жившего 2600 лет назад, была изрядно дискредитирована в Индии. Священнослужители в те времена эксплуатировали доверчивых людей и присваивали себе их дары. Поэтому Тантра и тантрическая терминология были запрещены, но чтобы сохранить живое учение, был пущен в обиход другой язык, иные термины. В раджа йоге Патанджали акцентируется термин "самадхи", т. е. понятие, символизирующее состояние сверхсознания. Известно, что человек в своем развитии проходит последовательно три стадии самосознания: чувственную, рациональную и сверхсознательную (иррациональную). Когда происходит осознание форм, звуков, вкуса, запаха, осязания, человек находится на чувственной стадии сознания. Осознание человеком природы времени, пространства и объектов является ментальной стадией. Сверхсознание, однако, неправильно классифицировать как одноментное. Подобное состояние охватывает весьма широкий диапазон и представляет дифференцированный процесс, в котором можно выделить три стадии: савикальпа самадхи, которая в свою очередь расчленяется на витарку, вичару, ананду и асмиту; асампрагьята (самадхи без осознания); нирвикальпа самадхи, или самадхи, не колеблемое ничем. Все три стадии сознания представляют три последовательных состояния единого процесса развития одного состояния из другого. Где заканчивается медитация и начинается самадхи? Где заканчивается рубеж молодости и начинается асампрагьята? Где кончается савикальпа самадхи и начинается асампрагьята? Всюду прослеживается непрерывный процесс, и каждая последующая стадия неразрывно связана с предыдущей

и трансформируется в следующую. Пока кундалини достигает аджна чакры, она находится на территории савикальпа самадхи, окрашиваясь в темные тона или в более светлые, в зависимости от так называемого процентного содержания эгоистических импульсов. С аджна чакры начинается трансцендентность, когда эго взрывается на тысячи осколков и индивидуум переживает некое подобие смерти: проявляется нирвикальпа, все энергии сливаются в один поток и устремляются к сахасраре, просветляя сознание все больше и больше. Нирвикальпа самадхи у Патанджали соответствует сахасраре Тантры. Разница лишь в том, что раджа йога Патанджали по методу выражения является более интеллектуальной и гармонирует с философией, а Тантра - более эмоциональна и образна, но как та, так и другая система говорит об одном и том же. Учение Будды также не является исключением в этом смысле.

ЧАСТЬ III - ПРАКТИКА КУНДАЛИНИ ЙОГИ

(ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ТЕХНИКА

ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЧАКР И КШЕТРАМ.

АКТИВНЫЙ КУРС КРИЙЯ ЙОГИ)

ВСТУПЛЕНИЕ

Тот, кто действительно решил встать на путь кундалини йоги, должен пересмотреть радикальным образом свои взгляды на жизнь, которая отныне становится непрерывной садханой, т.е. теперь необходимо неукоснительно следовать к своей цели, соблюдая все правила и обязанности. Высокое сознание долга, умеренность, преданность своему наставнику и неустанный повседневный труд по совершенствованию тех практик, которые даны в этой книге, - все это поможет стать более квалифицированным, более умиротворенным и более сознательным человеком. Уделяйте этим занятиям столько времени, сколько можете уделить. Вы начинаете наконец удивительное путешествие в свой внутренний мир.

Глава 1 - ПРАВИЛА И ПОДГОТОВКА

Эти правила и предписания предназначены как для занятий с чакрами, так и для совершенствования техник крийя йоги. Не следует отклоняться от них.

Питание

Предполагается, что практикующие кундалини йогу должны отрегулировать свою жизнь сбалансированным вегетарианским питанием. Если вы все еще засиживаетесь допоздна, позволяете себе употреблять алкоголь и едите много мяса, мы вам строго советуем постепенно отказаться от всего этого и проделать некоторые шаткармамы хатха йоги, например шанк-пракшалану. Весь-

ма желательно, чтобы вы вообще не приступали к практике кундалини йоги, пока не станете полностью вегетарианцем. Употребляйте только вегетарианскую пищу, свежую, чистую, легко усваиваемую и ешьте умеренно. Кундалини йога - мощный очистительный процесс и наличие большого количества токсинов может помешать этому процессу и правильному выполнению упражнений. Поэтому будьте разборчивы в еде. В наших ашрамах обучение кундалини йоге сопровождается обязательными ограничениями в пище. Следовательно, и вы должны принять эти ограничения. Но, пожалуйста, не морите себя голодом, превращаясь в чудака, - просто усвойте разумные привычки и следуйте им.

Болезнь

Если вы страдаете какой-либо физической болезнью, мы не советуем вам сразу приступать к технике кундалини йоги. Постарайтесь сначала излечить свою болезнь всеми пригодными средствами, например хатха йогой. И если необходимо - напишите в наш ашрам или в любой из наших филиалов и посоветуйтесь с каким-либо компетентным учителем йоги.

Помните, что техники кундалини йоги оказывают мощное воздействие на весь организм и если он слаб, да к тому же болен - негативные явления лишь обострятся и ваше состояние ухудшится.

Крепкое здоровье - основное требование для занятий кундалини йогой.

Йогическая подготовка

Итак, прежде, чем приступать к кундалини йоге, усвойте некоторые упражнения из арсенала хатха и раджа йоги. К примеру, весьма полезно усовершенствовать такие техники, как: паванмуктасана (противоревматическая и противогастритная асаны), шакти бандха асана, сурья намаскар, сарвангасана, дханурасана, шалабхасана, бхуджангасана, матсьясана, пашимоттанасана, артха матсьендрасана, шаткармы и основные пранаямы (нади, шодхана и др.).

Все эти упражнения подробно описаны в книге "Асана, Пранаяма, Мудра, Бандха", изданной Школой Йоги Бихар. Чтобы овладеть ими, необходимо квалифицированное руководство.

Время*

Лучшим временем для садханы (йогической практики) является раннее утро, за два часа до рассвета, так называемая Брахмамухурта (Божественное время). В этот промежуток времени наиболее активна духовная энергия, да к тому же вряд ли вас кто-то

побеспокоит так рано. Впрочем, если вы по какой-либо причине не можете практиковать в период Брахмамухурты, выберите другое время, но важно, чтобы желудок не был отягощен пищей.

Место

Старайтесь заниматься каждый день в одном и том же месте, что благотворно скажется на вашей садхане. Место это должно быть чистым, спокойным, проветренным (избегайте сквозняков), сухим, с умеренной температурой. Не занимайтесь на голом полу, положите под себя шерстяное одеяло, а если необходимо - оберните шерстяное одеяло или простыню вокруг себя.

Одежда

Одежда зависит от преобладающего климата, но она должна быть светлой, свободной и удобной.

Регулярность

Старайтесь заниматься в установленное время, строго следуя программе, которая дана в этой книге. В отдельные дни, когда ваш ум чем-то встревожен или расстроен, разрешите ему отдохнуть, но если вы не больны, ваши занятия не должны прерываться.

Передзанятием

Прежде всего необходимо опорожнить кишечник и принять холодный душ. Если вы живете в суровых климатических условиях, то по крайней мере умойтесь холодной водой, чтобы проснуться. Перед занятием кундалини йогой сделайте несколько асан или от пяти до десяти комплексов сурья намаскар, начиная с медленного темпа и постоянно убыстряя его. Затем - короткий отдых в шавасане для нормализации ритма дыхания.

Сознание

Если ваш ум не дает вам покоя, прыгая то здесь, то там, подобно обезьяне, - не волнуйтесь: позвольте ему быть таким, каким он есть, не подавляйте его. Просто наблюдайте за ним как свидетель и продолжайте свою практику, несмотря ни на что. Вскоре ваш ум успокоится, так как ваше отношение к нему в качестве свидетеля и является вашим подлинным сознанием.

Глава 2 - АСАНЫ ИЛИ ПОЗЫ

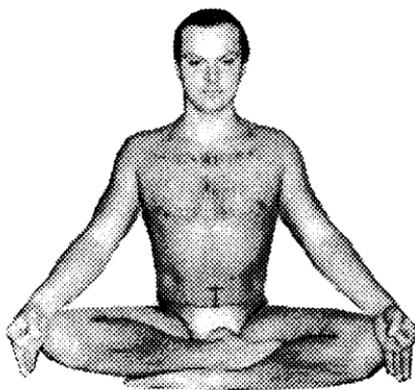
Большинство упражнений, предназначенных для пробуждения чакр и кундалини, выполняются в сидячем положении, или в медитативной позе. Для мужчин лучшей из таких поз является сиддхасана, а для женщин - сиддха йони асана. Эти две позы оказывают непосредственное давление на муладхара чакру, направляя нервную энергию и кровотоки от тазовой и брюшной полости вверх, к мозгу, без чего кундалини садхана невозможна. Иногда используют и падмасану, позу лотоса, но эта поза менее эффективна в отношении прямого давления на муладхару и употребляется как альтернативная.

Тот, кто не может удобно сидеть в сиддхасане, пусть делает уттан падасану, в которой сидеть длительное время нелегко. При выполнении маха мудры и маха бхеда мудры в крийя йоге можно применять также уттан падасану вместо сиддхасаны. Бхадрасана, оказывающая эффективное давление на муладхару, так же годится, как и мандуки мудра.

Обычно мы предлагаем лучшую асану для каждой отдельной практики, но если вам трудно ее совершать - практикуйте альтернативную.

Практика 1: СИДДХАСАНА (совершенная мужская поза)

Сядьте, вытянув прямые ноги перед собой. Согните правую ногу в колене и подтяните ее подошву к внутренней поверхности

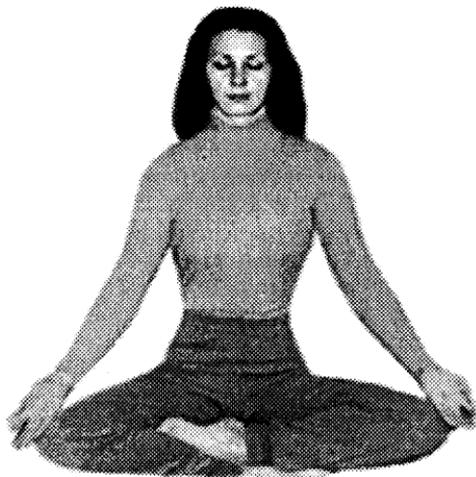


СОВЕРШЕННАЯ ПОЗА
(для мужчин)

левого бедра так, чтобы пятка касалась пространства между половыми органами и анусом, надавливая на промежность в области муладхара чакры. Затем согните левую ногу в колене и положите ее стопу на голеностопный сустав правой ноги так, чтобы пятка левой ноги касалась и надавливала на выступ тазовой кости над половыми органами. Далее, немного поворачивая голеностоп носком вниз, протолкните носок и наружный край левой стопы в пространство между правым бедром и икроножной мышцей. Для этого, возможно, придется немного сдвинуть и затем вернуть обратно правую ногу. Теперь захватите пальцы правой ноги и протолкните их в пространство между левым бедром и икроножной мышцей. Подправьте положение ног так, чтобы колени касались пола, а левая пятка располагалась точно над правой. Установите позвоночник вертикально, положите и уравновесьте тыльные стороны кистей на коленях.

Практика 2: СИДДХА ЙОНИ АСАНА (совершенная женская поза)

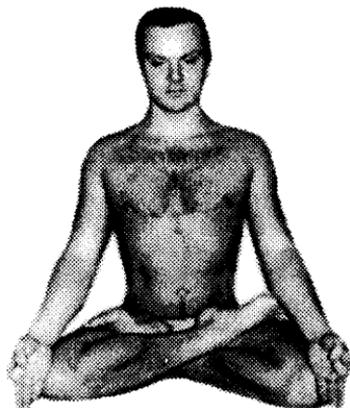
Здесь позиция та же, что в сиддхасане, за исключением того, что после сгибания правой ноги и размещения подошвы возле левого бедра, нижняя пятка располагается перед входом во влагалище, а верхняя давит на клитор.



СОВЕРШЕННАЯ ПОЗА
(для женщин)

Практика 3: ПАДМАСАНА (поза лотоса)

Сядьте, вытянув прямые ноги перед собой. Согните первую ногу в колене и положите ее голеностопы на бедро противоположной ноги. При этом подошва должна быть развернута вверх, а пятка - обращена к тазу или касается его.

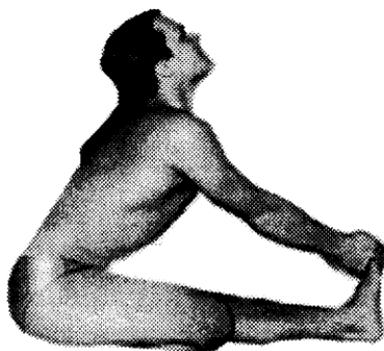


ПОЗА ЛОТОСА

Затем согните в в колене вторую ногу и положите ее стопу на противоположное бедро. Выпрямите линию позвоночника, шеи и головы - до макушки. Расслабьте плечи, сидя удобно и устойчиво.

Практика 4: УТТАН ПАДАСАНА (поза подвернутой пятки)

Сядьте, вытянув прямые ноги перед собой. Согните в колене правую ногу и сядьте на ее ступню так, чтобы пятка находилась под про-



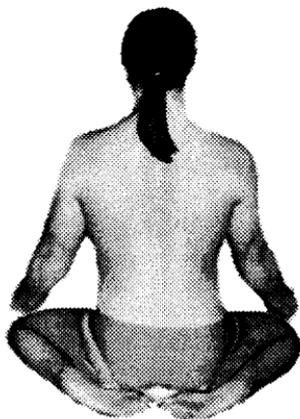
ПОЗА ПОДВЕРНУТОЙ ПЯТКИ

межностью или под входом во влагалище. Захватите руками стопу прямой левой ноги и вытяните позвоночник.

Эту асану можно выполнять наоборот, сгибая левую ногу и захватывая правую ногу.

Практика 5: БХАДРАСАНА (тронная поза)

Сядьте в ваджрасану. Разведите колени насколько возможно и соедините большие пальцы ног так, чтобы они касались друг друга.



ТРОННАЯ ПОЗА

Ягодицы лежат на земле (если необходимо, можно под них подложить шерстяное одеяло). Муладхара чakra стиснута.

Положите руки на колени ладонями вниз. Спина прямая.

Примечание: Если бедра, колени и лодыжки недостаточно гибкие, чтобы выполнить сиддхасану, падмасану, бхадрасану и т.д., мы рекомендуем вам практиковать ежедневно серии упражнений паванмуктасана, особенно воронью ходьбу, упражнения для лодыжек, вращение коленей, половинную и полную бабочку. Практикуйте также уттанасану. Чтобы улучшить свое здоровье, делайте и другие асаны, включая сурья намаскар.

Выполняйте пранаяму нади шодхана, чтобы развить контроль над вдохом, выдохом и задержкой дыхания. Совершенствуя эти техники, вы автоматически совершенствуете искусство кундалини йоги. Все эти практики можно совершать ежедневно, одновременно с месячными занятиями, которые связаны с работой над чакрами.

Глава 3 - КУРС ЧАКРА САДХАНЫ

Для каждого последующего месяца мы предлагаем определенные занятия, рассчитанные на пробуждение следующих друг за другом чакр. Занятия должны быть систематическими. В первый месяц выполняются упражнения для аджна чакры, во второй - для муладхары, в третий - для свадхистаны, в четвертый - для манипуры и дополнительно некоторые упражнения для аджны, муладхары и свадхистаны (на этой стадии для выполнения должного количества упражнений необходимо некоторыми пренебречь).

В таком духе следует продолжать и дальше, пока вы не достигнете бинду висарга к седьмому месяцу.

Читатель обратил внимание на то, что занятия начинаются с аджна чакры, а не с муладхары. Казалось бы, логичнее начинать с нижней чакры, чем с верхней, до которой еще предстоит добраться... В действительности, целесообразнее пробудить все-таки аджна чакру, которая наделяет практикующего самообладанием и отрешенностью - качествами столь необходимыми для того, кто приступает к работе над нижними чакрами, способными причинить много неприятностей для неопытных и неподготовленных. Пробуждение аджна чакры превращает вас в свидетеля, наблюдающего потрясения, но не **сотрясаемого**. Этот существенный фактор не нуждается в дальнейших комментариях.

Когда наступает восьмой месяц, мы предлагаем специфические упражнения, закрепляющие статус пробужденных чакр. Эта стадия фиксации длится месяц. Обратите внимание на то, что некоторые упражнения возбуждают не только одну чакру, хотя они ориентированы на одну. Помните, что нельзя произвольно выбрать какие-то упражнения для работы с одной чакрой, важной для вас, и отбросить другие упражнения, поскольку они связаны с чакрами, которые вас не интересуют. Каждое занятие является средством для другого занятия, которое также является средством для следующего. И такая работа должна быть систематической.

В каждой главе упражнения определяют местонахождение чакры и ее двойника кшетрам, расположенного в передней части тела. Очень важно, чтобы вы смогли точно определить их местонахождение.

По существу, упражнения для чакр представляют своеобразные строительные блоки, из которых конструируется каркас крийя йоги. Вот почему для формирования качественного каркаса необ-

ходимы качественные блоки, т.е. усовершенствованные упражнения. В конце концов, овладев упражнениями, вам нужно будет заниматься только крией. Пока же вам необходимо уделять упражнениям по меньшей мере час в день в течение восьми месяцев.

Крийя йога

В заключение мы предлагаем вам полное описание двадцати крий кундалини, широко известных как крийя йога. На этой стадии вы можете оставить все техники, пробуждавшие чакры, или выбрать некоторые из них.

Кундалини крийи можно изучать и практиковать одну за другой, по одной в неделю. Например, в первую неделю вы совершенствуете випарита карани мудру, во вторую - чакру анусандхану, в третью добавляете нада санчалану и т.д. В конце двадцати недель вы должны выполнять ежедневно полную серию из двадцати крий с традиционным количеством раундов для каждой крийи или с их уменьшенным количеством.

Глава 4 - УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ АДЖНА ЧАКРЫ

Концентрировать внимание на аджна чакре непросто. Тантра и йога традиционно используют для этой цели центр межбровья, который является кшетрам аджны. Эта точка называется "бхрумадхья" ("бхру" означает межбровье, а "мадхья" - центр). В Индии женщины в этой точке рисуют тилку, красное пятно, а ученые и брахманы ставят знак сандаловой настой. При помощи различных техник можно установить связь с этим центром межбровья.

Одной из таких техник является траата, или фиксированный взгляд в одну точку. Если эту технику практиковать регулярно, развивается сила концентрации, которая пробуждает скрытые способности аджна чакры.

Можно установить связь с аджной, концентрируясь на нади. Для этой цели практикуют пранаяму анулома вилому, которую в Англии называют "входящим и выходящим дыханием".

В результате практики концентрация на этой области увеличивается и ощущения передаются назад, в шишковидную железу.

Известна техника шамбхави мудра, при которой межбровье смазывают тигровым бальзамом, что способствует концентрации вследствие давления бальзама на это место, называемое "третьим глазом".

Любопытно, что аджна и муладхара чакры тесно взаимосвязаны, и потому пробуждение одной из них неизменно пробуждает и другую. В идеальном варианте аджну пробуждают **перед** муладхарой, чтобы обеспечить естественное восприятие энергии, проявляющейся в муладхаре и нижних чакрах. Самым эффективным способом пробуждения аджны является практика мула бандхи и ашвини мудры, которые одновременно предназначены и для муладхары.

Предварительная подготовка

В течение нескольких месяцев необходимо совершать джала и сутра нети, чтобы вычистить носовые проходы, что в значительной степени обострит чувствительность аджны и, кроме того, поможет укрепить нервную систему, устранить слизь и грязь из носовых пазух, предотвратить простуду, а также воспаления глаз, ушей, носа, горла, миндалевидных желез и слизистых мембран. Голова становится свежей, тело словно просветляется, проходит сонливость, ноздри восстанавливают свою свободную пропускную способность, дышится легко - все эти факторы необходимы для достижения медитативного состояния. За дополнительными подробностями обращайтесь к нашей публикации "Асана, Пранаяма, Мудра, Бандха".

Занятие 1: АНУЛОМА ВИЛОМА ПРАНАЯМА

Сядьте в удобную для вас медитативную позу. Позвоночник прямой, тело расслаблено, неподвижно. Спустя несколько минут начинайте фиксировать внимание на прохождении воздуха в ноздрях.

При вдохе ваше сознание увлекается потоком воздуха от кончика носа через носовые проходы вверх к центру межбровья.

При выдохе - наоборот.

Осознайте треугольную форму дыхания между ноздрями и центром межбровья: основание треугольника - на уровне верхней губы, его стороны - правый и левый носовые проходы, его вершина - внутри центра межбровья.

Сначала прочувствуйте движение дыхания **в** и из левой ноздри, затем правой. Потом осознайте дыхание как поток, втекающий и вытекающий через обе ноздри.

Как только вы утвердились в этом осознании дыхания, приступайте к сознательному разделению потока дыхания между двумя ноздрями таким же образом, как в нади шодхане, за исключением того, что вы практикуете ее психически.

Сознательно вдохните через левую ноздрию к бхрумадхье и выдохните через правую, затем вдохните через правую к бхрумадхье и выдохните через левую. Это - один раунд.

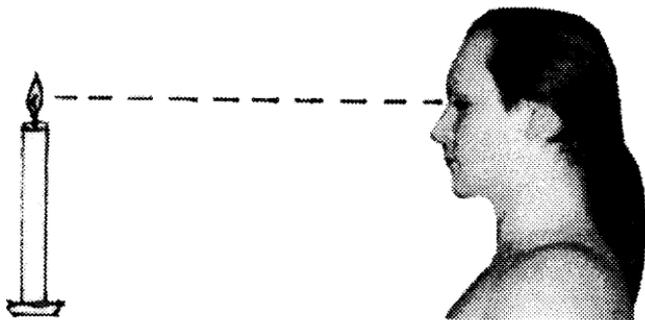
После четырех таких раундов вдохните через обе ноздри одновременно, представляя продвижение воздуха в форме буквы Л. Так вы должны продолжать: четыре отдельных ноздревых дыхания, затем одно дыхание через обе ноздри. Считайте раунды от 100 назад к нулю. Например: 100 - вдох левой ноздрей, выдох правой; вдох правой ноздрей, выдох левой. 99 - повторить. 98 - повторить. 97 - повторить. 96 - вдох через обе ноздри, выдох через обе ноздри и т.д.

Примечание: Точность в подсчете абсолютно необходима, и если вы сбиваетесь, начинайте опять от 100. Цель практики - стимулировать аджна чакру на подсознательном, психическом уровне, но для этого следует бдительно следить за сознанием, чтобы оно не сползло в бессознательность, где контроль ума невозможен.

Данную практику (анулома вилома пранаяму) можно включить в занятия с йогом нидрой (см. гл. II).

Занятие 2: ТРАТАКА

Сядьте в удобную медитативную позу в темной комнате, в которой нет сквозняка и насекомых. Поместите зажженную свечу



ПРИСТАЛЬНАЯ ФИКСАЦИЯ ВЗГЛЯДА НА ОДНОЙ ТОЧКЕ

на уровне глаз, на расстоянии двух футов перед межбровьем. Убедитесь, что пламя свечи не колеблется. Выпрямите позвоночник, закройте глаза и расслабьте тело. Осознавайте только физическое тело, пусть оно станет неподвижным, как статуя. С этого времени ваше тело должно как бы окаменеть на протяжении всей практики.

Закончив эти приготовления, откройте глаза и пристально смотрите в самую яркую часть пламени - как раз над кончиком фитиля. Со временем вы научитесь смотреть на пламя, не мигая и не двигая глазами, в течение нескольких минут. Продолжайте пристально смотреть на пламя, пока ваше внимание сосредоточится настолько, что утратит осознание тела и комнаты. Пристальный взгляд абсолютно сосредоточен в одной точке. Если глаза устали и начали слезиться, закройте их и расслабьтесь. Тело по-прежнему неподвижно, образ пламени - перед глазами. Как только этот образ начнет размываться, опять откройте глаза и продолжайте концентрацию внимания на пламени свечи.

Примечание: Лучшим временем для тратаки являются темные периоды суток с самого раннего утра или поздно вечером, ибо физическая и ментальная атмосфера в это время наиболее спокойна и успех в тратаке вероятен.

Другие формы тратаки. Тратаку можно практиковать, концентрируя внимание на небольшое пятно, полную луну, тень, хрустальный шар, кончик носа, отражение в воде, янтру, темноту, лингам Шивы и многое другое.

Тот, у кого есть личное божество, может концентрировать взгляд на его образ. Если у вас есть гуру, можно поставить перед собой фотографию с его образом. Можно смотреть на восходящее солнце, на собственное отражение в зеркале или в глаза другому человеку, но лучше всего эти упражнения совершать под руководством опытного наставника.

Различают две формы тратаки: бахиранга (внешняя) и антаранга (внутренняя). Все вышеупомянутые тратаки относятся к внешней форме. Внутренняя форма тратаки характеризуется концентрацией внимания на чакре, янтре, личном божестве, но глаза при этом остаются закрытыми. Один из любопытных объектов внутренней медитации - маленькая звезда или точка света.

Продолжительность: Тратаку можно практиковать столько, сколько позволяет время, но для начинающих обычно в течение 15-20 минут.

Польза: Физическая польза тратаки заключается в том, что она излечивает многие глазные заболевания и такие дефекты, как близорукость. Психическая польза - в том, что она укрепляет нервную систему, устраняет бессонницу, успокаивает взбудораженный ум, так как концентрация взгляда на неподвижном заставляет ум быть менее подвижным, активность мышления падает, контроль над умом возрастает и возникают предпосылки для пробуждения аджна чакры*.

Занятие 3: ШАМБХАВИ МУДРА С ПЕНИЕМ ОМ

Стадия 1. Сядьте в любую медитативную позу с прямой спиной, руки - на коленях. Смотрите вперед, на зафиксированную



ПРИСТАЛЬНЫЙ ВЗГЛЯД В
МЕЖБРОВЬЕ

точку, затем вверх, еще выше вверх, не двигая головой. Сфокусируйте глаза на межбровный центр. Ни о чем не думайте и концентрируйте внимание на аджна чакру.

Повторяйте ОМ, ОМ, ОМ, осознавая эти звуковые вибрации в центре межбровья, куда устремлен ваш взгляд. Каждое произнесение ОМ

нужно исполнять мягким, чистым голосом в течение одной-двух секунд, после которых сразу следует очередное произнесение ОМ. Практикуйте это упражнение от 3 до 5 минут.

Стадия 2. Теперь глаза закрыты, но внутренний взор покоится в центре межбровья. Начните петь мантру более медленно с полным осознанием звуковой вибрации в центре межбровья. Представьте, что этот звук исходит именно оттуда. Постепенно и без усилий увеличивайте продолжительность каждого ОМ, произнося его с протяжной непрерывностью. Звук должен быть устойчивым и в ровном ключе, заканчиваясь на завершеном дыхании, после чего наполняйте легкие полностью вдохом через нос, не меняя положения тела и головы. Начинайте следующий ОМ, памятуя, что звук исходит из центра межбровья. Практикуйте 5 минут.

Стадия 3. Продолжайте петь мантру ОМ, но теперь осознавайте, что вибрация пронизывает все ваше тело. Вы погружены в звук, который исходит из центра межбровья и растворяется в вашем теле. И вы растворяетесь вместе с этим звуком в вашем теле. Практикуйте 5 минут. В дальнейшем продолжительность занятий можно увеличить.

Предостережение: Не напрягайте мышцы глаз. Если глаза устали, прервите шамбхави мудру и расслабьтесь.

Напоминание: Три стадии данной садханы следует практиковать ежедневно в течение одного месяца. Вслед за этим начинается садхана, пробуждающая муладхару.

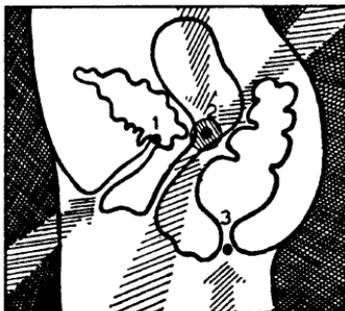
Глава 5 - УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МУЛАДХАРА ЧАКРЫ (мест 2)

Разбудить муладхара чакру не сложно. Существуют тысячи различных способов, но самым распространенным из них является концентрация на кончике носа, так как он непосредственно связан с той частью коры головного мозга, которая управляет муладхарой, а муладхара, в свою очередь, через обоняние связана с носом. Поэтому мы предлагаем упражнение насакагра дришти (пристальный взгляд на кончик носа) и мула бандху, стимулирующую муладхару, которая не имеет кшетрам.

Различия между мула бандхой, ваджроли и ашвини мудрой. Часто путают эти три упражнения, в то время как мула бандха применяется для пробуждения муладхары, а ваджроли и ашвини мудра - для свадхистаны. Следующие пояснения помогут понять различия в анатомическом строении мужчин и женщин, а следовательно, и определить различия в точках сжатия.

Ключ к расположению точек сжатия у женщин:

1. Ваджроли или сахаджолли мудра (клитор, нижние влагалищные мышцы и уретра).
2. Мула бандха (шейка матки).
3. Ашвини мудра (анальные мышцы, сфинктер).



ДЛЯ ЖЕНЩИН

Ключ к расположению точек сжатия у мужчин:

1. Ваджроли мудра (пенис).
2. Мула бандха (между анусом и мошонкой, промежность).
3. Ашвини мудра (анальные мышцы, сфинктер).



ДЛЯ МУЖЧИН

Занятие 1: РАСПОЛОЖЕНИЕ ЧАКРЫ

Для мужчин. Сядьте в сиддхасапу или любую асану, в которой пятка прижата к промежности. Закройте глаза, расслабьтесь, прочувствуйте все тело. Продвиньте сознание к точке соприкосновения пятки с промежностью (на полпути между анусом и костью). Прочувствуйте ощущение давления на промежность. Сосредоточьтесь на этой точке. Теперь обратите внимание на дыхание. Представьте, что ваш вдох и выдох исходят из этой точки. Постарайтесь отчетливее прочувствовать это представление, и скоро вы ощутите в этой точке психофизическое сжатие. Мысленно повторяйте: "муладхара, муладхара, муладхара". Поддерживайте осознание и дыхание не менее пяти минут.

Для женщин. Сядьте в сидха йони асану или другую подходящую позу. Закройте глаза и расслабьте тело, продвигайте сознание к нижней части тела и сосредоточьте внимание на точке между пяткой и отверстием влагалища. Осознайте легкое, но отчетливое давление в этой точке. Перенесите внимание на свое дыхание. Представьте, что вдох и выдох исходят из точки давления. Продолжайте упражнение до 10 глубоких дыханий. Переместите свое внимание от точки наружного давления к основанию позвоночника. Следуйте естественному строению влагалища, двигаясь вверх под небольшим углом и назад, к позвоночнику, до тех пор, пока не приблизитесь к отверстию матки. Теперь вы находитесь у отверстия матки, около 2-3 сантиметров внутри тела, точно под основанием позвоночника. Сосредоточьте свое внимание в этой точке и начните вдыхать и выдыхать из шейки матки к точке наружного давления. Вдохните и перенеситесь сознанием к отверстию матки. Выдохните и вновь двигайтесь к точке внешнего давления. Где-то в этой области вы найдете свою точку муладхара чакры. Прочувствуйте ее и мысленно повторяйте: "муладхара, муладхара, муладхара". Это состояние поддерживайте в течение 5 минут.

Альтернативная практика или определение местонахождения чакры прикосновением. Мужчина садится в удобную позу и нажимает пальцем на промежность, в область между анусом и мошонкой, затем сжимает мышцы. Когда сжатие мышц станет возможным без движения ануса или пениса, промежность изолируется.

Женщины принимают удобную сидячую или лежащую позицию и вставляют мягко палец во влагалище настолько глубоко, насколько возможно. Затем она сжимает мышцы так, чтобы стенки верхней части влагалища сжимали и сдавливали палец. Если женщина сможет сделать это без сжатия ануса или передней час-

ти промежности (клитора и мочевого отверстия), тогда расположение муладхары найдено правильно.

Занятие 2: МУЛА БАНДХА (ЗАМОК ПРОМЕЖНОСТИ)*

Стадия 1. Сядьте в сиддхасану или другую позу, которая создает давление на область муладхары чакры. Закройте глаза и расслабьте тело. Глубоко вдохните. Задержите дыхание и сожмите мышцы в области муладхары. Подтяните мышцы вверх настолько, насколько это возможно без излишнего напряжения. При сжатии мышц старайтесь, чтобы мускулы мочевого канала впереди и анальный сфинктер сзади оставались расслабленными. Удерживайте внимание в точке сжатия. Продлите это состояние. Затем прекратите мула бандху и дышите обычно. Практикуйте упражнение ежедневно по несколько минут в день.

К занятию № 2 можно добавить джаландхару бандху (см. описание в главе 9 данного раздела). Задержав дыхание, выполните джаландхару бандху, затем мула бандху. Перед выдохом освободите мула бандху, затем джаландхару бандху.

Стадия 2. Ритмично сжимайте и расслабляйте мула бандху (одно сжатие в секунду или синхронизировать сжатие с пульсом сердца). Проследите, чтобы сжатие происходило в промежности. Все ваше внимание - на точке сжатия. Практикуйте это упражнение ежедневно в течение нескольких минут.

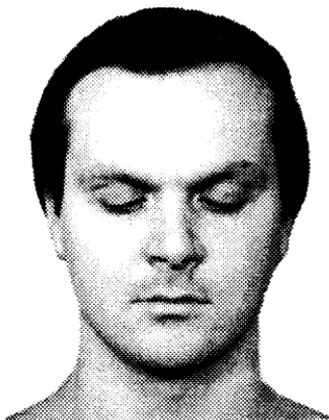
Стадия 3. Не надо физических сжатий. Постарайтесь ощутить биение пульса в промежности или сжать точку мысленно. Направьте туда ваше внимание. Здесь практика та же, что и в стадии 2, только без физического сжатия. Продолжайте столько, сколько можете. Со временем вы научитесь быстро отыскивать спусковой курок муладхары мысленным воздействием.

Занятие 3: НАСИКАГРА ДРИШТИ

Эта практика иначе называется аго-чари мудра (жест неразличимости), или "пристальный взгляд на кончик носа".

Сядьте в любую медитативную позу с прямым позвоночником и лицом, обращенным вперед. Закройте глаза и расслабьтесь на некоторое время. Откройте глаза и сфокусируйте их на кончике носа, не напрягаясь. Дыхание - обычное. Когда внимание обоих глаз сосредоточено на кончике носа, двойные очертания носа сливаются в одну твердую линию. Направьте пристальный взгляд на V-образную точку, в которой пересекаются два контура друг с другом у самого кончика носа. Если вы не видите сплошного V-образного очертания, ваши глаза не зафиксированы на кончике

носа. В таком случае сосредоточьте взгляд на пальце на расстоянии дюйма от вашего лица и постепенно подносите палец к кончику носа, продолжая фиксировать взгляд на пальце. Со временем вы научитесь волевым усилием фиксировать взгляд на кончике носа. Поначалу вам покажется трудным удерживать взгляд на кончике носа более нескольких секунд. Отдохните несколько секунд и возобновите практику. Через неделю, когда глаза привыкнут, постепенно увеличивайте продолжительность практики.



ФИКСАЦИЯ ВЗГЛЯДА НА
КОНЧИКЕ НОСА

Никогда не напрягайте глаза. Как только вы сможете удобно для себя удерживать взгляд минуту и более, сосредоточьтесь на дыхании, как прежде на кончике носа. Прочувствуйте, как дыхание входит в нос и выходит из него. Прислушайтесь к тонкому звуку прохождения воздуха через носовые проходы. Старайтесь полностью растворить свое внимание в практике, чтобы исключить побочные мысли и внешние раздражители. Отождествитесь с кончиком носа, движением воздуха и сопровождающим звуком. Продолжайте практику более пяти минут.

Примечание: Вся садхана (занятия 1, 2 и 3) для муладхары должна длиться один месяц. Параллельно продолжайте занятия, пробуждающие аджна чакру.

Глава 6 - УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СВАДХИСТАНА ЧАКРЫ (месяц 3)

Садхана для пробуждения свадхистаны связана с уро-генитальной системой (предстательной железой и семенниками у мужчин) и половой системой (яичники у женщин). Известны две весьма мощные практики - ваджроли и сахаджолы мудра - которые вновь возбуждают сексуальную энергию, пробуждая свадхистану. Ваджроли совершают мужчины, а сахаджолы - женщины. Существуют как простые, так и сложные формы ваджроли, но в

данной книге приведена техника, приемлемая для всех, кто знаком с шалабхасаной, дханурасаной и уддияна бандхой. Вместе с этими упражнениями ваджроли и сахаджоли выполняются легко.

Примечание: Просмотрите информацию, озаглавленную "Различие между мула бандхой, ваджроли и ашвини мудрой" (см. главу 5 данного раздела в этой книге).

Предварительная подготовка. Асаны в значительной степени воздействуют на свадхистану, очищая ее и повышая чувствительность. Мы советуем вам практиковать серии шакти бандха, бхуджангасану, шашанкасану, дханурасану и шашанк-бхуджангасану.

Занятие 1: ПОИСК СВАДХИСТАНА ЧАКРЫ

Сядьте в удобную позицию. Опустите палец к нижнему концу позвоночника и прощупайте копчик. Затем поднимите палец вверх на один дюйм по линии крестцового сплетения и сильно нажимайте в течение одной минуты. Когда вы уберете палец, то почувствуете остаточное ощущение давления. На глубине полудюйма от этого ощущения и находится свадхистана чакра. Концентрируйте внимание на этой точке 2 минуты, мысленно повторяя: "свадхистана, свадхистана, свадхистана".

Занятие 2: ПОИСК КШЕТРАМ

Если вы двинетесь вниз, к нижней части брюшной полости, вы упруетесь в кость в передней части таза, или в анатомическое местонахождение свадхистана кшетрам. Сильно нажимайте на эту область в течение одной минуты, затем уберите палец, направляя внимание на осязаемое место, мысленно повторяя: "свадхистана, свадхистана, свадхистана".

Занятие 3: АШВИНИ МУДРА

Сядьте в любую медитативную позу, закройте глаза, расслабьтесь и дышите обычно. Сожмите мышцы сфинктера ануса на полсекунды, расслабьте на полсекунды, снова сожмите и так продолжайте несколько минут. Прочувствуйте, как волны возбуждения поднимаются вверх, в свадхистана чакру. Сфокусируйте внимание на нижнем конце позвоночника.

Занятие 4: ВАДЖРОЛИ МУДРА (для мужчин)*

Сядьте в сиддхасану предпочтительно с тонкой подушкой или сложным шерстяным одеялом под ягодицами. Закройте глаза и расслабьтесь. Постарайтесь поднять половой орган вверх путем втягивания и напряжения низа живота, а также мочевой систе-

мы, подобно тому усилию, которое вы совершаете, когда желаете сдержать мочеиспускание. Не пытайтесь в это время выполнять мула бандху или ашвини мудру. Продолжайте сжатие в течение 10 секунд и расслабьтесь на 10 секунд. И так - в течение нескольких минут. При этом концентрируйте внимание на кшетрам, повторяя мысленно: "свадхистана, свадхистана, свадхистана".

Занятие 4: САХАДЖОЛИ (для женщин)

Сядьте удобно в сиддха йони асану предпочтительно с тонкой подушкой или сложенным шерстяным одеялом под ягодицами. Прежде, чем поместить пятку у входа во влагалище, хорошенько вымойте ступни. Закройте глаза и расслабьтесь. Сжимайте и расслабляйте мышцы влагалища по 10 секунд до тех пор, пока сжатие не станет более интенсивным и глубоким. И так - несколько минут, мысленно повторяя: "свадхистана, свадхистана, свадхистана". Эта практика известна, как оджи мудра.

Примечание: Данная садхана (занятия 1-4) должна совершаться на протяжении одного месяца. Помните, что пробужденная свадхистана воздействует на бинду висарга как кнут, и, следовательно, упражнения, предназначенные для свадхистаны, полезны и для пробуждения бинду.

Параллельно вы можете продолжать садхану для аджны и муладхары.

Глава 7 - УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МАНИПУРА ЧАКРЫ (месяц 4)

Существуют различные методы пробуждения этой чакры. Наука хатха йоги, например, утверждает, что манипура, как и аджна, непосредственно связана с глазами. Это означает, что тратака способствует пробуждению обеих чакр.

Хотя Тантра не возражает против индивидуальных диет, но работа с манипурой требует все-таки чистого питания и на определенной стадии - поста. При неправильном питании пробуждающаяся манипура может выплеснуть вредные реакции. Так как манипура является средоточием пищеварительного огня, манипура-садхана исправляет различные расстройства пищеварительной системы.

Главные составные части этой садханы - уддияна бандха и наули крийя. Уддияна бандха - это сжатие брюшной полости и контроль за мышцами живота, кишечником, а также гармоничное взаимодействие печени, желчного пузыря, селезенки, поджелудочной железы и желудка. Однако, прежде чем выполнять уддияна бандху, необходимо овладеть агнисара крийей. Что же касается наули крийи (т.е. контроля за мышцами прямой кишки и взбалтывания всего живота), то эта трудная практика потребует больше времени для совершенствования и обеспечит прочный союз праны и апаны в брюшине, гарантируя пробуждение манипуры.

Подготовительная стадия. Следующие асаны будут полезны для пробуждения манипуры: паванмуктасана (противогастритные серии), чакрасана, дханурасана, матсьясана, йога мудра, пашимоттанасана и уштрасана.

Занятие 1: ПОИСК ЧАКРЫ И КШЕТРАМ

Встаньте боком перед зеркалом. Положите палец одной руки на пупок, а палец другой руки на позвоночник по горизонтальному соответствию. Сядьте, нажмите пальцем на позвоночник и держите так в течение минуты, уберите палец. Пока продолжается ощущение давления, концентрируйте внимание на область, расположенную чуть глубже этой точки. Там расположена манипура чакра. Пока длится ощущение давления на эту точку, мысленно повторяйте: "манипура" в течение нескольких минут.

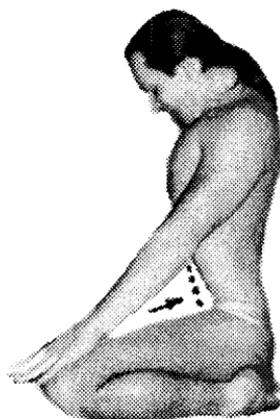
Затем сосредоточьтесь на пупке. Там расположен манипура кшетрам. Пока вы ощущаете пульсацию в этой точке, мысленно повторяйте "манипура" в течение нескольких минут.

Занятие 2: ОЧИЩЕНИЕ МАНИПУРЫ

Примите удобную сидячую позу. Глаза закрыты, спина прямая. Дышать медленно и глубоко. Прочувствуйте растяжение и сжатие пупка, представляя, будто сквозь него проходит вдох и выдох. Ощущайте в течение нескольких минут расширение и сжатие дыхания в области пупка. Когда пупок расширяется наружу, представляйте, что дыхание втягивается сквозь пупок, прижимаясь к манипуре в позвоночнике. Когда же пупок сжимается внутрь, представляйте, будто дыхание вытекает из манипуры в позвоночнике, прижимаясь к пупку и выходя из тела. Практикуйте это упражнение ежедневно несколько минут, мысленно повторяя: "манипура, манипура, манипура".

Занятие 3: АГНИСАРА КРИЙЯ (усиление пищеварительного огня)

Техника 1 (простая форма). Сядьте в ваджрасану. Соедините большие пальцы ног и разведите колени, как можно шире. Ладони - на коленях, руки выпрямлены и наклонены слегка вперед. Откройте рот и вытяните язык наружу. Быстро вдыхайте и выдыхайте, попеременно сжимая и расширяя живот. Дышите, как собака, синхронно двигая брюшной стенкой. Вдохните и выдохните 25 раз.



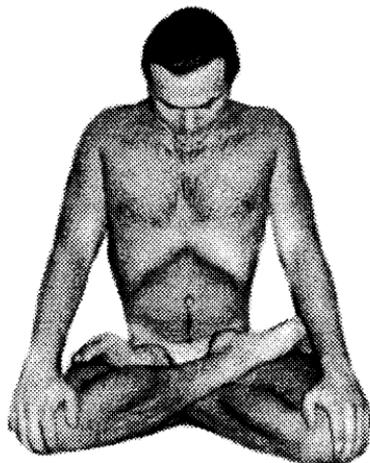
КАК УВЕЛИЧИТЬ ОГОНЬ ПИЩЕВАРЕНИЯ

Техника 2 (более сложная форма). Примите ту же позу, что в технике 1. Сделайте полный выдох. Выполните джаландхара бандху. Толкайте вперед и втягивайте назад брюшную стенку, как можно дольше удерживая остановку после выдоха. Расслабьте джаландхара бандху и полностью вдохните. Выполните это упражнение 4 раза и добавляйте еще, каждый раз ожидая, когда дыхание возвратится к нормальному.

Примечание: Агнисара криью можно практиковать только рано утром натощак. Нельзя практиковать более сложную форму, если вы не овладели простой. Страдающие от болезней сердца, язвы желудка и 12-перстной кишки **не должны** практиковать агнисара дхоути. Это относится и к беременным женщинам, и к тем, кто подвергся хирургическим операциям брюшной полости за последние 6-9 месяцев.

Занятие 4: УДДИАНА БАНДХА*

Сядьте в удобную позу, в которой колени касаются пола. Если это невозможно, выполняйте уддияну стоя. Положите ладони на



БРЮШНОЙ ЗАМОК

Когда дыхание станет нормальным, процесс можно повторить. Практикуйте ее по несколько циклов, постепенно доводя их до 10.

Примечание: Ограничения те же, что в занятии 3.

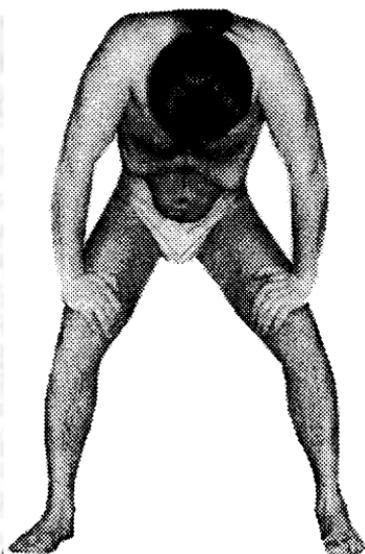
Занятие 5: НАУЛИ

(взбалтывание живота)

Встаньте с удобно разведенными ногами. Положите руки на слегка согнутые колени. Выполните уддияна бандху в этом положении.

Стадия 1 (мадхьяма наули): Сожмите прямые мышцы живота и зафиксируйте их в центре брюшной полости. После овладения этой стадией, переходите к следующей.

колени, закройте глаза и расслабьте все тело. Полностью выдохните и задержите дыхание. Выполните джаландхара бандху. Сожмите мышцы живота и втяните их как можно глубже внутрь и вверх. Это - всасывающий эффект мышц. Удерживайте этот замок и задержку дыхания как можно дольше. Концентрируйтесь на манипура чакре и позвоночнике, мысленно повторяя: "манипура, манипура, манипура". Медленно расслабьте мышцы живота, джаландхара бандху и вдохните.



**БРЮШНОЙ БУР
(НАУЛИ)**

Стадия 2 (вама наули): Левое взбалтывание живота. Зафиксируйте прямые мышцы живота с левой стороны.

Стадия 3 (дакшина наули): Зафиксируйте прямые мышцы живота с правой стороны.

Стадия 4: Прежде чем переходить к этой стадии, практикующий должен без проблем выполнять стадии 1-3. Выполните уддияна бандху в положении стоя. Зафиксируйте прямые мышцы живота и попытайтесь взболтать и переместить их так, чтобы они двигались слева - к центру - вправо одним плавным движением, а затем справа - к центру - влево.

Быстро повторяйте это упражнение на задержке дыхания как можно большее число раз. Затем расслабьте мышцы живота и подышите глубоко и полно. Когда дыхание вернется к нормальному, повторите процесс, теперь уже перекачивая мышцы справа налево. Выполняйте каждый цикл на задержках после выдохов. Прodelайте до 6 раундов 3 раза слева направо и 3 раза справа налево.

Примечание: Наули нельзя пытаться выполнять до того, как будут усовершенствованы агнисара крийя и уддияна бандха. Ограничения - те же, что для агнисара крийи. Этой практики особенно должны избегать страдающие повышенным кровяным давлением.

Занятие 6: СЛИЯНИЕ ПРАНЫ С АПАНОЙ

Сядьте в сиддхасану или сиддха йони асану. Расслабьте все тело на несколько минут, сделав его абсолютно неподвижным. Теперь прочувствуйте ваше естественное дыхание животом. Сосредоточьте внимание на движении пупка, когда вы вдыхаете и выдыхаете. Продолжайте несколько минут. Осознайте, что есть две силы, идущие к пупку, - апана и прана. Одна сила (апана) восходит от муладхары к пупку, в то время как другая (прана) нисходит к пупку сверху. Обе они должны достичь пупка в момент полного вдоха. Когда вы почувствуете, что они встретились там, выпол-



ЛЕВОЕ НАУЛИ

ните кумбхаку (задержку дыхания) и сфокусируйте внимание на единственной точке сосредоточения сил в пупке. Не напрягайтесь! Освободите дыхание и продолжайте занятие в естественном ритме. Осознание двух сил, движущихся и встречающихся в центре пупка, должно быть одновременным. Теперь, когда две силы сошлись, переместите внимание на мула бандху. Продолжайте сжатие мула бандхи, пока усиливается сознание силы, сосредоточенной в пупке. Задержите дыхание, насколько возможно, пока концентрируете силу в пупке и выполняете мула бандху. С освобождением дыхания освобождайте и мула бандху. Не напрягайтесь! Продолжайте практику 3 минуты или более.

Примечание: Практикуйте упражнения для манипуры месяц и приступайте к анахата чакре. Многим наули выполнять трудно. Не напрягайтесь! Лучше не выполнять наули, пока вы не овладели агнисара крией и уддияна бандхой. Можно параллельно делать упражнения для аджны, муладхары и свадхистаны.

Глава 8 - УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ АНАХАТА ЧАКРЫ (месяц 5)

Анахата чакра может быть пробуждена довольно просто при помощи аджапа джапы. "Джапа" означает "повторение", а "аджапа" - повторение мантры до тех пор, пока она не превратится в самопроизвольную форму вашего самосознания.

Другой способ пробуждения анахаты - бхрамари пранаяма. Хотя этот способ называется пранаямой, в действительности он является медитативным и непосредственно не связан с контролем дыхания. Недаром в Священных Писаниях сердечный центр именуют центром "неизменного звука" или "пещерой пчел". И в самом деле в бхрамари возникает жужжащий звук, устремляющийся к своему источнику, что способствует глубокой ментальной и эмоциональной релаксации (расслаблению) и является эффективным средством исцеления от сердечных недугов.

Анахата чакра - это источник бхакти, или преданности, которая пробуждается в нас в зависимости от степени нашей любви к гуру и Богу. Как личная, так и безличная форма Бога проясняют для нас духовный Разум Вселенной. Все йогические практики, особенно если они выполняются с благословения гуру, автоматически пробуждают преданность в духовном сердце анахата чак-

ры. Есть немало превосходных книг по бхакти йоге, вдохновляющих людей следовать по этому пути, и в этой связи жития святых, йогов, бхактов весьма полезно знать. Прекрасное описание процесса бхакти йоги запечатлено и в нашем издании "Систематический курс древних тантрических психотехник йоги и крий".

Подготовительная стадия. Рекомендуем следующие асаны, очищающие анахата чакру: шалабхасана, дханурасана, матсьясана, гомукхасана, кандхарасана, баддха падмасана, сарпасана, супта ваджрасана и сиршасана.

Занятие 1: ПОИСК ЧАКРЫ И КШЕТРАМ

Встаньте перед зеркалом. Положите палец одной руки на центр грудной клетки. Здесь анахата кшетрам. Положите палец другой руки на позвоночник так, чтобы он соответствовал горизонтальному уровню первого пальца. Второй палец указывает на анахата чакру. Давите этими пальцами в течение минуты, а затем уберите их. Ощущение давления в чакре и кшетрам продолжается. Концентрируя внимание на ощущении в чакре, мысленно повторяйте в течение нескольких минут: "анахата, анахата, анахата".

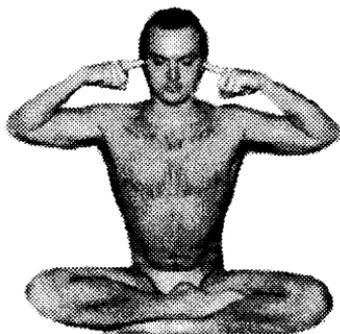
Занятие 2: ОЧИЩЕНИЕ АНАХАТЫ

Примите удобную сидячую позу с прямой спиной, не напрягаясь. Глаза закрыты. Дышите медленно и глубоко, ощущая в течение нескольких минут растяжение грудной клетки при вдохе и сжатие при выдохе. отождествите себя с вашим дыханием, вы - одно целое с ним. Когда грудная клетка расширяется, представляйте, как струя воздуха как бы всасывается анахатой и обволакивает ее; когда же грудь сжимается, воздух как бы вытекает из анахаты в позвоночнике сквозь грудную клетку наружу. Упражняйтесь несколько минут, мысленно повторяя: "анахата, анахата, анахата".

Занятие 3: БХРАМАРИ ПРАНАЯМА (или жужжание пчелы)

Сядьте в удобную позу с прямым позвоночником и на несколько минут полностью расслабьтесь. Заткните уши указательными пальцами, лицо обращено вперед, позвоночник прямой, глаза закрыты. Расслабьтесь. Зубы слегка разжаты, рот закрыт на протяжении всего занятия. Вдохните медленней глубоко. Выдыхая, произносите жужжащий (гудящий) звук плавно и продолжительно на всем протяжении выдоха. Жужжание не должно быть громким, важно, чтобы вы ощущали вибрацию в голове. Выдох должен быть медленным, контролируемым, и после его окончания жужжание прекращается. Начинается вдох. Глаза по-

прежнему закрыты, уши заткнуты. При выдохе возобновляется жужжащий звук. Не напрягайтесь! Постарайтесь в течение всего занятия быть полностью расслабленными. Практика продолжается от 5 до 10 минут.



ЖУЖЖАЩЕЕ ДЫХАНИЕ

Занятие 4: АДЖАПА ДЖАПА МЕДИТАЦИЯ

Сядьте в сиддхасану, сиддха йони асану или любую иную позу, в которой вам удобно. Закройте глаза и расслабьтесь на несколько минут. Отождествитесь со своим дыханием, не контролируйте его, просто будьте свидетелем естественного дыхательного процесса. Прочувствуйте, что звук вдоха подобен СО, а звук выдоха - ХАМ. Таким образом, естественной мантрой дыхания является мантра СО-ХАМ. Убедитесь в этом сами. Пусть ваше внимание станет вашим дыханием в форме СО-ХАМ-СО-ХАМ-СО-ХАМ... Будьте расслаблены. Постарайтесь не утратить органичной связи вашего дыхания с этой мантрой, не увлекайтесь своими мыслями и чувствами, которые то возникают, то исчезают. Пусть игра мыслей и чувств остается по ту сторону вашего естественного дыхания - мантры. Постепенно ваше сознание превращается в психическое дыхание, которое протекает в передней части тела (между пупком и горлом, между горлом и пупком). Со вдохом психическое дыхание поднимается от пупка к горлу с мантрой СО. С выдохом оно нисходит из горла к пупку с мантрой ХАМ. Поддерживайте это состояние сознания, проявляющее себя через СО-ХАМ-СО-ХАМ-СО-ХАМ.

Продолжайте эту практику в течение 10-15 минут или более, не забывая о расслаблении.

Примечание: Аджапа джапу можно практиковать в течение месяца в любое время от 5 до 10 минут в день, либо в период утренней садханы, либо вечером, перед сном.

Занятие 5: МЕДИТАТИВНОЕ ВХОЖДЕНИЕ В СЕРДЕЧНОЕ ПРОСТРАНСТВО

Сядьте в сиддхасану или любую другую удобную для вас позу. Закройте глаза и полностью расслабьтесь на некоторое время. Зафиксируйте свое внимание на область горла. Отождествите себя с дыханием в горле. Вы - дыхание, скользящее сквозь горло вниз, к диафрагме. Вы - не уходящее из горла дыхание, а только входящее. С каждым вдохом ваше дыхание как бы проскальзывает небольшими порциями в брюшную полость, заставляя пупок расширяться. Одновременно с грудью расширяются и легкие. Прочувствуйте, как с выдохом брюшная полость сжимается, диафрагма поднимается и легкие опустошаются. Фиксируйте некоторое время свое внимание на диафрагме, а затем переместите внимание на акашу (пространство), внутри которого работает диафрагма. Прочувствуйте, как с каждым вдохом это пространство заполняется. Все эти психотехники, однако, являются лишь предпосылкой для вхождения в сердечное пространство. Ваше внимание - в сердечном пространстве. Прочувствуйте, как это пространство сжимается и расширяется соответственно с ритмом естественного дыхания, которое является средством для работы сердца. Вы - сознание сердечного пространства. Ни в коем случае не изменяйте ритм дыхания, пусть оно будет естественным и спонтанным. Важно максимально сконцентрировать внимание на сердечном пространстве. У вас могут возникнуть спонтанные видения, некий мистический опыт, но вам отнюдь не следует распалать свое воображение. Вы, например, можете увидеть озеро с голубыми лотосами.

Итак, вы должны пройти три стадии. Первая стадия - ощущение потока горлового дыхания. Вторая стадия - ощущение расширяющегося пространства и его сжатие. Третья стадия - созерцание голубого лотоса и неподвижного озера. Не ждите третьей стадии с вожделением. Если она не наступила, возвращайтесь к первой и продолжайте дальше. После третьей стадии переместите свое внимание на процесс естественного прохождения воздуха сквозь горло при вдохе и выдохе. Фиксируйте внимание на дыхании в горле в течение 5-10 минут. Пропойте ОМ 3 раза. Пусть этот звук возникнет как бы глубоко внутри, спонтанно пронизы-

вая вас. Несколько минут прислушайтесь к этой трансцендентальной вибрации. Откройте глаза и выходите из позы.

Примечание: Практикуйте эти упражнения для пробуждения анахата чакры в течение одного месяца, а затем приступайте к техникам, которые пробуждают вишуддха чакру.

Если позволяет время, параллельно выполняйте упражнения, предназначенные для пробуждения аджны, муладхары, свадхистаны и манипуры. Если же такой возможности у вас нет, рекомендуем все же практиковать некоторые наиболее важные упражнения из садханы для каждой чакры:

- | | | |
|-----------------|---|--|
| для аджны | - | тратака и шамбхави мудра; |
| для муладхары | - | мула бандха и насикагра мудра; |
| для свадхистаны | - | определение местонахождения чакры и кшетрам, ваджроли или сахаджولي; |
| для манипуры | - | определение местонахождения чакры и кшетрам, уддияна бандха и наули (если возможно). |

Глава 9 - УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВИШУДДХА ЧАКРЫ (месяц 6)

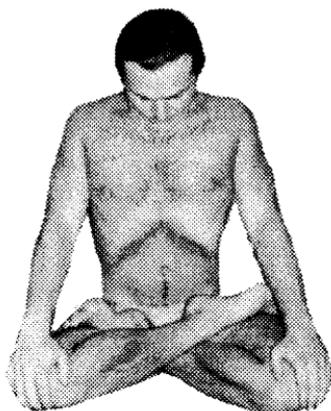
Вишуддха чакра покоряется джаландхара бандхой, випарита карани асаной и уджайи пранаямой. Эти упражнения весьма существенны для крийи йоги. Однако есть одна второстепенная чакра, тесно связанная с вишуддхой - лалана чакра, - которая требует особого упражнения, кхечари мудру. Лалана чакра расположена в задней мягкой поверхности нёба и реагирует на такую кундалини крийю, как амрит пан. Обо всем этом смотрите ниже.

Предварительная подготовка. Для очищения вишуддха чакры мы рекомендуем упражнения: бхуджангасана, сиршасана, матсьясана, супта ваджрасана и сарвангасана.

Занятие 1: ДЖАЛАНДХАРА БАНДХА*

Сядьте в любую медитативную позу, которая позволяет коленям упираться в пол. Кто не может сидеть подобным образом, пусть практикует джаландхара бандху стоя. Положите ладони на колени, закройте глаза и расслабьте тело. Глубоко вдохните, задержите дыхание и склоните голову, упираясь подбородком в яремную

впадину грудины. Выпрямите руки, поднимите плечи вверх и вперед - это обеспечит локтям устойчивое положение. Задержите дыхание как можно дольше. Затем расслабьте плечи, согните руки, медленно освободитесь от замка, поднимите голову и выдохните. Когда дыхание восстановится, повторите упражнение 5 раз.



ПОДБОРОДОЧНЫЙ ЗАМОК

Примечание: Упражнения можно сопровождать дыханием, которое задерживается снаружи. Никогда не делайте вдоха или выдоха, пока не освободитесь от замка и не поднимите голову. Люди с высоким внутричерепным давлением, гипертонии и страдающие от сердечных недугов не должны практиковать эти упражнения без квалифицированного руководства.

Занятие 2: КХЕЧАРИ МУДРА*

Закройте рот и заверните язык назад так, чтобы его нижняя поверхность уперлась в верхнее нёбо. Постарайтесь завести кончик языка как можно дальше назад, но без напряжения. Удерживайте язык в этом положении, сколько сможете. Испытывая дискомфорт, расслабьте язык на несколько секунд и опять повторите упражнение. После некоторой практики язык сможет растянуться за пределы неба и вверх, в носоглотку, где он будет стимулировать многие жизненно важные нервные центры.

Дыхание: В течение всей практики дышите обычно, если не используется уджайи. За несколько месяцев практики дыхательный ритм обычно снижается до 7-8 дыханий в минуту. Однако, тщательная тренировка и опытное руководство могут значительно понизить и этот уровень ритма.

Примечание: Более квалифицированные ученики иногда подрезают связки под языком. Здесь это не рекомендуется, и пытаться делать это можно только под непосредственным наблюдением гуру.

Занятие 3: УДЖАЙИ ПРАНАЯМА*

Выполнить кхечари мудру. Сжать голосовую щель в горле. При дыхании из горла должен исходить звук, подобный храпу. Дышите через горло, а не через нос. Дыхание протяжное и расслабленное. Первоначально уделите упражнению 2-3 минуты, в дальнейшем можно и больше.

Занятие 4: ПОИСК ЧАКРЫ И КШЕТРАМ И ОЧИЩЕНИЕ

Сядьте или встаньте перед зеркалом. Положите палец одной руки на голосовую щель в выступе передней части горла. Здесь расположена вишуддха кшетрам. Затем положите палец другой руки на позвоночник ниже затылка, на одном горизонтальном уровне с кшетрам. Здесь расположена вишуддха чакра. В течение одной минуты нажимайте пальцем на позвоночник, чтобы почувствовать ощущение в области чакры. Уберите палец и сконцентрируйте внимание на ощущении чакры, мысленно повторяя: "вишуддха, вишуддха, вишуддха". Сядьте в удобную позу с прямой спиной и закройте глаза. Прислушайтесь к дыханию. Заверните язык назад, в кхечари мудру, и выполните уджайи пранаяму. Около минуты прислушивайтесь к звуку медленного и глубокого горлового дыхания. Затем, со вдохом, прочувствуйте, как воздух всасывается передней частью горла сквозь вишуддха кшетрам и устремляется в вишуддха чакру, пронзая ее. С выдохом воздух словно выжимается из вишуддха чакры в вишуддха кшетрам и выходит из тела наружу. Это один раунд. Продолжайте несколько минут. Регулярная практика постепенно разовьет вашу чувствительность к вишуддха чакре и кшетрам.

Занятие 5: ВИПАРИТА КАРАНИ АСАНА (перевернутая поза)

Лягте на спину с прямыми ногами. Ступни вместе, руки по бокам, ладони на полу, дыхание глубокое. Используя руки для поддержки, поднимите ноги над головой, держа их вертикально. Согните руки и поместите кисти под бедра, продолжайте дышать глубоко, фиксируя внимание на дыхании. Глаза закрыты.

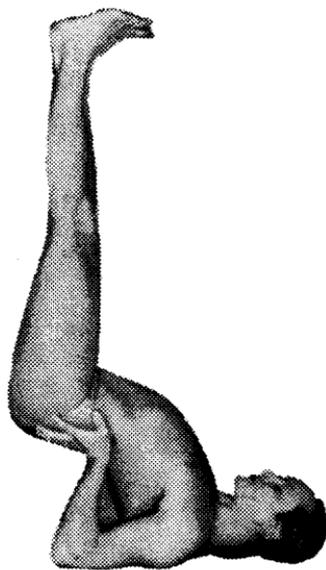
Примечание: Випарита карани асана подобна сарвангасане, за исключением того, что подбородок не прижат к груди и туловище удерживается под углом в 45 градусов к полу вместо прямого угла. Шавасана выполняется в течение нескольких минут после випарита карани асаны. Опытные ученики могут удерживать эту позу в течение 15 минут или больше, а начинающие должны находиться в ней всего несколько секунд и добавлять ежедневно несколько секунд. Люди с

увеличенными печенью, селезенкой, щитовидной железой, с высоким кровяным давлением или сердечными недомоганиями не должны выполнять випарита карани асану.

Эта асана широко используется в кундалини-йоге, так как помогает направить энергии из нижних чакр к верхним; являясь неотъемлемой частью кундалини крий, она именуется випарита карани мудрой.

Примечание: Совершенствуйте вишуддха чакру в течение месяца, а затем приступайте к упражнениям для бинду висарги. Параллельно можно продолжать садхану с другими чакрами с соответствующими для каждой из них упражнениями:

- | | | |
|-----------------|---|--|
| для аджны | - | тратака и шамбхави мудра; |
| для муладхары | - | мула бандха и насикагра мудра; |
| для свадхистаны | - | поиск чакры и кшетрам, ваджроли (или сахаджоли); |
| для манипуры | - | поиск чакры и кшетрам, уддияна бандха и наули; |
| для анахаты | - | поиск чакры и кшетрам, аджапа джапа. |



ПЕРЕВЕРНУТАЯ ПОЗА
(Випарита карани мудра)

Глава 10 - УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ БИНДУ ВИСАРГИ (месяц 7)

Своеобразным спусковым курком бинду висарги является крошечная точка на вершине затылка, точное местонахождение которой физически определить невозможно. Однако ее можно прочувствовать, когда нада (или звук бинду) проявляется и уст-

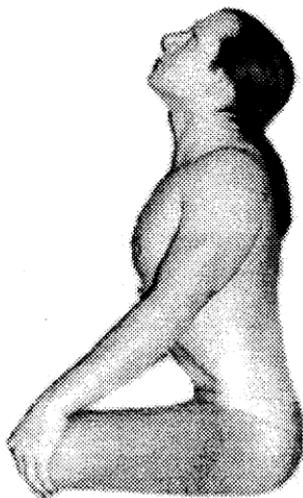
ремляется к своему источнику. Сознание нады можно развить практикой мурчха пранаямы и ваджроли мудры, а бхрамари пранаяма и йони мудра протолкнут наду к бинду висарге. Отсюда не следует, что необходимо практиковать все техники нады йоги. Выберите одну, которую вы можете выполнять без проблем, так как суть заключается не в том, с какой практики начать, а в том, чтобы понять, что все техники ведут к осознанию одних и тех же внутренних вибраций.

Существует весьма тесная связь между свадхистана чакрой и бинду висаргой, потому что бинду - это изначальная точка первобытного звука творения и первой индивидуальности, а свадхистана - источник первых побуждений к творению и воспроизведению, сексуальный принцип и материальное выражение желания слиться с божественным состоянием за пределами бинду. Сперма и менструации являются материальными продуктами отработанного нектара амриты, истекающей из бинду висарги.

Примечание: Кшетрама, соответствующего бинду, не существует.

Занятие 1: МУРЧХА ПРАНАЯМА (поза поверхностного дыхания)

Эта практика требует устойчивой и крепкой асаны, такой, как сиддхасана. Позвоночник и голова - на вертикальной линии. Тело расслаблено.



**ПОЗА ПОВЕРХНОСТНОГО
ДЫХАНИЯ**

Выполните кхечари мудру. Вдохните через ноздри с уджайей пранаямой, одновременно отклоняя голову назад и принимая шамбхави мудру. Вдох - медленный и глубокий. В конце вдоха голова должна отклониться назад, но не полностью. Положение головы показано на рисунке. Задержите дыхание как можно дольше, поддерживая шамбхави мудру и фиксируя внимание на бинду. Руки прямые, локти стиснуты, кисти упираются в колени. Внимание сосредоточено на бинду. Согните руки и медленно выдохните с уджайей пранаямой, когда наклоняете голову вперед. Медленно зак-

ройте глаза. Когда выдох закончился, голова обращена вперед, а глаза по-прежнему закрыты. Расслабьте на короткое время все тело. Выходите из кхечари мудры и подышите свободно. Прочувствуйте, каким спокойствием пропитан ваш ум. Закончился один цикл. Спустя некоторое время начните второй. Так продолжайте до 10 циклов или более. Растягивайте каждый цикл настолько это возможно, но без напряжений.

Примечание: Кто страдает повышенным кровяным давлением, головокружением, не должен выполнять эти упражнения. В противном случае, он может потерять сознание.

Мурчха пранаяма является мощным средством укрепления пратъяхары и освобождения ума от навязчивых мыслей, особенно при продолжительной кумбхаке (задержке дыхания).

Занятие 2: ВАДЖРОЛИ МУДРА С КОНЦЕНТРАЦИЕЙ НА БИНДУ

Сядьте в сиддхасану или сиддха йони асану. Закройте глаза и расслабьтесь. Постарайтесь как бы оттянуть мочеполовую систему вверх при помощи натяжения и напряжения низа живота и сжатия мочевого пузыря. Данное действие подобно тому, когда мы сдерживаем наше побуждение к мочеиспусканию. Сжимайте низ живота около 10 секунд, затем на столько же расслабьте его. Продолжайте, но всякий раз, когда вы напрягаетесь, фиксируйте внимание на свадхистана чакре внутри позвоночного столба, на уровне копчика, мысленно повторяя: "свадхистана, свадхистана, свадхистана".

Переместите свое внимание вверх, сквозь проход сушумны к бинду висарге, объединяя сексуальную воспроизводящую энергию с ее источником в бинду, мысленно повторяя: "бинду, бинду, бинду". Затем вернитесь в свадхистану и освободите ваджроли мудру. Это - первый раунд. Продолжайте процесс до 25 раундов.

Примечание: Данное упражнение следует выполнять сразу же после мурчха пранаямы, так как обе техники пробуждают бинду.

Занятие 3: ВОСПРИЯТИЕ ТОНКОЙ ВНУТРЕННЕЙ ВИБРАЦИИ

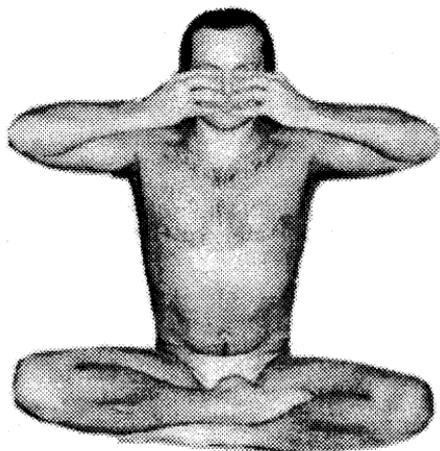
Этому упражнению должна предшествовать бхрамари пранаяма, но без громкого жужжащего звука - вы лишь прислушиваетесь к внутренней вибрации. Глаза закрыты, пальцы в ушах для блокирования внешних раздражителей. Прислушайтесь к тонким вибрациям в голове. Поначалу эти внутренние звуки трудно уловить, но как только вы уловили любой из них, постарайтесь за-

фиксировать на нем свое внимание, чтобы отсечь посторонние звуки. Продолжайте слушать. После нескольких дней или недель практики вы обнаружите, что этот звук становится все громче и громче. Пусть он обволакивает ваше внимание, не противодействуйте ему, сливайтесь с ним. Пусть все прочие звуки и мысли останутся вне вашего внимания. Постепенно ваша чувствительность обострится, и однажды вы услышите другой, пока еще слабый, звук. Перемещайте ваше внимание на него, и он постепенно начнет звучать все громче, овладевая вашим вниманием. И снова, как прежде, вы услышите звуковой фон более тонкой вибрации. Так, практикуя, вы погружаетесь постепенно в вашу истинную сущность.

Примечание: Возможно, пройдут недели и месяцы, пока вы услышите эти более тонкие вибрации. Не исключено, что в течение нескольких недель вы не услышите ни звука. И все же, если вы настойчивы, эта простая, но мощная техника принесет свои плоды. Всё, что необходимо - это время и усилие. Практикуйте столько, сколько вам позволяет время. Поначалу посвятите 15 или более минут бхрамари и этой практике, вместе взятым.

Занятие 4: ЙОНИ МУДРА*

Йони мудра известна также как "шанмукхи мудра", что означает "закрытие семи врат", так как это упражнение блокирует два



ОБРАЩЕНИЕ К ИСТОЧНИКУ

глаза, два уха, две ноздри и рот, т. е. семь врат внешнего восприятия. Если эти врата всасывания информации о внешнем мире закрыть, сознание направляется вовнутрь. Йони мудра - более совершенная практика, чем бхрамари. Она более сложна, ей не сопутствует жужжащий звук, так как она связана с задержкой дыхания. Это упражнение более подходит тем, у кого ум достаточно сбалансирован и не омрачается посторонними мыслями.

Обращение к источнику. Сядьте в любую удобную позу, предпочтительно в сиддхасану. Полностью расслабьте тело и ум. Вынесите руки перед лицом с локтями, направленными в стороны. Позвоночник и голова - на вертикальной линии. Закройте уши большими пальцами, глаза - указательными, ноздри - средними, а рот - безмянными и мизинцами, помещенными выше и ниже губ соответственно. Пальцы должны мягко, но основательно закрыть семь врат. На протяжении всей практики средние пальцы должны освобождать ноздри во время вдоха и выдоха. Теперь вдохните глубоко и медленно. В конце вдоха закройте ноздри средними пальцами и задержите дыхание. Старайтесь услышать звуки, исходящие из бинду в затылке, от середины головы, или, возможно, из правого уха. Сначала вы будете слышать либо много звуков, либо ничего - но это не страшно. Просто продолжайте слушать. Задержите дыхание, насколько возможно. Затем ослабьте давление средних пальцев и медленно выдохните. Один раунд закончен. Вдохните еще раз, закройте ноздри и задержите дыхание. Слушайте внутреннюю вибрацию. Спустя некоторое время освободите ноздри и выдохните. Так и продолжайте дальше. Во время задержки дыхания ваше внимание должно быть сосредоточено только на восприятии внутреннего звука. Вы можете сначала услышать беспорядочные звуки, но постепенно вашим вниманием овладеет специфический звук. Однако на достижение этого может уйти несколько дней или недель. Когда звук наконец возникнет, зафиксируйте внимание на нем. Слушайте его прилежно. Если ваша чувствительность достаточно высока, вы услышите на фоне этого звука другой, более слабый звук. Перемещайте свое внимание на второй звук, переступая первый звуковой порог. Постепенно этот второй звук овладеет полностью вашим вниманием, но с повышением чувствительности вы услышите следующий, пока слабый. Перемещайте опять внимание на этот третий звук. Так, снимая слой за слоем, вы погружаетесь в сокровенную глубину вашего существа. Продолжайте практику несколько минут. Не ожидайте, что вы услышите тонкие вибрации с первой же попытки. Необходим опыт повседневной практики. В конце концов вам удастся выйти из плена грубых внешних ощущений и прочувствовать более тонкие, внутренние. Но не задерживайтесь на восприятии любых звуков. Не в этом суть практики. Цель в том, чтобы оставить позади все звуки и погрузиться в мир неомраченности. Не обольщайтесь благозвучиями.

Задержка дыхания: Эффективность этой техники возрастает с увеличением задержки дыхания. Кто в течение нескольких меся-

цев практикует пади шодхана пранаяму, обнаружит, что йони мудра - более легкое и эффективное средство.

Сознание: Практикуя, вы должны концентрировать внимание на точке в затылке (область бинду). Но если вы услышали ясный звук в какой-либо другой области (в правом ухе или в середине головы), перемещайте свое внимание туда. Некоторым людям, предрасположенным к преданному служению, легче услышать внутреннюю вибрацию в области сердечного пространства (анахата чакра). Но здесь важна не точка сознания, а то, что оно постепенно перемещается в более тонкую сферу. Полная погруженность в звук приводит к дхьяне, или к медитативному состоянию сознания.

Примечание: Выполняйте упражнения для бинду висарги в течение месяца, а затем приступайте к упражнениям для всех чакр. Техники для аджны, муладхары, свадхистаны, манипуры и анахаты также могут выполняться ежедневно наряду с теми, что даны в предыдущей главе. Для вишуддха чакры можно делать джаландхара бандху, очищение вишуддхи и випарита карани асану. Что же касается кхечари мудры и уджайи пранаямы, не следует делать их отдельно, пока они не объединены с техниками, данными в этом разделе.

Глава 11 - УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВСЕХ ЧАКР (месяц 8)

До сих пор мы предлагали вам упражнения для каждой отдельной чакры. Сейчас речь пойдет об упражнениях, которые способны пробудить все чакры в целом. Следует понять, что работа с одной чакрой неизменно в большей или меньшей степени оказывает влияние и на остальные чакры, ибо все эти центры непосредственно взаимосвязаны. Однако существуют особые, специфические упражнения, активизирующие их и уравнивающие ось "ум-тело-чакра":

1. Медитация на чакру.
2. Музыкальная медитация на чакру.
3. Чатуртха пранаяма.
4. Чакра йога нидра.
5. Унмани мудра.
6. Биджа мантра санчалана.
7. Изображения чакр.

Занятие 1: МЕДИТАЦИЯ НА ЧАКРУ

Сядьте в удобную асану, предпочтительно в сиддхасану или сиддха йони асану. Положите обе кисти рук на колени в чин мудре (ладони обращены вверх, большие и указательные пальцы соприкасаются). Тело должно быть устойчивым, спина прямой, плечи расслаблены. Голова - лицом вперед, без напряжения. Тело неподвижно, как статуя. Закройте глаза и в течение нескольких минут фиксируйте внимание на физическом состоянии тела. Концентрируйтесь на позвоночном столбе. Постепенно перемещайте внимание в аджна чакру, в межбровье, в область шишковидной железы. Постарайтесь уловить пульсацию в этом месте. Отождествитесь с этой пульсацией. Теперь синхронизируйте мантру Ом с пульсацией в аджна чакре: Ом, Ом, Ом, Ом... Насчитайте 21 пульсацию. Приступайте к ашвини мудре и не думайте об аджна чакре, просто сжимайте и расслабляйте анус не быстро и не медленно. После этого, через несколько аналогичных занятий, вы сможете прочувствовать аджна чакру автоматически во время выполнения ашвини мудры. Когда это произошло, сконцентрируйте внимание непосредственно на аджна чакре, а затем практикуйте ашвини мудру около 4 минут. Теперь переместите внимание в область промежности, в психический центр муладхара чакры. Постарайтесь прочувствовать пульсацию и там, насчитав 21 пульсацию. Откройте глаза и выполните насикагра дришти (пристальный взгляд на кончик носа). Сейчас думайте не о муладхаре, а о кончике носа. Через некоторое время вы прочувствуете и муладхару. Продолжайте практику около 3 минут. Перемещайте внимание в нижнюю часть позвоночника, в свадхистана чакру. Прочувствуйте точку свадхистана чакры и пульс в ней. Сосчитайте 21 пульсацию. Выполните ваджроли мудру, подтягивая и расслабляя мочеполовые органы. Продолжайте выполнять ваджроли мудру 4 минуты. Перемещайте внимание в область пупка. Прочувствуйте психическое дыхание, исходящее из муладхары к пупку и из горла к пупку. Оба этих дыхания должны соединиться в пупке в момент полного вдоха. При слиянии двух сил задержите дыхание, мысленно осознавая одну единую силу в пупке. Возобновите свое обычное дыхание и продолжайте это упражнение в естественном ритме в течение 4 минут. Переместите внимание в область за пупком, в манипура чакру. Локализируйте ее точку и 21 пульсацию. Затем перемещайте внимание в центральную область грудины, к позвоночному столбу, в анахата чакру. Найдите ее точку и просчитайте 21 пульсацию. Переместите внимание в

область сердца, но предварительно прочувствуйте горловое дыхание, которое проникает в сердечное пространство и расширяет его или сжимает в самопроизвольном ритме. Сконцентрируйтесь на видении, которое может проявить себя в сердечном пространстве без усилий с вашей стороны. Продолжайте 2 минуты. Переместите внимание в горловую впадину, а затем зафиксируйте его на вишуддха чакре в позвоночном столбе, мысленно повторяя: "вишуддха, вишуддха, вишуддха". Постарайтесь просчитать 21 пульсацию в вишуддха чакре.

Наконец, когда ваше внимание пронзило все чакры, направьте его внутрь сушумны. Ваше сознание, проходя сквозь каждую чакру, как бы прикасается к ней воображаемым цветком. Это легкое ощущение контакта с последовательно мелькающими чакрами не должно вам мешать мысленно осознавать четко каждую из них в такой очередности: муладхара, свадхистана, манипура, анахата, вишуддха, аджна - аджна, вишуддха, анахата, манипура, свадхистана, муладхара. Поднимайтесь и опускайтесь по сушумне еще 4 раза. Спойте Ом 3 раза.

Занятие 2: МУЗЫКАЛЬНАЯ МЕДИТАЦИЯ НА ЧАКРУ

Звук - чрезвычайно эффективное и привлекательное средство пробуждения чакр. Поэтому нада йога столь популярна. 7 нот музыкальной гаммы соответствуют 7 вибрациям чакр от муладхары до сахасары, которые лежат в основе музыкальной медитации. Известно, что из всех музыкальных инструментов лучшим является человеческое горло с голосовыми связками. Звук голоса можно украсить звучанием органа или каким-либо другим инструментом.

Латинская гамма Чакра Санскритская гамма

ДО	Муладхара	СА
РЕ	Свадхистана	РЕ
МИ	Манипура	ГА
ФА	Анахата	МА
СОЛЬ	Вишуддха	ПА
ЛЯ	Аджна	ДХА
СИ	Бинду	НИ
ДО	Сахасрара	СА

Стадия 1. Музыкальная гамма восходит очень медленно, пока наше сознание разместится в муладхаре и также начнет восхож-

дение в сушумне от одной чакры к другой, ощущая вибрацию каждой ноты в позвоночном столбе, на уровне соответствующих чакр. Когда достигнута сахасрара, сознание с музыкальной гаммой нисходит вниз, через сушумну к муладхаре. Это восхождение и нисхождение продолжается неоднократно, постепенно увеличивая скорость по мере того, как обнаружение чакры становится все более быстрым и совершается без особых усилий.

Стадия 2. Теперь голос сливается с нотными звуками. Названия чакр поются отчетливо, превращаясь в мантры, если модулируются с правильной нотой и произношением, вследствие чего в каждой чакре может возникнуть соответствующая вибрация. В этом случае сушумна и все тело могут сотрясаться от вибраций. Эту весьма эффективную практику можно продолжать до 10 минут и более.

Стадия 3. На данной стадии сознание все еще поднимается и опускается по сушумне с музыкальной гаммой, но голос издает непрерывный звук "а-а-а-а", как бы успокаивая. В конце стадии сила голоса понижается, а энергетический потенциал значительно возрастает.

Занятие 3: ЧАТУРТХА ПРАНАЯМА

Эта практика сочетает дыхание, мантру и осознание чакры. Хотя это упражнение менее популярно, чем нада йога, оно все же достаточно эффективно уже потому, что совмещает пранаяму и медитацию. "Чатуртха пранаяма" означает "пранаяма четвертого состояния", или трансцендентальное сознание, когда слова и определения размываются за пределом досягаемости. Эта психотехника в значительной степени углубляет и расширяет наши представления о природе чакр и является преддверием к крийя йоге.

Техника. Сядьте в любую удобную позу. Позвоночник прямой, глаза закрыты, дыхание глубокое. Постепенно оно становится более глубоким и утонченным. Сосредоточьте внимание на его ритмичном потоке и выполните несколько циклов, мысленно синхронизируя мантру Ом с дыханием. Звук "О" появляется со вдохом, звук "м-м-м-м" - результат выдоха. Звуки должны быть только мысленными. Дышите носом, рот закрыт. Продолжайте практику, осознавая поток дыхания и мантру. Теперь сконцентрируйте внимание в центре межбровья, прочувствуйте, что вы вдыхаете как бы сквозь этот центр с ментальным звуком "О" и выдыхаете, мысленно распевая "м-м-м". Продолжайте осознавать дыхание, мантру и чакру. Теперь сосредоточьтесь на муладхаре. Со вдохом и ментальным звуком "О" прочувствуйте дыхание, подни-

мающееся по позвоночнику и пронизывающее все чакры: муладхару, свадхистану, манипуру, анахату, вишуддху, аджну, сахасрару. С выдохом и ментальным звуком "м-м-м-м" прочувствуйте продвижение дыхания и звука вниз вдоль позвоночника сквозь чакры: сахасрара, аджна, вишуддха, анахата, манипура, свадхистана, муладхара. Выполните несколько раундов. Вновь зафиксируйте свое внимание в центре межбровья, продолжая мысленно повторять ОМ синхронно с дыханием, но не концентрируйтесь на нем. Концентрируйтесь лишь на мантре ОМ и чакре. Продолжайте упражнение как можно дольше.

Занятие 4: ЧАКРА ЙОГА НИДРА

Йога нидра предлагает визуализацию чакр и вращение сознания вокруг них.

Стадия 1. Подготовка. Положите на пол шерстяное одеяло и ложитесь в шавасану. Одежда не должна вам мешать. Если она сковывает вас, лучше ее снять. Можно укутаться в шерстяное одеяло, чтобы сохранить тепло тела, или в простыню, чтобы вас не беспокоили насекомые. Рот и глаза закрыты на протяжении всего занятия. Убедитесь, что позвоночник - прямой, на одной линии с головой и шеей, и что бедра и плечи полностью расслаблены. Держите ступни и ноги слегка врозь. Руки лежат вдоль туловища, не касаясь его, ладони обращены вверх. Устройтесь поудобнее. Твердо скажите себе, что на протяжении всего занятия вы не пошевелитесь.

Стадия 2. Погружение тела. Мысленно просмотрите все окружающее пространство, в которое погружено ваше тело, такое легкое, словно оно - лист, падающий с дерева. Ваше тело медленно погружается в бесконечное пространство. Следите за этим ощущением несколько минут.

Стадия 3. Осознание ритмического дыхания. Вы - ритм вашего дыхания. прочувствуйте, как поднимается и опускается пупок при каждом вдохе и выдохе. Представьте себе, что воздух всасывается через пупок при вдохе и выталкивается из него при выдохе. отождествите себя с этим ритмом.

Стадия 4. Санкальпа (или духовное намерение). Повторяйте внутренне свою санкальпу в форме краткого позитивного заявления. Эта санкальпа должна представлять квинтэссенцию вашего духовного кредо. Повторяйте ее от всего сердца, но не губами, 3 раза.

Стадия 5. Визуализация своего тела. Представьте, что вы созерцаете себя снаружи, что ваше тело - некий посторонний объект. Если вы испытываете трудности, представьте, что над вашим телом подвешено зеркало, в котором отражается ваше тело.

Смотрите на свое отражение. Созерцайте каждую часть тела отдельно, друг за другом: ступни, колени, бедра, живот, грудь, обе кисти рук, руки, плечи, шея, голова, рот, нос, уши, глаза, центр межбровья, все лицо, все тело в целом. Сочетайте вращения сознания с визуализацией соответствующей части тела. Продолжайте несколько минут.

Стадия 6. Вращение внимания вокруг чакр. Теперь вы должны обнаружить каждую чакру психическим образом. Начните с основания позвоночника и продвигайте сознание вверх. Сконцентрируйтесь на муладхаре. Вспомните, что в мужском теле она расположена в промежности, между анусом и гениталиями, а в женском - в шейке матки, в ее отверстии. Мысленно локализуя внимание на этой точке, повторяйте про себя: "муладхара, муладхара, муладхара". Теперь продвигайтесь к свадхистане, которая расположена у основания позвоночника, в копчике. Повторяйте мысленно: "свадхистана, свадхистана, свадхистана". Продвигайтесь к манипуре, которая находится в позвоночнике, на уровне пупка. Мысленно повторяйте: "манипура, манипура, манипура". Перемещайте внимание в анахата чакру, которая размещена в позвоночнике, на уровне центра грудины. Повторяйте мысленно: "анахата, анахата, анахата". Переместите внимание в вишуддха чакру, расположенную в позвоночнике, на уровне углубления в горле. Прочувствуйте ощущения, возникающие в этой точке, и мысленно повторяйте: "вишуддха, вишуддха, вишуддха". Продвигайтесь к аджне, к самой вершине позвоночника, в область шишковидной железы на уровне межбровья. Зафиксируйте свое внимание в этой области, мысленно повторяя: "аджна, аджна, аджна". Перемещайте внимание в бинду, к вершине затылка. Попытайтесь прочувствовать эту мельчайшую точку как можно отчетливее, мысленно повторяя: "бинду, бинду, бинду". Теперь входите в сахасрару на макушке головы, мысленно повторяя: "сахасрара, сахасрара, сахасрара".

Наконец повторите весь процесс в нисходящем порядке: сахасрара, бинду, аджна, вишуддха, анахата, манипура, свадхистана, муладхара.

Один полный круг вращения сознания в чакрах завершен. Начинайте второй раунд, за ним - третий, постепенно убыстряя ритм. Фиксируя внимание в каждой точке чакры, постарайтесь прочувствовать там легкую вибрацию, пульс. При каждой удаче (большой или малой) мысленно пропойте ликующее ОМ. Выполните 5 раундов или больше, если позволяет время.

Стадия 7. Видение чакр. Постарайтесь увидеть символы каждой чакры. Хотя это и нелегко, но - попытайтесь. Здесь вы можете использовать свои представления или личную систему символов чакр, если традиционная символика для вас затруднительна. Акцентируя внимание на чакре, постарайтесь прочувствовать ее точку, одновременно визуализируя символ.

Психический смысл муладхары - проникновенно-красный четырехлепестковый лотос, внутри которого расположен дымчатого цвета лингам, обвитый в три с половиной оборота змеей, голова которой обращена вверх. Постарайтесь представить этот символ, приложив все свои способности, и связать его с тем, который расположен в вашем теле. После этого переходите к свадхистана чакре.

Психический символ свадхистаны - шестилепестковый ярко-красный лотос, внутри которого сверкает звездная ночь над морем. Главная часть символа - полумесяц. Постарайтесь увидеть его в вашей чакре. Переходите к манипура чакре.

Психический символ манипуры - десятилепестковый желтый лотос, в центре которого горит яркий огонь. Постарайтесь представить этот символ лотоса, действительно растущего из манипуры.

Психический символ анахаты - двенадцатилепестковый голубой лотос, в центре которого одиноко сияет в ночи свет. Представьте его в анахате.

Психический символ вишуддхи - шестнадцатилепестковый лилово-фиолетовый лотос, в середине которого искрится белоснежная капля нектара. Представьте этот символ в вашей чакре и приступайте к следующей.

Психический символ аджны - двухлепестковый серебристо-серый лотос, на левом лепестке которого - полная луна, а на правом - раскаленное солнце. В центре - черный лингам и знак ОМ. Воссоздайте этот символ в вашей аджна чакре и переходите к бинду.

Психический символ бинду - белая капля нектара. Представьте ее существование внутри верхней части затылка на уровне межбровья и переходите к сахасраре, первоисточнику всех чакр.

Психический символ сахасрары - тысячелепестковый лотос, в центре которого - белый лингам. Прочувствуйте этот образ на макушке головы.

А сейчас визуализируйте все эти символы в обратном порядке: сахасрара, бинду, аджна, вишуддха, анахата, манипура, свадхистана, муладхара. Закончился первый раунд.

Проведите визуализацию каждой чакры в течение нескольких секунд. Если располагаете временем, выполните еще несколько раундов.

Стадия 8. Фиксация на межбровье. Сконцентрируйте внимание на центр межбровья и прочувствуйте пульс в этой точке, его ритмичное непрерывное биение. Мысленно синхронизируйте повторение мантры ОМ с этим пульсом. Продолжайте эту психотехнику несколько минут.

Стадия 9. Санкальпа и завершение. Повторите свою санкальпу 3 раза с проникновенным чувством и воодушевлением. Прочувствуйте свое естественное дыхание, свое физическое тело, способность ваших чувств к внешнему восприятию. Начинать медленно двигать частями тела. Когда вы полностью вернетесь к внешнему сознанию, медленно сядьте и спокойно откройте глаза.

Занятие 5: УНМАНИ МУДРА

Слово "унмани" означает "без мыслей" и выражает состояние, которое обычно возникает в процессе медитации. Поэтому, "унмани мудра" означает "жест безмыслия". Унмани мудра - превосходное средство пробуждения чакр по всему позвоночнику, от бинду до муладхары. Так как унмани мудра является неотъемлемой частью крийя йоги (нада, паван и шабда санчалана, маха мудра и маха бхеда мудра), ею следует овладеть прежде, чем практиковать все эти техники. Хотя унмани мудре несложно научиться, ее не так уж легко усовершенствовать.

Техника. Сядьте в любую удобную позу с прямой спиной. Широко откройте глаза, ничего вокруг не рассматривая. Зафиксируйте внимание на бинду и глубоко вдохните. Выдыхая, представляйте, как выдыхаемый воздух углубляется вниз, вдоль позвоночника, увлекая за собой ваше внимание, соскальзывающее по чакрам: аджна - вишуддха - анахата - манипура - свадхистана - муладхара. По мере снижения выдоха и внимания синхронно постепенно закрываются ваши глаза. Помните, что ваши открытые во время практики глаза не должны рассматривать внешние объекты - они смотрят как бы внутрь, а внимание сосредоточено лишь на чакрах и дыхании. Когда внимание достигает муладхары, глаза закрываются полностью. Это - один цикл. Вдохните и начинайте следующую. Выполните 11 циклов.

Примечание: Практикуя - не переусердствуйте! Сохраняйте непринужденность, работайте более на ментальном плане, чем на физическом. Медленно закрывая глаза, мысленно отслеживайте стадии процесса. Открывая глаза, не рассматривайте что-либо

извне: пусть ваши формально открытые глаза фактически ничего не видят. Это возможно лишь при максимальной концентрации внимания на внутренних "объектах" - дыхании и чакрах.

Занятие 6: БИДЖА МАНТРА САНЧАЛАНА

Слово "биджа" означает "семя", а "мантра" - "мистический звук". "Санчалана" - это "проводимость". Следовательно, биджа мантра санчалана - это "проводимость звука семени". Данная практика связана с мысленным повторением биджа мантры каждой кшетрам и чакры, одной за другой, с одновременным продвижением сознания сквозь них.

Психические проходы. В биджа мантре санчалане (как и во многих техниках крийя йоги) требуется продвигать сознание под руководством внимания по двум психическим проходам: арохан и аварохан.

Арохан, или восходящий проход, начинается в муладхара чакре, затем поднимается вверх, к свадхистана кшетрам, в половую сферу, по изгибу живота, к манипура кшетрам и вишуддха кшетрам, по передней части горла, затем по прямой линии к бинду на вершину затылка. Однако существует традиционно еще одно ответвление восходящего прохода арохан: из муладхары к свадхистане кшетрам и далее, вперед, из вишуддха кшетрам к лалана чакре в нёбе, затем к кончику носа, к центру межбровья и по изгибу черепа через сахасрару к макушке головы, к бинду, к задней части темени, к маленькому завитку волос. Хотя мы будем говорить в этой книге о проходе арохан, непосредственно связывающем вишуддха кшетрам с бинду, вы, однако, можете экспериментировать с обоими проходами и использовать любой из них.

Аварохан - нисходящий проход, который начинается в бинду, следует вперед к аджне, затем вниз, через сушумну в позвоночнике, проходя по очереди через все чакры вплоть до муладхары.

Биджа мантры. Каждой чакре и кшетрам соответствуют следующие биджа мантры:

Муладхара	-	ЛАМ
Свадхистана	-	ВАМ
Манипура	-	РАМ
Анахата	-	ЙАМ
Вишуддха	-	ХАМ
Аджна	-	ОМ
Бинду	-	ОМ

Техника. Сядьте в любую удобную позицию, лучше - в сиддхасану. Спина - прямая, глаза - закрыты. На протяжении всего занятия тело должно быть неподвижно, все упражнения совершаются на ментальном плане. Обратите внимание на муладхара чакру. Мысленно повторяя мантру ЛАМ, постарайтесь прочувствовать эту вибрацию в муладхаре. Начинайте восхождение через арохан к свадхистана кшетрам, повторяя мантру ВАМ и ощущая эту вибрацию в данной точке. Поднимитесь еще выше, к манипура кшетрам, повторяя мантру РАМ. И - так далее: в анахата кшетрам - ЙАМ, в вишуддха кшетрам - ХАМ, в бинду - ОМ. Затем начинайте спускаться через аварохан. При этом повторяйте ОМ в аджне, в центре головы; ХАМ - в вишуддха чакре, в позвоночнике; ЙАМ - в анахата чакре; РАМ - в манипура чакре; ВАМ - в свадхистана чакре. Затем вернитесь в начальную точку, муладхару, и начните следующий раунд повторением мантры ЛАМ. Выполните, если позволяет время, 9 раундов.

Примечание: В садхане крийя йоги психотехники биджа мантра санчаланы являются превосходной прелюдией. Практикуя эти техники, вы можете затрачивать около 5 минут на распевание вслух тихим голосом каждой мантры для соответствующих чакр или кшетрам, прислушиваясь внутренним слухом к вибрациям в этих точках.

Занятие 7: ИЗОБРАЖЕНИЕ ЧАКР

Важнейшей частью Тантры является изображение таких мандал, как чакры. Традиции требуют, чтобы мандалы были составлены правильно: их размеры и соотношения частей должно быть точными; личность, создающая их, должна обладать способностью к абсолютной концентрации и относиться к своему творчеству как к священной молитве.

Принимаясь за это тонкое искусство, позаботьтесь, чтобы вас ничто не беспокоило хотя бы в течение часа. Убедитесь, что у вас есть все необходимые материалы: карандаши, перья, резинки, циркуль, линейка, краски и пр., чтобы вам не пришлось отвлекаться во время работы. Лучшим местом для создания мандал является комната для вашей садханы. Помните, что вы приступаете к священнодействию. В некоторых тибетских монастырях или греческих обителях роспись мандал или икон приравняется к молитве или медитации.

Лучший размер для изображения мандал на бумаге - 9 квадратных дюймов, или 58 кв. см., так как этот формат наиболее рационален для созерцания и концентрации внимания. Что же ка-

сается больших или малых размеров чакр, то они годятся для других целей.

Первый шаг - нанесение черных линий скрытой символики, которая осмысливается как структура чакры.

Второй шаг - раскрашивание в соответствии с традицией, описанной в текстах. Так мандалы каждой из семи чакр могут быть завершены за семь и более занятий.

Процесс изображения чакр - приятное и умиротворяющее занятие. Опираясь на свой мистический опыт, вы можете окрашивать мандалы в субъективные цвета, тем самым расширяя свое сознание пониманием разнообразных возможностей осмысления не только чакр, но и самой жизни...

Природа чакр вовсе не ограничена двумя плоскостями измерения. Вы можете моделировать их в тройном, объемном измерении, используя не только бумагу, но и глину, пластилин, проволоку, стекловолокно, медь, камень и т.д. Помните, что традиционные изображения так же субъективны, как и ваши. Поэтому не бойтесь привносить в свое творчество экспрессию, живое чувство, иное видение... Ваше воодушевление может отразиться в зеркале вашего творчества и воодушевить других. Ясное и проникновенное восприятие каждого из нас очищает мир хаоса и дисгармонии.

Примечание. Возможно, у вас не хватит времени на выполнение всех упражнений, описанных в этой главе. Поэтому мы советуем вам в течение месяца совершенствовать следующие упражнения: медитацию на чакру, чатуртха пранаяму, чакра йога нидру, уммани мудру и биджа мантра санчалану ежедневно. Две другие системы - музыкальную медитацию на чакру и изображения чакр - вы можете совершать, если позволяют время и ваши способности. Однако, если вы их выполнять не можете, это вовсе не означает, что подъем вашего кундалини будет заторможен.

Для работы с каждой чакрой вам предлагаются соответствующие упражнения:

Аджна	-	шамбхави мудра;
Муладхара	-	мула бандха и насыкагра мудра;
Свадхистана	-	ваджроли (или сахаджоли);
Манипура	-	уддияна бандха;
Анахата	-	аджапа джапа;
Вишуддха	-	джаландхара бандха и випарита; карани асана;
Бинду		йони мудра.

Спустя месяц вы можете приступать к спецкурсу крийя йоги под руководством опытного учителя йоги. Если же у вас нет такой возможности, напишите в Школу Йоги Бихар - Мангер, Бихар, Индия.

Глава 12 - ПРОГРАММА ВАШЕЙ САДХАНЫ (ПРАКТИКА)

Кундалини йогу следует практиковать систематически. Убедительно просим вас совершенствовать садхану каждой чакры в течение месяца, прежде чем вы перейдете к следующей. Таким образом, садхана будет продолжаться не менее восьми месяцев, как указано ниже:

Месяц	Название упражнения	Номер страницы
1	УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ АДЖНА ЧАКРЫ.....	127
	-анулома вилома пранаяма.....	128
	-тратака.....	129
	-шамбхави мудра с пением ОМ.....	131
2	УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МУЛАДХАРА ЧАКРЫ.....	132
	-расположение чакры.....	133
	-мула бандха.....	134
	-насикагра дришти.....	134
3	УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СВАДХИСТАНА ЧАКРЫ.....	135
	-поиск свадхистана чакры.....	136
	-поиск кшетрам.....	136
	-ашвини мудра.....	136
	-ваджроли мудра (для мужчин).....	136
-сахаджولي (для женщин).....	137	
4	УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МАНИПУРА ЧАКРЫ.....	137
	-поиск чакры и кшетрам.....	138
	-очищение манипуры.....	138
	-агнисара крийя.....	139
	-уддияна бандха.....	140
	-наули.....	140
-слияние праны с апаной.....	141	
5	УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ АНАХАТА ЧАКРЫ.....	142
	-поиск чакры и кшетрам.....	143

-очишение анахаты.....	143
-бхрамари пранаяма.....	143
-аджапа джапа медитация.....	144
-медитация, вхождение в сердечное пространство.....	145
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВИШУДДХА ЧАКРЫ.....	146
-джаландхара бандха.....	146
-кхечари мудра.....	147
-уджайи пранаяма.....	148
-поиск чакры и кшетрам и очищение.....	148
-випарита карани асана.....	148
7 УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ БИНДУ ВИСАРГИ.....	149
-мурчха пранаяма.....	150
-ваджроли мудра с концентрацией на бинду.....	151
-восприятие тонкой внутренней вибрации.....	151
-йони мудра.....	152
8 УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВСЕХ ЧАКР.....	154
-медитация на чакру.....	155
-музыкальная медитация на чакру.....	156
-чатуртха пранаяма.....	157
-чакра йога нидра.....	158
-унмани мудра.....	161
-биджа мантра санчалана.....	161
-изображение чакр.....	163

Глава 13 - УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КУНДАЛИНИ В КРИЙЯ ЙОГЕ (ПРАКТИКА)

Человеческое сознание, по существу, запрограммировано на совершенствование и одним из самых эффективных методов самосовершенствования является, пожалуй, система тантрических упражнений (или крий), которые Сам Господь Шива преподнес Своей ученице и супруге Парвати как бесценный трансцендентальный дар.

Изысканная тантрическая традиция никогда не была популярной и передавалась устно от учителя (гуру) к ученику (садхаку). И лишь в последнее время наблюдается тенденция к популяризации путем различных публикаций, которые порой неверно толкуются и представляют определенную опасность для неподготовленных учеников, желающих непременно здесь и сейчас овладеть древнейшими психотехниками - этим сложным и могучим наследием, которое с честью выдержало испытание временем.

Мы рекомендуем для вашего же блага не приступать к крийя йоге без предварительной подготовки, описанной в этой книге. Также весьма желательно, чтобы за вашими занятиями наблюдал учитель йоги, достаточно квалифицированный, чтобы избавить вас от таких серьезных испытаний, как болезни, страх, психическое расстройство.

Конечно, было бы хорошо, чтобы вы овладели комплексом этих упражнений в йогическом ашраме под наблюдением опытных наставников.

Подготовка. Все правила и предписания, перечисленные в начале этого раздела, рассчитаны на всех желающих практиковать крийя йогу. Самым существенным в этой подготовке являются два фактора: развитие у вас особой чувствительности к месту нахождения чакр и кшетрам (см. гл. 4-10) и сознание назначения всех чакр в целом (см. гл. 11). Так как ваша чувствительность к чакрам зависит от ваших психофизических возможностей, вам следует овладеть искусством путешествия по психофизическим проходам арохан и аварохан (см. "Биджа мантра санчалана" в гл. 11).

Итак, мы предлагаем вам освоить 20 подготовительных упражнений:

Название упражнения	Номер главы
Випарита карами асана.....	9
Уджайи прапаяма.....	9
Сиддхасана (или сиддха йони асана).....	2
Унмани мудра.....	11
Кхечари мудра.....	9
Аджапа джапа.....	8
Уттан падасана.....	2
Шамбхави мудра.....	4
Мула бандха.....	5
Насикагра дришти.....	5
Уддияна бандха.....	7
Джаландхара бандха.....	9
Бхадрасана.....	2
Падмасана.....	2
Йони мудра.....	10
Ваджроли мудра.....	6

Все эти упражнения подробно описаны в указанных выше главах, и очень важно, чтобы вы овладели ими до крийя йоги. В противном случае крийя йога покажется вам затруднительной и малоэффективной.

СПОСОБ ОВЛАДЕНИЯ КРИЙЯ ЙОГОЙ

Невозможно научиться крийя йоге сразу. Поэтому мы советуем, чтобы вы изучали и овладевали каждой крией отдельно в строгой последовательности, затрачивая по меньшей мере одну неделю на одну крийю, постепенно добавляя каждую новую к тем, что уже изучены. Иными словами, в первую неделю вы овладеваете крией № 1 (випарита карани мудра), во вторую неделю - крией № 2 (чакра анусандхана), совершая ежедневно и № 1, и № 2, на третьей неделе вы изучаете крийю № 3 (нада санчалана) и делаете ее ежедневно вместе с предыдущими двумя крийями. Таким образом, все крии могут быть систематически и основательно изучены за 20 недель. Однако пройдет не один месяц регулярной практики, прежде чем вы доведете их до совершенства.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПРАКТИКИ

При постепенном включении в практику все большего количества крий потребуется все больше и больше времени, пока наконец продолжительность практики из 20 крий займет от 2 до 2,5 часов. Если вы сможете *столько* времени уделять крийя йоге, успех не заставит себя ждать. Однако большинство людей, несмотря на их искренние побуждения, не могут посвящать столько времени своим занятиям. Вот почему мы составили расписание, в котором указаны как полное количество раундов, так и сниженное их количество:

№	Название крии	Полный цикл, Краткий цикл,	
		мин.	мин.
1.	Випарита карани мудра	21	11
2.	Чакра анусандхана	9	9
3.	Нада санчалана	13	5
4.	Паван санчалана	49	11
5.	Шабда санчалана	59	11
6.	Маха мудра	12	6
7.	Маха бхеда мудра	12	6
8.	Мандуки крийя	1-3	1-3
9.	Тадан крийя	7	7
10.	Наумукхи мудра	5	5
11.	Шакти чалини	5	5
12.	Шамбхави	11	5
13.	Амрит пан	9	9

14.	Чакра бхедан	59	11
15.	Сушумна даршан		
16.	Прана ахути	1	1
17.	Уттхан	2-3	2-3
18.	Сварупа даршан	2-3	2-3
19.	Линга санчалана	2-3	2-3
20.	Дхьяна		

Ежедневная программа, содержащая все крийи со сниженным количеством циклов, займет в общей сложности от 1 до 1,5 часов. И хотя пользы от такой практики будет меньше по сравнению с полным циклом раундов, позитивных плодов будет немало.

Изучая каждую крийю, вы должны выполнять то число циклов, которое указано в вашей графе, но его можно уменьшить, когда вы прибавляете следующую крийю.

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ

Если вы хотите извлечь максимальную пользу от ваших занятий, то:

1. Не напрягайтесь ни физически, ни умственно. Это особенно важно тогда, когда **ВЫ** выполняете такие крийи, как маха мудра, маха бхеда мудра, тадан крийя, наумукхи и шакти чалини. Регулярная практика внесет в ваш ум и тело такие изменения, что вы сможете выполнять их без особых усилий.

2. Не задерживайте дыхания до удушья. Выполняя такие крийи, как маха мудра и маха бхеда мудра, больше доверяйте своему инстинкту. Возможно, вначале придется прерывать упражнение в середине раунда или отдыхать в конце его, восстанавливая дыхание. Не печальтесь, вскоре регулярная практика сама устранил эти сбои.

3. После продолжительной задержки дыхания, перед выдохом постарайтесь слегка вдохнуть, так как легкие во время кумбхаки сжимаются и возникает затруднение перед выдохом. Еле заметный вдох снимет эту проблему.

4. Во время выполнения крий следите за тем, чтобы они совершались правильно.

Глава 14 - ПРАКТИКА КРИЙЯ ЙОГИ

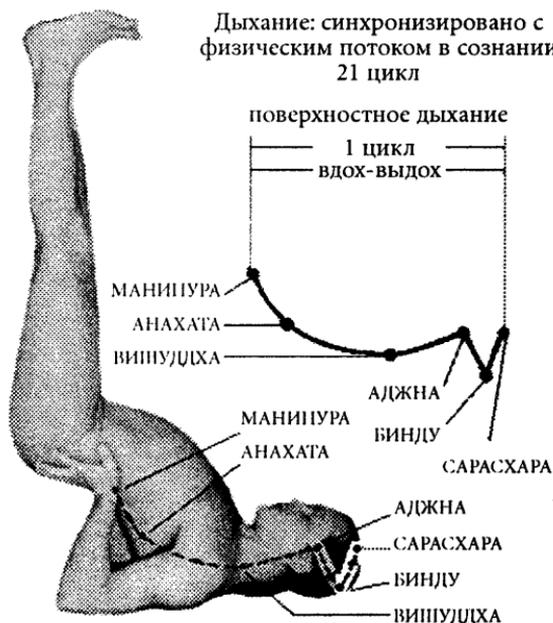
Крийя йога насчитывает 76 кундалини-крий, среди которых 20 являются основными и делятся на три группы: 1) пратьяхары, 2) дхараны и 3) дхьяны. Однако все три состояния должны восприниматься как единый процесс, три части которого переливаются одна в другую в непрерывной последовательности. Нельзя форсировать выполнение всех этих психотехник, вождея скорее достигнуть возвышенного состояния сознания. Их следует выполнять регулярно, под руководством опытного гуру, и тогда возвышенное состояние сознания не заставит себя долго ждать.

Помните, что каждую крийю необходимо совершенствовать в течение недели.

ПРАКТИКА ПРАТЬЯХАРЫ

№ 1: ВИПАРИТА КАРАНИ МУДРА* (перевернутая поза)

Примите випарита карани асану (описана в главе 9). Подбородок не должен касаться груди. Выполните уджайи пранаяму. Убе-



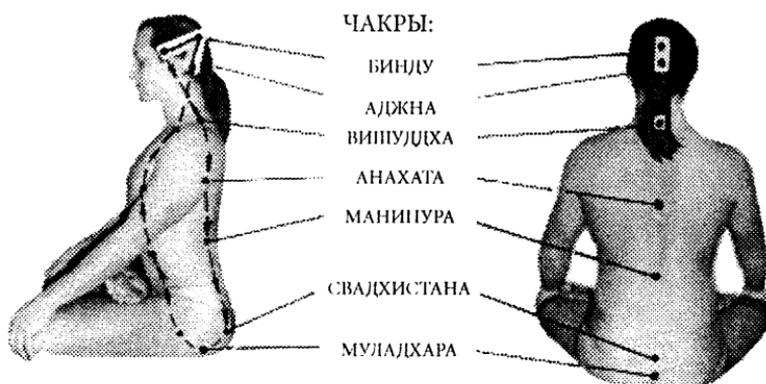
КРИЙЯ № 1 - ВИПАРИТА КАРАНИ МУДРА

дятся, что ноги совершенно вертикальны. Закройте глаза. Вдохните с уджайей и одновременно прочувствуйте горячий поток амриты (нектара), скользящий вдоль позвоночника от манипура чакры к вишуддхе в горле.

Нектар скапливается в вишуддхе. Задержите дыхание на несколько секунд и прочувствуйте остающиеся в вишуддхе нектар и прохладу. Затем выдохните с уджайей, ощущая, как нектар проникает из вишуддхи через аджну и бинду к сахасраре. Кажется, будто нектар всасывается туда с дыханием. После выдоха сразу же переместите свое внимание к манипуре и повторяйте крию, чтобы добавить к вишуддхе больше нектара, перетекающего к сахасраре. Выполните 21 дыхание, или 21 раунд.

№2: ЧАКРА АНУСАНДХАНА (раскрытие чакр)

Сядьте в сиддхасану (или в сиддха йони асану или падмасану). Закройте глаза, дыхание обычное.



КРИЯ № 2 – ЧАКРА АНУСАЛАНА

Внимание - на муладхара чакре. Медленно перемещайте внимание по переднему проходу арохан от муладхары к передней точке свадхистаны у лобковой кости, затем к манипуре у пупка, к анахате у грудины, к вишуддхе в горле и через бинду на макушке, сзади головы. Продвигаясь вверх сквозь чакры, мысленно повторяйте: "муладхара, свадхистана, манипура, анахата, вишуддха, бинду". Теперь ваше внимание скользит вниз по позвоночному проходу аварохан, от бинду к муладхаре, и вы мысленно повторите

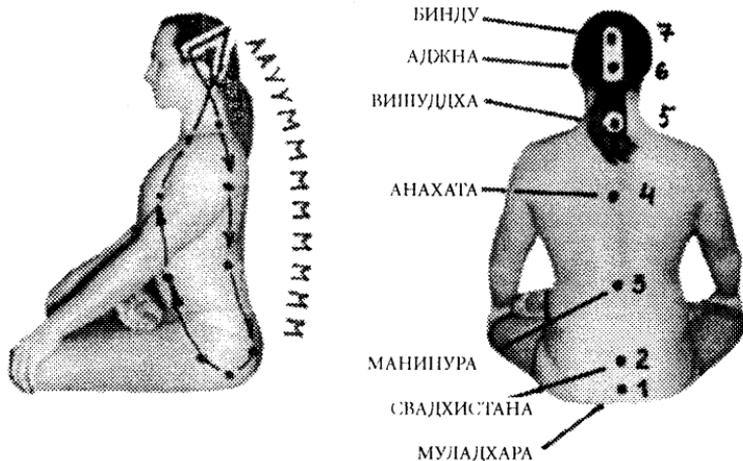
ете: "аджна, вишуддха, анахата, манипура, свадхистана, муладхара", когда проходите через эти центры. Далее, от муладхары сразу же начинайте подъем по переднему проходу, как до этого, мысленно перечисляя названия чакр, когда поднимаетесь, начиная со свадхистаны. Продолжайте этот круговорот сознания в постоянном потоке 9 раундов. Пересекая ту или иную чакру, не напрягайтесь, пытаясь уловить ее местонахождение. Это опасно. Просто мельком взгляните на нее, как вы обычно смотрите на объекты из окна быстро движущегося поезда. Можете, если желаете, представить скольжение тонкой серебристой змеи по эллипсу внутри вашего тела.

№3: НАДА САНЧАЛАНА {с концентрацией на ОМ}

Сядьте в сиддхасану (сиддха йони асану или падмасану). Полностью выдохните. Глаза открыты.

МЫСЛЕННОЕ ПОВТОРЕНИЕ:

БИНДУ БИНДУ БИНДУ



КРИЙА № 3 – НАДА САНЧАЛАНА

Уроните голову вперед расслабленной. Подбородок не должен плотно упираться в грудь. Внимание - на муладхара чакре. Мысленно повторяйте: "муладхара, муладхара, муладхара". Затем, во время вдоха, внимание поднимается вверх через передний проход арохан к бинду. Четко осознавайте свадхистану, манипуру, анахату и вишуддху, когда пересекаете их, продвигаясь к бинду, и мыс-

ленно повторяйте их названия. Когда ваше внимание приближается к отрезку от вишуддхи к бинду, ваша голова медленно поднимается и слегка отклоняется назад под углом в 20 градусов к горизонтали к моменту окончания вдоха.

С запасом воздуха в легких и с концентрацией внимания на бинду мысленно повторяйте: "бинду, бинду, бинду". Как только внимание начнет опускаться по каналу аварохан, вы поете мантру ОМ, при этом звук "О" должен быть как бы взрывным и внезапным, а звук "М" - длительным и протяжным, почти переходящим в жужжание к тому моменту, когда вы достигаете муладхары. По мере того как внимание скользит по позвоночному столбу вниз, ваши глаза постепенно закрываются в унмани мудру.

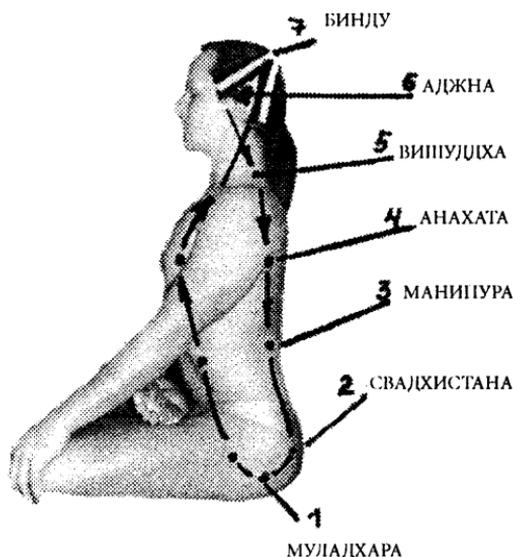
Когда вы опускаетесь по каналу аварохан со звуком ОМ, транзитно фиксируйте последовательно мелькающие чакры (аджна, вишуддха, анахата, манипура и свадхистана), но мысленно не повторяйте их названия. Когда же вы достигли муладхары, уроните голову вперед и откройте глаза, мысленно повторяя "муладхара, муладхара, муладхара" с дыханием, удерживаемым на пределе, и вновь начинайте подъем со вдохом и повторением названий чакр при прохождении сквозь них. Выполнив 13 циклов, заканчивая каждый из них повторением "муладхара, муладхара, муладхара".

№4: ПАВАН САНЧАЛАНА

(концентрация внимания на дыхании)

Сядьте в падмасану, сиддхасану или сиддха йони асану. Глаза закрыты. На протяжении всего упражнения вы-полняйте кхечари мудру. Полностью выдохните и наклоните голову вперед, как в нада санчалана. Перенесите внимание на муладхару, мысленно повторяя: "муладхара, муладхара, муладхара". Затем мысленно скажите себе: "арохан" - и начинайте свой подъем через передний проход с тонким уджайи-вдохом. Поднимаясь, отмечайте про себя чакры, которые вы пересекаете, и мысленно называйте их. По мере продвижения вашего внимания от вишуддхи к бинду голова должна медленно подниматься, пока она слегка не отклонится назад, как в нада санчалана. Дойдя до бинду, мысленно повторяйте: "бинду, бинду, бинду". И опять внутренне скажите себе: "аварохан", опускаясь через позвоночный проход с уджайи-выдохом, мысленно повторяя названия тех чакр, сквозь которые вы проходите. Одновременно с этим веки ваших глаз постепенно смыкаются, формируется унмани мудра (поза дремотного состояния). Когда внимание достигает муладхары, глаза уже закрыты. Опять

МЫСЛЕННОЕ ПОВТОРЕНИЕ:
 БИНДУ, БИНДУ, БИНДУ - АВАРОХАН



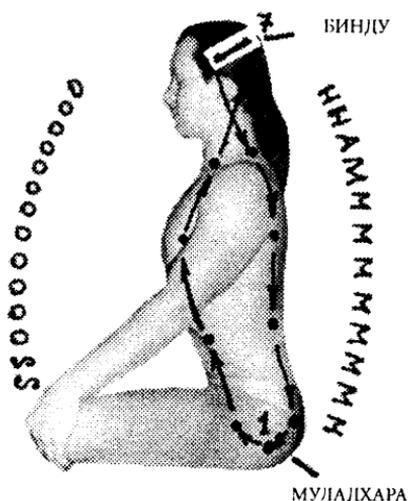
КРИЙЯ № 4 - ПАВАН САНЧАЛАНА

откройте их и наклоните голову вперед, повторяя мысленно: "муладхара, муладхара, муладхара". И вновь начинайте подъем с уджайи-вдохом, как прежде. Выполните 49 циклов, или полных дыханий. Всякий раз после повторения слов "муладхара, муладхара, муладхара" открывайте глаза и на этом заканчивайте занятие.

№5: ШАБДА САНЧАЛАНА

(с концентрацией внимания на звуках вдоха и выдоха)

Сядьте в сиддхасану, сиддха йони или надмасану. Глаза открыты. На протяжении всего упражнения сохраняйте кхечари мудру. Полностью выдохните, нагните голову вперед и в течение нескольких секунд концентрируйте внимание на муладхара чакре. Вдохните с уджайей и поднимитесь по арохан, прислушиваясь к звуку вдоха - это естественно звучит мантра СО. Слушая этот звук, фиксируйте каждый кшетрам, но без ментального повторения. Продвигаясь от вишуддхи к бинду, медленно поднимайте голову, как в паван санчалана и нада санчалана. Задержав дыхание на несколько секунд, зафиксируйте внимание на бинду, после чего начинайте опускаться вдоль позвоночного столба, входя посте-



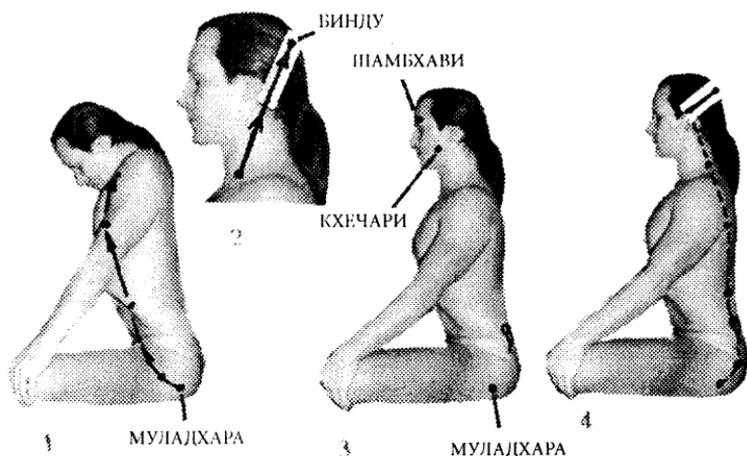
КРИЙА № 5 – ШАБДА САНЧАЛАНА

пенно в унмани мудру и слушая звук выдоха в форме мантры ХАМ. Осознавайте каждую чакру без повторения ее названия. Дойдя до муладхары, откройте глаза и опустите голову. Вновь начинайте уджайи-вдох, поднимаясь по переднему пути арохан с мантрой СО. Прделайте 59 циклов, или дыханий.

№6: МАХАМУДРА* (великий жест)

Эту крию можно **ВЫПОЛНЯТЬ** в сиддхасане, сиддха йони асане либо в уттан падасане. Если маха мудра выполняется в сиддхасане, ее совершают так: сесть в сиддхасану или сиддха йони асану с пяткой, крепко прижатой к муладхара чакре.

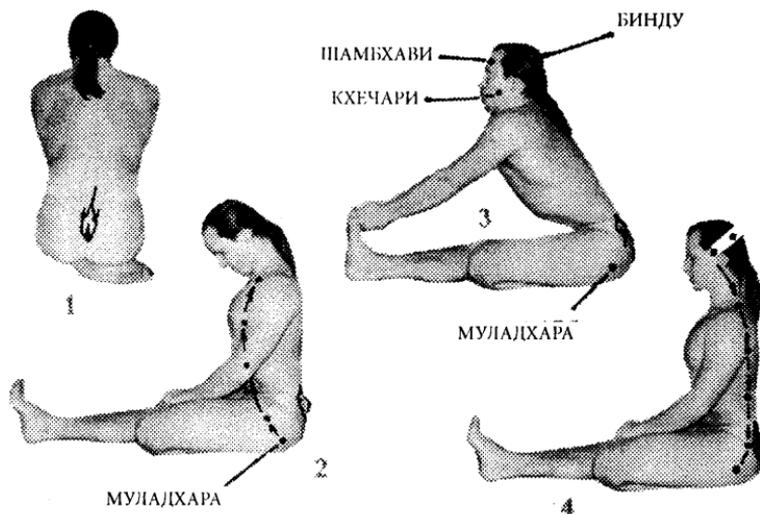
Выполните кхечари мудру, выдохните полностью и наклоните голову вперед. Глаза открыты. Повторяйте мысленно: "муладхара, муладхара, муладхара". Теперь перемещайте внимание по переднему пути арохан с уджайи-вдохом, фиксируя кшетрам, когда проходите сквозь него. Проходя отрезок от вишуддхи к бинду, поднимайте голову, а достигнув бинду, мысленно повторяйте: "бинду, бинду, бинду". Все еще удерживая вдох, выполните мула бандху и шамбхави мудру. Скажите мысленно: "шамбхави-кхечари-мул", когда ваше внимание соответственно перемещается к межбровному центру (шамбхави), к языку и нёбу (кхечари), к муладхаре (мул). Начинающие должны повторять это перемещение



КРИЙА № 6 - МАХА МУДРА

внимания 3 раза, а более квалифицированные - 12 раз. Переместите внимание опять к бинду и отправляйтесь вниз по аварохан вдоль позвоночника к муладхаре с уджайи-выдохом и унмани мудрой, осознавая чакры, когда проходите сквозь них. Достигнув муладхары, наклоните голову вперед. Повторите "муладхара, муладхара, муладхара" и поднимитесь вверх по переднему пути с уджайи-вдохом, как прежде. Выполните 12 раундов, или дыханий, а в конце - "муладхара, муладхара, муладхара".

Альтернативная практика в уттан падасане. Когда практикуете маха мудру в уттан падасане, данное упражнение нуждается в небольшом уточнении. После подъема к бинду повторите "бинду, бинду, бинду", затем наклонитесь вперед и ухватитесь за большой палец вытянутой ступни пальцами обеих рук, чтобы образовать уттан падасану. Вытянутое колено не должно сгибаться. Теперь выполните мула бандху и шамбхави мудру, повторите "шамбхави - кхечари - мул" от 3 до 12 раз, проходя сквозь соответствующие названия. Освободите шамбхави, затем мула бандху и уттан падасану и положите руки на колени. Вернитесь вниманием к бинду и опустите его по позвоночному пути с уджайи-выдохом и унмани мудрой. Если маха мудра выполняется с уттан падасаной, совершите 4 раунда с вытянутой вперед правой ногой, 4 раунда с вытянутой вперед левой ногой и 4 раунда с вытянутыми вперед обеими ногами.

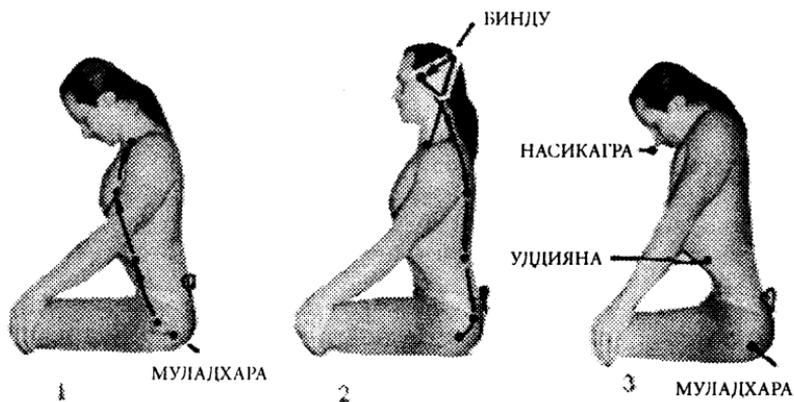


Выбор метода: Обе альтернативы одинаково хороши, так как оказывают прочное и постоянное давление на муладхару. Если вы легко сидите в сиддхасане, лучшим вариантом для вас является первый. В противном случае, используется второй. Первый вариант может погрузить вас в дремотное состояние, а второй поможет устранить его.

Примечание: Можно мысленно повторять названия чакр и кшетрам, когда вы поднимаете или опускаете внимание по арохан и аварохан

№7: МАХА БХЕДА МУДРА (жест великой проницательности)

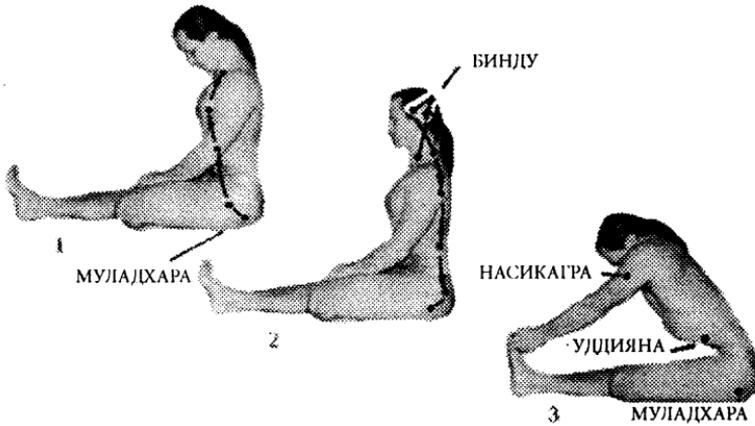
Практикуйте эту мудру в сиддхасане, в сиддха йони асане либо в уттан падасане. Выполните кхечари мудру, глаза закрыты, голова опущена, полный выдох с мысленным повторением "муладхара, муладхара, муладхара". Начиная подъем по переднему пути арохан, вдохните с уджайи и в интервале от вишуддхи к бинду поднимите голову, повторяя мысленно "бинду, бинду, бинду", а затем опускайтесь вдоль позвоночника к муладхаре с уджайи-выдохом и умани мудрой. Не забывайте примечать чакры, когда проскальзываете их. Выполните джаландхара бандху с задержкой



КРИЙЯ № 7 – МАХА БХЕДА МУДРА

дыхания, а затем - мула бандху, уддияна бандху и насакагра дришти, повторяя мысленно "насакагра", "уддияна" и "мул" соответственно. Повторите этот цикл 3 раза, если вы - начинающий, и 12 раз, если вы - из опытных. Расслабьте замки насакагра дришти, мула бандхи, уддияна бандхи и джаландхара бандхи, но голову держите опущенной. Возвращайте внимание в муладхару, мысленно повторяя "муладхара, муладхара, муладхара". Затем с уджайи-вдохом поднимитесь по переднему пути к бинду для следующего цикла, выполнив 12 таких циклов-дыханий.

Альтернативный метод в уттан падасане. Если маха мудра выполняется в уттан падасане, процесс таков: положите руки на согнутое колено, полностью выдохните и наклоните голову вперед. Глаза открыты. Повторяйте мысленно "муладхара, муладхара, муладхара". Вдохните с уджайей, когда поднимаетесь по переднему пути от муладхары к бинду, и постепенно поднимайте голову в интервале от вишуддхи к бинду, мысленно повторяя "бинду, бинду, бинду", а затем выдохните с уджайей через позвоночный проход с унмаи мудрой и с осознанием чакр по пути. Задержите дыхание и наклонитесь вперед, чтобы ухватиться за большой палец вытянутой ступни для вхождения в уттан падасану. Прижмите подбородок к груди для джаландхара бандхи. Выполните мула бандху, уддияна бандху и насакагра дришти, пока длится задержка дыхания. Повторяйте мысленно "насакагра - уддияна - мул", одновременно перемещая внимание в эти места (т.е. кончик носа,



КРИЙЯ № 7 – МАХА БХЕДА МУДРА

пупок и муладхара). Повторите цикл 3 раза, если вы начинающий, и 12 раз, если вы продвинуты. Теперь расслабьте замки на-сикагра дришти, мула бандхи и уддияна бандхи. Положите руки на колени и сядьте прямо. Расслабьте джаландхару, но голову держите наклоненной вниз.

Верните внимание опять в муладхару, повторяя мантру "муладхара, муладхара, муладхара", и поднимитесь по переднему пути с уджайи-вдохом. Выполните таким образом 4 полных цакла (или дыхания) с вытянутой правой ногой, затем 4 раза с вытянутой левой ногой и наконец 4 раза с вытянутыми обеими ногами.

После 4-х раз каждой позиции поднимитесь один раз к бинду с уджайи-вдохом. Повторите бинду-мантру, опуститесь к муладхаре и повторите ее мантру. Расслабьтесь и смените положение ног.

Примечание: Перемещение внимания через насакагра, уддияну и мулу делается с задержкой дыхания после выдоха и концентрации внимания на муладхаре. Мы советуем практиковать поначалу только три чередования, медленно увеличивая по одному чередованию в неделю до тех пор, пока не сможете выполнить 12 чередований.

- Убедитесь, что все бандхи выполняются правильно и в нужной последовательности. Сначала вам придется уделять этому особое внимание, но с регулярной практикой бандхи будут запираются и натягиваться автоматически, без особых усилий и в правильной очередности.

- Пристальш. й взгляд на кончик носа помогает натяжению замка бандх. Убедитесь, что насакагра дришти и бандхи выполняются одновременно, и что вы никакую из них не пропускаете, пока по очереди проводите внимание через центры. Не напрягайтесь.

- Если вы почувствовали боль или дискомфорт в глазах, прервите насакагра дришти, но продолжайте бандхи и перемещение внимания. Медленно увеличивайте продолжительность насакагры, если заметили, что глазные мышцы адаптировались к этому упражнению.

- Вы можете повторять мантру "муладхара" 3 раза перед бандхами так же, как и в начале нового цакла.

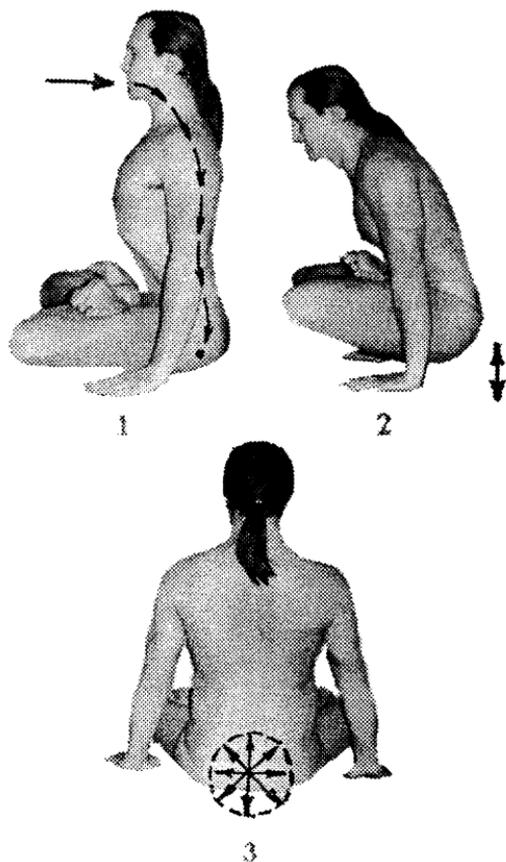
- Можно также мысленно повторять названия чакр и кшетрам, когда поднимаетесь и опускаетесь через арохан и аварохан.

№8: МАНДУКИКРИЙЯ (поза лягушки)

Сядьте в бхадрасану, тронную позу. Глаза открыты. Колени должны касаться земли. Если это не получится, подложите под ягодицы подушку. Руки положите на колени и выполняйте насакагра дришти. Прочувствуйте естественное дыхание, протекающее в и из ваших ноздрей: со вдохом воздух проходит сквозь обе ноздри и соединяется в центре межбровья, с выдохом два потока расходятся из центра межбровья и выходят наружу через обе ноздри. Дыхание, таким образом, протекает через Л-образную форму. Прочувствуйте это, как и запахи, которые могут появиться. Суть этого упражнения заключается в том, чтобы почувствовать аромат астрального тела, подобный запаху сандалового дерева. Если ваши глаза устали, закройте их на некоторое время, а затем возобновите насакагра дришти. Упражняйтесь до тех пор, пока не почувствуете легкое опьянение. Однако не доводите себя до самонаслаждения, когда вам не захочется заканчивать практику.

№9: ТАДАН КРИЙЯ (стимуляция кундалини)

Сядьте в падмасану с открытыми глазами. Положите ладони на пол по сторонам тела, рядом с бедрами, пальцы направлены вперед. Отклоните голову слегка назад и выполните шамбхави мудру. Вдохните через рот со слышимой уджайи пранаямой. Когда вы вдыхаете, почувствуйте, что воздух проходит через трубку, соединяющую рот с муладхара чакрой. Воздух как бы конденсируется в муладхарном "накопителе". Задержите дыхание и внимание в муладхаре и выполните мула бандху. С помощью рук приподнимите тело от земли и легко уроните его так, чтобы муладхара получила мягкий толчок. Повторите эту стимуляцию кундали-



КРИЯ № 9 – ТАДАН КРИЯ

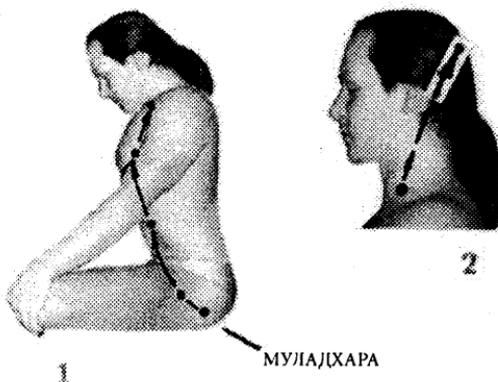
ни несколько раз, но не слишком быстро и не грубо. После третьего толчка мягко выдохните через нос с уджайей пранаямой. Может показаться, что воздух словно вытекает по всем направлениям из "накопителя" в муладхаре. Выполните это упражнение 7 раз. Количество дыханий за один цикл - от 3 до 11.

ПРАКТИКА ДХАРАНЫ

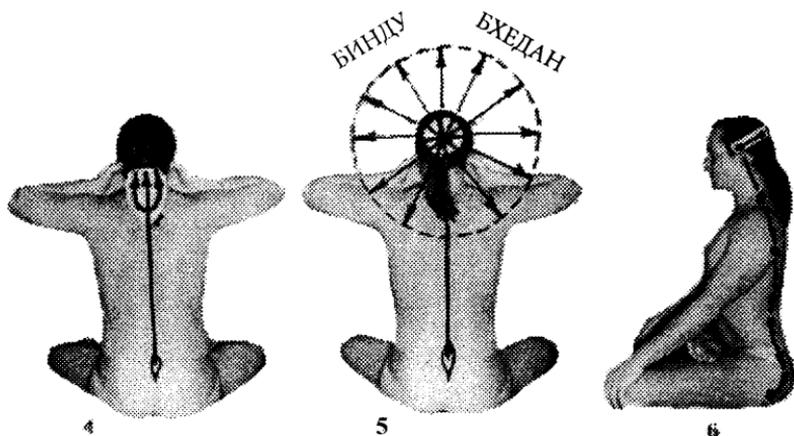
№10: НАУМУКХИ МУДРА (закрыть девять врат)

Сядьте в сиддхасану, сиддха йони асану или падмасану. Глаза должны оставаться все время закрытыми. Если необходимо, пользуйтесь подушкой, чтобы быть уверенным, что муладхара сжата.

Сделайте кхечари мудру и слегка наклоните голову вперед (это - не джаландхара бандха!). Повторяйте мысленно "муладхара, муладхара", а затем вдохните с уджайей, поднимаясь вверх по переднему пути к бинду. Поднимите голову, когда проходите от вишуддхи к бинду. Выполните йони мудру, закрыв уши большими пальцами рук, глаза - обоими указательными пальцами, ноздри - средними пальцами, верхнюю губу - безымянными и нижнюю губу - мизинцами. Не давите пальцами! Выполните мула



бандху и ваджроли мудру. Девять врат тела теперь закрыты - глаза, уши, ноздри, рот, анус и половой орган. Прочувствуйте позвоночный проход и бинду. Представьте сияющий медный трезубец (тришул), корень которого находится в муладхаре, стембель - в спинном мозгу, а зубцы (весьма острые) простираются вверх от вишуддхи. Этот трезубец будет слегка подниматься несколько раз и протыкать бинду своим центральным зубом. Когда он протыкает бинду, повторяйте мантру "бинду бхедан", которая означает: "бинду проткнута". Спустя некоторое время освободитесь от замков



КРИЙЯ № 10 - НАУМУКХИ МУДРА

ваджроли мудры и мула бандхи. Откройте верхние врата и перенесите руки вниз на колени. Выдохните с уджайей через позвоночный проход от бинду до муладхары и мысленно повторите 3 раза "муладхара". Затем вдохните через передний путь вверх к бинду, чтобы повторить крийю. Выполните 5 полных циклов (или дыханий) и заканчивайте занятие выдохом.

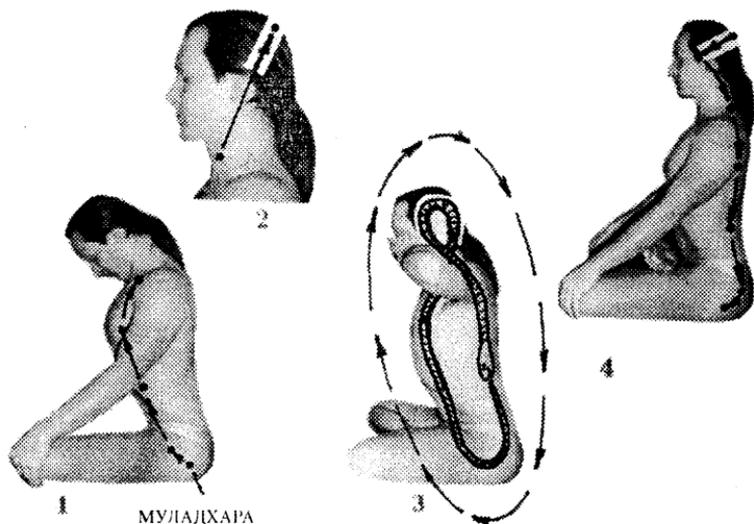
Примечание: Крайне важно, чтобы на протяжении всего упражнения спина была совершенно прямой. Если позвоночник не прямой, ощущения протыкания бипду не возникает.

- Важно, чтобы ваджроли мудра была правильно выполнена, так как это усиливает ощущения, возникающие в данной практике. Если ваджроли мудра совершенна, сжатие ваджра нади может быть достигнуто без сокращения мышц анального сфинктера. Это ощущение напоминает электроток, пронизывающий вас по всей длине от ваджра нади к мозгу. Вот почему так важно повысить чувствительность в точке, в которой действительно, а не воображаемо, происходит протыкание бинду.

- Поднимаясь и опускаясь по арохан и аварохан, вы можете (если хотите) мысленно повторять названия чакр и кшетрам.

№11: ШАКТИ ЧАЛИНИ (мощь ментальной энергии)

Сядьте в сиддхасану, сиддха йони асану или падмасану. Глаза должны быть закрыты па всем протяжении занятия. Выполните кхечари мудру. Полностью выдохните и переместите внимание в муладхару. Наклоните голову вперед, мысленно повторяя "муладхара, муладхара, муладхара". Затем поднимитесь вверх по перед-



КРИЙЯ № 11 – ШАКТИ ЧАЛИНИ

нему пути к бинду с уджайи-вдохом, поднимая голову, когда достигнете бинду. Задержите дыхание и выполните йони мудру, закрывая уши, глаза, ноздри и губы пальцами. Позвольте вниманию перемешаться на протяжении всего цикла, опускаясь по позвоночному проходу к муладхаре и поднимаясь вверх по переднему пути к бинду по непрерывной петле, пока вы задерживаете дыхание. Визуализируйте тонкую зеленую змею, движущуюся сквозь психические пути. Хвост этой змеи находится в бинду, а тело простирается вниз через муладхару и вверх по переднему пути. Голова ее со ртом, кусающим конец хвоста, также в бинду. Наблюдая за этой змеей, ВЫ заметите, что она начинает продвигаться в эллипсе психических проходов. Она может даже уйти с этого пути и следовать по новому. Внимательно наблюдайте за ней - за

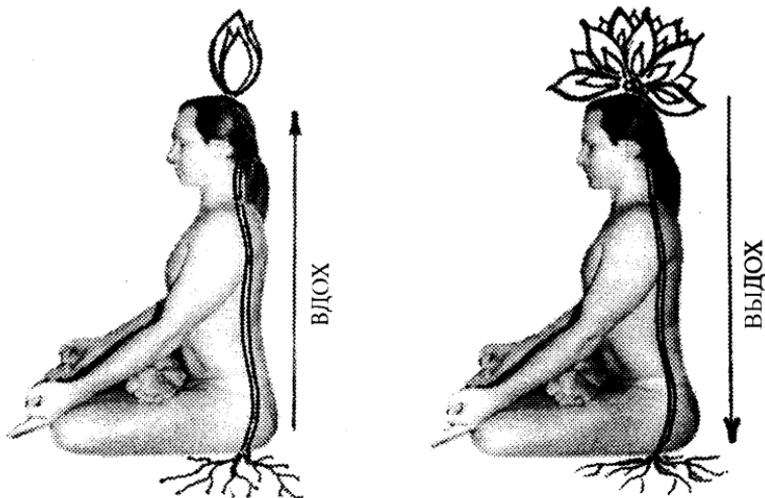
всем, что она делает. Когда ваша задержка дыхания исчерпана, освободите йони мудру, верните руки на колени и переведите внимание к бинду. Затем опуститесь в муладхару через позвоночный проход с уджайи-выдохом, наклоняя голову вперед, повторяя 3 раза "муладхара", и поднимитесь по переднему пути.

Выполните эту крию 5 раз без перерыва на протяжении 5 дыханий.

Примечание: Ваджроли мудру и мула бандху можно выполнять вместе с йони мудрой.

№12: ШАМБХАВИ (лотос Парвати)

Сядьте в сиддхасану, сиддха йони асану или падмасану. Закройте глаза и выполните кхечари мудру. Представьте цветок лотоса с длинным тонким стеблем, простирающимся вниз. Корни лотоса



КРИЯ № 12 - ШАМБХАВИ

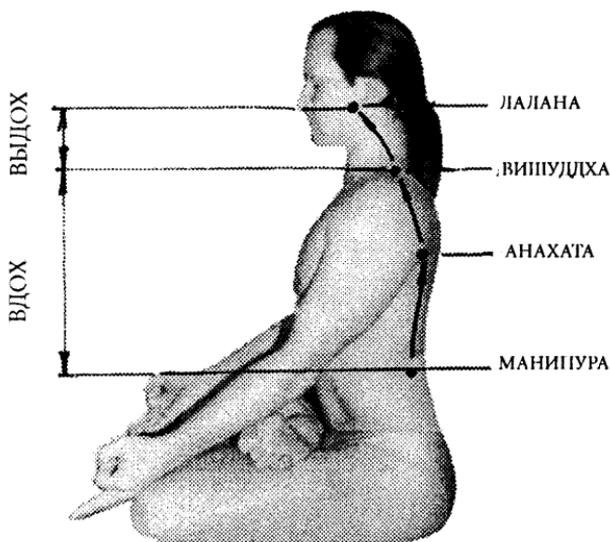
тоса белые или прозрачно-зеленые, стебель растет из муладхара чакры и перемещается в вашем позвоночном стволе. Цветок лотоса покоится в сахараре, во бутон его пока закрыт. На дне его - несколько светло-зеленых неразвившихся лепестков. Главные лепестки цветка - розовые с красивыми красными прожилками. Постарайтесь ясно представить себе этот лотос и прочувствовать его в своем теле.

Выдохните и переместите внимание к корню лотоса в муладхаре. Вдохните с уджайи пранаямой, и пусть ваше внимание медленно поднимается через центр стебля лотоса внутри позвоночного прохода. В конце вдоха вы достигнете закрытого бутона на вершине стебля. Ваш подъем будет подобен подъему гусеницы, карабкающейся вверх внутри тонкого стебля.

Удерживайте внимание в сахасраре с задержкой дыхания. Хотя вы находитесь внутри лотоса, его можно видеть и снаружи, когда он медленно раскрывает свои лепестки. Когда бутон распустится в прекрасный цветок, вы увидите в его центре тычинки с желтой пыльцой на кончиках. Он опять медленно закрывается, чтобы раскрыться вновь. После того как лотос перестанет открываться и закрываться, словно запечатанный, медленно опуститесь сквозь стебель к муладхаре, плывя вниз по течению своего уджайи-выдоха. Оставайтесь в муладхаре несколько секунд и представьте корни, простирающиеся по всем направлениям. Еще раз поднимитесь по стеблю с уджайи-вдохом. Так поднимайтесь и опускайтесь 11 раз и заканчивайте крию.

№13: АМРИТ ПАН (пить нектар)

Сядьте в сиддхасану, сиддха йони асану или падмасану. Глаза закрыты в течение всего занятия. Выполняйте кхечари мудру. Пе-

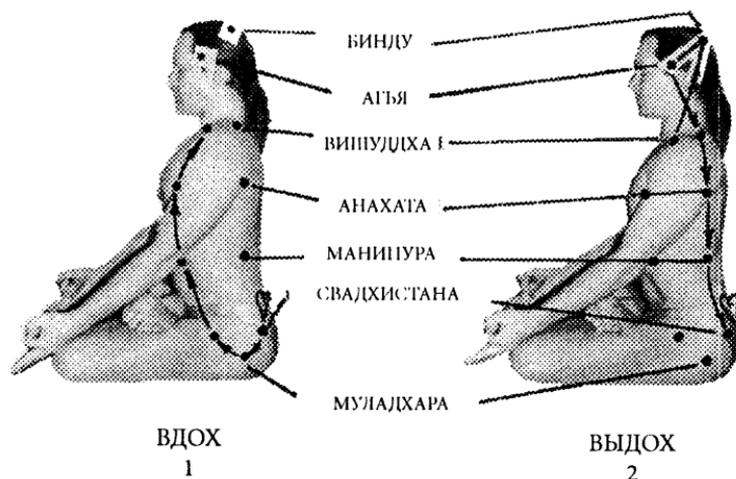


КРИЙА №13: АМРИТ ПАН

ренесите внимание в манипура чакру - источник теплой сладкой жидкости. Полностью выдохните и вдохните с уджайей, всасывая часть этой жидкости вверх, в вишуддху, сквозь позвоночный проход. Задержитесь в вишуддхе несколько секунд. Теплый нектар, извлеченный вами из манипуры, охлаждается в вишуддхе. С уджайей мысленно выдохните вверх, в лалапа чакру (задняя сторона мягкого неба) через проход нектара. Проталкивайте с выдохом прохладный нектар вверх, к лалане. Там ваш выдох как бы рассеивается сам собой. Немедленно возвращайтесь в манипура чакру. Со следующим уджайи-вдохом продолжайте перемещать тепло-сладкую жидкость вверх. Выполните 9 таких перемещений.

№ 14: ЧАКРА БХЕДАН (пронзите чакру)

Сядьте в сиддхасану, сиддха йони асану или падмасану. Глаза закрыты в течение всей психотехники. Выполните кхечари мудру



КРИЯ № 14 - ЧАКРА БХЕДАН

и уджайи пранаяму. Между вдохом и выдохом нет пауз. Выдохните и переведите свое внимание вниз, в свадхистана чакру у основания позвоночника. Вдохните и направьте внимание сначала в муладхару, а затем вверх, по переднему пути.

Примерно на уровне вишуддха кшетрам вдох прекращается, и вы начинаете выдох из вишуддха кшетрам в бинду, а затем вдоль позвоночника из аджны в свадхистана чакру. Один цикл завер-

шен. Это упражнение обычно длится 59 цаклов, но если ваша дхарана началась до того, как вы исчерпали все цаклы, прервите практику и переходите к следующему упражнению.

Примечание: При желании можно мысленно повторять названия чакр и кшетрам.

№15: СУШУМНА ДАРШАН (внутреннее видение чакр)

Прежде чем увидеть чакры внутри себя, изучите диаграмму каждой чакры. Сядьте в сиддхасану, сиддха йони или падмасану. Закройте глаза и дышите произвольно. Внимание - на муладхаре. Воображаемым карандашом вы рисуете в муладхаре квадрат и вписываете в него треугольник основанием вверх, а вокруг квадрата - окружность, которая соприкасается с его углами. Нарисуйте по лепестку на каждой стороне квадрата.

Теперь внимание - на свадхистану. Нарисуйте в этой чакре окружность того же радиуса, что в муладхаре, и 6 лепестков вокруг окружности, а на дне круга - полумесяц.

Переходите к манипуре. Нарисуйте окружность и впишите в нее треугольник основанием вверх, внутри которого нарисуйте огненный шар. Вокруг окружности - 10 лепестков.

Внимание возвышается до анахаты. Нарисуйте в этой чакре два взаимно пересекающихся треугольника - один основанием вверх, другой основанием вниз. Вокруг шести образовавшихся углов опишите окружность, окаймленную 12 лепестками.

Переходите к вишуддхе. Нарисуйте окружность, окаймленную 16 лепестками и внутри круга, в верхней его части, нарисуйте круг поменьше. Он символизирует амриту (нектар).

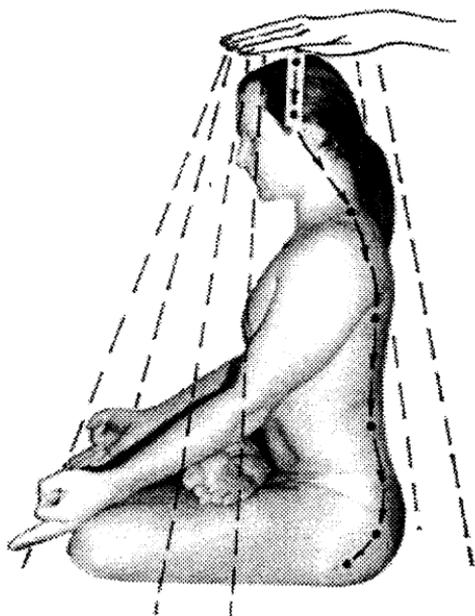
Поднимайтесь к аджне. Нарисуйте круг, а внутри него напишите на санскрите ОМ (т.е. ॐ). С левой и правой стороны круга - по лепестку.

В бинду нарисуйте полумесяц с крошечным кружочком над ним.

Вы достигли сахасрары. Нарисуйте круг и впишите в него треугольник основанием ВНИЗ. Вокруг круга - 1000 лепестков. Теперь постарайтесь окинуть единым взглядом все чакры в их последовательности. Если не получается, то в первый день созерцайте только две чакры и добавляйте по одной каждый день, пока вы не сможете их представить в своем теле все вместе.

№16: ПРАНА АХУТИ (божественный душ)

Сядьте в сиддхасану, сиддха йони асану или падмасану. Закройте глаза и дышите произвольно. Ощутите мягкое касание божественной руки, лежащей на вашей голове. Из этой руки исхо-



КРИЙЯ № 16 -ПРАНА АХУТИ

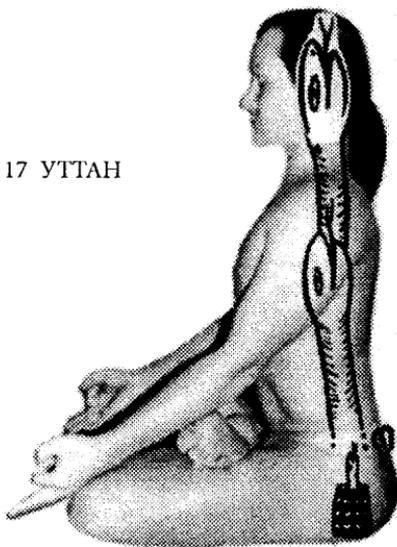
дид тонкая прана и пронизывает ваше тело и ум. Она истекает из сахасрары в позвоночную скважину. У каждого могут возникнуть индивидуальные ощущения: прохлада, жар, энергия, электрический поток, воздушный поток, движение жидкости и т.д. В результате этих ощущений вы можете ощутить вибрации, толчки, подергивания, чувство шекотания.

Когда прана достигла муладхары, сразу же переходите к следующему упражнению, не ожидая вторичных таких же ощущений.

№17: УТТАН (кундалини поднимается)

Сядьте в сиддхасану, сиддха йони асану или падмасану. Глаза закрыты. Дыхание произвольное. Внимание - на муладхара чакре. Постарайтесь тщательно разглядеть детали муладхары и увидеть чакру в целом. Вы созерцаете черный шивалингам, состоящий из дымчато-газовой субстанции. Вокруг лингама в три с половиной кольца обвилась красная змейка, которая пытается раскрутиться и взвиться вверх по сушумне. Но тщетно - она не может этого сделать сама и сердито шипит... Хвост змеи прочно

КРИЙЯ № 17 УТТАН

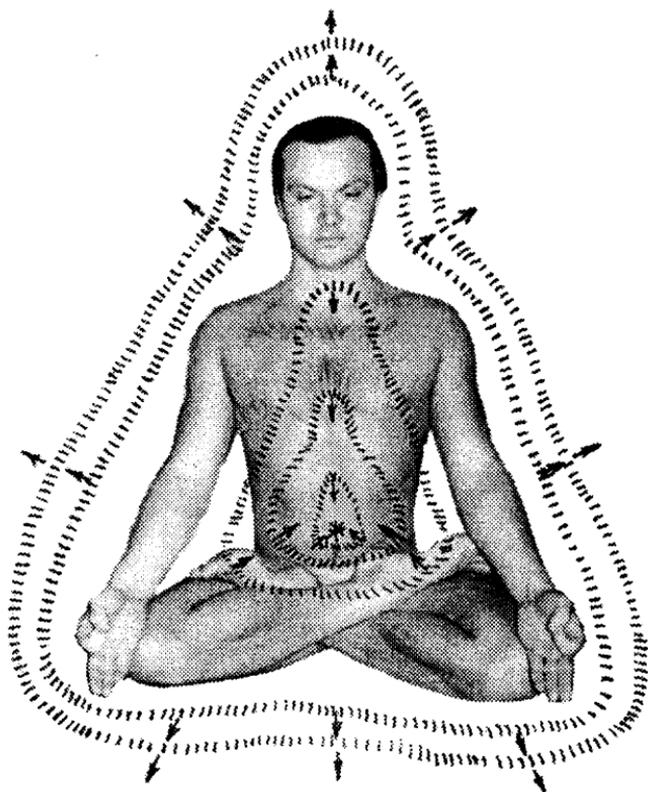


отождествлен с шивалингамом, но голова и тело ее способны вытягиваться вверх и опускаться вниз. Впрочем, иногда змея вместе с шивалингамом перемещаются так, что их возможно обнаружить и в аджне, и в сахасраре. Голова змеи широка, как ваше тело, но это - не капюшон кобры. Вы можете ощутить некоторое стеснение в теле, после чего возникает ощущение блаженства. Это означает, что вы должны сразу же переходить к следующему упражнению.

№ 18: СВРУПА ДАРШАН (видение своей сущности)

Оставайтесь сидеть в сиддхасане, сидха йони асане или падмасане и не открывайте глаз.

Прислушайтесь к своему физическому телу, которое неподвижно, и зафиксируйте этот факт. Вы уверены, что ваше тело устойчиво, как скала. Обратите внимание на свое дыхание. Оно естественно в своем постоянном потоке, но тело ваше постепенно деревянеет и как бы застывает. Когда ваше тело станет жестким, как камень, и вы уже не сможете произвольно двигать им и его частями, переходите к следующему упражнению.



КРИЙЯ № 18 – СВАРУПА ДАРШАН

№19: ЛИНГА САНЧАЛАНА (астральные возможности)

Оставайтесь в неподвижной асане с закрытыми глазами. Неподвижность вашего тела вынудит вас дышать в ритме уджайи, автоматически совершая кхечари мудру. Отождествитесь с дыханием, и вы обратите внимание, что с каждым вдохом ваше тело как бы расширяется, а с выдохом - сжимается, несмотря на то, что тело неподвижно и окаменело, как статуя. По существу, расширяется и сжимается ваше **астральное тело**, которое вы начинаете воспринимать как *реально осязаемое*. Когда амплитуда между сжатием и расширением увеличится настолько, что астральное тело в момент сжатия ощущается как ослепительная точка, вы должны немедленно прервать упражнение и перейти к следующему.

ПРАКТИКА ДХЬЯНЫ

№20: ДХЬЯНА (медитация)

Вы выявили свое астральное тело как единственную точку света. Теперь присмотритесь получше к этой точке света и вы обнаружите, что она имеет форму золотого яйца. Наблюдая, вы заметите, что оно расширяется и пылает все более интенсивно, хотя лучей света и не видно. Эта форма яйца постепенно принимает форму вашего физического тела. Однако это не означает, что она стала материальной или даже астральной.

Эта форма - есть пылающий свет, ваша причинная сущность.

ЧАСТЬ IV - ИССЛЕДОВАНИЕ КУНДАЛИНИ

(Статья составлена доктором Свами Шанкардевананда Сарасвати)

Глава 1 - ИССЛЕДОВАНИЕ КУНДАЛИНИ

Вступление

Этот раздел составлен на основе научной информации, собранной со всех концов света и проанализированной в Исследовательском Координационном Центре в Мангер, Бихар, Индия.

Уже несколько лет мы наблюдаем за тем, как постепенно сближаются мировосприятия йогов, святых и мудрецов с точкой зрения официальной современной пауки. Наша цель - найти соответствия и согласовать их, чтобы показать:

1. Что наука йоги и современные научные представления не противоречат друг другу.
2. Как паука и йога дают нам более полное представление о сложной природе человека.
3. Какие научные сведения могут быть использованы с позиции йогической психофизиологии.

Необходимо, однако, напомнить исследователям, что их подстерегает коварная ловушка, если приступать к проблеме исследования йоги без понимания **сущности йоги**. Это напоминает притчу о том, как шесть слепых мудрецов ощупывают различные части тела слона, пытаясь определить его целостную форму по фрагментам.

Йогическое обучение требует многих лет под руководством опытного учителя, прежде чем сформируются предпосылка постижения основных принципов йоги, их практическое воплощение и психофизическая защита.

О целостной природе человека

Универсальным преимуществом йоги, быть может, является ее удивительная способность предложить нам целостную картину подлинной природы человека, не расчлененного на отдельные

разделы знания, порой противоречащие друг другу. Йогическое знание о человеке плодотворно и весьма перспективно: йога учит, что все сущее пронизано единой жизненной силой, которую, однако, не могут обнаружить самые изощренные приборы, способные тем не менее измерить энергетический потенциал различных форм энергий, которые проявляют себя в физической сфере, в природе нервной системы, в химических и внутриклеточных процессах. Хотя сущность этой универсальной энергии до сих пор научно не определена, она вновь и вновь проявляется в самом существе жизни, в дыхании, в мышлении, в бесчисленных формах бытия.

Благодаря йогической садхане мы можем прочувствовать эту энергию, которая является прародительницей материи и называется *праной*, или *кундалини*. Йогический метод обнаружения тонкой энергии убеждает, что прана несомненно более реальна, чем материя и вся вселенная... Этот метод воздействует на *сознание*, изменяет угол зрения, а следовательно, саму перспективу восприятия, значительно расширяя духовные горизонты индивидуальной сущности, которая является квинтэссенцией вечности, знания и блаженства (Сат-Чит-Ананда).

Сам факт существования такого опыта в корне изменяет направление наших усилий и саму цель. Мы начинаем понимать, что смысл нашего бытия не может ограничиваться только чувственным удовлетворением, что за ним скрывается более высокая и великая цель. Об этой конечной цели йоги всегда надо помнить, когда мы изучаем ее. Йога, конечно, поможет нам расслабиться, оздоровиться, улучшить ментальное состояние, повысить физиологический комфорт, углубить память, сделать нас более общительными и веселыми, но хотя все эти вещи важны сами по себе, они все-таки не являются конечной целью йоги, а скорее побочными эффектами наших стремлений к более высокому сознанию и постижению подлинной истины бытия, именно эти побочные эффекты и являются, по существу, ловушками, самообольщением, так как отвлекают нас от движения к основной цели. Йогический процесс общего развития тела, ума и духа (ида, пингала и шумна) - это тщательно отслеженный путь продвижения к главному, путь, усеянный побочными эффектами...

Йога - это не наука о здоровье, и она не озабочена только поисками устранения негативных процессов. Йоги говорят: "Учитесь в себе акцептировать хорошее, позитивное и здоровое, и вы автоматически станете хорошими, позитивными и здоровыми". Это не трудно понять. Ведь если мы практикуем умеренность,

сбалансированный образ жизни, расслабление, медитацию и самодисциплину, то наверняка достигнем чего-то важного в жизни. Йогический опыт убеждает в том, что релаксация, медитация, асана и пранаяма вызывают действительные позитивные изменения как в нашем теле, так и в нашем уме, если выполняются правильно и под надлежащим руководством. И все-таки мы должны помнить о том, что все наши достижения бесполезны, если мы в конечном счете не преобразовали свое сознание.

Йога постоянно рекомендует нам высвободить энергию ума, чтобы достигнуть более полного и всеобъемлющего бытия. Накопленная научная информация подтверждает, что есть немало фактов трансформации ментальной энергии в физическую, что объем знания и природа сознания не зависят от тела, но скорее наоборот. Современная физика, исследующая природу энергий, подтверждает эту мысль.

Цель исследования

В этом разделе больше внимания уделяется проблеме исследования природы энергии, чем самого сознания. Предполагается, что сознание всегда существует; йоги утверждают, что физическая энергия имеет еще и психическое измерение, что отражается в описаниях праны, максимальным выражением которой является кундалини.

Слушая рассказы о йогах и снятых или изучая Священные Писания, мы невольно восхищаемся их современным и актуальным звучанием. Каким образом эти существа смогли проникнуть в сокровенную суть вещей без тщательных исследований и проб-оборов? По всей вероятности, они владели мистическим опытом, который лежит по ту сторону познания и превосходит способности обычного человека, не знакомого с йогической практикой.

Свами Сатъянанда Сарасвати - один из тех, кто достиг трансцендентальных высот и вернулся к нам, чтобы рассказать о природе кундалини с научных позиций. Свами часто разъяснял нам феномен кундалини, и в действительности именно он впервые систематизировал основы кундалини йоги и изложил их в сжатой, четкой и популярной форме в данной книге. Именно от него мы узнали, что правая ноздря связана с левым полушарием мозга, а левая - с правым. Это обстоятельство было научно подтверждено лишь сравнительно недавно, в 1983 году, в американском Солк Институте (см. гл. 4). Исследуя собственный мистический опыт, Свами пришел к выводу, что резервы человеческого мозга используются не в полной мере, и мощный энергетический

потенциал остается не востребуемым. Он ощутил возможности мозга изнутри, сам в себе. Чтобы наш генератор, мозг, заработал *в своем* режиме, говорил Свами, необходимо пробудить кундалини.

Свами часто обращается к научной информации, чтобы использовать привычную и доступную для многих терминологию для разъяснения необходимости работы с кундалини. Многие из этих исследований являются новаторскими. Несомненно, что в будущем появятся более совершенные приборы и методы, сейчас же мы стоим на пороге серьезных исследований йогической практики.

К счастью, наука и йога постепенно сближаются, и эта благотворная тенденция должна в будущем преобразить все общество, но уже в настоящее время проблема кундалини занимает весьма внушительное место в проблематике мировой науки, когда все большее и большее количество людей вовлекается в йогическую практику пробуждения кундалини. Данная книга (и этот раздел, в частности) может помочь всем тем, кто искренне стремится исследовать природу необычайного явления кундалини, этой подлинной реальности нашего бытия.

Глава 2 - КУНДАЛИНИ - ФАКТ, А НЕ ВЫМЫСЕЛ

"Как человек открывает дверь ключом, так и йог открывает врата освобождения ключом кундалини. Могучая богиня спит, сомкнув уста, и пока вы не откроете их, вам не подняться к Брахмарандхе... к той обители, где нет ни боли, ни страдания. Кундалини спит над кандой, освобождая йога и закрепощая глупца. Лишь тот знает йогу, кто постиг кундалини. Спит кундалини, свернувшись в кольца. Освободится тот, кто развернет их".

Хатха Йога Прадипика, стихи 105-111

Сознание, ограниченное чувствами, от повседневно монотонных напряжений, проблем, болезней, постепенно притупляется, и современный человек неизбежно погружается в материальный и духовный кризис. Этот обоюдоострый меч двойного кризиса поработает человека, так как кундалини и связывает, и освобождает. С одной стороны, она "плохая", так как наказывает человека болезнями, бедствиями и страданиями, с другой - "хорошая", так как способна наделить человека блаженством и процветанием

(как личным, так и общественным). Недаром в настоящее время так возрос интерес к йоге, медитации и духовным ценностям. Постепенно возрождается йогический стиль жизни, люди все больше тянутся к духовным знаниям. Йога и все, что имеет к ней отношение, признается весьма авторитетным в сфере целительства, психологии и философии. Ученые с воодушевлением исследуют сокровенную мудрость йоги и пытаются использовать йогические средства в современном мире. Мы видим, как наука вновь открывает утраченные открытия йогов... Так, например, научные исследования в области йоги и смежных дисциплин помогли отождествить йогическую практику с новейшей терапевтической техникой, что привело ученых к биологической обратной связи, аутогенной тренировке, к различным психотехникам и психолечениям. Открываются новые отрасли медицины. Начатое Фрейдом переосмысление природы ума получило благодаря йоге дальнейшее развитие: возникла стрессовая и психосоматическая медицина. Пытаясь проникнуть в глубокие тайны прана шакти (физический аспект психики) и читты (рациональный аспект психики), выдающиеся ученые собрали и проанализировали ценнейший материал, неопровержимо доказывающий существование психической энергии, что также подтверждается учением йоги. Наука признала очевидность тонкой энергии, как основы тела, и определила, что состояние нашего сознания зависит от этой энергии, которая является не метафизическим понятием, не мифом, не просто идеей, а *фактом*. Кундалини и есть квинтэссенция этой энергии, дремлющей в каждом из нас.

Парапсихология

Такие феномены, как телепатия, психолечение, телекинез (способность передвигать объекты силой ума), обнаружение подпочвенных вод или минералов при помощи ивового прута, телегнозис (считывание информации психическим путем) и другие паранормальные явления все больше привлекают серьезных ученых, которые исследуют проблему взаимосвязи энергии и сознания.

Предприимчивые ученые США, Великобритании, Германии, Голландии, Скандинавии и Австралии заняты серьезным изучением йогического наследия. То, что раньше именовалось биоэлектроникой или парафизикой, ныне изучается как парапсихология или психотрооника, а некоторые ученые решили завязать более тесные связи с духовной традицией Индии: так, например, чешский ученый Зденек Реджак высоко оценил деятельность

Свами Сатьянанды и еще в семидесятых годах остался в Школе Йоги Бихар. Выступая в Японии на 5-й ежегодной конференции Международной Ассоциации по религии и парапсихологии, д-р Реджак определил психотронику (а следовательно, и все поле парапсихологии) как "науку, занимающую промежуточное положение между всеми дисциплинами, ибо она изучает еле уловимые взаимодействия между живыми организмами и окружающей их внутренней и внешней средой, а также энергетические процессы, лежащие в основе этих проявлений, что в значительной степени расширяет горизонты познания человека и природы".

Психическая энергия

Ученым удалось обнаружить психическую энергию лишь тогда, когда они усовершенствовали весь арсенал лабораторного оборудования - от вольтметров до счетчиков Гейгера и магнитометров. Однако это вовсе не означает, что природа психической энергии ограничена электрической, магнитной или радиоактивной сферами. Скорее всего она включает в себя все эти свойства и превосходит их. Большинство исследователей утверждает, что психическая энергия обладает свойствами электрического потенциала, природа которого все же весьма отлична от электрической.

Наука йоги всегда убеждала в том, что материальная вселенная пронизана особым субстратом, *праной*, которая является сущностью *всех* энергий. Отсюда следует, что доктрина праны включает в себя учения о *всех* энергиях и, стало быть, является обобщающей доктриной.

Ученый мир наконец признал, что психическая энергия (которую ученые называют биоэнергией), является сущностью тела и воздействует как на физическую, так и на ментальную его сферу (это обстоятельство, как известно, всегда акцентировала йогическая традиция). Биоэнергия была исследована как силовое поле, и при этом обнаружилось, что оно возвышается над человеческим телом на двенадцать футов. Данное открытие принадлежит йельскому психиатру доктору Леонарду Равитц¹, подтвердившему истинность доктрины йогов о пранической природе тела, которая побуждает физическую структуру к действию. Эта точка зрения еще раз подтвердилась в результате исследований, полученных при изучении медиумов. Так, например, доктор Сергеев из физиологического института им. Ухтомского в ленинградской военной лаборатории записал биоритмы мозга, сердца и

¹ Ostrander S. , Schroeder, L. PSI - Psychic Discoveries Behind the Iron Curtain. London: Abacus, 1977. P. 88-89.

пульса Нелли Михайловой, когда она демонстрировала психокинез¹. Было обнаружено, что когда Михайлова заставляла объекты двигаться, не касаясь их, приборы фиксировали мощную вибрацию, которая пронизывала все ее тело, а также окружающее ее силовое поле, особенно в пределах ее взгляда. Сердце и мозговые волны Михайловой пульсировали в унисон с энергетической вибрацией вокруг тела. В описании научного эксперимента сказано: "После проведения опытов Михайлова была обессилена. Пульс почти не слышен. Она теряла четыре с половиной фунта в час. ЭЭГ (характер мозговых вибраций) свидетельствует об интенсивном эмоциональном возбуждении. В крови - высокое содержание сахара. Эндокринная система расстроена. Организм опустошен, как после стресса. Испытуемая утратила ощущение вкуса, ориентацию, чувствовала головокружение и боли в руках и ногах"². В дальнейшем, когда снимался семичасовой фильм о способностях Михайловой, она временно ослепла. Другие советские ученые нашли соответствия между природой мозговых вибраций и телепатическими сигналами, а американские исследователи обнаружили, что во время телепатических сеансов изменяется даже объем крови в организме.

Все эти исследования убеждают в том, что психическая энергия, или биоэнергия, исходит из тела и принадлежит к тем же энергиям, которые участвуют в метаболизме, в работе мозга, сердца и желез, и что нельзя ее свести к эмоциям или чувствам. Прана имеет широкие возможности воздействия и трактуется учеными то как ясновидение, то как ясновыслушивание, то как иной вид экстрасенсорного восприятия, ибо она содержит в себе ментальный или психический компонент и проявляется в грубой и тонкой форме.

Психическая энергия способна, однако, воздействовать на вещество без какого-либо видимого посредника или медиума. Не всякую энергию, однако, можно измерить, но обнаружить ее можно по проявленному результату. Так, например, д-р Джуста Смит (США) показала, что психическая энергия воздействует на ферменты³. Она обнаружила, что пищеварительный фермент трипсин понижает активность пищеварения, если подвергается ультрафиолетовому излучению, и увеличивает эту активность, если его облучить магнитным полем. В одном из экспериментов

¹ Ostrander S., Schroeder, L. PSI - Psychic Discoveries Behind the Iron Curtain. London: Abacus, 1977. P. 88-89.

² Ibid. P. 398.

³ Ibid. P. 237.

раствор трипсина в воде находился в течение 72 минут в руках признанного психоцелителя, вследствие чего трипсин увеличил свою активность. Р.Иегер установил, что когда практикующий кундалини йогу выполнял определенные техники пранаямы, а затем садился на 15 минут рядом с луком, сомкнув ладони в двух футах от экспериментального растения, метаболизм лука увеличивался на 108%. Контрольный субъект, сидящий в том же положении, но не выполнявший пранаяму, не оказывал влияния на растение.

Все эти эксперименты доказывают, что психофизическая энергия соответствует описанию праны и кундалини в йогических текстах и устных традициях.

Выводы

Современная наука убедилась, что психическую энергию можно считать физически обоснованным феноменом, и, хотя эта энергия не вмещается полностью в известные категории современной науки, ее воздействия могут быть испытаны и неоднократно зафиксированы. Сейчас никто из серьезных ученых уже не сомневается в ее существовании. Что она представляет, как она функционирует, как она связана с телом и умом, каковы возможности ее использования как инструмента эволюции - все эти вопросы требуют от ученых дальнейших исследований, которые будут опираться на научные исследования и знания подлинных йогов. Данными проблемами вплотную намеревается заняться и Школа Йоги Бихар. Вся эта огромная работа поможет лучше понять тонкие связи ума и тела и будет способствовать дальнейшему развитию таких областей, как психосоматическая медицина, психология и др. Когда мы научимся дорожить той великой радостью и хорошим здоровьем, которые исходят от психической энергии, почти забытой нами, мы сможем развить наш врожденный потенциал и ускорить духовную эволюцию.

¹ Yaeger R. The effect of kundalini yoga on onion root cells mitosis // Unpublished Paper, California State College. - New York, 1979. P.266-267.

Глава 3 - ОПРЕДЕЛЕНИЕ НАДИ

Йога и Тантра - это практические науки о человеке. Тантра содержит философские, теоретические обоснования, а йога - методу, с помощью которой можно опытным путем утвердить эту философию и достичь высшего знания. Таким образом, тантрическая йога является *живой* философией, а не бесплодным умствованием, которое больше ставит вопросов, чем дает ответов на них. При помощи *такого* сплава теории с практикой мы можем осуществить свое предназначение, осознать Великое Единство и добиться окончательного освобождения от всех оков.

Тантре суждено внести величайший вклад в судьбы мира, ибо Тантра предлагает технику познания тела и ума при помощи пробуждения кундалини. Современная медицина и психология могут извлечь огромную пользу из фундаментального учения о пингале, иде и сушумне - рычагах развития тела, ума и духа. По существу, эти три потока энергии исчерпывают сущность человека. Пытаясь понять природу этих энергий или стремясь показать материальное существование этих каналов (нади), мы должны прежде всего осознать, что они не являются *физическими* структурами, которые можно увидеть и измерить, хотя именно они побуждают жизнь и сознание к действию.

Важно понять, что нади существуют независимо от того, пытаемся ли мы доказать или опровергнуть их существование. Когда мы достигаем определенных состояний сознания, мы можем убедиться в том, что нади существуют так, как их описали йоги, т.е. как потоки энергий, которые мы можем прочувствовать на психическом уровне, ощущая свет, цвет, звук и другие характеристики. Эти нади составляют *основу*, которая отражена в телесных функциях и процессах. Нет разницы между нади, телом и умом - это одно и то же.

Двойственность жизни

Во многих восточных философиях вся вселенная представляется разделенной на две великие полярные силы, Шиву и Шакти, которые независимы и противоположны, но взаимно дополняют друг друга. Вселенная висит, как своего рода сплетение взаимодействующих энергий, подвешенных и функционирующих внутри структуры напряжения, развиваемого фундаментальной по-

лярностью. Карл Юнг утверждал: "Естественные процессы - это проявленные энергии, возникающие из маловероятных состояний"¹. Эта очевидная двойственность является унифицированной холистической копией другого уровня сознания, но, находясь на своем собственном уровне, мы видим лишь отрывочную ограниченную и частичную перспективу.

Полярность окружает нас повсюду - она и в природе, и внутри нас, и в макрокосмосе, и в микрокосмосе: свет и тьма, позитивное и негативное, мужское и женское. Все силы происходят из этой двойственности. Кажется удивительным, что природа вещей так проста и тем не менее так основательна. Однако просветленный ум ясно видит, что есть разительное сходство между вселенной и человеком.

Таким образом, вся человеческая жизнь, все наши восприятия, деятельность и опыт основаны на двух аспектах единой двойственности. Наш ум и наше тело возникли из двух форм или моделей энергии. Так, например, мы имеем правую и левую половины мозга, парасимпатическую и симпатическую нервную системы, анаболический и катаболический метаболизм, сознание и подсознание. Мы балансируем между жизнью и смертью, и все наше существование есть борьба за то, чтобы остаться в равновесии между этими двумя силами.

Ида и пингала

Йоги осознали существование этих сил и их взаимосвязи. Они понимают, что в человеке протекают три главных энергетических потока (или нади) - ида, пингала и сушумна, которые приблизительно переводятся, как тело, ум и дух. В обычном человеке функционируют только два потока - ида и пингала (тело и ум), третий же аспект, сушумна, находится в дремлющем состоянии, пока он не стимулируется йогой или какой-либо другой дисциплиной. Важно знать, что нади - не структуры, а функциональные связи, а ида и пингала - лишь две стороны одной и той же монеты. Недаром йоги описали нади не в терминах структур (хотя структура и существует для управления ими), а в терминах энергии, праны, жизненной силы. Свойства нади сводятся к следующему:

Пингала может быть определена как динамическая, активная, мужская, позитивная янь-энергия. Она обладает как психичес-

¹ Yung C.G. *Mysterium Coniunctionis* // Collected Works, Bollingen Series, Princeton University Press. - 14:XVI-XVII.

кой, так и физической природой. Если аргументировать с точки зрения З. Фрейда, то психические свойства пингалы - это Эрос, принцип наслаждения, а по теории К.Юнга - это самосознание, рационализм, способность к различению. Физические свойства пингалы - свет, жар, энергия накопления, созидания, центростремительность, сжимание. Таким образом, пингала - психосоматическая энергия, направленная наружу, когда ум воздействует на тело, пробуждая органы действия (кармендрийи). Это - основная энергия жизни.

Ида - внутренняя энергия личности, пассивная, воспринимающая, женская, негативная, инь. На физическом плане это - мрак, холод, лунный свет, энергия рассеивания, дезорганизующая, энтропическая, экспансивная, центробежная, расслабляющая. Фрейд назвал бы ее Танатос, инстинктом смерти, а Юнг - Анима, бессознательно-внутренней, эмоционально-женской, чувственно-интуитивной, непроницаемо-скрытой. Это - соматический аспект человека, когда его энергия направляется вовнутрь и тело воздействует на ум. Ида контролирует органы чувств (гьянендрийи) и формирует наше представление о мире, в котором мы живем.

Третья сила

В природе, однако, существует еще третья сила, которая порой мало кому известна и чаще всего игнорируется той формой жизни, которая как раз и предназначена для этой силы. Давно известно, что когда противоположные силы уравновешены, возникает третья сила. Чиркните спичкой по спичечному коробку, и возникнет огонь, подключите к электрической машине отрицательные и положительные потоки энергий, и ваша машина заработает, совместите тело и ум, и возникнет третья сила, сушумна, духовная энергия. Именно в этом и заключается цель йоги, которая пробуждает сушумну, чтобы духовная энергия смогла подняться к своему генератору и трансформировать сознание в космическое. Сушумна - это линия высокого напряжения, а ида и пингала - линии, отсасывающие эту энергию для внутренних нужд.

Карл Юнг обрисовал тантрическую точку зрения как путь совершенствования личности, достижения абсолютного равновесия и союза противоположностей, как новый способ восприятия и познания жизни в состоянии парадоксального покоя.

Кое-кто осознает эту третью силу, но большинство довольствуется чувствами и рассудком. Каждые 90-180 минут ида и пингала чередуют свое преобладающее влияние, и только на несколько секунд или минут сушумна выходит в потенциальное бытие.

Цель всех йогических психотехник - уравновесить, сбалансировать иду и нингалу (жизненную силу и самосознание) и соединить их в аджна чакре, чтобы вспыхнул свет знания, вечности и блаженства.

Для того чтобы сбалансировать потоки энергии, йога предписывает различные техники, асаны, пранаямы, шаткарму и медитацию, которые активизируют либо иду и пингалу, либо сушумну. Это, однако, не означает, что мы обычно активизируем одну структуру, а йоги способны активизировать все.

Функциональные методы

Нади являются потоками энергии, которые проникают в каждую часть тела, как, например, нервная энергия или кровь. Тысячи таких потоков исходят из иды и пингалы, которые расположены спиралевидно вокруг позвоночного столба. Ида и пингала представляют основу двух функциональных моделей, которые воздействуют на все наши телесные и ментальные процессы, но сушумна - это королевский путь, ведущий к высшему сознанию и преобразующий функции иды и пингалы.

Каждая клетка нашего тела, каждый орган, мозг и ум - все поляризовано и взаимосвязанно как на физическом, так и на тонких уровнях, **что** позволяет нам думать, говорить и действовать согласованным и сбалансированным образом, причем каждая часть работает так, что помогает другой. В теле лишь две системы контролируют эту взаимосвязь (т.е. ида и пингала), и если мы стимулируем какой-либо компонент одной системы, включается и другая. Именно таким образом воздействуют асаны, пранаямы, медитация и весь арсенал йогических техник.

Артур Дейкман из отделения психиатрии (Центр медицины в университете штата Колорадо, США) описывает эти две главные модели, обуславливающие жизнь человека, с точки зрения современной психологии: "Давайте рассмотрим человеческое существо как организм, укомплектованный двумя измерениями - биологическим (форма действия) и психологическим (форма восприятия). Форма действия - это состояние приспособления к окружающей среде. Мышечная и симпатическая системы являются главными физиологическими средствами воздействия. ЭЭГ фиксирует бета-волны и увеличение линейного мышечного напряжения. Основные психологические проявления этого состояния - фокусное внимание, формальная логика, повышенная граница восприятия и преобладание внешних характеристик над сенсорными. Форма и смысл преобладают над цветом и структурой.

Форма действия - это состояние стремления, ориентированного на достижение личных целей, которые колеблются от питания до самообороны, до достижения общественных вознаграждений, плюс разнообразные символические и чувственные удовольствия так же, как и стремление избежать страданий"¹.

Таково описание Дейкманом пингалы, или "формы действия". Иду, или "форму восприятия", Дейкман описывает скорее как принятие окружающей среды, чем как манипуляцию ею. Здесь уже сенсорно-воспринимающая система является доминирующей и преобладает парасимпатическое функционирование. ЭЭГ имеет тенденцию к альфа-волнам, мышечное напряжение - пониженное, внимание - рассеянное, границы - размытые и т.д. Таково состояние "недеяния".

Иными словами, "форма действия" - это такое состояние тела и ума, которое похоже на действия водителя такси во время движения в часы пик, а "форма восприятия" - это глубокое расслабление в йога нидре. Истинным же медитативным состоянием, которое постигают далеко не все ученые исследователи, но которое является основной целью йоги, - это третья форма, т.е. активность сущности, когда действие и восприятие полностью сбалансированы. Если человек погружается в это состояние, он сосредоточен одновременно и на внешнем, и на внутреннем. Например, в таком состоянии человек может управлять такси и в то же самое время находиться в состоянии общей релаксации, или "недеяния". Йог в этом состоянии абсолютно неподвижен и насыщен динамической энергией шакти, так что он полностью бодрствует и внутренне активен. Подобное состояние трудно поддается описанию. Нам известно, что наша активность обеспечивает наше выживание, а пассивность - отдых и восстановление сил в бесконечной борьбе за жизнь и существование. В этом контексте телепатический и психический феномены также можно отнести к фактору выживания. Например, известно, что в условиях максимального стресса и крайней необходимости люди посылали телепатические призывы о помощи близким друзьям и родственникам. Острая ситуация мобилизует наши силы и пробуждает прежде скрытую способность. Многие "примитивные" люди также используют эти энергии и удивляются, почему "цивилизованный" человек попусту волнуется из-за них.

Йоги тоже уверяют нас в том, что у практикующего йогу очищаются пади, человек становится более выносливым и сознаю-

¹ Deikman AJ. Bimodal Consciousness // Archives of Gen. Psychiat. - Dec. 1971,25:481-9.

щим и начинают проявляться сиддхи (сверхспособности) как побочные продукты общего духовного развития. Это, говорят они, происходит вследствие того, что йога синхронизирует функционирование всех составляющих нашего тела и ума, пробуждая сферу, прежде дремавшую.

Необходимость равновесия

Хотя ида и пингала, как и их сферы влияния, противоположно направлены, они все же взаимно дополняют друг друга и нуждаются в уравновешенности ради общего здоровья и спокойствия ума. Более того, равновесие между ними открывает врата трансцендентальной сферы и новой формы функционирования.

Между тем, большинство из нас проводит свою жизнь в состоянии неуравновешенности: мы стремимся постоянно увеличивать свою активность, так как вырастаем из нашего детства и находим, что трудно расслабляться в состоянии восприятия. Сегодня именно в этом заключена главная причина роста психосоматических заболеваний. Дейкман в своих исследованиях обнажает факт нашей дисгармонии, которая отражается во всех сферах деятельности человека: социальной, культурной, хозяйственной и политической. Он неоднократно подчеркивает, что "форма восприятия", т.е. чувства, интуиция (с точки зрения йогической терминологии - ида) традиционно недооцениваются, а между тем это является едва ли не важнейшим компонентом для развития высших способностей.

Возникла настоятельная необходимость разъяснять широким массам, что такое ида и пингала и почему так возрастает интерес в современном обществе к йоге, медитации и к эзотерической философии. Совершенно очевидно, что человек отчаялся найти удовлетворительный ответ для выхода из глубоко укоренившегося страдания и напряжения, вызванного дисбалансом нади... Это указывает на то, что наш подход к самим себе, к науке, обществу и культуре нуждается в коренном пересмотре с более перспективной йогической точки зрения.

Настало время, когда люди начинают понимать, что тонкие и неуловимые аспекты человеческого существования важны не менее (если не более), чем осязаемая, "прочная" и легко измеримая материальная сторона бытия. Именно вследствие слишком большой переоценки пингалы (на которую мы возлагали все наши надежды), мы не пришли к счастью, к умиротворенному уму, истинной и продолжительной надежности, так как *эта* сфера исходит из тонкой деятельности ума и принадлежит иде.

Йога предлагает эффективные техники, которые способны внести равновесие в нашу жизнь и помогут не только понять тонкие проявления ума, но оплодотворить жизнь человеческую высшим разумом, тонкой интуицией и светлым творчеством.

Глава 4 - КОНТРОЛЬ ЗА ФУНКЦИЯМИ НАДИ И МОЗГА

Человеческий мозг - поистине одно из самых внушительных и поразительных творений. Втиснутый внутрь черепа, он содержит около 12 миллиардов клеток, и каждая из них имеет приблизительно около 500000 возможных сочетаний. Когда математики подсчитали, оказалось, что их больше, чем атомов во Вселенной.

Мозг имеет почти бесконечную вместимость внутри своих 2 килограммов аморфного, розовато-серого мозгового вещества с консистенцией студня или холодной овсяной каши. Как это пульсирующее, желеподобное вещество может вспоминать, размышлять, анализировать, чувствовать, различать, проявлять интуицию, решать, создавать и направлять все бесчисленные функции тела, сопрягая их так, что мы координировано действуем, говорим и мыслим?.. Об этом не мешает каждому из нас подумать. Если медитировать на это чудо творения ежедневно, можно постепенно понять весь процесс пробуждения кундалини. В конечном счете все наши теории о работе кундалини осмыслены мозгом и, следовательно, наблюдение над работой мозга может помочь лучше понять функциональные возможности кундалини, нади и чакр. Ясно, что мозг, спрятанный в своем жилище, контролирует, как хозяин, все физические участки тела и потому должен иметь для контроля нади и чакры. Мозг является посредником между телом и умом. Вся чувственная информация поступает в мозг от гьянендрий, т.е. чувственных органов познания, а затем все решения ума телеграфируются в тело кармендрями, т.е. органами действия. Так продолжается непрерывный, синхронный, динамичный процесс. Иными словами, внутри работающего мозга существуют нади, как описано йогами, и научные исследования все больше подтверждают это. Йогические психотехники используют эти сведения для стимулирования тела и продвижения к более высоким состояниям бытия.

Мозговые нади

Научные достижения нейрофизиологов установили, что в мозг человека проникают две нади, как указывают и йоги. Любопытно, что, когда Роджер Сперри и его коллеги, пытаясь излечить своих пациентов от тяжелой формы эпилепсии, отделили друг от друга оба полушария мозга вдоль средней линии (так называемой *corpus callosum*) - припадки эпилепсии внезапно прекратились. Йоги и раньше знали, что правая сторона мозга контролирует левую часть тела и наоборот, - открытие Сперри лишь подтвердило йогическую точку зрения.

Как йоги и ученые, используя различную терминологию и различные подходы, пришли к одному и тому же выводу: в человеке функционируют две системы (ида и пингала). И хотя современная наука различает три уровня нервной системы, в каждой из них функционирует ида и пингала:

1. *Сенсорно-моторная нервная система (СМС)*: электрическая активность тела осуществляется в двух направлениях - к мозгу (центростремительное, ида) и от мозга (центробежное, пингала). Нервы, которыми управляет ида, йоги называют гьянендриями, а те, которыми управляет пингала - кармедриями. Но как те, так и другие ответственны за восприятие и деятельность в мире.

2. *Автономная нервная система (АНС)*: эта система делится на наружно направленную (устраняет стресс, манипулирует энергиями) симпатическую нервную систему, в которой доминирует пингала, и направленную вовнутрь (отдых, сохранение энергии) парасимпатическую нервную систему, в которой доминирует ида. Эти две системы контролируют и регулируют все автоматические процессы в теле: работу сердца, кровяное давление, дыхание, пищеварение, работу печени, почек и т.д.

3. *Центральная нервная система (ЦНС)*: она состоит из головного и спинного мозга и контролирует СМС и АНС, причем господствующее положение занимает сложный механизм головного мозга, имеющий неизмеримо большие возможности, чем те, которые мы можем реализовать за одну жизнь. Однако регулярная практика йоги приоткрывает завесу таинственных возможностей мозга. Йоги утверждают, опираясь на свой собственный опыт, что внутри ЦНС существует контур из нади и чакр, расположенный вдоль позвоночника и в мозгу, и если нам удастся войти в контакт с этим контуром при помощи различных упражнений, мы сможем основательно преобразовать весь комплекс ум/тело. Система нади/чакр включает или выключает отдель-

ные части нервных сплетений, используя энергии иды, пингалы и сушумны, которые уравнивают потоки *всех* энергий в теле.

Левое против правого

Изучая оба полушария мозга, ученые Сперри, Майерс, Газаниг, Боген и более поздние исследователи пришли к выводу, что левое полушарие связано с речью, логикой, анализом, с временными представлениями, в то время как правое содержит много тайн, хотя ученым и удалось определить, что это полушарие контролирует интуицию и пространственные представления. По существу, правая сторона мозга проявляет физические свойства ида-нади, а левая - свойства пингала-нади. Томас Гувер, изучавший Дзен в свете нейрологических открытий, однажды сказал: "Полушарие, которое говорит - не знает. Полушарие, которое знает - не говорит".

Много было написано книг и сказано слов, чтобы сформулировать доктрину деятельности мозга в целом и все же нельзя не учитывать раздельного функционирования обоих полушарий:

Левое полушарие мозга (пингала)	Правое полушарие мозга (ида)
анализ	синтез
время	пространство
часть	целое
открытость	скрытность
интеллект	интуиция
логика	эмоция
аргумент	опыт
мышление	чувство
активность	пассивность
свет	ночь
сознание	подсознание
разговорчивость	молчаливость
солнце	луна
позитивность	негативность
математика, рационализм, закон	поэзия, мистика, искусство
объективность	субъективность
факт, цифра	аналогия

Мозг и эмоции

Исследования Марселя Кинсборна, нейробиопсихолога, директора отделения неврологии поведения в Джунайс Кеннеди Шривер Центре умственно неполноценных (Уолтем, Массачусетс), обнаружили, что две половины мозга продуцируют два различных эмоциональных состояния¹.

Углубленное изучение этих состояний привело к выводу, что левое полушарие управляет позитивными чувствами, а правое - негативными. Замечено, что в дискомфортной ситуации пациенты с поврежденным правым полушарием мозга часто бывают беспричинно веселы, не замечая своего ненормального поведения. С другой стороны, поврежденная левая часть мозга погружает человека в мрачное состояние духа, в беспричинный гнев, в комплекс вины и отчаяния. Большинство из нас колеблется от одного состояния к другому даже в нормальной ситуации, - подобные колебания могут истощить нервную систему, чего, однако, не обнаружено у субъектов с ущербной психикой.

То, что левое полушарие мозга ассоциируется с ясными и светлыми мыслями, теоретизирует далее Кинсборн, а правое - с печальными и гнетущими, наводит на мысль, что эта двойственная реакция мозга управляет нашими симпатиями (пингала) и антипатиями (ида). Иными словами, продолжает ученый, то, что нам нравится, управляется левым полушарием мозга, и тогда мы начинаем сосредотачиваться на этих объектах и добиваемся их. Данная активная форма соответствует внешне направленной пингала-нади. Соответственно то, что нам не нравится, управляется правым полушарием мозга, и тогда мы стараемся избегать этих объектов или ситуаций и становимся скрытными. Данная воспринимающая форма сосредоточенности на самом себе соответствует внутренне направленной ида-нади.

Важная роль правого полушария мозга

Итак, мы обладаем мозгом с двумя функциями, которые должны работать гармонично, если мы не хотим утратить подлинной человеческой сущности. Сама Природа-Мать вложила в нас два канала (иду и пингалу), чтобы каждый сбалансировал их функциональное назначение в оптимальном режиме для дальнейшего пробуждения третьего канала - сушуми, которая наконец-то позволит человеку раскрыть все свои потенциальные возможности. К несчастью, большинство из нас стремится развить **энер-**

¹ Kinsbourne M. Saci hemisphere, happy hemisphere // Psychology Today - May 1981.

гетический потенциал пингалы (т.е. внешнюю, материальную, технологическую сторону нашей природы), совершенно забывая или не зная о второй, не менее важной стороне иды (т.е. тонкой, интуитивной, чувственной). В результате такого всепоглощающего внимания лишь к одной стороне нашего двойственного потенциала возникает опасный энергетический перекося в структуре личности и происходит психофизиологический надлом, каскад болезней и вырождение со всеми несчастными последствиями для индивидуума и общества в целом...

Говард Гарднер и его коллеги исследовали людей с некоторыми нарушениями правой половины мозга (ида) и обнаружили, что они весьма напоминают роботов, не осознающих своей человеческой природы¹. Ученый пришел к выводу, что лишь при дружном взаимодействии обоих полушарий мозга можно оценить мораль какой-либо истории, умело пользуясь метафорой, словами, вызывающими определенные эмоции или сводящими все к шутке. Без правой половины мозга мы утрачиваем способность к пониманию сути вещей, принимая их буквально. Так, например, если кто-то скажет, что у него - разбитое сердце, человек с поврежденной правой половиной мозга может спросить: "А как оно разбилось?" Такие люди не способны прочувствовать скрытый смысл слов, порой они шутят в неподходящий момент или болтают всякий вздор, бывают эксцентричны и спорят там, где все понятно. Таким образом, правая часть мозга играет важнейшую роль в формировании ассоциаций при целостном восприятии. Именно в правом полушарии мозга следует искать ключ к разгадке интуитивных прозрений и мистического опыта².

Юджин д'Аквиль, профессор психиатрии в медицинской школе при университете в Пенсильвании, утверждал, что источник высших вдохновений, как и измененных состояний сознания, находится в правой половине мозга, который ответственен за "интуитивное восприятие Бога", когда человек созерцает реальность как единое целое, испытывая ощущение единства со всем миром. Ученый предполагал, что это ощущение возникает в затылочно-теменной доле правого полушария, которая каким-то образом преобладает над функционированием *всего* мозга. В этот период, указывал ученый, человек воспринимает время как остановившийся феномен, продолжающийся довольно долго,

¹ Gardener H. How the split brain gets a joke // Psychology Today - Feb. 1981.

² Black M. Brain Flash: The physiology of inspiration // Science Digest. - August, 1982.

после чего возникает обновленное, более здоровое чувство связи со всем космосом.

Это исследование еще раз подтверждает, что если мы не будем изучать правую половину мозга и развивать ее способности, мы не сможем понять сущности высшего сознания. А между тем йоги, опираясь на личный опыт, постоянно твердят о том, что левая и правая стороны мозга должны быть сбалансированы, если мы хотим прочувствовать качество высшего сознания.

Необходимость равновесия

У большинства из нас смена внутренних биоритмов происходит каждые 90-180 минут, чередуясь от левого полушария к правому, от правой ноздри к левой, от действия к восприятию, и хотя существование этих ритмов основательно подкреплено документально, они все еще недостаточно изучены и понятны.

С йогической точки зрения, ритмичное или (в случае болезни) неритмичное колебание, зависит от степени сбалансированной работы двух долей мозга, от того, преобладает ли одна сторона нашей природы над второй или нет. К сожалению, состояние равновесия нам почти незнакомо. Йоги говорят, что когда так называемое печальное и счастливое состояние двух долей мозга уравновешены на протяжении определенного времени, возникает новое состояние, интегрирующее логику и интуицию, эмоции и разум.

Мы должны понять насущную необходимость равновесия двух энергетических потенциалов, сбалансированное взаимодействие которых рождает могучее состояние духа. Эйнштейн - пример человека, который проявил эти две функции мозга. Концентрируя внимание на том, *что* можно испытать, сидя верхом на луче света, он был потрясен внезапной и яркой вспышкой интуиции, которая молниеносно проникла вглубь Вселенной (активизация правой половины мозга), что дало возможность гениальному ученому сформулировать теорию превращения энергии и материи (активизация левой половины мозга). Так научная революция Эйнштейна отгеснила систему Ньютона, господствовавшую несколько сотен лет. Эйнштейн впоследствии сказал: "Интуиция - это настоящее сокровище, пробуждающее мысль, которую я затем выражаю словами". Йоги бы сказали, что Эйнштейну удалось пробудить Шакти в своих пади, что разбудило и чакры. Подобную трансформацию чувств и ума испытали и многие другие люди. Леонардо да Винчи, например, в 1490 году изобрел рессорную машину, вертолет, который, как и остальные его работы, получил признание столетия спустя. Рассматривая рисунки

его изобретений, мы приходим к выводу, что тип его мышления был не столько аналитическим, сколько образным, интуитивным. Это означает, что наиболее интенсивно у Леонардо работала правая половина мозга.

Конечно, бывает, что иногда требуется работа преимущественно левой половины мозга, когда мы, например, решаем математическое уравнение, или работаем на конвейере, или же осуществляем политическое руководство. Однако монотонность, особенно если она длительна, может привести к атрофии способностей правой половины мозга, к болезни. Там, где нет творчества, живого воображения, сама работа становится неинтересной и бессмысленной. И тогда мы совершаем действия формально, как роботы. Наконец наступает тот критический момент, когда мы уже не можем работать без интуиции, но при этом мы, разумеется, не обязательно все станем Эйнштейнами. Интуиция - это так банально, и все-таки она необходима в нашей повседневной жизни, как еда и дыхание. Она нужна нам всюду: и когда мы ремонтируем нашу машину, и когда нам нужно вовремя вынуть из духовки лепешку, и когда настало время сказать что-то приятное друг другу или закрутить гайку, которая не хочет закручиваться. Интуиция не измеряется временем и не поддается логике. В мгновение ока пред нашим взором может появиться полная картина того, что мы тщетно пытались обнаружить путем анализа и мучительных осмыслений; может возникнуть разгадка тайны, над которой бились величайшие ученые.

Многие воспринимают интуицию как нечто неизвестное и вообще непознаваемое. Годы нездоровой жизни, разобщенность между направлением, целью и смыслом, повышенная и подстигающая стимуляция чувств, почти постоянное умственное напряжение, сидячий образ жизни, переедание - все это несомненно способствует разрушению интуитивного аппарата в правой доле мозга. Более того, за этим может последовать деградация левой доли мозга, ответственной за способность логически мыслить и излагать. Когда возникает этот деструктивный процесс, как правило, уже не могут помочь ни медицина, ни психотерапия. И хотя йога обладает такими средствами, которые могут восстановить, омолодить и уравновесить комплекс тело/ум, но даже и она не всесильна, когда деградация зашла слишком далеко...

Сбалансированный взгляд

Как уже говорилось выше, чередование отдыха (ида) и активности (пингала) в обеих долях мозга разделяются 90-минутным

циклом Это было подтверждено исследованиями Раймонда Клейна и Рузанны Эрмитаж из отделения психологии при университете Далхауз в Нова Скоти¹. Ученые установили, что в течение 90 минут испытуемые хорошо справлялись с заданиями, которые требовали энергетических затрат правой половины мозга, после чего могли естественно переключиться на работу, контролируемую левым полушарием. Интересно, что время в 90 минут соответствует активности дыхания через одну ноздрю - практика, широко культивируемая йогами. Таким образом, есть определенное соответствие между работой мозга и дыханием. Давно замечено, что болезнь автоматически сказывается на ритме, продолжительности и качестве работы мозга. Йоги могут диагностировать способность мозга к работе на прохождению воздуха в ноздрах. Они утверждают, что есть прямая связь между функционированием ноздрей и мозгом, глазами и ушами, всеми органами тела. Мы, разумеется, сегодня уже знаем об этом из учебников анатомии и физиологии, но йоги знали это уже тысячи лет назад. В состоянии медитации они улавливали потоки нервной энергии из мозга в тело и обратно. Они проникли в самые тонкие сокровенные области сознания, чтобы научиться наконец контролировать нади, мозг и все жизненные процессы в теле.

Шамбхави мудра и траака являются, пожалуй, двумя самыми мощными упражнениями кундалини йоги, ибо они пробуждают аджна чакру посредством уравнивания иды и пингалы. Если это соответствует действительности, то йогическая практика может служить верным средством балансирования функций обоих полушарий мозга. Исследования вскрытого мозга показали, что это так. Исследователь Кинсборн установил, что объекты и звуки, зафиксированные левым зрением и левым ухом и отраженные в правом полушарии мозга вызывали менее приятные ощущения, чем те, которые передавались с правой стороны. Другой ученый открыл, что когда человек расстроен, он чаще смотрит в левую сторону, инстинктивно воздействуя на правое полушарие, тогда как состояние счастья соответствует направлению взгляда вправо². Данные наблюдения подчеркивают, что существует явная связь между направленным взглядом и преобладающим полушарием мозга. Йоги давно уже доказали, что шамбхави мудра и траака уравнивают активность мозга, потому что глаза сконцентрированы к центру лба, скошенные в шамбхави и устремленные вперед в трааке. Практикуя эти упражнения, мы можем по-

¹ Ingbcr D. Brain Breathing // Science Digest. - June, 1981.

² Kinsborne, op. cit.

чувствовать мощную стимуляцию в центре головы, активизацию аджны и субъективное переживание того, что является одновременно и внешним, и внутренним. Причем, шамбхави - более стимулирующая техника и оказывает почти мгновенное воздействие, ибо фокусирование взгляда на среднюю линию носа гармонизирует обе нади.

Сбалансированное дыхание

Наука йоги способна управлять работой мозга не только посредством сбалансированного взгляда, но и при помощи дыхания. Давид Шанкоф-Калсо из американского Солковского института биологических наук доказал, что даже простое дыхательное упражнение способно уравновесить работу двух полушарий мозга¹. Ученый заметил, что прохождение потока воздуха через одну ноздрию активизирует противоположную долю мозга, а если форсировать дыханием более заложенную ноздрию, пробуждается менее активное полушарие. Это важнейшее научное открытие, зафиксированное в записях ЭЭГ, установило органичную связь между носовыми воздушными потоками и всеми вибрациями мозга - альфа, бета, тета и дельта.

Шанкоф-Калсо определил, что - нос является инструментом изменения активности коры головного мозга"- . Исследователь полагает, что носовой тип дыхания тесно связан с циклом отдых/активность, включающим фазы быстрого сна (быстрого движения глаз (БДГ)) и медленного сна, потому что правая ноздря, пропускающая поток воздуха, активизирует левую долю мозга и увеличивает фазу активности (пингала), а левая ноздря - правую долю мозга, увеличивая фазу отдыха (ида). Эти находки ученых еще раз подтверждают правоту йогов, и, видимо, потребуются немало таких совпадений, пока мир наконец не осознает, что язык медитации и психологии открывает уже ранее открытое...

Пока ученые создают удивительные лекарства, пытаюсь стимулировать человека *извне*, йога предлагает ясную и четкую систему "нади/чакра", которая при помощи внутренних средств человека стимулирует работу его органов *изнутри*, поддерживая равновесие энергий, восстанавливая здоровье и пробуждая высокое сознание.

¹ Breathing Cycles Linked to Hemisphere Dominance // Brain Mind Bulletin. -8(3), Jan.3. - 1983.

² Ibid.

Глава 5 - ДОКАЗАТЕЛЬСТВО СУЩЕСТВОВАНИЯ НАДИ

Для научного обоснования всей науки кундалини йога необходимо доказать существование разветвленной сети психических потоков (пади), так как доктрина кундалини покоится на предположении, что внутри человеческого тела функционирует система нади, которые являются проводниками физической и ментальной энергий.

Различают три главные нади - ида, пингала и сушумна - и десятки тысяч других нади, пронизывающих все тело человека. И хотя нади контролирую! все физическое тело, у них не физическая природа и потому они могут быть обнаружены благодаря своим функциональным проявлениям: это - живая, динамичная, движущаяся энергия тела и ума, тесно связанная с нервами, кровеносными сосудами, со всеми органами. Несмотря на то что ученые не могут найти *физического* доказательства существования нади, йоги давно открыли разветвленную сеть энергетических путей и их воздействий на ум.

Соотношения между йогой и акупунктурой. Человеком, который методично и обстоятельно доказывает существование нади и акупунктурных меридианов (как и чакр), является президент Международной ассоциации религий и парапсихологии д-р Хироси Мотояма¹. Выпускник Токийского университета, имеющий докторские степени по философии и клинической психологии, он был признан ЮНЕСКО в 1974 году одним из десяти самых вы-

¹ Motoyama H. Chakra, Nadi of Yoga and Meridians, Points of Acupuncture // Instit. of Religious Psych. - Oct. 1972.

Motoyama H. The Mechanism Through Which Paranormal Phenomena Take Place // Religion & Parapsych. - 1975, 2.

Motoyama H. Do Meridians Exist, and What are They Like // Research for Religion & Parapsych. - Feb. 1975, 1(1).

Motoyama H. A Psychophysiological Study of Yoga // Institute for Rel. Psych. - 1976, 6.

Motoyama H. An Electrophysiological Study of Prana(ki) // Res. for Rel. & Parapsych. - Nov. 1978, 4(1).

Motoyama H. Yoga and Oriental Medicine // Res. for Rel. & Parapsych. - March, 1979, 5(1).

Motoyama H. Electrophysiological and Preliminary **Biochemical** Studies of Skin Properties in Relation to the Acupuncture Meridian // Res. for Rel. & Parapsych. - June, 1980, 6(2).

Motoyama H. A Biophysical **Elucidation** of the Meridian and Ki-Energy // Res. for Rel. & Parapsych. - August, 1981, 7(1).

дающихся парапсихологов мира. Мотояма изобрел оборудование, чтобы разъяснить ученому миру, что йога - система вполне приемлемая и научная. "В течение нескольких лет, - писал Мотояма, - я изучал учение йогов о нади и чакрах и установил, что техника асан, мудр, пранаям и дхаран не могла быть искусно развита йогой без знания системы нади".

Мотояма утверждает, что акупунктура и Логическое учение о нади восходят к одной основе и взаимодействуют уже свыше 2000 лет. Иными словами, эти две системы с честью выдержали испытание временем и заслуживают того, чтобы им доверяли. В качестве примера соответствия Мотояма указывает на понятие меридиана трех обогревателей в акупунктуре и пяти пран тела в йогической физиологии. В акупунктуре нижний нагреватель (область ниже пупка) соответствует апане, средний нагреватель (между диафрагмой и пупком) - самане, а верхний нагреватель (между горлом и диафрагмой) - пране. Йоги утверждают, что чакры действуют как преобразователи, превращающие психическую энергию в физическую, и наоборот, распределяя энергию посредством нади по всему телу. Точно так же несколько акупунктурных меридианов лежат в сферах, относящихся к чакрам и нади, например, сосуд управителя, ду-май (заднесрединный меридиан) в позвоночнике соответствует сушумна нади, а сосуд жэнь-май (переднесрединный меридиан) проходит вдоль передней части средней линии тела и используется в кундалини крийях. Некоторые меридианы начинаются или заканчиваются в местах расположения чакр.

Доказательство существования нади

Одна из машин, сконструированных Мотоямой, способна доказать существование нади или меридианов. Это АМИ, или "аппарат для измерения условий функционирования меридианов и соответствующих им внутренних органов". Иными словами, данный прибор предназначен для измерения электрических потоков в теле. Он измеряет как поток энергий в устойчивом состоянии, которое длится продолжительное время, так и энергетические потенциалы, возникающие в теле от электрошока при постоянном токе. Этот прибор подключается в специальных акупунктурных точках у основания ногтей на пальцах рук и ног. Эти точки называются "сей", что означает "родник" или "источник". Они являются конечными пунктами меридианов, где психическая энергия либо входит в тело, либо выходит из него.

Был проведен эксперимент, доказавший существование акупунктурных меридианов и нади. Мотояма поместил электроды на семь акупунктурных точек, лежащих по левому меридиану трех обогревателей, который проходит вдоль задней стороны левой руки и передней поверхности тела, а также поместил электрод наугад на правую ладонь, в точку, далекую от области, стимулируемой электричеством. Затем испытуемый получил болевой шок в 20 вольт в "сей", или начальную точку тройного нагревательного меридиана на кончике ногтя четвертого пальца. Спустя несколько миллисекунд была зафиксирована запись повсеместной и равной физической реакции во всех электродах. Затем Мотояма для доказательства существования нади послал безболезненный, нечувствительный сигнал в ту же самую точку. Через две-три секунды была сделана запись электрической реакции только в тех специфических точках, о которых еще в древности было сказано, что они связаны с тройным нагревательным меридианом. Сигнал больше нигде не был зарегистрирован - ни в ладони, ни в любой другой части тела. Интересно, что самая большая реакция была обнаружена в электроде на другом конце меридиана, точно под пупком. Все известные физиологические и невропатологические представления не могут объяснить это явление, которое, однако, давно зафиксировано йогической и акупунктурной традицией. Однако электрическое воздействие на возбуждаемый меридиан нельзя охарактеризовать как невропатологический процесс, так как движение энергии в нади и меридиане протекает медленнее, чем это происходит при нервной реакции. Отсюда следует, что мы имеем дело с какой-то иной формой энергии, которая ученым еще неизвестна. Открытие Мотоямы было подтверждено в японской медицинской школе при университете Чива доктором Накагамой, который определил, что время, затраченное на прохождение энергии по меридиану, было в сотни раз меньше (15-48 сантиметров в секунду), чем нервная проводимость (5-80 метров в секунду). Что же это за энергетический канал? - Таким каналом является нади.

Мотояма провел и такой эксперимент. Он покрыл руку испытуемого особой краской, содержащей жидкие кристаллы, которые реагируют на температурные колебания изменением цвета. Когда точка "сей" акупунктурного меридиана стимулировалась нагревом от двух до пяти минут, жидкие кристаллы у определенных субъектов изменяли цвет в полосе вдоль стимулируемого меридиана. Этот эксперимент не только подтвердил ранее описан-

ные, но и доказал, что прана, как утверждают йоги, вырабатывает в теле тепло.

Итак, точная природа этого потока энергии, связи между тонкими и грубыми физическими структурами, результат воздействия праны на тело - все эти вопросы ждут дальнейших разъяснений. Пока же ясно одно: мы имеем дело с очень важным феноменом, который непосредственно относится к нуждам нашего сегодняшнего дня - проблема взаимосвязи тела и ума, энергии и сознания.

Нади и болезнь

Эксперименты Мотоямы имеют большое значение, ибо ученый разработал систему, с помощью которой мы можем использовать наши измерения электрического состояния нади для выяснения состояния здоровья пациентов и работы каждого отдельного органа. АМИ - сверхчувствительный прибор, четко фиксирующий три показателя: общее состояние здоровья, реакцию тела на малейшие раздражители, последствия на реакцию. Так, например, когда Мотояма диагностировал одного американца в Стенфордском университете, прибор зафиксировал отметку 150 вместо нормальных 1000. И действительно, у пациента был рак легкого. В настоящее время многие больницы в Японии оснащены машинами АМИ для диагностики. А в Центре реабилитации в Канагаве оценивают этот метод диагностики столь же высоко, как рентген и биохимический анализ.

Электростимулируя отдельные участки кожи как на правой, так и на левой стороне тела, Мотояма фиксировал факт несбалансированности и определял отклонения в работе того или иного органа или его болезнь. Он пришел к выводу, что любое процентное соотношение, кроме 1.21, указывает на болезнь. Так, например, при исследовании сердечного меридиана слева был получен результат в 1.21 раз больше, чем справа, что подтвердила электрокардиограмма. У одного больного было обнаружено несоответствие в функционировании меридианов желчного пузыря, печени и желудка и с помощью X-лучей действительно были обнаружены камни в желчном пузыре. Один из ассистентов Мотоямы также определил несоответствие в оценках работы слева и справа состояния мочевого пузыря. Диагноз вскоре подтвердился - цистит.

Любопытно, что, исследуя состояние йогов, ученые обнаружили у них также отклонение от нормы, но в сторону высоких показателей без признаков болезни. Мотояма сказал, что у йогов нервная система очень совершенна благодаря йогическим техникам.

Все эти исследования показывают, что праническая энергия, или ки, реально существует. Йоги уверены, что несбалансированные нади, особенно ида и пингала, непременно приведут к болезни, но если воздействовать на эти каналы соответствующим образом (например, йогическими упражнениями), болезней можно избежать. Научная деятельность Мотоямы подтвердила уверенность йогов и проложила путь к новым диагностическим исследованиям в медицине. Постепенно мы учимся понимать более тонкие аспекты нашего бытия и использовать новые знания для предотвращения болезней и для духовного подъема общества.

Дисгармония в нади

Итак, как это утверждают йоги и как подтвердили научные изыскания Мотоямы, нади внутренне связаны с психофизическими возможностями человека и зависят от продвижения воздуха в ноздрях: дыхание правой ноздрей влияет на функцию пингалы в левой половине мозга, а дыхание левой - воздействует на иду в правой половине мозга. Этот факт лежит в основе свара йоги, которая определяет состояние нашего тела и ума в связи с внешней окружающей средой при наблюдении за прохождением воздуха в ноздрях. Органичная связь пади с ноздрями, в свою очередь, лежит в основе науки пранаямы, важнейшей области кундалини йоги. Благодаря пранаяме мы можем манипулировать дыханием, направляя энергию в те части тела, которые особенно нуждаются в ней. Подобные исследования проводились в Румынии. Доктор И.Н.Рига, отоларинголог из Бухареста, исследовал около 500 пациентов, страдающих односторонней непроходимостью носа, что приводит к искривлению носовой перегородки¹. Он обнаружил, что в 89% случаев пациенты дышали левой ноздрей и страдали от таких респираторных заболеваний, как хронические синуситы, инфекции среднего уха, частичная или полная утрата обоняния, слуха и вкуса, фарингиты, ларингиты, тонзиллиты и хронические бронхиты. Д-р Рига обнаружил, что эти больные, дышащие постоянно левой ноздрей (ида), чаще всего страдают амнезией, слабоумием, головными болями, увеличенной щитовидной железой, сердечной недостаточностью, болезнью печени, гастритами, колитами, язвой желудка и 12-перстной кишки, запорами и проблемами деторождения, такими, как снижение потенции и расстройство менструального цикла.

1 Riga I.N. Neuro-Reflex Syndrome of Unilateral Nasal Obstruction // Revue D'Oto-Neuro-Ophthalmologic. - 1957,29(6): 1-11.

Другие пациенты, которые дышали преимущественно правой ноздрей, были предрасположены к повышенному кровяному давлению. Рига пришел к заключению, что устранение носовых деформаций в значительной степени облегчало состояние больных.

Исследования Мотоямы и Риги обосновали йогическое учение о нади и необходимость гармонизации энергетических потоков, которыми можно управлять при помощи пранаямы и различных йогических техник, среди которых попеременное дыхание ноздрями занимает одно из ведущих мест. Управляя скоростью, темпом, ритмом, продолжительностью дыхания, изменяя соотношения вдоха и выдоха сквозь ноздри и задерживая дыхание, мы можем активизировать или понижать уровень психоневрологических процессов, приближаясь к возвышенному состоянию сознания.

Йога - наука саморегуляции, бесценная жемчужина в этом тревожном и болезненном мире. Она дарит нам знание, которое всегда с нами, - знание о своей собственной природе, власть над процессами, происходящими внутри нас, независимость и доверие к самому себе. На пути самосовершенствования наша искренность и опытное руководство Учителя уравнивают наши нади и пробудят кундалини.

Глава 6 - НЕЙРОФИЗИОЛОГИЯ ЧАКР

Природу чакр можно изучать с различных точек зрения: с физической, психической, этической, символической, мифической, религиозной, научной, эволюционной, духовной и др. При этом можно акцентировать как микрокосмический аспект (внутричеловеческая структура), так и макрокосмический (объем нашего восприятия и жизненный опыт). Однако, какой бы уровень мы ни избрали, мы будем иметь дело с иерархической серией мандал, которые при наложении одна на другую представляют общую картину человеческой личности.

Каждый из нас занимает определенный уровень на линии эволюции, по которой восходят чакры, и именно это обуславливает наше отношение к миру. Так, например, кто находится в плену сил свадхистаны, стремится максимально удовлетворить свои вожеления; связанный с манипурой - удовлетворяет свои мощные инстинкты; с анахатой - охвачен состраданием и любовью ко всему человечеству. Наша чакровая эволюция в значительной

степени зависит от активности нервной системы и состояния сознания. Тот, кто находится на низком уровне, не может понять того, кто находится на высоком, но тот, кто находится на высоком, способен понять более низкие уровни, ибо у него есть опыт этих уровней.

Даже внутри одной и той же чакры существуют различные степени развития, равновесия и активности, так что два "манипурных" человека могут действовать различно: один - конструктивно, а другой - деструктивно. Каждая чакра имеет свой набор физических, эмоциональных, психических и рациональных элементов, свое собственное нервное сплетение и эндокринную железу, и все это связано с различными органами и частями тела, которые также связаны с управляющими центрами мозга, контролирующими физические, эмоциональные, психические и рациональные особенности личности. Таким образом, чакра является своеобразным конвертирующим преобразователем, который связывает различные уровни нашего существа, распределяя энергию по отдельным каналам. Так, например, аджна чакра как наиболее сложный центр связи контролирует интуитивные и рациональные способности человека, распределенные в обоих полушариях мозга. И действительно, аджна чакра символически представлена двухлепестковым лотосом, что отражает две доли мозга с шишковидной железой - основным центром сосредоточения. Муладхара, напротив, управляет глубокими, мощными, но примитивными побуждениями и инстинктами, которые неврологически связаны с участками, расположенными в основании мозга, как у животных, рептилий и птиц.

Чакры - внутри мозга

Последние открытия в нейрофизиологии и фантастический всплеск новых технологий, а также удивительные исследования и новаторская проницательность ученых обещают в ближайшее время перевернуть наши представления о человеке и переориентировать людей на передовую медицину, психогигиену и подлинно сознательную жизнь. Подобно тому, как элитарная теория относительности Эйнштейна ныне стала достоянием всех, так и блестящие открытия ученых в области нейрофизиологии вскоре просочатся в массовое сознание для общей пользы.

Из всех объектов исследований головной мозг - наиболее сложный объект: используя свой мозг, человек пытается изучить его же. Не похоже ли это на то, как человек стремится схватить руку той же самой рукой или увидеть глаз тем же глазом? Как мо-

жет исследователь при помощи внешних средств изучить сокровенную внутреннюю сферу? Да и кто разрешит врачам открыть черепную коробку и заглянуть внутрь? В этом контексте нейрохирурги и йоги занимаются одним и тем же, но подход к решению проблемы у них различный: ученые стремятся понять работу мозга, рассекая его ножами, вставляя в него электроды, исследуя X-лучами, стимулируя его лекарствами, в то время как йоги познают его непосредственно, через медитацию, и при этом их открытия совпадают с открытиями ученых. Прежде чем ученые смогли зафиксировать наци и чакры, йоги тысячи лет назад уже знали об их существовании, не пользуясь микроскопами. Они узнали также и о том, что при помощи особых поз и особой системы дыхания человек может усовершенствовать свои внимание, разум, эмоции, дух. Недавние открытия в нейрофизиологии и анатомии подтвердили, что жизненно важные нервные сплетения и эндокринные железы, расположенные внутри позвоночного столба и головного мозга, соответствуют тому, что описано йогами. Так ученые постепенно начинают понимать, что система йогов - это нечто большее, чем простые упражнения и расслабления. Скорее всего, йоги предлагают уникальный метод психофизического оздоровления и совершенствования *всей* личности человека...

Триединый мозг

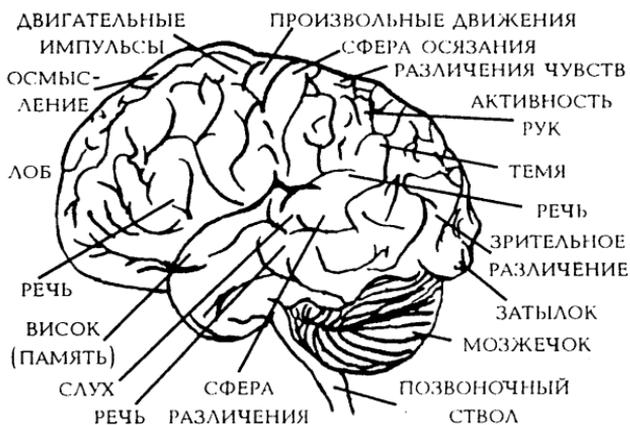
Доктор Поль Маклейн, нейрофизиолог и руководитель Лаборатории эволюции мозга и поведения при Национальном институте психического здоровья (США), наглядно продемонстрировал, что мозг человека функционально подразделяется на три главные сферы, три взаимосвязанные биологические ЭВМ, каждая из которых имеет свой интеллектуальный потенциал, свою индивидуальность, свои пространственно-временные связи, свою память и другие различные функции¹. Каждый мозг соответствует отдельному эволюционному шагу и отличается как нейроанатомически, так и функционально, включая в себя такие удивительно разные но соотношению соединения, как допамин и серотонин.

Характерно, что и ученые, и йоги говорят о трех уровнях: рептилий, млекопитающих и человека.

¹ Maclean P. A. Triune Concept of the Brain and Behavior. - Toronto: Toronto Press, 1973.

1. Комплекс рептилий включает верхнюю часть позвоночного мозга, нижнюю часть головного мозга, продолговатый мозг и часть активизирующей ретикулярной системы, контролирующей сознание в состоянии бодрствования. Данная сфера представляет основной нервный механизм самосохранения, воспроизводства, регулирования работы сердца, кровообращения и дыхания. Кроме того, данный комплекс контролирует общение, социальную иерархию, склонность к порядку, поклонение старшим, соблюдение ритуалов, рабскую зависимость от причуд моды. Маклейн считает, что комплекс рептилий ответственен за агрессивное поведение, конфликт из-за жизненного пространства, ритуала, господства. Мнение ученого соответствует точке зрения йогов, которые описывают муладхару и свадхистану как центры, поддерживающие самые основные и примитивные животные побуждения и инстинкты: самосохранение, питание, сон и воспроизводство в круговороте рождений и смертей, - монотонный и примитивный поток жизни, без вдохновения, любви и самосознания. Такова пропасть бессознательной сферы и подсознательных инстинктов.

Маклейн и его коллеги пришли к тому же печальному выводу, что и йогои: жизнь большинства людей обусловлена активностью

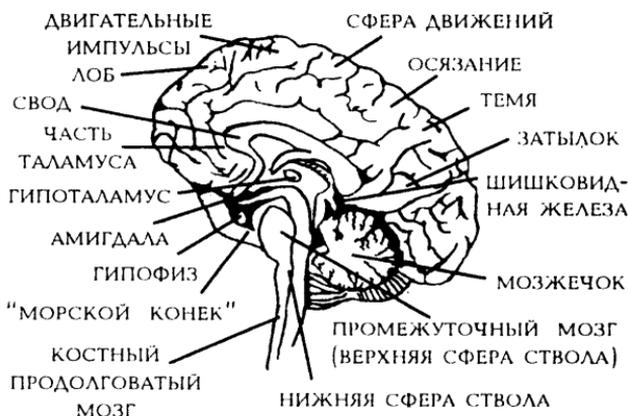


НАРУЖНАЯ ПОВЕРХНОСТЬ МОЗГА

муладхары и свадхистаны, несмотря на то, что *иногда* функции этих низших центров облагораживаются влиянием на них более высоких центров. Увы, большая часть нашего времени уходит на

то, чтобы угодить низшим чакрам в нашей трагической повседневности, в то время как более возвышенные чакры мозга как бы отсечены от нашего существа...

Опыты, проводимые Маклейном над хомяками, еще раз убедили в этом: через день-два после рождения у хомячков сняли кору головного мозга и оставили только комплекс рептилий. Хомячки, однако, росли нормально и давали потомство. То же наблюдалось и у птиц. Эти научные наблюдения, по существу, доказывают, что для решения "основных" проблем жизни мы не нуждаемся в большом количестве мозга, в котором остаются невостребованными девять десятых (!) наших способностей... Йоги предлагают нам пробуждать именно эти девять десятых.



ВНУТРЕННЯЯ ПОВЕРХНОСТЬ МОЗГА

Современная психологическая наука также разъясняет нам, что за внешним обликом человека скрывается примитивно-инстинктивное иррациональное существо, напигованное животными инстинктами и запретами. З.Фрейд называл этот феномен ИД, сферой бессознательного, из недр которого выплескиваются желания, страсти, различные энергии, характеризующие наши эмоции и нас самих. Йоги называют этот феномен муладхарой и свадхистаной. Но как психологи, так и йоги согласны с тем, что большинство из нас большую часть жизни затрачивают на то, чтобы выжить и насладиться. Искусство "делать деньги" обеспечивает нам кров, пищу, одежду и удовольствия. Немногие из нас понимают, что в жизни есть нечто, гораздо более важное.

Практикуя йогу, мы учимся уравнивать и контролировать эту энергию, постепенно высвобождая ее из-под гнета инстинктов и вожделений и направляя вверх по сушумне, к высшим центрам, для пробуждения нашего подлинного предназначения.

2. Структура млекопитающих контролируется так называемой лимбической системой, ответственной: за эмоции, память, игривое поведение, радостное настроение, благоговение, удивление, любовь, испуг, страх, беспокойство, боль, сексуальность. Йогическая традиция относит эту сферу к манипуре и анахате. Если мы стимулируем области спинного мозга за пупком и сердцем, соответственно связанные с манипурой и анахатой, мы сигнализируем в мозг и активизируем физические, рациональные и поведенческие характеристики, связанные с этими чакрами.

3. Собственно человеческая область мозга - сравнительно недавно развившаяся кора - обитель интеллекта и рациональных манипуляций. Именно здесь концентрируются и уравниваются различные способности. Благодаря коре головного мозга возможны такие процессы, как мышление, расчет, анализ, проницательность, интуиция, творчество, понимание символики, планирование, художественная и научная выразительность и др.

Причем, особо важную роль в этих процессах играет именно передняя доля мозга, ответственная за сознание и самосознание, ибо человек - не только знает, но и знает, что он знает.

Известно, что пациенты с тяжелым поражением лобной доли или страдающие лоботомией, неспособны планировать будущее и испытывают ущербное чувство самосознания; как правило, они тупы, медлительны, не контролируют ни своих слов, ни поступков. Ведя растительное существование, они неспособны заботиться о себе сами, у них нет интереса к жизни, их порог чувствительности бывает порой настолько низкий, что они не ощущают сильной боли. Отсюда ясно, что передняя доля мозга контролирует самосохранение и самовывживание человеческого рода, без чего немислимы ни цельность семьи, ни здоровье общества. Более того, установление законов, экономические и политические прогнозы, развитие наук и искусств, формирование религиозных представлений, мораль и философия - вся человеческая культура - зависит от степени развития передней, лобной части мозга.

Инстинкт неизбежной физической смерти и связанные с этим тревожные мысли подгоняют нас, и мы спешим защититься с помощью религии или мистики от неумолимого приближения смерти. А между тем йогические науки способны избавить нас от этих страхов и наполнить ощущением бессмертия...

Давид Лойе, однако, полагает, что способность предвидения и анализа распространяется па *весь* мозг, а не только на переднюю его часть¹. Он утверждает, что когда автомобиль быстро приближается к нам, передний мозг сигнализирует об этом в оба полушария мозга, которые, в свою очередь, принимают оптимальное решение. Ученый установил, что люди, способные использовать *оба* полушария мозга в момент опасности, имели больше шансов на выживание, чем те, у которых была развита правая или левая сторона. Что ж, данное исследование Д.Лойе еще раз подтвердило правоту йогов, давно утверждавших, что оба полушария мозга должны быть сбалансированы и их активность следует уравнивать, если мы стремимся к более гармоничной жизни и к развитию наших внутренних энергетических потенциалов.

Аджна чакра

Йогическая традиция и практика считает, что все вышеперечисленные функции мозга (интеллектуальные, интуитивные, творческие) зависят от состояния наших аджна и вишуддха чакр. Йоги особенно стимулируют аджна чакру, расположенную в шишковидной железе, между полушариями, именно аджна и ее физический аналог - шишковидная железа - являются главным контролирующим фактором, *гуру чакрой*. Из физиологии мы можем узнать, что перед шишковидной железой, как раз на гребне лимбической системы расположен таламус. Наука подтвердила, что таламус действительно является важнейшим центром регулирования и взаимодействия сенсорной и двигательной систем (ида и пингала), предфронтальной корой, которая стимулирует как левую, так и правую стороны мозга (ида и пингала). Далее, ниже, следует гипоталамус, интегрирующий центр, стимулирующий наши эмоции и АНС (автономную нервную систему), а также эндокринные железы и мозжечок, управляющий движением. Таким образом, область таламуса ответственна за управление и балансирование чувствами, мышлением, эмоциями, действиями, ощущениями боли, температуры, определение форм, размеров и качеств объектов, контактирующих с нашими чувствами и т.д. Итак, мы видим, что участок шишковидной железы и таламуса соответствует описанию аджна чакры, в которой, как заявляют йоги, встречаются функции иды (чувства и эмоции) и функции пингалы (интеллект и побуждение к действию). Суть науки йоги и заклю-

¹ Lope D. Foresight Saga // Omni. - Sept 1982.

чается в том, чтобы *соединить* иду и пингалу в аджне. Когда это происходит, в нервной системе будто что-то вспыхивает, и оба полушария мозга словно получают мощную подзарядку, подключаясь к режиму высокого напряжения, которое йоги называют шумной.

Если сфера таламуса управляет восприятием и двигательной активностью, благодаря которым мы способны испытывать тонкие переживания, то йогическая практика еще больше разовьет в нас эту способность, пульсирующую из источника, в котором встретились *все* чувства в таламусе.

Чакры в перспективе

Йоги говорят, что чакры расположены вдоль спинного мозга, что муладхара находится в промежности, а другие локализованы выше, последовательно приближаясь к сахасраре - высшему пределу человеческой эволюции и сознания. Среди всех чакр, аджна - единственная, которая способна пробудить в человеке самосознание, в то время как сверхсознание, или космическое сознание, закодировано в сахасраре. Аджна - центр управления.

Нейрофизиология обнаружила, что от продолговатого мозга к таламусу (шишковидной железе) простираются нервные сплетения, соответствующие классическим описаниям чакр у йогов. Совершенно ясно, что внутри мозга они попадают под контроль аджны, представляя различные эволюционные напластования. Иными словами, когда происходит пробуждение той или иной чакры в позвоночнике, это "телеграфируется" в аджну. Сейчас можно с уверенностью сказать, что область шишковидной железы (таламуса) - это та часть мозга, которая получает наиболее мощную активацию и пробуждение при открытии аджна чакры. Это могло бы объяснить тесную связь между муладхарой и аджной, а именно - что пробуждение одной последовательно пробуждает другую.

К сожалению, у большинства людей аджна чакра (т.е. область таламуса/шишковидной железы) дремлет. Концентрация жизни на уровне муладхары и свадхистаны означает, что аджни подпитывается от продолговатого мозга, являющегося мозгом рептилии. Лишь йогическая практика способна действительно разбудить психические центры сознания, повысить уровень функционирования нервной системы, основательно протестимировать область таламуса и соединить в аджне силы иды и пингалы, перекачивая энергетические ресурсы из муладхары в аджну.

Для этой цели существуют такие мощные психотехники, как шамбхави мудра, тратака, мантра-джапа, нади шодхана, бхрамари пранаяма и др. Мы должны поднять наше сознание из продолговатого мозга рептилий вверх, к аджне, чтобы уравновесить комплекс мозг/ум, иду/пингалу для дальнейшего пробуждения кундалины.

Глава 7 - ЧАКРЫ СУЩЕСТВУЮТ РЕАЛЬНО

Древняя наука кундалины йога предлагает комплексы упражнений, которые благотворно гармонизируют взаимодействие ума с нервной системой на каждом уровне нашего существования. Эта расширенная концепция человека представляет метод развития творческого сознания и - более того - знание, основанное на практике, опытное знание. Мы можем по-новому взглянуть на мир и на себя. Взаимодействие чакр внутри нашей личности между идой и пингалой могут быть уравновешены в сушумне, и тогда пред нами раскроются новые горизонты разума.

В арсенал кундалины йоги входят различные крийи, комбинации асан, пранаям, бандх, комплекс периодического дыхания, которое вместе с психическим вниманием скользит в каналах и тонких пространствах, а также повторение мантры, которая пронизывает психические центры, расширяя энергетический потенциал. Все это предназначено для нашего очищения, активизации всех чакр при мягком выделении одной-двух из них. Определенные упражнения (как, например, аджапа джапа) создают "психическое трение", воспламеняющее высшее сознание, но эта вспышка наступает лишь тогда, когда внутри тела и ума устанавливается определенная температура и давление. Здесь нет ничего символического и надуманного, все происходит реально: разогретая энергия высвобождается и начинает подниматься вверх, последовательно преобразуя личность человека. Причем, энергию эту можно измерить как физически, так и ментально, если мы соблюдаем определенные условия, осознаем явление и имеем соответствующее оборудование. Многие исследователи в этом отношении значительно продвинулись вперед, в область неизведанных глубин человеческой психики, изобретая все новые и более чувствительные приборы, чтобы оценить, измерить и научно доказать существование чакр как рубежей, которые контролируют различные уровни нашего бытия/сознания.

Измерение чакр

Один из тех, кто помог проложить путь научному исследованию в области йоги, кундалини и чакр, был доктор Хироши Мотояма. Он писал: "В плену очарования... 15 лет назад я приступил к физиологическим экспериментам, надеясь определить, действительно ли чакры существуют, и если - да, то установить, как они связаны с автономной нервной системой и различными органами. Наши исследования показали, что существует объективная связь между изменением функций органа и пробужденной чакрой. Так было доказано существование чакр"¹.

Для исследования природы чакр Мотояма изобрел особую аппаратуру. Одно из его открытий - "чакровая машина", приспособленная для измерения электромагнитного поля стимулируемой чакры. "Чакровая машина" - это подобие телефонной будки, которая заключена в светонепроницаемую, экранированную комнату управления. Машина обнаруживала энергии, возникающие в теле, замеряла их потенциал, записывала электрические, магнитные и оптические заряды. Над испытуемым в клетке машины и под ним размещались медные электроды, а слева, справа, спереди и сзади - скользящие квадратные панели с электродами на четырех сторонах свободно перемещались вверх и вниз, чтобы уловить сигналы, исходящие из всех частей тела. Так как между электродами возникало электромагнитное поле, любая жизненная энергия воздействовала на эту чувствительную среду. Медный электрод и фотоэлектрическая камера размещались соответственно в 12 и 20 сантиметрах впереди субъекта, на уровне классического положения для данной чакры. Место исследования определял сам прибор, когда человек концентрировал свою ментальную энергию в точке чакры; замеры совершались в течение 3-5 минут до, в продолжение и после концентрации на чакре. Мощный усилитель давал возможность зафиксировать малейшие выбросы энергии даже при максимальном сопротивлении. Записанная информация усиливалась приборами, анализировалась компьютерами, пропускалась через осциллографы и вновь записывалась на высокочувствительную пластинку. При этом параллельно использовались приборы, контролирующие дыхание, состояние нервной системы (посредством измерения гальванического сопротивления кожи), изменения в кровотоке (плетисмограф), в сердце (электрокардиограф), еле уловимую кожную дрожь (микротремор) и другие измерения.

1 Motoyama H. A Psychophysiological Study of Yoga. - Tokyo: Instit. for Religious Psychol., 1976, 6.

Оборудование Мотоямы широко используется для выявления болезней¹. Так, например, однажды ученый обнаружил у женщины внутриматочную опухоль, которую через неделю удалили. Когда "чакровая машина" Мотоямы измеряла АМИ (см. 5 главу IV раздела "Доказательство существования нади"), была зафиксирована дисгармония в меридианах. Мотояма доказал, что существует определенное соответствие между физической болезнью и расстройством в работе чакры. Йоги предлагают в таких случаях научиться контролировать эти части тела.

Активность в чакрах

Мотояма провел сравнительные исследования активности чакр у людей, практикующих йогу и не занимающихся ею². Он обнаружил, что у вторых приборы ничего не показали, несмотря на их концентрацию на аджне, в то время как у первых приборы сразу зафиксировали активность чакр. Волны большей амплитуды до, в продолжение и после концентрации указывали на подъем энергии в чакрах.

"Чакровая машина" Мотоямы продиагностировала несколько йогов³. Кроме того, при помощи АМИ (см. IV часть, 5 гл.) и "чакровой машины" был подвергнут тестированию бывший профессор университета В Канберре (Австралия) доктор А.К. Тебекис, многие годы изучавший йогу в различных регионах Азии и утверждавший, что у него есть опыт выхода в астрал. Страдая хроническим расстройством пищеварения, доктор Тебекис во время медитации концентрировался на анахата чакре. АМИ зафиксировала нарушения в пищеварительных нади, в манипура чакре и в сфере свадхистаны, а во время концентрации доктора на анахате "чакровая машина" записала всплеск энергии в этой чакре.

Доктор Мотояма сделал еще два важных открытия. Когда диагностировали одного субъекта во время его концентрации на манипуре, он сказал, что у него было такое ощущение, будто из мании энергии исходила энергия наружу. Приборы действительно зафиксировали исчезновение положительных электрических зарядов в период его субъективных ощущений и появление их опять лишь тогда, когда чувство исхода энергии у субъекта прошло. В связи с этим экспериментом Мотояма сказал: "Я полагаю, что

¹ Motoyama H. The Mechanism Through Which Paranormal Phenomena Take Place.- Tokyo: Instil, for Religion and Parapsych., 1975, 2.

² Motoyama H. An Electrophysiological Study of Pram (Ki) // Res. for Religion and Parapsych. - 1978 - 4(1).

* Motoyama H. Theories of the Chakras: Bridge to Higher Consciousness. - Illinois, Quest. - 1981. - P.271-279.

здесь мы имеем дело с феноменом выделения из манипуры психической энергии с отрицательным потенциалом, который нейтрализовал положительные заряды окружающей физической энергии"¹.

Второй эксперимент, проводимый с женщиной, показал, что во время ее концентрации на анахате, приборы фиксировали истечение энергии и небольшое свечение. Мотояма заявил, что психическая энергия, истекающая из анахата чакры, трансформировалась в физическую в форме света или электроразрядов, что опять-таки подтверждает йогический взгляд на природу чакр, как преобразователей, превращающих психическую энергию в физическую и обратно. Японский ученый отметил, что если дальнейшие исследования подтвердят его предположение, то придется пересмотреть известный закон сохранения энергии, который уже не будет являться краеугольным камнем современной физики.

Йоги всегда утверждали, что психическая энергия способна воздействовать и преобразовывать материальную энергию, и что именно этот фактор лежит в основе большинства методов исцеления, когда сила ума используется как главное средство излечения. Йоги, однако, пошли дальше. Они говорят, что весь мир является лишь модификацией ума. Современные физики, особенно те, которые исследуют природу субатомных частиц, все больше склоняются к такому же мнению. Они определили, что субатомные частицы - уже не материя, но еще не энергия (прана).

"Я предвижу, - говорил Мотояма, - что научные поиски в конечном счете заставят пересмотреть наши взгляды на материю, ум, тело, на сущность человека и всего мира"².

Психический уровень

Явное существование чакр подтвердили также исследования кинесиолога Валерии Хаит и ее коллег из UCLA в Америке³. Вместе с Розалией Брайер, которая способна созерцать ауры пациентов, В.Хаит провела ряд экспериментов по изучению энергии, истекающей из тела, стимулируемого глубоким мышечным массажем (рольфинг). Для измерений использовались электро-миографическое оборудование (ЭМО) и другая аппаратура, которая фиксировала малейшее напряжение мышц. Электроды присоединялись к восьми участкам, включая макушку головы (сахасра-

¹ Motoyama H. Theories of the Chakras: Bridge to Higher Consciousness. - Illinois, Quest. - 1981.-p.275.

² Ibid, p.279.

³ Electronic Evidence of Auras, Chakras in UCLA Study // Brain Mind Bulletin: 1978, March 20, 3 (9).

ра), центр межбровья (аджна), горло (вишуддха), сердце (анахата), основание позвоночника (муладхара) и акупунктурные точки на стопах и коленях. Электроды к тому же прикреплялись к местам минимальной мышечной активности и особенно там, куда указывала "видящая аура". Пациенту был сделан глубокий мышечный массаж, который должен был снять более глубокие подсознательные напряжения, воздействующие на состояние чакры. Результаты массажа записывала ЭМО на одну дорожку двухдорожечной магнитной ленты, в то время как на другую дорожку ничего не зная о записях ЭМО Брайер записывала свои наблюдения за меняющейся аурой в чакрах. Хант могла задавать вопросы через отдельную аудиосистему "видящей ауры", в то время как второй микрофон стоял перед пациентом, который рассказывал о своих ощущениях. Вся информация тут же обрабатывалась и выявлялось сходство между переживаниями испытуемого, симптомами активности чакр и записью ЭМО. В центральном пункте управления, где находилась Хант, прояснялась вся картина соответствий параллельных измерений. Исследования позволяют сделать вывод, что на протяжении всех записей в каждом отдельном случае наблюдалось прямое соответствие между характерной волновой формой и психическим описанием цветового излучения из чакры. Например, сообщение о голубой ауре всегда сопровождалось острым преломлением с одним или двумя пиками на вершине; при красной ауре возникали большие очаги возбуждения, рассыпанные там и здесь, вспыхивающие и угасающие; желтая аура сопровождалась широкой волной, похожей на неровную синусоиду.

Было установлено, что существует неразрывная связь между эмоцией, образным представлением, физиологическим состоянием, упругостью и пластичностью мышечных связок и цветом ауры, которую созерцала медиум.

Интересно, что на первых стадиях занятий рольфингом чакры проявлялись, как размытые темные пятна, низкие по частоте и амплитуде. В дальнейшем чакры становились больше, цвет просветлялся, частота и амплитуда повышались. Некоторые чакры, которые раньше были закрыты, начинали раскрываться, выпуская из себя калейдоскопически цветные эффекты синего, желтого, красно-оранжевого и оливково-зеленого цветов. После пяти часов занятий рольфингом все испытуемые уже имели чистую голубую ауру, а через семь-восемь часов аура обретала легкие, воздушные оттенки персикового, розового, бледно-голубого и

кремового цветов, причем, приятным ощущениям соответствовали весьма высокие частоты и амплитуды.

Совершенствование нашей психики

Исследования, проведенные Хант, очень важны, так как они проливают свет на утверждения йогов и медиумов, что существуют более тонкие уровни восприятия, тесно связанные с физическим телом, что эти уровни восприятия, по существу, являются дальнейшим развитием наших обычных грубых физических возможностей восприятия.

Йоги уверяют нас в том, что мы можем увидеть явления, которых не замечают многие из-за грубых психофизических напряжений и рассеянного, расстроенного ума. Для этого необходимо развить аджна чакру, область мозга, где размещена шишковидная железа/таламус и сконцентрировать ум в расслабленном состоянии. Нет ничего сверхъестественного, ненормального или сверхнормального в самой природе психического феномена. Большинство из нас не смотрят на объекты достаточно долго, чтобы тонкое и едва уловимое излучение из них отразилось в нашем мозгу. Мы видим что-то и сразу отвлекаемся, считая, что в этой ситуации больше нечего рассматривать и изучать, но если мы уделим нашему созерцанию больше времени, мы можем извлечь для себя большую пользу. Нам известно, что зрение - одна из главных систем обработки информации, поступающей к нам извне. Дефекты в зрительной системе приводят к таким проблемам, как аллергия, беспокойство, бессонница, нарушения осанки и другим психофизическим комплексам¹. Оптометрист из Коннектикута Альберт Шенкмен говорил: "Искусство видения взаимосвязей - главный принцип зрительного воспитания. Дисциплина зрения - сущность воспитания ума"². Шенкмен и другие исследователи давно заметили, что концентрация зрительного потока непосредственно влияет на качество гибкости ума и творческого стиля мышления.

На это же акцентирует и йога в упражнении траката, когда рекомендует пристально смотреть на предмет без предвзятости, позволяя вибрациям свободно проникать в наш ум и спонтанно трансформироваться во внутреннее видение. Йоги имеют в виду именно этот процесс трансформации сознания, когда говорят о гармонизации внешнего и внутреннего, о сбалансированной ра-

¹ Vision Training Provides Window to Brain Changes // Brain Mind Bulletin.- 1982, Oct. 25,7(13).

² Ibid.

боте обоих полушарий мозга, о взаимодействии иды и пингалы, пробуждающих скрытые способности, дремлющие в нас, способности, о которых мы не подозреваем и не развиваем.

Исследования Хант и других доказывают, что наши тайные и необычайные способности - не миф, который изобрели отдельные йоги из гималайских пещер, а реальность, уже доказанная в научных лабораториях.

Чакры существуют

Опыты Мотоямы и Хант выявили, что внутри наших тел в строго определенных местах фиксируются функциональные характеристики того, что не поддается физическому обнаружению. Однако зарегистрированные Мотоямой физические излучения и записанные Хант психические эманации полностью соответствуют йогическим описаниям чакр.

Когда йог концентрирует психическую энергию (читта шакти) в чакре или совершает асану, одновременно происходит стимуляция как физических, так и психических возможностей этой чакры, и начинают проявляться различные экстрасенсорные феномены (истечение света и цвета, гонкие восприятия и т.д.).

Конечно, ученым еще предстоит выяснить *природу* этих феноменов, как эти силы взаимодействуют под управлением психофизики тела, как влияют на поведение человека, но все же учеными сделано уже немало: они наконец-то обнаружили чакровые очаги, дали им психофизиологическое определение, установили, что чакры воздействуют на тело, ум и чувства, что именно отсюда истекает физическая и психическая энергия, которая может быть измерена количественно и качественно.

Итак, внутри человека находится удивительная структура, которая ожидает, когда мы с ней познакомимся и разбудим для нашего же блага.

Глава 8 - К ТАЙНАМ ВНУТРЕННЕГО КОСМОСА

Мы живем на берегах грандиозной Вселенной. Она изумляет нас, внушает благоговейные чувства, и всякий раз, когда нам удастся проникнуть еще глубже в ее тайны, мы восхищаемся великими открытиями. Достижения человека в ракетостроении, электронике, ядерной физике расширяют наш внешний кругозор, но кругозор внутренний по-прежнему нам неведом... Наша внут-

ренная Вселенная, еще более необъятная, чем внешняя, игнорируется нами, а между тем именно ей мы обязаны всем нашим открытиями. Если реальны открытия, разумно ли сомневаться в **источнике** этих открытий?

С тех пор как Запад узнал о кундалини, природой этого необычного явления заинтересовались как ученые, так и люди, пытавшиеся логически осмыслить этот феномен, который в будущем может стать своеобразной ракетой, нацеленной на внутреннюю звездную Вселенную. В отличие от внешней, она находится вне времени и пространства - в той духовной сфере, где спит великая тайна нашей души. Лишь сорвав завесу с *этой* тайны, ученые смогут наконец понять смысл многих внешних тайн.

Последние изыскания нейрофизиологов, изучавших природу медитации, приблизили возможное объяснение феномена кундалини как синтеза физического и психического аспектов. Благодаря такому пониманию природы кундалини, становится понятно, каким образом медитация высвобождает энергию из недр нервной системы, обнажая скрытые способности и ускоряя нашу эволюцию на физическом уровне и на уровне сознания. Трансформированное сознание значительно расширяет наши возможности и позволяет воспринимать Вселенную из ноной, более глубокой перспективы, созерцать объекты со всех сторон, переоценивая заново и жизнь, и себя.

Синдром физио-кундалини

В процессе медитации и пробуждения кундалини в человеческом теле происходят определенные изменения. Исследователь Ицхак Бентов разработал оригинальный метод измерения этих состояний. В своей книге "Колебания бешеного маятника" он дает подлинно йогическое понимание сознания и материи как единственное корректное толкование существа кундалини с точки зрения физики. Бентов как бы моделирует кундалини в физиологических терминах.

"Нервная система человека, - говорит он, - имеет огромные потенциальные возможности эволюционировать дальше. Это развитие можно форсировать при помощи медитативной технологии, хотя иногда она происходит спонтанно у человека, ничего не подозревающего об этом. Однако в любом случае человек испытывает при этом необычные психофизические состояния. Тот, кто медитировал, может увязать подобные состояния с медитацией, но если реакция наступила спонтанно, она пугает и застав-

ляет обращаться к врачу. К сожалению, современная медицина, особенно западная, не имеет соответствующего оборудования, которое позволило бы управлять этим процессом и приблизиться к решению данной непростой проблемы. Но удивительнее всего то, что, несмотря на интенсивность симптомов, физическая патология почти не проявляется¹.

Обсуждая этот вопрос с психиатрами, Бентов сообщает, что 25-30% от общего числа зарегистрированных шизофреников принадлежат к той вышеназванной категории людей, которые спонтанно или сознательно входили в необычные психофизические состояния. Такова огромная потеря человеческого потенциала... Необходимо признать, что обширная область человеческой психики остается невостребованной в нашей повседневной жизни и потому мы бываем порой бессильны, когда явление не соответствует нашим представлениям. Бентов замечает, что необычные явления не наблюдаются в здоровом, расслабленном состоянии лишь тогда, когда энергия в теле достигает определенного напряжения. Это замечание вполне совпадает с йогической рекомендацией предварительного совершенствования в длительной садхане, чтобы избежать неприятных последствий.

Бентов уверен, что ученый мир настоятельно нуждается в методах йоги, но постигнуть их можно, если использовать в полной мере научные методы. В качестве примера Бентов предлагает научную и уникальную модель медитации, надеясь, что в дальнейшем она будет развита и дополнена учеными и психотерапевтами.

Так расширяется и углубляется наука о человеке среди врачей и ученых, работающих над физическими основами духовного знания.

Измерение биотоков мозга

Приступая к занятиям медитацией, мы испытываем приятное спокойствие и расслабление, по более продолжительная практика уносит нас далеко за пределы этих первоначальных перемен, которые многие исследователи принимают за основную цель и эффект медитации. Однако, через определенное время, после углубленной медитации наступают действительные психофизиологические изменения в форме функционирования нервной системы. Для измерения этих изменений Бентов применил модифицированный баллистокордиограф, который записывал малейшие ко-

¹ Bcntov I. Stalking the Wild Pendulum // Great Britain, flmtana, 1979, p.174.

ябания тела от прохождения крови по кровеносным сосудам¹. "Субъект сидит на стуле между двумя металлическими пластинами - одна выше головы, а другая под сидением, в 5-10 сантиметрах от тела. Обе пластины являются частью настраиваемой электрической цепи. Мельчайшие колебания тела модулируют поле между пластинами, сигнал обрабатывается, и производится запись в одноканальное устройство, которое регистрирует как движение грудной клетки во время дыхания, так и движение тела, возникающее в результате пульсации крови в системе "сердце-аорта"².

Бентов утверждал, что спинной мозг похож на пружину, которая чутко реагирует на продвижение крови в различных частях тела во время медитации. Когда сердце выталкивает кровь в большой кровеносный сосуд, называемый аортой, аорта изгибается вверх, пропуская кровь к голове, отчего тело сотрясается от верхнего толчка. Затем кровь движется вниз, натываясь на разветвления аорты, и в нижней части живота мягко толкает тело вниз. Это микродвижение записывается баллистокордиографом и составляет 0,003 до 0,009 миллиметров в минуту. Эти слабые движения тела вверх-вниз раскачивают также и позвоночник, и череп. Естественный ритм такого колебания равен 7 циклам в секунду (7 герц). Находясь в обычном состоянии, мы, разумеется, не ощущаем этих колебаний, но при погружении в глубокую медитацию самые ничтожные ритмы создают рябь в недрах нервной системы, а при самососредоточении эти вибрации становятся весьма ощутимы.

Недаром в йогической практике акцентируется внимание на прямой и сильный позвоночник, натренированный с помощью асан, а также неподвижность тела, чувств и ума, развитые с помощью пранаямы. С помощью модели Бентова, мы можем понять, как при неподвижности тела, дыхания и ума возникают ритмические волны внутри позвоночника, черепа и спинно-мозговой жидкости.

Когда человек погружается в глубокое медитативное состояние, приборы Бентова начинают выписывать четкую, повторяющуюся синусоидную волну S-образной формы с большой амплитудой со скоростью 7 циклов в секунду. Эта запись не соответствует той, которая фиксирует наше состояние во время отдыха,

¹ Bentov I. Micromotion of [he Body as a **F**actor in the Development of the Nervous System. Appendix J in Kundalini - Psychosis or Transcendence? by Lee Sannella. San Francisco, 1976. P.71 -92.

² Ibid, p.73.

бодрствования, сна, до или после медитации. С нами происходит что-то особенное при глубокой медитации: наше дыхание почти прекращается, потребность тканей в кислороде максимально уменьшается, и наступает гипометаболическое состояние. Интересно, что такую же синусоидальную волну на баллистокardiографе мы можем вызвать при помощи задержки дыхания, но при этом у нас быстро развивается кислородная недостаточность, и мы начинаем усиленно дышать, чтобы сбалансировать дыхание. При погружении в глубокую медитацию этого не происходит, и уравновешенность на всех уровнях не покидает нас.

Вибрирующие цепи

Движение тела вверх и вниз, производимое сердцем во время медитации, воздействует на мозг, плавающий в защитной оболочке из черепномозговой жидкости и черепа. Бентов считает, что данное микродвижение вверх и вниз производит акустические и электрические волны, осциллирующие в черепе. Иными словами, механическая вибрация трансформируется в электрическую.

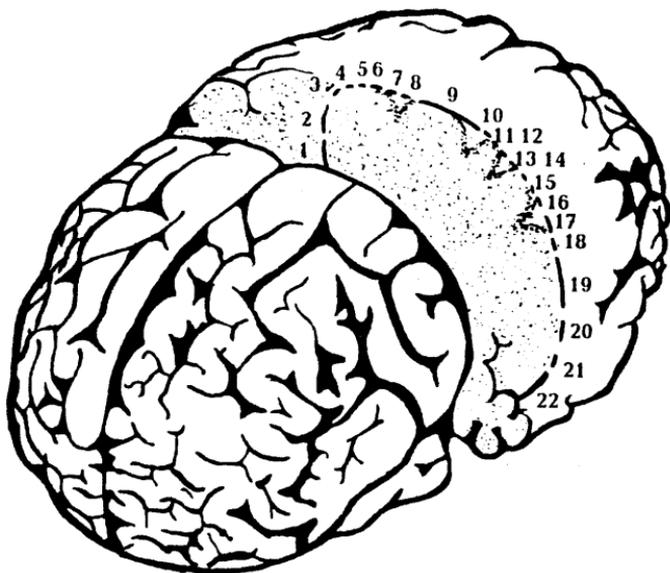
Звуковые волны возникают в глубинах мозга, внутри третьего и бокового желудочков, которые представляют небольшие пещероподобные структуры, заполненные спинно-мозговой жидкостью. Пока тело пребывает в медитативном состоянии, частота волн внутри желудочков мозга локализована от вибраций системы "сердце-аорта". Бентов понимал, что внутренние вибрации мозга соответствуют тем звукам, которые слышат йоги в медитации и которая называется нада-йогой. Эти звуки являются предвестниками пробуждения кундалини.

Защитный контур

Согласно Бентову, стоячие волны, локализованные в желудочках, являются колебаниями звукового и ультразвукового диапазонов. Они механически стимулируют кору головного мозга, при этом импульс распространяется по замкнутому контуру вокруг каждого полушария мозга. Боковой желудочек расположен сразу же под твердым сводом и связывает оба полушария. Верхнее покрытие бокового желудочка функционирует как натянутая на барабане кожа, которая вибрирует вверх-вниз, создавая механические волны, стимулирующие кору головного мозга.

Если мы рассмотрим поперечное сечение мозга (см. рисунок), нам легче будет понять механизм этой стимуляции.

Волны начинаются от номера 1 и, достигая номера 22, возвращаются опять к номеру 1, образуя круговую петлю. Когда поток



возвращается к начальной точке, он стимулирует центры наслаждения в различных областях мозга, которые окружают боковой желудочек (латеральный гипоталамус, вся лимбическая система и др.). Вследствие этого возникает чувство блаженства, экстаза, о котором сообщают все медитирующие, чьи шакти проснулись.

Сенсорный поток перемещается вокруг коры головного мозга за 7 циклов в секунду.

Поперечное сечение мозга обнажает его сенсорную область и указывает на участки тела, которые располагаются вдоль центральной борозды. Это называется чувственный человек (sensory homunculus) - символический человек внутри мозга (см. труд Пенфильд и Рассмусен "Человеческая кора головного мозга", Макмиллан, Нью-Йорк, 1950).

СТИМУЛИРУЕМЫЕ УЧАСТКИ ТЕЛА:

- | | |
|-----------------------|---------------------------|
| 1. большие пальцы ног | 12. средний палец |
| 2. лодыжки | 13. указательный палец |
| 3. колено | 14. большой палец руки |
| 4. бедро | 15. шея |
| 5. туловище | 16. бровь |
| 6. плечо | 17. веко и глазное яблоко |

- | | |
|----------------------|-------------|
| 7. локоть | 18. лицо |
| 8. запястье | 19. губы |
| 9. кисть руки | 20. челюсть |
| 10. мизинец | 21. язык |
| 11. безымянный палец | 22. гортань |

Далее Бентов размышляет о том, что возбуждение верхнего покрова мозга действует, по-видимому, стимулирующе на сенсорную область, вызывая ощущение чего-то движущегося от ступней вверх по позвоночнику, через голову и опять вниз, к животу и тазобедренной области. Возможно, говорит он, именно эти ощущения люди связывают с пробуждением кундалини.

Об этих ощущениях действительно сообщают многие источники из различных регионов планеты (Индия и Китай, Африка и Америка). И всюду говорится о таинственной энергии, которая поднимается вверх. Кто же поднимает ее? Это постепенное и последовательное восхождение предполагает некое *управление*, локализованное в сенсорной коре головного мозга. К размышлениям Бентова можно добавить, что если сидеть в падмасане или сиддхасане, ощущения в стопах блокируются и мы испытываем некое движение, начинающееся с уровня муладхары.

В обычных повседневных ситуациях сенсорно-двигательные импульсы проскальзывают либо в мозг, либо из мозга сквозь таламус, но в состоянии медитации мы отсекаем внешние раздражители (пратьяхара), что способствует образованию замкнутого контура.

Напомним, что сенсорные сигналы приходят в кору головного мозга через таламус, т.е. тот участок, который расположен перед шишковидной железой и ассоциируется йогами с аджна чакрой, которую подпитывает поднимающаяся из недр муладхары кундалини.

Бентов чувствовал, что перемещение вибраций сквозь кору имеет прямое отношение к природе кундалини. Мы, однако, должны сказать, что здесь еще рано говорить о пробуждении кундалини, что соответствовало бы пробуждению ирана шакти, которая в конечном счете приводит к пробуждению кундалини. Постепенное развитие мозга может занять много лет, прежде чем разовьется замкнутый контур и различные ассоциации, которые смогут выработать достаточное количество энергии, необходимой для стимулирования определенных зон.

Психические зоны

Бентов утверждал, что в результате круговых биотоков мозга возникает пульсирующее магнитное поле в каждом полушарии порядка 10-9 Гаусса, причем в правом полушарии магнитные силовые потоки поля направлены спереди назад (с севера на юг), а в левом - наоборот. Это направление энергий соответствует Логическим знаниям об иде и пингале. Далее Бентов рассуждал о том, что внутреннее магнитное поле взаимодействует с внешним магнитным полем Земли, в результате чего возникают те ощущения, которые в Логических текстах называются побочными следствиями регулярной и глубокой садхапы. "Это магнитное поле, - писал Бентов, - излучается из головы, которая играет роль антенны, и в дальнейшем это поле начинает взаимодействовать с электрическими и магнитными полями окружающей среды. Голова - это одновременно передающая и принимающая антенна, которая настраивается на одну из резонансных частот мозга. Внешние магнитные поля могут быть обратной связью для мозга, модулируя, таким образом, эту звуковую частоту. И мозг интерпретирует данную модуляцию как полезную информацию".

Любопытно, что ритм магнитной пульсации мозга в состоянии медитации, равный 7 циклам в секунду, соответствует магнитной пульсации Земли, тороидальное поле которой имеет величину 0,5 Гаусс. Эти волны имеют крайне низкую частоту в 7,5 циклов в секунду и называются "резонансом Шумана".

И еще одна интересная особенность: частота волн мозга в 7 колебаний в секунду находится в интервале между альфа и тета частотами и является пограничным между бодрствованием и сном, т.е. соответствует наибольшему расслаблению. Если мы способны оставаться бодрствующими в медитации, мозг воспринимает для творчества и интуиции. При таком состоянии сознания возрастает наша психическая восприимчивость. Профессор лаурентского университета из лаборатории психофизиологии Майкл Персингер полагает, что волны сверхнизкой частоты являются носителями информации о психических феноменах, что согласуется с теорией Бентова².

¹ Bentov I. Micromotion of (he Body as a Factor in the Development of the Nervous System. Appendix A in Kundalini - Psychosis or Transcendence? by Let¹ Sannella. San Francisco, 1976. P.73.

² Satyamurti S. Prank Mind Field // Yoga,15(6). - 1977, 29-37, June.

Пять колебательных систем

Бентов сообщает о пяти колебательных системах, взаимно связанных и обуславливающих друг друга:

1. Система "сердце-аорта" вызывает вибрацию в позвоночнике и черепной коробке в 7 циклов в секунду, что способствует ускорению -

2. микродвижений черепа и мозга вверх-вниз, что способствует возникновению звуковых волн, которые формируют -

3. локализованные волны внутри желудочков мозга, которые стимулируют -

4. замкнутый контур в сенсорной коре с вибрацией в 7 циклов в секунду, что приводит к -

5. магнитному полю противоположной полярности, пульсирующему в 7 циклов в секунду и взаимодействующему с полями окружающей среды сверхнизкой частоты с резонансом на частоте в 7,5 циклов в секунду.

Продолжительная медитация постепенно блокирует эти системы, заставляя их работать синхронно, вследствие чего пробуждается дремлющий потенциал и происходит квантовый скачок в мир иной жизни, которую йоги называют экстатическим танцем кундалини. В Тантрах сказано, что если человек способен в течение трех часов сидеть совершенно неподвижно, сохраняя сознание бодрствующим, начинают пробуждаться внутренние энергии и приближается самадхи. Модель Бентова сопрягается с тантрической точкой зрения.

Еще одна интересная деталь. Бентов полагает, что качественные преобразования, по всей вероятности, начинаются с правого полушария мозга, так как многие медитативные практики развивают интуитивную, чувственную правую долю мозга, чтобы уравновесить ее с непомерно развитой рациональной, логической, прямолинейно мыслящей левой частью. Бентов пришел к этому заключению после того, как обратил внимание на то, что многие медитирующие, отвечая на его вопросы, отмечали, что чувствовали пробуждение энергии в левой стороне тела, которая управляется правым полушарием мозга¹. Эта весьма интересная подробность согласуется с исследованиями Д'Аквилль, который пришел к выводу, что духовный опыт контролируется правой частью мозга².

¹ Bentov I. Op.cil.// p. 180.

² Black M. Brain Flash: The Physiology of Inspiration/ - Science Digest. - 1982, August.

Воспламенение кундалини

Из опыта мы знаем, что бревно, долго лежащее на тлеющих углях, может внезапно вспыхнуть, несмотря на отсутствие огня. Приблизительно те же механизмы действуют и в нервной системе, подготавливая и приближая ситуацию, подобную вспышке хорошо подсушенного дерева. Эту же модель используют ученые, интерпретируя такие явления, как память, эпилепсия, динамические колебания настроений при депрессиях и пробуждении кундалини.

Возбуждение подобного феномена было засвидетельствовано в 1969 году в Канаде в университете им. Ватерлоо Ч.В.Годдардом и его коллегами¹. Они установили, что периодически повторяемая низкочастотная электростимуляция мозга животных усиливает его активность особенно в той части, которая управляет эмоциями, возбуждается и лимбическая система. Так, например, стимуляция амигдалы (часть лимбической системы) раз в день в течение полусекунды поначалу не имела воздействия, но спустя две-три недели начались конвульсии. Годдард обнаружил, что подобные стимулы могут вызвать постоянные изменения возбудимости мозга. Бывало, что у животных наблюдались приступы в течение года после первоначального периода возбуждения. Другой исследователь, Джон Гайто из Йоркского университета, определил, что подобные вспышки электрической активности возбуждают прилегающие области мозга, при этом порог чувствительности снижается так, что уже меньшие дозы электрического сигнала вызывают конвульсии².

Однако слабая постоянная электростимуляция не вызывает возбуждения, скорее она приводит к адаптации и терпимости. Стимуляция должна быть прерывистой, предпочтительно каждые 24 часа, чтобы быть эффективной. Роберт Пост обнаружил, что воспламенение кундалини может быть вызвано кокаином и другими средствами, стимулирующими лимбическую систему³. При этом возрастает агрессивность.

Эпилепсия также способна вызвать преждевременное воспламенение кундалини в одной из чакр и проявиться как феномен мистической пронизательности; подобное явление может наступить и вследствие воздействия медитации на психику. По этому поводу Мерилин Фергюссон писала: "Весьма интересно сопоставить эпилептическое возбуждение с медитативным эффектом.

¹ Post R.M. Kindling: A Useful Analogy for Brain Reactions // Psychology Today. - 1980, August, - P.92.

² Gaito J. Psychological Bulletin. - 83:1097-1109.

³ Post, op.cit.

После медитативного эффекта пациенты не испытывали патологических переживаний, а погружались в состояние расслабления. Эпилептические приступы отступали, и отслеживалось постепенное конструктивное восстановление нервной системы"¹.

Бернард Глюк из Хартвордского института жизни размышляет о том, что мантра-медитация пробуждает эффект резонанса в лимбической сфере мозга². Повторение мантры - самая очевидная форма медитации, способная вызвать возбуждение кундалини, но, согласно модели Бентова, любая форма, предполагающая неподвижность и самоуглубленность, приводит к одному и тому же результату.

По Бентову, замкнутый контур в сенсорной коре головного мозга поднимается неподвижным сидением в медитации, стимулирует центры наслаждения в амигдала (область мозга) и является причиной возбуждения. Спустя некоторое время в нервной системе наступают устойчивые изменения. Недаром все учителя йоги, как и специалисты в области наук и искусств, говорят об одном и том же: для достижения успеха необходимы регулярная практика и настойчивость. При этом не столь важно, *что* мы испытываем в медитации, - все эти детали являются лишь вехами на пути к более существенному, т.е. к пробуждению кундалини.

Важно другое: подъем кундалини обеспечивает стабильность измененного состояния сознания и значительно увеличивает активность мозга, ускоряя энергетические процессы. Таким образом, медитация настолько совершенствует нади, что энергия может перетекать к различным центрам, пробуждая в них высшие функции.

Медитация и мозг

Тот, кто изучал пауку кундалини, должен знать, что существует столько методов пробуждения кундалини, сколько людей, постигающих эту науку, и даже, быть может, больше. Однако выделяются четыре основных метода: раджа йога, крийя йога, дзадзен и трансцендентальная медитация. И все эти психотехники используют одно и то же: сидение, контроль за дыханием и мантру. Йоги различают два типа медитации: релаксация и концентрация. Однако, какой бы психотехникой мы ни занимались, следует помнить, что вначале мы должны расслабиться, чтобы дать возможность проявиться внутренним процессам.

¹ Ferguson M. Kindling and Kundalini Effects // Brain Mind Bulletin 2(7). - 1977, Feb, 21.

² Ibid.

Ученые, исследующие состояние мозга при медитации, обнаруживают определенные биотоки, которые они подразделяют на четыре группы:

1. Бета - сосредоточенность на внешних предметах, концентрация, логическое мышление, беспокойство, напряженность.
2. Альфа - релаксация, расслабленность, дремотное состояние.
3. Тета - воображение, творчество.
4. Дельта - глубокий сон.

Изучение медитативных техник привело ученых к выводу, что расслабление наступает тогда, когда преобладают альфа волны, реже - тета волны, но у более продвинутых медитирующих появляются дельта волны, которые характерны для глубокого сна¹. Погружение в глубокую медитацию применяется при таких психосоматических болезнях, как высокое кровяное давление.

Но однажды, неожиданно для ученых, произошло непредвиденное: в лаборатории совершенно случайно было зафиксировано, что медитация может, оказывается, не только расслаблять, но и возбуждать. Сперва медитирующий погружается в релаксацию, как об этом свидетельствуют волны альфа и тета, но уже на следующей стадии происходит нечто удивительное: опять активизируются бета волны, хотя медитирующий сосредоточен на внутреннем мире. Более того, волны эти - ритмичны, с высокой амплитудой, не похожи на обычные, малоамплитудные волны, регистрируемые при исследовании биотоков у рядовых людей.

Подобный феномен был впервые обнаружен в 1955 году Дасом и Гастантом, которые исследовали природу крийей йоги², а позднее Бэнквайт, изучавший природу трансцендентальной медитации, также подтвердил, что после тета волн продуцировались ритмические бета волны, которые улавливались по всему скальпу, но "наиболее поразительным было то, что наблюдалась синхронизация между тета и бета волнами"³. Весь мозг пульсировал синхронно, ритмично и слаженно, что в субъективном смысле оз-

¹ Wallasc R.K., Benson H. The Physiology of Meditation // *Scient.Am.* - Feb., 1972, 226(2):84-90.

Anand B.K., Chhina G.S., Singh B. Some Aspects of EEG Studies in Yoga // *EEG and Clin. Neurophys.* - 1961, 13:452-456.

Kasamatsu A., Hirai T. An EEG Study of the Zen Meditation // *Folia Psychiat. et Neurologica Japonica.* - 1966, 20(4):315-336).

² Das N., Gastaut H. Variations de l'activité électrique du cerveau, du coeur, et des muscles squelettiques au cours de la méditation et de l'extase yogique // *EEG and Clin. Neurophys.* - 1955, Sup. 6. - 211-219.

³ Banquet J.P. Spectral Analysis of the BEG in Meditation // *EEG and Clin. Neurophys.* - 1973, 35. - P. 143-151.

начает вхождение в глубокую медитацию, или трансцендентальное состояние.

Бэнквайт писал: "Мы должны признать, таким образом, что изменения на ЭЭГ во время медитации не зависят от взаимодействия между субъектом и внешним миром, и продуцируются специфической умственной активностью практикующего... Образование контура между кортексом, таламо-кортикальной координирующей системой и подкорковыми структурами... может объяснить различные изменения состояния мозга"¹. Эта точка зрения Бэнквайта согласуется с теорией Бентова о замкнутом контуре, которая имеет прямое отношение к пробуждению кундалини.

Левин, также исследовавший трансцендентальную медитацию, подтвердил обнаруженную Бэнквайтом связь и синхронизацию мозговых волн, как внутри каждой церебральной полусферы спереди назад, так и между обеими полусферами². Кроме того, Корби и его коллеги еще раз подтвердили, что при тантрической медитации происходило скорее возбуждение нервной системы, чем ее расслабление³. Этот феномен был охарактеризован как приближение йогического экстатического состояния интенсивной концентрации. Испытуемые переживали: внезапное пробуждение энергии, озноб, смех, сменяющие друг друга эмоции, острое желание слиться с воображаемым объектом, экстаз, вспоминали эпизоды своей жизни⁴. Люди, за которыми наблюдал Корби, медитировали около трех часов в день, используя более изощренные психотехники, чем те, которые обычно исследуются в лабораторных условиях.

Исследование кундалини в лабораторных условиях

Такое необычайное явление, как кундалини, весьма трудно, почти невозможно, исследовать в лабораторных условиях либо потому, что действительно продвинутые не любят распространяться, а тем более афишировать свой мистический опыт, либо потому, что окружающая лабораторная обстановка не располагает к откровенности, не говоря уже о том, что приборы не являют-

¹ Banquet J.P. Spectral Analysis of the BEG in Meditation // EEG and Clio. Neurophys. - 1973, 35. -P.150.

² Levine H. Herbert J.R., Haynes C.T., Strober U. EEG Coherence During the TM Technique Sci. Res. on the T.M. Program, Collected Papers - Vol. I. (Ed) D.W. Orme. Johnson and I.T. Farrow - P. 187-207.

³ Corby J.C., Roth W.T., Zarcone V.P., Korell B.S. Psychophysiological Correlates of the Practice of Tantric Yoga Meditation // Arch.Gen.Psychiatry. - May, 1978, 35:571-577.

⁴ Corby J.C., Reply to Dr Elson // Arch. Gen. Psychiatry.- 36:606, 1979.

ся абсолютно совершенным критерием. И все же имеющиеся результаты исследований свидетельствуют о тенденции поддержать модель Бентова, объясняющую природу кундалини.

Собранный научный материал был тщательно проанализирован, в результате чего выявилась органичная связь между активизацией нервной системы, синхронизацией биотоков мозга и экстатическим состоянием. Наблюдения за поведением пробужденной Шакти показали, что ее движения вполне согласуются с йогической теорией о том, что Шакти начинает свое восхождение в муладхара чакре, постепенно продвигаясь к аджна чакре и воздействует на глубинное, животное подсознание, подпитывая энергией замкнутый контур, лимбическую систему мозга; затем, подбираясь к таламусу, стимулирует все зоны церебральной коры что в конечном счете обнажает ранее скрытые и невостребованные возможности, закодированные до поры до времени в различных зонах мозга. Весь мозг начинает пульсировать как единое целое, и энергетический ливень обрушивается на аджна чакру...

Понятно, что Шакти проявляет себя через нади, чакры и мозг, если мы действительно прогрессируем в медитации. Вспышка возникает лишь после того, как мы достигаем порога, необходимого для достаточного возбуждения. Когда это происходит, освобожденная энергия воздействует на прежде дремавшие центры мозга, формируя трансцендентальное сознание, которое перемещает человека на качественно более высокий энергетический уровень. Шакти пробуждается подобно воспрянувшей пружине. Развивается внутреннее чувство частоты и силы, укореняясь все больше в наше бытие, пока не произойдет окончательное пробуждение кундалини.

Глава 9 - ОЧЕВИДНОЕ СМЫКАНИЕ КУЛЬТУР

Итак, кундалини - явление трансцендентальное, вне времени и пространства, и мы не можем в абсолютной мере понять масштабы мощи переживаемого мистического опыта. Однако мы можем видеть, как эта мощь воздействует на нашу жизнь, как она влияет и формирует сознание и культуру народа в целом. Как йоги, так и многие серьезные исследователи уверены, например, в том, что в основе мистического опыта Христа, Будды, Кришны, Рамы и многих других духовных пастырей человечества, лежит именно пробужденная кундалини.

В то время как одни ученые изучают природу этого явления, его структуру, формы воздействия и прочие другие ученые рассматривают кундалини с точки зрения социальной и антропологической. Поскольку природа кундалини универсальна, она проявляется повсюду, в каждой культуре и во все времена.

Джон Уайт писал: "Хотя слово "кундалини" йогического происхождения, аналогичное явление под разными названиями всегда воплощалось во всех религиях мира, духовных путях, оккультных традициях как показатель божественности. Само слово "кундалини" может не упоминаться на раз, но смысл описываемого явления совершенно идентичен природе кундалини"¹.

Измененные состояния

Известно, что кундалини побуждает сознание изменяться, и это измененное состояние сознания (**ИСС**) вовлекает нас в сферу *внутреннего*, трансцендентального опыта к опыту *внешнему*. Арнольд М.Людвиг замечает: "Под тонким внешним слоем человеческого сознания лежит относительно незамеченная сфера ментальной активности, природа и функция которой не была ни систематически изучена, ни концептуализирована"².

Людвиг и другие ученые, исследовавшие ИСС, ссылаются на грезы, сон, сновидения, гипноз, потерю чувств, психозы, истерики, утрату своего "я", бессонницу, пост, медитацию как на примеры ИСС. Но к ИСС может привести все, что угодно, любое место и любое событие, и мы вынуждены тогда как-то маневрировать, чтобы избежать подобного "нормального" состояния сознания. Обычно нормальным мы называем то состояние сознания, в котором пребываем большую часть нашей сознательной жизни.

Многие считают, что большинство людей находятся в ущемленном депрессивном состоянии ума, который боится перемен, страдает от неврозов и болезней. Мы похожи на тех блох под стеклом, которые резво прыгают и ударяются о поверхность стекла сотни раз, пока наконец прыжки совершаются все реже и реже, словно блоха забывает о своих врожденных способностях подпрыгивать высоко. Йоги утверждают, что многие люди подобны таким блохам: и мы, как блохи, тоже утратили свои, чело-

¹ White J.(Ed.) Kundalini, evolution and Enlightenment. - New York: Archer, 1979.-P. 17.

² Ludwig A.M. Altered States of Consciousness // Altered States of Consciousness, Tart, C.T. (Ed.), Doubleday Anchor. - New York, 1972,-P.11-22.

веческие, возможности, наш дух и память опутаны страхом и обольщениями, мы забыли, что можем гораздо больше того, что сами себе внушили...

А между тем, опыт кундалини - это вершина человеческой эволюции, в которой окончательно обнажается великолепие человека, последнее ИСС Все другие ИСС являются всего лишь камнями преткновения на пути к этому блистательному финишу. Истинные йоги или Свами являются подлинными хозяевами всех сфер сознания и могут по своей воле вызывать или нейтрализовывать любое состояние. Различные культуры обладают своим набором средств, помогающих достичь те или иные формы сознания.

Антрополог из университета в штате Огайо Эрик Боргиньон утверждал, что 90% человечества следует определенным ритуалам и правилам, которые в той или иной степени приводят к И С С Таковы воины-отшельники из племени Сиу, галлюциногенные полеты южноамериканских шаманов, предсказания во сне у народа сеной в Малайзии, племенные танцы народа само в Новой Гвинее и кружение в танцах суфийских дервишей, не говоря уже о более известных нам религиозных сообществах.

На Западе мы, представители так называемого цивилизованного общества, также используем алкоголь и наркотики, азартные игры и рок-концерты, дискотеки и пр., чтобы ошеломить свой ум, парализовать логику, войти в экстаз от изощренной музыки и "племенных" танцев. "Так ли уж мы далеки от "примитивных" обществ?" - спрашивает Боргиньон и отвечает: "По существу, эти явления носят массовый характер и означают лишь одно: они необходимы людям". Тоска по возвышенному состоянию сознания так же естественна, как побуждение ко сну и еде.

Мы забыли, что кроме нашего трезвого *обычного* взгляда на вещи, в каждом из нас живет существо с огромным потенциалом и мы можем благодаря ему испытать блаженство, которое не сравнимо с нашим монотонным, скучным существованием. Мы интуитивно, из сокровенных глубин нашего подсознания, ощущаем, что нам чего-то не хватает, и это терзает нас. Мы пытаемся избежать этих терзаний, обеспечить себе постоянный праздник души и стремимся к различным стимуляторам, но чаще всего нас постигает жестокое разочарование. Мы разрушаем себя и обольщаемся вновь и вновь. Ритуал приема алкогольных напитков - один из таких влиятельных саморазрушения и деструктивной попытки достичь истинной радости и блаженства.

¹ Hooper J. Mind Tripping // Omni.-- 1482, Oct.

Разве не ясно, что подобные методы стимулирования пагубны? Мы утратили возможность выйти из этого заколдованного алдского круга и не верим, что существует возвышенный и трансцендентальный путь, предназначенный именно для нас. Мы изгнаны из садов Эдема. Вот почему люди так мучительно пробиваются навстречу к йоге, медитации и трансцендентальным наукам. Они не могут без проникновения в себя наслаждаться полнотой бытия.

Кундалини - вездесуща

Со всех концов света стекается информация о таинственном психофизическом феномене, который не зависит от социальных, культурных, религиозных, географических и временных ограничений и который явно соответствует тому, что в Индии называют кундалини.

На северо-западе Африки, в Ботсване, на территории пустыни Калахари, обитает народ !Канг, который в течение многих часов пляшет до изнеможения, чтобы вызвать н/ам для достижения состояния !Кья. Они входят, по существу, в трансцендентальное состояние сознания и созерцают вечность, как это происходит и с йогами.

Один из соплеменников так описывает это состояние: "Вы танцуете, танцуете, танцуете, танцуете и вдруг вы чувствуете, что у вас в животе поднимается и/ам, потом н/ам поднимается в спине, потом вы дрожите, становится жарко... Ваши глаза открыты, но вы ничего не видите, взгляд неподвижный и устремлен вперед. Когда же вы впадаете в !Кья, вы смотрите вокруг и видите все"...

Джудит Купер пишет о народе !Канг: "В закоулках Черного континента народ !Канг из Калахари общается с богами. Две-три ночи в неделю мужчины танцуют вокруг огня, грациозные, как леопарды, под звонкое гудение женского пения. Вскоре всех охватывает вдохновение и ночь заполняется присутствием невидимых сил. Пот ручьем стекает по телам танцующих, подобно сладкому дождю, когда просыпается н/ам, - великая лечебная сила, изгоняющая болезни. Внутренний огонь скользит вверх по позвоночнику, танцующие трясутся и падают в изнеможении, как подкошенные. Другие прыгают в огонь и из огня, не обжигая ступней. Только теперь они видят суть всех вещей, даже души людей, страдающих от злых духов, которые питаются больной печенью

¹ Katz R. Education for Transcendence: Lessons from the !Kung Zhu Jwasi.- F.Transp.Psychol.- 1973,Nov.2.

или препятствуют зачатию сыновей. Положив свои исцеляющие руки на больного, они приказывают н/ам изгнать злых духов"¹.

В китайской таоистской традиции также считается, что энергия ци (или прана) является источником жизни и накапливается в животе. Затем она взрывается и поднимается по психическим каналам вверх, вызывая невольные движения и ощущения, такие, как боль, зуд, холод, жар, чувство невесомости, тяжесть, жесткость или мягкость, внутреннее свечение и звучание... Ин Ши Тсу сообщал, что ощущал жар, поднимающийся от основания позвоночника к макушке головы, а затем он опускался вниз через лицо, горло к желудку².

Все подобные примеры полностью соответствуют йогическим описаниям движения кундалини вверх по позвоночнику, с жаром и свечением, которые исходят из энергетической змеи, готовой к нападению. Классическое описание поднимающейся кундалини мы находим у Свами Нараянанды: "Словно жар пронзает спину и все тело, когда кундалини пытается проникнуть в сущность. Возникает назойливое ощущение чего-то ползущего от пальцев ног и все тело содрогается. Кажется, будто муравей медленно ползет вверх к голове. Восхождение кундалини можно также сравнить с извивающейся змеей или птицей, прыгающей с места на место". Это описание весьма созвучно тому, что испытывают во время ритуального танца "примитивные" племена !Канг в африканской пустыне Калахари.

Во времена средневековой Испании Святая Тереза из Авилы описала свои духовные ощущения, которые йоги охарактеризовали бы, как пробуждение пада (трансцендентального звука): "В моей голове усиливаются звуки, похожие на шум реки и свист птиц. И все это звучит в верхней части головы, где, как считают, находится душа. Я чувствую, что мой дух продвигается вверх неудержимо"³.

Заключение

Вышеперечисленные примеры со всей очевидностью доказывают, что пробуждение кундалини возможно всюду, независимо от места, времени и народа. Разница заключается лишь в том, что у некоторых народов, например, у индусов, природа кундалини

¹ Hooper.op.cit.

² Luk C. The Secrets of Chinese Meditation.- New York: Samuel Weiser Ins., 1972.

³ Interior Castle, tr. and ed. E. Allison Peers, Doubleday and Co., New York, 1961,pp.77-78.

изучена и описана подробно и основательно. Благодаря йогическому наследию культура Индии созрела и сохранилась до наших дней, и мы сегодня можем познакомиться с ее возвышенной философией, запечатленной в таких бессмертных творениях, как Бхагавад-гита, Йога Васишти, Хатха Йога Прадипика, Упанишады, Веданта. Тысячелетия мистического опыта мужчин и женщин нашей планеты вошли в духовную сокровищницу некогда существовавшей высокой духовной культуры. Сохранились многочисленные свидетельства медитативных переживаний, известно несметное количество психотехник и методов, которые способны возродить наше былое духовное могущество. Пожалуй, лишь одна страна в мире, Индия, сохраняла так бережно духовные традиции и донесла их до наших дней во всем их великолепии и разнообразии.

Свами Вивекананда подводит итог всем явлениям, в основе которых лежит душа самосовершенствования - вечная сила кундалини: "Длительная медитация конденсирует огромную энергию, которая просачивается в сущумну и взрывается в чакрах с такой силой, которая несопоставима с аффектами чувственных восприятий. Где бы и как бы ни возникла сверхъестественная сила или то, что мы называем гениальностью, эта сила всегда проникает в сущумну."

Таким образом, природа, воздействующая на судьбу отдельного индивидуума и целого общества, едина и универсальна, хотя формулируется везде по-разному. Йоги называют эту природу пробуждением Шакти, или кундалини, и разработали обширную, сложную, систематическую и конструктивную науку, которая возрождает универсальную силу, дремлющую в каждом из нас и способную изменить к лучшему нашу культуру.

Глава 10 - АНАЛИЗ ЧАКР С ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ

(Беседа Свами Бихарской школы Йоги в Мангере)

ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ

Свами Шанкардевшинда: Что такое психодинамика чакр?

Свами Вивекаианда: С физиологической точки зрения различаются аспекты, влияющие на ум и настроение, на духовные эмоции, на физическую и ментальную энергию.

Каждая область мозга связана с соответствующей чакрой, которая формирует эмоции и качество сознания. Я думаю, что с точки зрения анатомии и физиологии чакры исчерпывают общую сумму включений и исключений различных частей тела. Так, например, область горла (вишуддха) имеет отношение к восприятию того, что связано прежде всего с голосом, и потому психическая природа этой чакры связана с телепатией как средством общения; грудная клетка (анахата) имеет отношение к проявлению любви; верхняя часть живота (манипура) - обнажает уровень настойчивости и напористости, а нижняя часть живота (свадхистана) контролирует наслаждение; основание позвоночника, по уверению Фрейда и йогов, отвечает за надежность, чувство собственности и привязанность к материальным вещам.

Рассмотрим манипура чакру. Она связана с центром голода в гипоталамусе. Кроме того, эта чакра неразрывно связана со свадхистаной, которая также имеет спой центр наслаждения. Любопытно, что центры голода и наслаждения примыкают друг к другу в задней части гипоталамуса. Они так близки, что переплетаются, и трудно отличить, где кончается одно и начинается второе. Интересно, что сексуальное перенапряжение или неудовлетворенность пробуждают тягу к сладкому, от чего люди прибавляют в весе. Такова тесная взаимосвязь двух чакр.

Однако можно говорить также об энергетических циклах внутри этих взаимосвязей. Энергии могут направляться как вверх, так и вниз. Если инстинкт или желания человека не удовлетворяются, то энергия вначале накапливается. Это хорошо просматривается при неудовлетворенном сексуальном импульсе, который связан, главным образом, со свадхистаной, но частично - с муладхарой и манипурой. Вот почему неосуществленная сексу-

альная жизнь в свадхистане выталкивает энергию либо в манипуру, возбуждая жажду и силы господства, либо в муладхару, разжигая страсть обладания сексуальной собственностью.

Энергия воплощена и системе чакр в их взаимосвязи с гипоталамусом и лимбической сферой, которая продуцирует эмоции, а за ними следуют действия. К примеру, во время состязаний возбуждаются солнечное сплетение, сфера желудка, адреналиновые железы и другие органы. Надпочечники также стимулируют человека на борьбу за территорию или пищу. Адреналин увеличивает содержание сахара и крови путем расщепления гликогена в печени, что дает возможность животному активно двигаться, даже когда оно голодное. При острой необходимости адреналин вытолкнет в кровяной ноток достаточное количество сахара, так что животное может победить в борьбе за существование.

Я полагаю, что именно чакры стимулируют подъем энергии, например, в манипуре, после чего нервные импульсы задерживаются в крови глюкозу, отчего возбуждаются желудок и центры голода в гипоталамусе.

Свами Шанкардевананда: Стало быть, вы не верите, что специфическая энергия может быть локализована, но верите в общее физическое функционирование внутри данного цикла, который может быть активным или пассивным.

Свами Вивекананда: Именно. Эта активность или пассивность формирует природу личности. Часто встречаешь людей, у которых манипура развита больше, чем остальные чакры: они напористы, амбициозны и требовательны. Сексуальный аспект, однако, у них приглушен, пассивен, т.е. свадхистана подавлена. Я знаю многих деловых людей, которые мечтают туда-сюда ради забавы и конкуренции. Иногда они говорят своим женам: "Женитьба - замечательная вещь!" А жены в отпет вздыхают: "Ох..." У этих мужей свадхистапа работает слабо, как и анахата. Они - плохие мужья, но хорошие кормильцы, т.е. манипура развита неплохо.

Свами Шанкардевананда: Наблюдая за бесстрашными людьми и психопатами, ученые приходят к выводу, что между ними много общего. Испытатели реактивных самолетов и ракет, отважные альпинисты, поднимающиеся в горы без страховки и другие в этом роде имеют те же характерные черты, что и психопаты.

Свами Вивекананда: Если подобное поведение обществом признается, мы называем человека героем, если же нет - он психопат. Это похоже на то, что вы имеете право убить кого-то, если это убийство санкционирует правительство. Однако феномен по-

добного поведения указывает на то, что этими людьми управляет манипура чакра.

Каждая чакра имеет свою сферу влияния: муладхара внушает уверенность, свадхистана - побуждает к наслаждению, манипура - насыщает отвагой, настойчивостью, силой, анахата - наполняет любовью, вишуддха - зовет к общению и нейтрализует негативные эмоции, аджна - развивает интеллект, интуицию, психическую силу, такую, например, как телепатия.

Однако, наряду с этим, в каждой чакре есть и другие характеристики, указывающие на степень эволюционного развития личности. В каждом из нас функционируют циклы, органически возбуждаемые в различной степени. Кто-то испытывает постоянное возбуждение свадхистана чакры, изощряясь в наслаждении, отчего манипура и анахата развиваются слабо или спят.

Саами Шанкардевананда: Это, видимо связано с сильным гормоном, который подпиливается импульсами из гипоталамуса.

Саами Вивекананда: Вероятно. Я не задумывался над тем, что управляет всем этим. Каждый из нас возбуждается соответствующими чакрами, как бы пощипывая свою струну. У каждой чакры своя частота колебаний, и каждый человек - индивидуален в соответствии со степенью эволюционного развития чакр. У психопата, прогуливающегося среди старых дам, чтобы украсть их сумочки, как и у космонавта, могут быть одни и те же излюбленные струны, т.е. одни и те же чакры одинаково активны, но парень, устремленный в космос, несомненно, располагает и другими, более развитыми, чем у его "собрата", чакрами. Именно этот фактор и определяет характер личности.

Саами Шанкардевананда: Вы говорили о том, что одни чакры отдают энергию, а другие - всасывают...

Саами Вивекананда: Нет, я говорил о том, что существуют как бы определенные цепи, которые существуют в аналитическом смысле. Есть целые области в нижней части тела, которые не только переключают что-то в мозге, но и сами управляются чем-то. Я говорил о том, что в гипоталамусе расположены центры голода и сладострастия и они органично связаны с соответствующими частями тела. Когда возникает чувство голода, в психических центрах развивается активность и продуцируется энергия, которая заставляет человека или иное существо совершать активные движения, чтобы добыть средства к пропитанию. Это означает, что данный энергетический цикл насыщен нервной активностью.

Обычно люди называют эту активность просто энергией. Но какова природа этой активности? Можно ли ее сравнить с энергией электрического тока, бегущего по проводам? Или, быть может, это скорее энергия информации, бегущей по телефонному проводу? Видимо, все-таки дрожь в мышцах возникает потому, что мышцы принимают эту информацию и реагируют в унисон с этой ней.

Я предпочитаю физиологическую точку зрения, в соответствии с которой - это активность нейронов. Иными словами, нервы и энергетические циклы являются проводниками импульсов, которые создают дрожь и энергию в мышцах.

Свами Шанкардевананда: Но нервная активность невозможна без энергии.

Свами Вивекананда: Правильно, но в нервной активности производство энергии вторично. Главное - передача импульса. Информация использует энергию так же, как телефон. Вы не можете при помощи телефонного провода передать энергию в 100 ватт, так как эти провода рассчитаны на 2 вольта. Суть - не в передаче энергии, а в передаче информации. Энергия - вторична и идет из другого источника.

У некоторых людей развит один тип энергии, у других - иной. У одних больше развита манипура: они много едят, у них могучие мышцы. Есть, так сказать, "анакхатные люди", которые с отеческой нежностью относятся к людям, они очень чутки и любвеобильны. Легко распознать, какая из чакр у человека развита больше остальных, когда вы наблюдаете за ним в компании. Кто-то более эмоционален, кто-то сдержан и интеллектуально сосредоточен, а кто-то напорист и энергичен. Наконец, может быть, найдутся и такие, которые всюду, как у себя дома: они раскованы и чувствуют себя свободно и легко со всеми, с кем они общаются. Это - йоги.

Я полагаю, однако, что не все можно объяснить одной физиологией, хотя в наши дни научные исследования позволяют следить за физической природой чакр.

Свами Шанкардевананда: В энергетическом смысле одни чакры, как, например, муладхара и аджа, носят скорее пассивный характер, а другие - особенно свадхистана и манипура - активный.

Свами Вивекананда: Вероятно, это можно объяснить их связью с гьянендриями (сенсорные центры) и кармендриями (двигательные центры).

Свами Шанкардевананда: Я думаю, что все чакры имеют двойную функцию: и пассивную, и активную. Так, например, аджна, казалось бы, предназначена для психической и интуитивной

энергии, но вместе с тем она способна передавать телепатический сигнал. Или, например, вишуддха, может передать интуитивный сигнал при помощи слов, но может выразить сострадание через анахату, а также те или иные состояния через манипуру и свадхистану. Известно, что все чакры пронизаны двумя каналами - идой и пингалой.

Свами Вивекананда: Я думаю, что если вишуддха и выражает качества других чакр, то скорее как агент их качеств, потому что другие чакры способны выразить себя и проявить по-разному. Если вы находитесь рядом с человеком, который вас очень любит, вы можете чувствовать, что эта любовь изливается на вас. Так выражает себя анахата, но эта же чакра может использовать вишуддху, чтобы выразить любовь в словах.

Свами Шанкардевананда: Да, энергия протекает через другие чакры, т.е. когда активизируется одна чакра, она воздействует на остальные и заставляет их вибрировать в соответствии с главным гармоническим настроем. Поэтому, когда анахата становится активной, в манипуре и в свадхистане преобладает любовь, а остальные чакры подстраиваются к этому ряду.

Свами Вивекананда: Я согласен с вами, что манипура - активная чакра, и когда ее интенсивность возрастает, возникает стремление излить больше любви, чем при ощущении любви в анахате. Вообще сфера любви весьма размыта, и тут я не специалист.

Свами Шанкардевананда: Между чакрами действительно существует определенная связь. Связаны муладхара с аджной, свадхистана - с вишуддхой, с лаланой и бинду, манипура - с анахатой. Эту тесную связь между чакрами можно символически представить в виде древнееврейского семисвечника (менорах), но в действительности, конечно, их взаимосвязь гораздо более сложна. По крайней мере, мы можем классифицировать чакры по гунам: муладхара и свадхистана - тамасические чакры, манипура и анахата - раджасические, а вишуддха и аджна - саттвические. Эти пары функционируют вместе. Вишуддха и аджна, к примеру, связаны с восприятием и выражают единство двух уровней: одна - экстраверта, другая - интраверта.

Свами Вивекананда: Но я вижу качества раджаса и тамаса в каждой чакре и склонен думать, что чакры в этом смысле имеют и горизонтальную структуру, которая пронизывает вертикальную ось от раджаса до тамаса.

Свами Шанкардевананда: Это тоже верно. Некоторые полагают, что слово "тамас" имеет дополнительный оттенок нравственности.

Свами Вивекананда: Тантрическое блаженство йога, я думаю, отличается от обычного оргазма более высоким уровнем. А, с другой стороны, является ли эгоистичная любовь матери к ребенку, исключая всех других детей, чем-то большим, чем низкий уровень трансцендентальной любви?

Свами Шанкардевананда: Карл Юнг в своей статье, посвященной кундалини, писал о том, что диафрагма, лежащая на уровне манипуры, разделяет две сферы бытия - земную и небесную, когда любовь земная трансформируется в божественную в анахате.

Свами Вивекананда: Похоже, что все мнения имеют нечто рациональное. Гору можно воспринимать с различных сторон, и лишь сверху гора видна в целом. Проблема возникает тогда, когда вы опускаетесь вниз, к людям, и начинаете им рассказывать, как выглядит гора в целом. Вот почему на свете так много мнений, философий и вероучений.

МУЛАДХАРА И СВАДХИСТАНА

Свами Шанкардевананда: Не могли бы вы рассказать о нервных сплетениях, которые связаны с муладхарой и свадхистаной?

Свами Вивекананда: Этим чакрам соответствуют определенные нервные сплетения, которые связаны с вовлечением чувств и произвольными движениями.

Но существует также нервная система, подразделяемая на симпатическую и парасимпатическую. Каждому нервному сплетению соответствует свой центр: шишковидная железа, гипофиз, щитовидная железа. Исключение составляет нервное сплетение муладхары. Наука не обнаружила эндокринной железы, которая была бы связана с ней. Это, конечно, не означает, что эта железа не будет открыта в будущем.

Какова физиологическая картина муладхары? У мужчин она расположена в основании пениса, а у женщин - в шейке матки. Отсюда ее сексуальный потенциал.

Если повторять мантру муладхары и концентрировать внимание на ней, можно ощутить определенные вибрации. Что же совершает мантра? Быть может, она возбуждает сексуальный орган? Или это - оккультная стимуляция? А что, если мантра конденсирует энергию в определенном месте, которое называется чакрой? Я полагаю, что это именно так.

Свами Шанкардевананда: Я думаю, что точка возбуждения муладхары и область переживания этого возбуждения не всегда совпадают, хотя муладхара, несомненно, локализована в промежности, и это ощущается отчетливо. Но если нечто ощущается выше, то это уже свадхистана, несмотря на то что воздействовали, предположим, на муладхару. Видимо, либо мантра произносилась неправильно, либо вибрация мантры стимулирует что-то еще.

Свами Вивекананда: Какова физиологическая основа данного явления? Вполне вероятно, что повторение мантры стимулирует спинной мозг. Это можно ощутить не только там, но и в любой части тела. Дело не в том, какая чakra стимулируется, так как ни-ти муладхары - всюду: они и в свадхистапе, и в манипуре.

Свами Шанкардевананда: Давайте обсудим природу сексуальной энергии муладхары и трансформации этой энергии.

Свами Вивекананда: Природа этой энергии была описана Гои Кришной как саттвическая тонкая сущность, которая может восприниматься только соответствующим тонким сознанием. По существу, речь идет о пробуждении кундалини, конденсации сексуальной энергии, которая является основой жизненной силы, источником развития, воспроизводства и вырождения. Гои Кришна знал, что сперму можно трансформировать в энергию, распределенную по всему телу. Он обладал энергетическим ясновидением и отождествлял энергию со спермой, как это видно из Священных Писаний. Я не знаю, что об этом думали женщины, об этом Гои Кришна не писал, и Священные Писания также не упоминают. У меня иногда возникает забавное чувство, что женщин тогда вообще не было.

Свами Нисчалананда: Хатха Йога Прадипика и некоторые тантрические тексты упоминают о женщинах, но с отрицательной стороны. Согласно йоге, сублимация сексуальной энергии как у мужчин, так и у женщин ведет к пробуждению кундалини. Стартовой точкой является муладхара. Однако буддисты утверждают, что подъем кундалини начинается с манипуры, а не с муладхары. Как это могло случиться, что Будда перескочил через две нижние чакры? Я полагаю, что только личный опыт каждого убеждает, где действительно дремлет кундалини. Я не уверен, что Будда действительно сказал о том, что кундалини расположена в манипуре; скорее всего он дал понять, что подлинная духовная эволюция начинается с манипуры. Свамиджи неоднократно говорил о том, что когда кундалини достигает манипуры, она обретает устойчивость.

Я полагаю, что странное мнение буддистов сформировалось и под влиянием философии Будды, который был гьяни и потому не стремился к совершенству в кундалини йоге. С другой стороны, ваджраяна, более позднее ответвление буддизма, уже в значительной мере связана с муладхарой. Но давайте вернемся к обсуждению функций этой чакры.

Свами Шанкардевананда: Муладхара чакра имеет две функции: истощаемую и наполняемую, и в соответствии с этим она может быть больной или здоровой, что означает, что человек здоров или болен, уравновешен или неуравновешен. Если вы больны, у вас преобладает или подавлена активность иды либо пингалы; появляются психофизические симптомы страха, навязчивых идей. Фрейд говорил, что тот, кто пренебрегает муладхарой, страдает от запоров и скупоности. Иногда эти симптомы обостряются и тогда могут либо разорвать вас по части, либо устремить вашу энергию к высшему сознанию. Итак, какое же качество является главным для хорошо функционирующей муладхары?

Свами Вивекананда: Самоотречение.

Свами Шанкардевананда: Мы можем добавить, что надежность и самоотречение для муладхары одинаково важны, причем, надежность и уверенность - основные принципы муладхары. Самоотречение, разумеется, связано с надежностью, ибо если вы действительно нашли опору внутри себя, вы не нуждаетесь во внешней опоре.

Свами Сатъядхарма: Когда пробуждается муладхара, неуверенность исчезает.

Свами Вивекананда: Да, конечно, подобное состояние сознания свидетельствует о пробужденной муладхаре. Низкий порог возбудимости муладхары означает низкую жизнеспособность, эмоциональную неуверенность, страх перед будущим. По существу, это неуважение к самому себе, синдром депрессии, но это еще не означает, что ВЫ превратились в пессимиста при низкой возбудимости свадхистана чакры. Если муладхара не развита, но имеет высокое к тому побуждение, мы имеем амбициозную личность, которая занята бесконечным процессом накопительства. Это может быть мультимиллионер, который все еще неуверен, что накопил достаточно. Подлинная уверенность - это состояние сознания, а не физическая реальность. Когда муладхара действительно начинает развиваться, человек обретает уверенность, которая вообще не зависит от обстоятельств.

Вы можете увидеть разные степени отреченности не только между саньясинами и общиной, но и среди саньясинов.

Свами Сатьядхарма: Когда энергии накапливаются в муладхаре, ухудшают или стимулируют они работу чакр? Какое отличие между застоём энергии и активизацией чакры?

Свами Вивекананда: У многих людей муладхара возбуждается с трудом, ибо эта область имеет низкий энергетический потенциал. Кроме того, различия между людьми, как и постоянная изменчивость внутри нас, зависят от влияния космических сил, расположения планет, погоды и других обстоятельств, включая такие психологические факторы, как разочарования, обиды, угрозы. В этом различие. У некоторых муладхара развита основательно, и, попавшись на сексуальный крючок, они все время делают деньги, умножая свое имущество. Если же у них муладхара развита слабо, они все равно мечтают об этом же, не имея возможности осуществить мечту.

Я считаю, что определенное количество возбуждения необходимо для продуцирования энергии каждой чакрой: для свадхистаны - сексуальный импульс, для манипуры - импульс господства, для анахаты - импульс воспитания. Необходимо помнить, что существуют два неизблемых параметра: количество энергии в каждой чакре и степень развития.

Йога уравнивает энергии в цепях каждой чакры и совершенствует каждую чакру посредством добродетели, устраняя психические блоки (самсары). Если у нас есть благосклонность гуру - вы на верном пути.

Свами Сатьядхарма: Если муладхара заблокирована накопленной энергией, то можно ли ее направить па пробуждение чакры?

Свами Вивекананда: Можно, если предварительно устранены психические блоки.

Свами Шаикардевананда: Я считаю, что между накоплением энергии и блоком есть отличие. Если накопление и сохранение энергии происходит сознательно, то возникновение психических блоков происходит бессознательно или па подсознательном уровне и действует подавляюще.

Свами Вивекананда: А подавление высоковозбудимой чакры может привести к таким физическим симптомам, как мышечное перенапряжение, нарушения в работе внутренних органов, не говоря уже о проблемах в эмоциональной сфере.

Свами Шанкардевананда: В чем заключается психический эффект пробужденной муладхары?

Свами Вивекананда: Я уже сказал - в самоотречении.

Свами Шанкардевананда: В чувстве разобщения, в индивидуальном самосознании, в пробуждении истины, что вы отделены от чего-то цельного...

Свами Нисчалананда: В первобытном отчуждении или в чем-то в этом роде...

Свами Шаикардевананда: Вы считаете, что основная энергия муладхары - это страх, беспокойство и безнадежность?

Свами Вивекананда: Основная эмоция? Все зависит от возбудимости цепи. Если у муладхары мало энергии, наблюдается тенденция к депрессии и безнадежности, но если энергии много, то исход зависит от степени развития чакры. Если чakra развита слабо, чувство безнадежности и депрессия увеличиваются еще больше, но если чakra высокоразвита, возникает ощущение единства, уверенности, полной безопасности. И все же у большинства людей муладхара заблокирована и мышцы перенапряжены вследствие психических блоков (самскар), которые тормозят качественное развитие сознания. Я думаю, что низкое развитие чакр, мышечные спазмы, а также неспособность организма приспособиться к окружающей среде обусловлены психической перегрузкой.

Свами Шанкардевананда: Эти перегрузки возникают от воздействия окружающей среды.

Свами Вивекананда: Правильно. Внутренние неосознанные конфликты вступают в противоречия с событиями, происходящими в окружающей среде. Например, если человек не уверен в себе и кто-то крадет у него нечто ценное, он может впасть в неистовство, которое не знакомо тому, кто уверен в себе и не страдает комплексом неполноценности.

Если человек не способен выразить чувство, накопившееся в муладхаре, это чувство само выразит себя в спазмах мышц, в повышении кровяного давления, запорах, циститах, колитах и пр.

П С И Х О З Ы

Свами Шанкардевананда: Связываете ли вы большое количество накопленной в муладхаре энергии и низкий уровень развития этой чакры с возникновением маниакальной депрессии?

Свами Вивекананда: Я полагаю, что маниакальная депрессия - это вопрос соотношения иды и пингалы, другое измерение, так как маниакальная личность будет подвержена атакам сильно возбужденной и контролируемой чакры. Маньяк может поставить в

азарте игры все свои деньги, чтобы сорвать куш побольше, точно так же он может очертя голову окунуться в пучину сексуальных подвигов, бесстрашно оттесняя своих соперников. Здесь аспект раджаса.

Свами Самбудхананда: Вы хотите сказать, что шизофрения и паранойя связаны с расстройством иды и ингалы?

Свами Вивекананда: Да, есть люди, живущие с постоянным перекосом иды. Ида очень активна. Исследования подтверждают, что восприятие негативных воздействий окружающей среды правым полушарием (ида) приводит к паранойе. Паранойя всюду. Многие из так называемых высокоразвитых людей, приспособившихся жить с идой, несколько параноидальны. Ида обнаруживает во всем негативное. Даже если вы достигли высокого уровня сознания, у вас есть тяга к негативному. Если вы действительно собираетесь разбудить свои чакры, вы должны сбалансировать иду и пингалу.

Свами Шанкардевананда: Но маниакальная депрессия, психозы и другие ментальные проблемы имеют прямое отношение либо к муладхаре, либо к аджне, потому что только в этих двух точках происходит слияние иды и пингалы. Следовательно, психозы связаны с системой муладхара/аджпа. Если ида и пингала выходят из муладхары, как они могут влиять на формирование психозов?

Свами Вивекананда: Я думаю, что они влияют на деятельность обоих полушарий мозга.

Свами Шанкардевананда: Но полушариями контролируется все тело и все тело снабжается энергиями. Артерии, вены, сенсорные и импульсные нервы, правое и левое полушария мозга - всюду отражается воздействие иды и пингалы.

Свами Вивекананда: Ида и питала анатомически локализованы в верхнем мозге и не пересекаются в нижней части позвоночника. Я думаю, что пересечение иды и пингалы следует понимать как символ и понятие переживания.

Свами Сатьядхарма: Мне кажется, что пробуждение муладхары - это первый этап психического сознания. Вот почему люди впадают в беспокойство.

Свами Вивекананда: Да, и они могут попасть в ловушку этого психического сознания, в котором пробуждаются галлюцинации и пр.

Свами Сатьядхарма: Но из всех испытаний, которые люди переживали раньше, это - самое интенсивное.

Свами Вивекананда: Так или иначе каждый из нас дважды в день переходит из одного состояния в другое, даже если мы не за-

нимаемся какими-то особыми техниками, такими, как медитация с закрытыми глазами. Я полагаю, что если вы удерживаете сознание на психическом уровне с помощью йога пидры, вы прочувствуете состояние заблокированного мышления: возникает одна мысль, за ней другая, не связанная с первой и т.д., и вся эта вереница уходит вдаль. Таков процесс парадоксального мышления, которое галлюцинирует: вы слышите голоса, вы видите несуществующие предметы и т.д.

Свами Шанкардевананда: Итак, мы пришли к выводу, что пингала блокируется, а ида протекает свободно. Все, что нас наполняет, выходит при помощи иды из муладхары, сферы подсознания.

Свами Вивекананда: Да, но есть обратная связь.

Свами Шанкардевананда: Что имеется в виду?

Свами Вивекананда: Несмотря на то что мы связаны с внешним миром, с психической точки зрения мы всегда внутри, а не снаружи. Парадоксальное мышление, мнительность, голоса и все прочее - все это приходит из психического, внутреннего, плана.

Ф И З И Ч Е С К И Е Б О Л Е З Н И

Свами Шанкардевананда: Какие физические болезни исходят из муладхары? Мы уже говорили о запорах, которые часто приводят к геморрою.

Свами Вивекананда: Есть и другой вид запоров, связанных с энергией, эмоциями, информацией, - с любым типом накоплений в муладхаре.

Свами Гауришанкар: Какие болезни?

Свами Вивекананда: Статистика болезней в этой области также имеет тенденцию связывать сферы манипуры и анахаты с гипертонией, сердечными недугами, язвой желудка и 12-перстной кишки и т.д. Я бы сказал, что все болезни нижних выделительных и воспроизводящих органов связаны с больной муладхарой.

Свами Шанкардевананда: Рак?

Свами Вивекананда: Да, прямой кишки и мочевого пузыря.

Свами Шанкардевананда: Чувство беспомощности также связано с этим?

Свами Вивекананда: Я не знаю, имеет ли все, о чем мы говорили выше, какое-то отношение к раку...

Свами Парамананда: Как далеко вы можете проследить связь между чакрами и физическими органами, такими, как сердце? Ес-

ли сердце, к примеру, плохо функционирует и воздействует па анахата чакру, обитель любви, означает ли это, что человек испытывает и недостаток любви, так как сердце деструктивно влияет на анахату?

Свами Вивекананда: Да, возможно и то, и другое. Если человек нуждается в любви извне, а она вес не приходит, могут возникнуть проблемы в аиахате в форме сердечных проблем таких, как ангина, сильное сердцебиение и т.д.

Свами Парамананда: Как вы думаете, можно ли подобную аналогию применить к любой чакре? Иными словами, если вы обнаружили, что у больного плохо функционирует какой-то орган, не означает ли это неполноценность чакры, тесно связанной с этим органом?

Свами Вивекананда: Как правило - да, по можно обнаружить и другую особенность, например, ту, что при чрезмерно активной маипуре, которая возбуждает симпатическую нервную систему, происходит сужение коронарной артерии.

Все чакры взаимосвязаны, и г, этом прелесть обучения йоге, которая уравнивает энергетическую активность всего организма, в то время как медицина, в отличие от йога-терапии, имеет дело с тем или иным органом.

Свами Муктибодхананда: Как физические органы связаны с чакрами и духовным развитием?

Свами Вивекананда: Предположим, у больной вырезали часть органа с массой нервных волокон. Атрофия нервов будет разрастаться и воздействовать на соответствующие нервные мозговые центры. Усеченный неполноценный орган уподобляет себе мозговой центр. Разве это не осложнит работу соответствующей чакры, связанной с мозговым центром?

Свами Шанкардевананда: Все зависит от того, что потеряно. Если, к примеру, оперировали только матку, а не яичники, все гормональные секреты будут сохранены.

Свами Вивекананда: Подведем итог. Мы функционируем па физическом, чувственном, умственном, психическом и духовном уровнях. Цель йоги и Тантры заключается в том, чтобы прости-мулировать чакры на всех этих уровнях. Лишь после этого мы можем стать здоровыми человеческими существами.

ДУШЕВНЫЕ БОЛЕЗНИ

Свами Самбудхананда: Какова причина депрессии?

Свами Вивекананда: Основная причина - низкая активность цепи свадхистапы.

Свами Шанкардевананда: Я думаю, что причина скорее кроется в низкой активности муладхары.

Свами Вивекананда: Эти чакры родственны в качественном отношении.

Свами Шанкардевананда: Чем же они тогда отличаются?

Свами Вивекананда: Эти различия можно отследить, наблюдая различные симптомы одного и того же явления. В психиатрии, например, беспокойство имеет множество причин и симптомов. Люди с низкой энергетикой муладхары не просто беспокоятся о будущем, но их гложет неуверенность и в настоящем. Весь окружающий их мир полон опасности.

Есть беспокойство иного свойства. Я помню женщину 45 лет, которую муж оставил, когда ей было 35. Она родилась иод созвездием Рыбы и вела спокойную, уравновешенную жизнь, как подobaет Рыбам. И все же она испытывала некое беспокойство в области таза на уровне свадхистапы.

Я предложил ей совершать упражнения для свадхистаны, такие, как шалабхасапа, и ей стало легче. Я думаю, что у нее было простое сексуальное напряжение, которое удалось снять стимулирующей свадхистапы.

Вот еще один случай беспокойства, которое известно как спазмы в желудке, сопровождаемые сильным сердцебиением и дрожью, что свидетельствует об активности симпатической нервной системы. Речь идет об одном шофере такси, который пережил небольшую аварию, после чего у него развился невроз, появилось чувство страха и каждый раз, когда он садился в такси, в желудке у него возникал спазм. Этот водитель такси родился под знаком Овна.

Я научил его совершать кундал, чтоб извлечь энергию из манипуры. Обычно он совершал это упражнение один раз в ашраме, после чего уходил к своему такси с активной манипурой.

Наконец, существуют беспокойства типа: "Не ужасно ли, если случится то-то и то-то, а если случится оно, то, возможно, случится что-то еще, а если..." - и т.д. Подобные мнительные люди думают-думают-думают-думают, и наконец это "что-то" случается и

страх парализует их. Здесь пригодится практика бхрамари пранамы. Итак, форм беспокойств много.

Сломи Нисчалананда: Бывает заикание, утрата голоса и другое, относящееся к вишуддхе. Это излечивается симхасахой.

Свами Вивекананда: Точно. Сжатием горла. Эти симптомы имеют отношение скорее к недостатку уверенности, чем к беспокойству. Да, конечно, симхасапа творит чудеса.

Когда я занимался обычной практикой, я сконструировал систему, корректирующую функционирование позвоночника. Ко мне в группу приходили люди, страдавшие от болей в шее, мигрени, хронических искривлений позвоночника, и я обратил внимание на интересное обстоятельство: в полнолуние меня посещали люди, у которых были проблемы с верхней частью шеи, а в новолуние приходили те, у кого были пояснично-крестцовые недуги. В промежутках между этими фазами Луны - приходили остальные. Я обнаружил, таким образом, что Луна в зависимости от фазы влияет на состояние чакр.

Свами Шанкардевананда: Это означает, что необходимо использовать весь набор асан, воздействующих на все части позвоночника.

Свами Вивекананда: Да, такой набор существует. Например - сурья намаскар. В Австралии мы практиковали позу замка ногой для муладхары, а шалабхасану и бхуджангасану - для свадхистаны. И хотя эти асаны скорее предназначены для манипуры, но у людей такие негибкие спины, что асаны воздействуют на свадхистану. Для манипуры мы использовали пашимоттанасану и дханурасану, для анахаты - супта ваджрасану и матьясану, для вишуддхи - сарвапгасану, а для аджны - сиршасану и ашва санчаланасану. Халасана также полезна, но далеко не все могут совершать эти упражнения из-за негибкости позвоночника и связок.

Свами Нисчалананда: Весьма хороша для верхней части позвоночника кхандхарасана, потому что большая часть веса перемещается не на шейные позвонки, а на ступни.

Свами Гауришанкар: Но давайте все-таки вернемся к теме депрессии.

Свами Вивекананда: Все зависит от того, что мы называем депрессией. Страх перед будущим - один из симптомов депрессии, и я считаю, что он исходит из муладхары, в то время как подавленное настроение, пессимизм, потеря чувства юмора проистекают из слабой энергетике свадхистапы, а утрата аппетита и низкий порог эмоциональной активности проявляются вследствие недостаточно развитой манипуры.

В депрессии есть некий порочный круг; весь норадреналиновый допинговый механизм заторможен, гормоны заблокированы, а большая часть антидепрессантов блокирует саму норадреналиновую допинговую систему.

Свами Шанкардевананда: Я думаю, что дефицит тестостерона, злоупотребление сексом, большое выделение адреналина, чрезмерный страх, беспокойство, навязчивые идеи и прочее неизбежно ведут к депрессии.

Свами Вивекананда: Совершенно верно, Я заметил, что в этом повинна и Луна. Например, в новолуние люди, как правило, действуют за счет энергии нижних чакр, и хотя другие чакры также функционируют, но это происходит скорее вследствие активности именно нижних центров. В этот период люди и погружаются порой в угнетенное состояние духа на несколько дней, пока длится эта фаза Луны. Впоследствии, по мере возрастания Луны, в работу включаются и другие чакры - человек постепенно высвобождается из депрессивного состояния.

Свами Нисчалананда: Замечено, что полная Луна также отрицательно воздействует на человека, сводя его с ума вследствие того, что лунная энергия оттягивает энергию человека вверх, к аджне, отчего возрастает нервное напряжение в голове.

Свами Вивекананда: Странно, что врачи продолжают отрицать негативное воздействие на человека полнолуния и новолуния. Статистические данные из психиатрических больниц подтверждают, что именно в новолуние и полнолуние зарегистрировано максимальное количество случаев со смертельным исходом.

Свами Шанкардевананда: Всему медицинскому персоналу в больницах давно известно, что г, полнолуние у них будет масса проблем, так как на дорогах учащаются аварии, многие сходят с ума или теряют сознание.

Свами Муктибодхананда: Чем отличаются между собой страх, беспокойство и фобия?

Свами Вивекананда: Страх - обычная реакция на угрожающую ситуацию. Так, например, если в эту комнату войдет тигр, девять человек испугаются. Это - естественная реакция. Беспокойство - совокупность семи томов, которые длятся долго и являются реакцией скорее на внутреннее состояние. Фобия - это мгновенная реакция, похожая на страх, в, неугрожающей ситуации: например, мышшь в сотне ярдов мелькнула в коридоре. Человек, склонный к фобии, может поднять панику.

Свами Шанкардевананда: Фобия - это смешение сознания с объекта на иную ситуацию.

Свами Вивекананда: То есть - эгозащитный механизм, о котором говорил Фрейд, когда имел в виду беспокойство и всякого рода психическую закомплексованность. Мне кажется, что фобия возникает скорее в чувствительный момент, чем у чувствительного человека. Фобия - это развитие небольшого беспокойства в большее, некий порочный круг. Стоит этот круг разорвать - и все звенья рассыпаются.

Свами Шаикардевананда: Чем дольше сохраняется этот круг, тем труднее его разорвать.

Свами Вивекананда: Каждая чакра выполняет свойственную ей работу, и если один центр блокируется или заболевает, другой центр приходит на помощь, выполняя две работы - свою и чужую. Так, например, если свадхистана подавлена, манипура выполняет часть ее работы и в этом случае сексуальная активность есть не что иное, как игра, извращение. Аналогичная ситуация происходит, если манипура дублирует анахату: мы можем видеть так называемых "благодетелей", которые почти штурмом заставляют нас позволить им помогать нам,

Свами Шанкардевананда: Это можно проиллюстрировать также примером, когда некоторые стремятся организовать "центр анахаты", а в действительности организуют сексуальные встречи...

Свами Вивекананда: Итак, подведем итог. Цель йоги - сбалансировать работу всех чакр, одновременно пробуждая соответствующие энергии. Тогда и только тогда мы возродимся как дети природы, непосредственные и радостные, не знакомые с психозами, депрессиями и различными болезнями. Когда все чакры открыты и энергии уравновешены, жизнь наполняется смыслом.

ПРИЛОЖЕНИЯ

ЧАКРА	СУЩНОСТЬ	КОЛ-ВО ЛЕПЕСТКОВ	ЦВЕТ	МЕСТО РАСПОЛОЖЕ- НИЯ	КШЕТРАМ	АНАТОМО- ФИЗИОЛО- ГИЧЕСКИЙ АНАЛОГ	ЭНДО- КРИННАЯ СВЯЗЬ	ДХАТУ
муладхара	корневой лотос	четыре	красный	промежность, матка	промежность, матка	крестец	промежность	кость
свадхистана	свое жилище	шесть	оранжево- красный	копчик	лобковая	тазовое	семенники,	жир
манипура	город сокровищ	десять	желтый	за пупком	пупок	солнечное сплетение	адреналиновые железы	плоть
анахата	источник несокруши- мости	двенадцать	голубой	за сердцем	центр груди	сердечное сплетение	вилочковая железа	кровь
вишуддха	обитель нектара	шестнадцать	пурпурный	за горлом	горловая впадина	фарингитно- ларингитное сплетение	щитовидная железа	кожа
аджна	центр управления	два	прозрачно- серый	центр головы	центр межбровья	пешерное сплетение	шишковидная железа	костный мозг
сахасрара	1000- лепестковый лотос	тысяча (бесконеч- ность)	многоцвет- ный	макушка головы	макушка головы	гипоталамо- гипофизная ось	гипофиз	сперма (сущность всего)

ЧАКРА	ПРАНА	ВАЙО	КОША	ТАТТВА	ЯНТРА	ТАНМАТРА	ГЪЯНЕНДРИЙЯ	КАРМЕНДРИЙЯ
муладхара	апана	аннамайя	аннамайя	прихиви (земля)	желтый квадрат	обоняние	нос	анус
свалхистана	вьяна	пранамайя	пранамайя	апас (вода)	серебряный или белый полумесяц	вкус	язык	половые органы, мочевая система
манипура	самана	пранамайя	пранамайя	агни (огонь)	красный перевернутый треугольник	зрение	глаза	ступни
анахата	прана	маномайя	маномайя	вайю (воздух)	дымчатая шестиконечная звезда	осозание	кожа	кисти рук
вишуддха	удана	витьянамайя	витьянамайя	акаша (эфир)	белый круг	слух	уши	голосовые связки
аджна	все пять	витьянамайя	манас (ум)	манас (ум)	светлый или серый круг	ум	ум	ум
сахасрара	вне пран	анандамайя	анандамайя	вне	вне	вне	вне	вне

ЧАКРА	БИДЖА	ЛОКА	БОГИНЯ	БОГ	ЖИВОТНОЕ	ЙОНИ	ЛИНГАМ	ГРАНТХИ
муладхара	лам	бху	Савитри или Дакини	Ганеша	Слон (Airavata)	трипура	сваямбху дхумра	брахма
свадхистана	вам	бхувар	Сарасвати или Ракини	Вишну	крокодил (макара)			
манипура	рам	аваха	Лакшми или Лакмини	Рудра	баран			
анахага	йам	маха	Кали или Какини	Иша	антилопа	трикона	бана	вишну
вишудха	хам	джанаха	Шакини	Салашива	белый слон			
аджна	ом	тапаха	Хакини	Парамашива		трикона	итаракхья	рудра
сахасрара		сатьм	Шакти	Шива			джотир	

ЧАКРА	ПСИХИЧЕСКИЕ ОЩУЩЕНИЯ	СВЕРХСПОСОБНОСТИ
муладхара	Перевернутый красный треугольник с обвившейся змеёй	Окончательное постижение кундалини и ее энергий, левитация, господство над телом, дыханием и умом, способность вызывать любой запах для себя и для других, свобода от болезней, бодрость и радость
свадхистана	Мрак, бессознательность	Отсутствие волобоязни, интуитивное знание, постижение астральных сущностей, способность ощущать желаемый вкус как самому, так и внушать его другим
манипура	Яркий желтый лотос	Способность отыскивать скрытые сокровища, отсутствие страха перед огнем, искусство владеть своим телом, отсутствие болезней, устремление энергий к сахасраре
анахата	Голубой лотос на неподвижной глади озера, золотое пламя в черной пещере	Искусство управления праной и способность лечить других, космическая любовь, вдохновенная речь, поэтический дар, слова соответствуют делам, интенсивная концентрация и совершенное господство над чувствами
вишуддха	Ощущение прохлады и капель нектара	Нетленность; полное знание Вед; знание прошлого, настоящего и будущего, способность жить без еды, чтение чужих мыслей
аджна	Позолоченное яйцо и спонтанный транс (унмани)	Способность проникнуть в тело другого существа, всезнание и всевидение, обладание всеми сверхспособностями, слияние с Бразманом (сверхсознание)
сахасрара	Светящийся лингам, окруженный ярко-красным или многоцветным лотосом с бесконечным числом лепестков	Саматхи, полное пробуждение, абсолютное совершенство

СЛОВАРЬ

А

- АВАТАРА** - божественное воплощение.
- АВИДЬЯ** - невежество.
- АГНИ** - огонь.
- АДВАЙТА** - недвойственный; концепция единства.
- АДЖАПА ДЖАПА** - медитативная практика, в которой мантра повторяется в соответствии с выдохом и вдохом.
- АДЖНА ЧАКРА** - управляющий психический центр, расположенный в середине мозга.
- АКАША** - эфирное пространство; чидакаша - внутреннее эфирное пространство в межбровье; хридакаша - внутреннее эфирное пространство в области сердца; махакаша - наружное эфирное пространство.
- АМАРОЛИ** - йогическая тантрическая практика, в которой используется моча внутрь, либо наружно для умственного и физического здоровья.
- АМИГДАЛА** - небольшая зона серого вещества в височной доле, часть лимбической системы.
- АМРИТА** - психический нектар, выделяемый из бинду и стекающий из лалана чакры на вишуддху, вызывая чувство блаженства.
- АНАХАТА ЧАКРА** - психический центр, связанный с областью сердца.
- АНАНДАМАЙЯ КОША** - трансцендентальная величина, индивидуальное и коллективное сверхсознание.
- АННАМАЙЯ КОША** - физическое тело, уровень бытия, аспект сознания.
- АОРТА** - самая большая артерия тела, в которой накапливается кровь, насыщенная кислородом, и распределяется по всему телу.
- АПАНА** - жизненная энергия в нижней части тела, ниже пупка.
- АСАНА** - устойчивое, удобное положение тела.
- АСТРАЛЬНОЕ ТЕЛО** - тонкое психическое тело, тоньше физического.
- АТМАН** - чистое я, вне тела и ума.
- АТМА ШАКТИ** - духовная сила.

- АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА** - психотерапия тела и ума.
- АУШАДИ** - пробуждение духовной энергии растительными средствами.
- АШРАМ** - йогическое сообщество, в котором все живут и работают под руководством гуру.

Б

- БАЛЛИСТОКАРДИОГРАФ** - машина, измеряющая малейшие вибрации тела, которые возникают при движении крови в сосудах.
- БАНДХА** - психомышечный энергетический замок, который направляет поток психической энергии в теле.
- БИДЖА МАНТРА** - изначальный звук, основная мантра или вибрация, возникающая в трансе сознания.
- БИНДУ** - психический центр, расположенный вверху затылка; точка или капля, являющаяся субстратом Космоса; источник творения.
- БОЖЕСТВО** - форма божественности, божественное существо, имеющее вспомогательные функции.
- БРАМИН** - представитель высшей индусской касты священников.
- БРАХМА** - божественный дух; индусский бог, творец вселенной.
- БРАХМА ГРАНТХИ** - узел мироздания, психомышечный узел в промежности, который должен быть расслаблен, чтобы кундалини смогла проникнуть в сушумна нади. Этот узел символизирует препятствие, блок, возникший из-за клубка материально-чувственных привязанностей.
- БРАХМАМУХУРТА** - время между 4 и 6 часами утра, саттвический период, наиболее благоприятный для йогической практики.
- БРАХМАН** - абсолютная реальность.
- БРАХМА НАДИ** - самый тонкий пранический поток внутри сушумна нади.
- БРАХМАЧАРЬЯ** - контролирование и направление сексуальной энергии, вовлеченной в духовное пробуждение.
- БХАДЖАН** - песня преданности.
- БХАКТА** - тот, кто следует путем бхакти йоги.
- БХАКТИ ЙОГА** - йога преданности.
- БХРУМАДХЬЯ** - центр межбровья, кшетрам или контактная точка аджны.

БУДДХИ - высший интеллект, подлинная мудрость, способность оценивать предметы и явления в диа-лектической связи с жизнью, осознание сознания.

В

ВАДЖРА НАДИ - нади, которая соединяет сублимированную сексуальную энергию с мозгом при помощи потока оджаса, высшей формы человеческой энергии, сконцен-трированной в сперме.

ВАДЖРОЛИ МУДРА - сжатие ваджра нади.

ВАЙРАГЬЯ - непривязанность, умиротворенное состояние человека среди возбуждающих событий мира.

ВАЙЮ - воздух.

ВАСАНА - желания, которые стимулируют мысли и побуждают к действию.

ВЕДАНТА - основная философская доктрина Вед.

ВЕДЫ - старейшие религиозные тексты ариев, записанные более 5000 лет тому назад.

ВИГЬЯНА МАЙЯ КОША - интуитивная или астральная величина подсознания.

ВИШНУ - индусский бог, хранитель вселенной.

ВИШУДДХА ЧАКРА - психический центр в области горла.

ВРИТТИ - модификация, возникающая в уме, подобно окружениям, которые расходятся от брошенного в тихую водную гладь камня.

ВЬЯНА - жизненная энергия, пронизывающая все тело.

Г

ГАНГА - самая длинная и самая священная река Индии.

ГАУСС - величина интенсивности магнитного поля.

ГИПОМЕТАБОЛИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ - состояние пониженного обмена веществ, например, снижение ритма дыхания, кровообращения, секреции.

ГИПОТАЛАМУС - участок мозга, стимулирующий темпера-туру, сон, аппетит, секс, работу эндокринной системы.

ГРАНТХИ - три психических узла в сушумна нади, которые препятствуют прохождению кундалини вверх: брахма грантхи, вишну грантхи и рудра грантхи.

ГУНЫ - три качества материи, или пракрита: тамас, раджас и саттва.

- ГУРУ - буквально "тот, кто рассеивает тьму", духовный авторитет, учитель.
- ГУРУ ЧАКРА - другое название аджна чакры, глаза интуиции, сквозь которую проявляется внутреннее руководство гуру.
- ГЬЯНА ЙОГА - путь йоги познания, самосознания.
- ГЬЯНЕНДРИЙИ - органы знания, или органы чувств (глаза, уши, кожа и т.д.)
- ГОСПОДЬ ШИВА - образец самоотречения; йог, пребывающий в медитации в Гималаях; индусский бог; разрушитель вселенной.

Д

- ДВАЙТА - философия дуализма, в которой человек отделен от Бога.
- ДЕВИ - богиня, проявление Шакти.
- ДЕВАТА - божественная энергия.
- ДЖАЛАНДХАРА БАНДХА - подбородочный замок, который позволяет удержать энергию в теле и направлять психическую энергию.
- ДЖАПА - повторение мантры до тех пор, пока она не отождествится с сознанием.
- ДЖИВАНМУКТА - освобожденная душа, достигшая освобождения или мокши.
- ДЖИВАТМА - индивидуальная душа.
- ДЖОТИР ЛИНГАМ - символ Шивы в сахасрара чакре абсолютно белого свечения, символизирующий просветленное астральное сознание.
- ДИКША - посвящение в духовную жизнь под руководством гуру.
- ДОПАМИН - химическое вещество, образуемое при возбуждении головного мозга.
- ДУРГА - индусская богиня; персонификация Шакти, изображаемая верхом на тигре - символ индивидуального честолюбия.
- ДХАРАНА - концентрация, непрерывный ментальный процесс сосредоточения на одном объекте или идее без отвлечений.
- ДХАРМА - обязанность; закон гармоничной жизни; духовный путь.
- ДХЬЯНА - медитация, интенсивно протяженная во времени.
- ДХУМРА ЛИНГАМ - дымчатый (темный) лингам; символ Шивы, проявленный в муладхара чакре.

И

ИДА - главный психический канал, который является проводником манас шакти, ментальной энергии, локализованной на левой стороне психического тела; в хатха йоге - "ха".

ИНДРИИ - органы чувств.

ИТАРАКХЬЯ ЛИНГАМ - символ Шивы в аджна чакре.

ИШТА ДЕВАТА - личный символ человека, индивидуальное видение Бога, форма.

Й

ЙОГА - союз; методы и практики, ведущие к гармонии между сознанием человека и космическим божественным принципом (сознанием Космоса).

ЙОГА НИДРА - психический сон; йогическая практика, которая позволяет человеку подняться над мирским сознанием.

ЙОГА СУТРЫ - текст, составленный мудрецом Патанджали и представляющий описание восьмиступенчатой раджа йоги, систематический путь медитации с кульминацией в самадхи.

К

КАББАЛА - тексты эзотерического мистицизма иудаизма.

КАЛИ - образ Шакти, внушающий ужас и страх и устраняющий невежество у ее приверженцев.

КАРМА - действия, работа, подсознательные импульсы, побуждающие человека к действию.

КАРМА ЙОГА - бескорыстное деяние на благо другим и ради дхармы.

КАРМЕНДРИЙИ - органы действия (ноги, руки, голосовые связки и т.д.)

КЕВАЛА КУМБХАКА - спонтанная задержка дыхания.

КАУЗАЛЬНОЕ ТЕЛО - причинное тело, функционирующее в глубоком сне и в определенных формах самадхи.

КИРТАН - повторение мантр под музыку.

КОШИ - оболочки, тела.

КУМБХАКА - задержка дыхания.

КУРМА НАДИ (нади черепахи) - нади, связанные с вишуддха чакрой. Ее контроль приводит к способности жить без пищи.

КХЕЧАРИ МУДРА - мудра в хатха йоге и тантре, когда язык заворачивается назад, в глотку, для стимулирования потока амриты из лалана чакры, которая активизирует вишуддху.

КШЕТРАМ - контактная точка чакры на передней части тела.

Л

ЛАЛАНА ЧАКРА - дополнительная чакра, расположенная в задней стенке глотки, накопитель амриты, истекающей из бинду сквозь лалану в вишуддху.

ЛИНГАМ - символический образ Господа Шивы; мужской аспект творения; символ астрального тела.

ЛИМБИЧЕСКАЯ СИСТЕМА - совокупность структур головного мозга, связанных с проявлением эмоций и поступков.

ЛОКА - мир, измерение, план бытия или сознания.

М

МАДЬЯ - вино; имеется в виду также духовное опьянение амритой.

МАЙЯ - принцип иллюзии.

МАЙТХУНА - буквально: "жертва"; сексуальный союз во имя духовной цели.

МАЛА - нитка с бусами, четками, используемая для медитации.

МАНАС - один из аспектов ума; способность сравнивать, классифицировать и рассуждать.

МАНАС ШАКТИ - ментальная сила.

МАНДАЛА - тантрическая диаграмма, используемая для медитации.

МАНЬЯКАЛЬНАЯ ДЕПРЕССИЯ - психозы, динамические колебания деструктивных настроений.

МАНОМАЙЯ КОША - ментальная величина, аспекты сознания и подсознания.

МАНТРА - звук или ряд звуков физической, психической или духовной силы, повторяемые определенным предписанным образом.

МАРГА - путь.

МАТРА - единица измерения.

МАХАКАЛА - грандиозный период времени или вечное время.

МАХАТМА - великая душа.

МОКША - освобождение из цикла рождений и смертей.

МУДРА - психическая позиция, часто выражаемая физическим жестом, движением либо позой, которые воздействуют на поток психической энергии в теле.

МУЛА БАНДХА - йогическая практика стимулирования муладхара чакры для пробуждения кундалини посредством сжатия промежности у мужчин или отверстия шейки матки у женщин.

Н

НАДА - звук, в особенности - внутренний звук.

НАДА ЙОГА - йога тонкого звука.

НАДИ - психические каналы, распределяющие прану в астральном теле.

НЕТИ - очищающая техника хатха йоги, в которой через носовые проходы пропускают теплую подсоленную воду; одна из шаткарм.

НИВРИТТИ МАРГА - путь, ведущий к источнику происхождения.

НИРВАНА - просветленность, самадхи; равновесие между индивидуальным сознанием и универсальным.

О

ОМ - звук, лежащий в основе творения; источник всех мантр.

П

ПАРАНОЙЯ - хроническое ментальное расстройство, сопровождаемое иллюзиями или галлюцинациями.

ПАРАСИМПАТИЧЕСКАЯ НЕРВНАЯ СИСТЕМА - форма автономной нервной системы, связанная с восстановительными процессами и расслаблениями тела и ума.

ПАШУ - инстинктивный или животный аспект человеческой природы.

ПИНГАЛА - проводник и канал прана шакти или жизненной силы, протекающей по правой стороне психического тела; в хатха йоге - "тха".

ПРАВРИТТИ МАРГА - путь расширения наружу, ко все большему и большему проявлению, удаляясь от источника нашего происхождения.

ПРАКРИТИ - основная субстанция или принцип полного проявления материального мира, сотканного из трех гун или свойств.

ПРАНА - жизненная сила в теле; биоэнергия; жизненная энергия, проявляемая в области сердца и легких; психический эквивалент физического дыхания.

ПРАНАМАЙЯ КОША - энергетическая величина; аспект сознания.

ПРАНАЯМА - йогическая практика управления потоком праны и контроль за ним в тонком теле при помощи дыхательных упражнений.

ПРАНА ШАКТИ - праническая или жизненная сила.

ПРАНОТТХАНА - импульсы, поднимающиеся вверх по сушумна нади к высшим центрам мозга, когда чакра временно разбужена. Эти импульсы расчищают проход сушумны для дальнейшего беспрепятственного продвижения кундалини.

ПСИ - психическое явление.

ПСИХОЗ - сильное ментальное расстройство, характеризующееся расщеплением сознания и уходом от реальности.

ПУРУША - сознание; дух или чистая самость.

Р

РАДЖА ЙОГА - восьмиступенчатый путь йоги, систематизированный Патанджали. Путь начинается с ментальной устойчивости и заканчивается высшим состоянием самадхи.

РАДЖА ГУНА - гуна пракрити со свойствами беспокойства, напора, амбиции.

РАКШАС - демон; негативная, саморазрушительная сила.

РЕТИКУЛЯРНАЯ АКТИВИЗИРУЮЩАЯ СИСТЕМА (РАС) - часть ствола мозга, контролирующего пробуждение ото сна и бодрствование.

РИШИ - провидец или мудрец; тот, кто видит истину.

РОЛЬФИНГ - структурная интеграция; глубокий массаж, гармонизирующий структуру тела.

РУДРА ГРАНТХИ - или Шива грантхи, узел Шивы, психический узел в аджна чакре, символ привязанности к сидхам или высшим ментальным свойствам, которые необходимо преодолеть до полного пробуждения кундалини.

С

САДХАК - студент духовных практик.

САДХАНА - духовная дисциплина или практика.

САДХУ - святой человек.

- САМАДХИ** - состояние вне смерти; сверхсознание, обладающее высшим знанием и вездесущностью; осуществленная медитация; состояние единства с объектом медитации; универсальное сознание.
- САМАНА** - жизненная энергия, функционирующая в области пупка.
- САНКХЬЯ** - древнейшая научная философия Индии, классифицирующая всю Вселенную, не ссылаясь на волю Бога.
- САМСКАРА** - прошлое ментальное впечатление; прототип.
- САНГХА** - ассоциация, компания, сообщество.
- САНДХЬЯ** - ритуальное богослужение, проводимое на рассвете, в полдень и вечером.
- САНКАЛЬПА ШАКТИ** - сила воли.
- САНЬЯСА** - полное отречение, совершенная преданность.
- САТСАНГА** - духовное указание, предписание и руководство просветленного человека или гуру.
- САТТВА** - одна из трех гун пракрити: чистое или уравновешенное состояние ума или природы.
- САУНДАРЬЯ ЛАХАРИ** - тантрическая молитва Ади Шанкарачарьи.
- САХАДЖОЛИ** - форма ваджроли мудры, практикуемая женщинами; сжатие мочеполовой системы.
- САХАСРАРА** - тысячелепестковый лотос или чакра над макушкой головы; высший психический центр; порог между психическим и духовным, включающим все чакры, расположенные ниже.
- СВАГАМБХУ** - самосозданный.
- СВАДХИСТАНА ЧАКРА** - психический центр, отождествляемый с копчиком.
- СВАМИ** - буквально: "тот, кто обуздал свой ум"; ученик саньясина, посвященный Учителем в саньясу; отрекшийся от мира как смысла в материальной жизни.
- СВАРА ЙОГА** - наука о дыхательных циклах.
- СИМПАТИЧЕСКАЯ НЕРВНАЯ СИСТЕМА** - форма автономной нервной системы, связанной с физической активностью органов и расходом энергии.
- СОЛНЕЧНОЕ СПЛЕТЕНИЕ** - нервное сплетение в области живота; физическое проявление манипура чакры.
- СОМА** - амрита; растение, использовавшееся ришами древней Индии для духовного пробуждения и бессмертия.
- СУШУМНА НАДИ** - самый важный психический проход в центральном канале спинного мозга.

Т

- ТАЛАМУС** - участок мозга, фиксирующий наибольшее число возбуждений и обрабатывающий как входящую, так и исходящую информацию; центр восприятия боли, осязания и температуры.
- ТАМАС** - одна из трех гун пракрити; невежество, мрак, инертность.
- ТАНМАТРА** - органы деятельности зрения, слуха, вкуса, осязания и обоняния, а также внутреннее интуитивное восприятие сквозь тонкий ум или шестое чувство.
- ТАНТРА** - древнейшая наука, использующая специфические техники для расширения и освобождения сознания из оков ограниченности.
- ТАНТРА ШАСТРА** - священные писания тантрической традиции, посвященные духовным техникам в форме диалогов между Шивой и Шакти. Эти тексты представляют жизненный кодекс, включающий ритуалы, богослужение, дисциплину, медитацию и обретение неведомых сил.
- ТАПАСЬЯ** - практика аскетизма; меры, устраняющие нечистоты из тела, а также укрепляющие и очищающие тело, ум и чувства.
- ТАТТВА** - природные элементы или качества (огонь, вода, воздух, земля, эфир).
- ТРАТАКА** - медитативная техника хатха йоги: устойчивый пристальный взгляд на объект.
- ТРИШУЛА** - трезубец; инструмент с тремя зубцами в руках Шивы или у святых и отреченных. Три зубца символизируют три главных нади .

У

- УДАНА** - жизненная энергия, функционирующая выше горла.
- УДДИЯНА БАНДХА** - буквально: "летающая вверх"; йогическая практика иранической манипуляции, использующая мышцы живота и органы.

Ф

- ФРОНТАЛЬНАЯ ДОЛЯ** - передняя часть мозга, управляющая движением.

Х

ХАТХА ЙОГА - йогическая система телесного очищения.

ХИРАНЬЯГАРБХА - золотое яйцо; утроба сознания; обитель высшего сознания на макушке головы, известная как сахасрара чакра.

ХРИДАКАША - эфирное пространство, визуализируемое внутри сердца; сердечное пространство.

Ц

ЦЕНТРАЛЬНЫЙ КАНАЛ - полый проход внутри спинного мозга. В тонком теле - это путь сушумна нади.

ЦЕРЕБРАЛЬНАЯ КОРА - серое вещество на поверхности мозга, управляющее ментальными функциями.

Ч

ЧАКРА - буквально: "колесо или вихрь"; главный психический центр в тонком теле, управляющий специфической психофизиологией.

ЧЕЛА - ученик.

ЧИТТА - ум; сознание, подсознание и бессознательный уровень головного мозга.

Ш

ШАБДА - звук или слово; творческий принцип.

ШАЙВИЗМ - философия поклонения Шиве, древнейшее в мире вероучение.

ШАКТИ - сила, энергия; женский аспект творения; сила, воплощенная в проявленном мире.

ШАМБХАВИ МУДРА - мудра в честь Шамбху (Шивы); сосредоточение глаз на бхрумадхье (межбровье).

ШАНКПРАКШАЛАНА - метод очищения всего пищеварительного тракта.

ШАНТИ - мир.

ШАСТРЫ - священные писания.

ШАТКАРМЫ - шесть очищающих техник хатха йоги (нетти - очищение носа, дхаути - очищение пищевода и желудка, наули - взбалтывание живота, бастии - очищение кишечника, тратака - очищение глаз, бхастрика или капалабхати - очищение легких).

ШИЗОФРЕНИЯ - тяжелое ментально-эмоциональное расстройство расщепленного сознания, страдающее галлюцинациями и расщепленностью между мыслями, словами и действиями.

ШИВАЛИНГАМ - камень овальной формы, символизирующий Шиву, сознание или астральное тело.

ШИШКОВИДНАЯ ЖЕЛЕЗА - небольшая, размером с сосновую шишку, эндокринная железа в центре мозга, за межбровьем; физическое проявление аджна чакры.

ШУДДХИ - очищение.

ШУНЬЯ, ШУНЬЯТА - состояние абсолютного небытия, пустотности; ментальный вакуум.

Э

ЭМГ - электромиография. Запись электрических свойств мышц.

ЭКГ - электрокардиограмма. Запись электрического тока, возникающего при работе сердца.

ЭЭГ - электроэнцефалограмма. Запись электрического тока, генерируемого нервными клетками головного мозга.

Я

ЯДЕРНЫЙ ВЗРЫВ - процесс выделения энергии из вещества расщеплением атома.

ЯНТРА - символическая композиция, используемая для концентрации и медитации; визуальная форма мантры.

ПЕРЕЧЕНЬ ПСИХОТЕХНИК

А

АГНИСАРА КРИЙЯ.....	139
АДЖАПА ДЖАПА МЕДИТАЦИЯ.....	144
АДЖНА ЧАКРА (практика).....	127
АМРИТ ПАН.....	186
АНАХАТА ЧАКРА И КШЕТРАМ.....	143
АНАХАТА ЧАКРА (медитация).....	143
АНАХАТА ЧАКРА (очишение).....	143
ЛНАХАТА ЧАКРА (практика).....	142
АНУЛОМА ВИЛОМА ПРАНАЯМА.....	128
АШВИНИ МУДРА.....	136

Б

БИДЖА МАНТРА САНЧАЛАНА.....	162
БИНДУ ВИСАРГА (практика).....	149
БХАДРАСАНА.....	125
БХРАМАРИ ПРАНАЯМА.....	143

В

ВАДЖРОЛИ МУДРА.....	136
ВАДЖРОЛИ МУДРА С КОНЦЕНТРАЦИЕЙ НА БИНДУ.....	151
ВИПАРИТА КАРАНИ АСАНА.....	148
ВИПАРИТА КАРАМИ МУДРА.....	170
ВИШУДЦХА ЧАКРА И КШЕТРАМ.....	148
ВИШУДДХА ЧАКРА (практика).....	146
ВОСПРИЯТИЕ ТОНКОЙ ВНУТРЕННЕЙ ВИБРАЦИИ.....	151

Д

ДЖАЛАНДХАРА БАНДХА.....	146
ДХЬЯНА.....	192

И

ИЗОБРАЖЕНИЕ ЧАКР.....	163
ЙОНИ МУДРА (ШАНМУКХИ МУДРА).....	152

К

КРИЙЙОГА (практика).....	166
КХЕЧАРИМУДРЛ.....	147

Л

ЛИНГА САНЧАЛАНА.....	191
----------------------	-----

М

МАНДУКИ КРИЙЯ.....	180
МАНИПУРА ЧАКРА И КШЕТРАМ.....	138
МАНИПУРА ЧАКРА (очищение).....	138
МАНИПУРА ЧАКРА (практика).....	137
МАХА БХЕДА МУДРА.....	177
МАХА МУДРА.....	175
МЕДИТАТИВНОЕ ВХОЖДЕНИЕ В СЕРДЕЧНОЕ ПРОСТРАНСТВО.....	144
МУЗЫКАЛЬНАЯ МЕДИТАЦИЯ НА ЧАКРУ.....	156
МУЛА БАНДХА.....	134
МУЛАДХАРА ЧАКРА.....	132
МУЛАДХАРА ЧАКРА (практика).....	132
МУРЧХА ПРАНАЯМА.....	150

Н

НАДА САНЧАЛАНА.....	172
НАСИКАГРА ДРИШТИ.....	134
НАУЛИ.....	140
НАУМУКХИ МУДРА.....	182

П

ПАВАН САНЧАЛАНА.....	173
ПАДМАСАНА.....	124
ПРАНА АХУТИ.....	188

С

САХАДЖОЛИ.....	137
СВАДХИСТАНА КШЕТРАМ.....	136
СВАДХИСТАНА ЧАКРА.....	135
СВАДХИСТАНА ЧАКРА (практика).....	136
СВАРУПА ДАРШАН.....	190

СИДДХАСАНА	122
СИДДХА ЙОНИ АСАНА	123
СЛИЯНИЕ ПРАНЫ С АПАНОЙ	141
СУШУМНА ДАРШАН	188

Т

ТАДАНКРИЙЯ	180
ТРАТАКА	129

У

УДДИЯНА БАНДХА	140
УДЖАЙИ ПРАНАЯМА	148
УНМАНИ МУДРА	161
УТТАН ПАДАСАНА	124
УТТАН	189

Ч

ЧАКРА АНУСАНДХАНА	171
ЧАКРА БХЕДАН	187
ЧАКРА ЙОГА НИДРА	158
ЧАКРА-МЕДИТАЦИЯ	155
ЧАКРА-МЕДИТАЦИЯ С МУЗЫКАЛЬНЫМ СОПРОВОЖДЕНИЕМ	156
ЧАТУРТХА ПРАНАЯМА	157

Ш

ШАБДА САНЧАЛАНА	174
ШАКТИЧАЛИНИ	184
ШАМБХАВИ	185
ШАМБХАВИ МУДРА С ПЕНИЕМ ОМ	131
ШАНМУКХИ МУДРА (ЙОНИ МУДРА)	152

ПРИМЕЧАНИЯ¹

* К стр.26 - "У привязанных к миру людей, отдающих себя чувственным и сексуальным наслаждениям, из-за отсутствия духовной практики эта энергия (кундалини) спит. Только сила, приобретаемая в результате такой практики, и никакая другая, может пробудить кундалини. Когда ищущий серьезно упражняется во всех дисциплинах, как предписывают Шастры и как указывает наставник, у которого кундалини уже пробуждена и достигла Садашивы (а только такое достижение дает человеку право действовать в качестве гуру или духовного наставника, направляя других и помогая им добиться таких же результатов), покровы и наслоения, закрывающие кундалини, начинают опадать и наконец разрываются, и спиральная энергия выталкивается вверх.

Перед мысленным взором ищущего возникают сверхчувственные видения, полные очарования новые миры, неопишуемые чудеса. Они раскрываются перед йогиним план за планом, демонстрируя свои грандиозность и великолепие. Божественное Знание, Сила и Блаженство нисходят на него в восходящей степени по мере того, как кундалини проходит чакру за чакрой, заставляя их расцветать во всей своей красе. До прикосновения кундалини чакры хранят свою энергию под спудом, не раскрывая свои божественные тайны и феномены людям, которые отказываются верить в их существование.

Когда кундалини восходит к следующей чакре, йогин также поднимается на одну ступень вверх по йоговской лестнице, прочитывая еще одну страницу в Книге Бога; чем дальше кундалини продвигается вверх, тем больше йогин продвигается к своей цели - Духовному Совершенству. Когда кундалини достигает аджны (шестого центра), йогину является видение Сагуна Брахмана (личного Бога), а когда спиральная сила достигает последней чакры - тысячелепесткового лотоса - йогин полностью теряет свою индивидуальность в океане Сат-Чит-Ананды (Существования-Мудрости-Блаженства) или Абсолюта и становится одним целым с Высшей Сущностью. Он больше не обычный человек, даже не простой йогин - он полностью просвещенный мудрец, завоевавший вечное и безграничное Божественное царство, герой, выиг-

¹ Размышления и практические рекомендации Свами Сатьянанды Сарасвати редакция сочла целесообразным дополнить примечаниями его духовного учителя Свами Шивананды (*Прим. ред.*).

равший битву против иллюзии, Мукта (освобожденный), переплывший океан неведения, сверхчеловек, имеющий право и способность спасти другие борющиеся души. Священные Писания приветствуют его и его успех. Небесные обитатели - даже сама Троица - Брахма, Вишну и Шива - завидуют ему". (Шри Свами Шивананда. Кундалини йога. СПб, 1993. с.25-26).

* К стр.33 - "Сахасрара чакра - обитель бога Шивы и соответствует Сатья локе, витающей над головой. Когда кундалини сливается с Шивой в сахасрара чакре, йогин испытывает парама ананду (высшее блаженство), достигая сверхсознания и высшей Мудрости" (Там же, с.80).

* К стр.36 - "Кундалини пробуждается также с помощью мантры (часть бхакти йоги). Некоторые ищущие должны повторять мантру, данную им гуру, сотни тысяч раз. Мантра, лично полученная от гуру, имеет огромную силу. Мантры, узнанные от обычных людей или из книг, не смогут принести никакой пользы. Мантры очень многочисленны, и гуру должен выбрать определенную мантру, благодаря которой может быть пробуждено сознание определенного ученика" (Там же, с. 133).

* К стр.39 - "Для людей разной конституции и темперамента, ставящих различные цели в пранаяме, имеется большое разнообразие упражнений: глубокое дыхание, сукха пурвака (легкая, успокоительная) пранаяма во время прогулки, пранаяма во время медитации, ритмическое дыхание, сурьябхеда, уджайи, ситкари, ситали, бхастрика, бхрамари, мурчха, плавини, кевала кумбхака и т.д." (Там же, с.97-98).

* К стр.44 - "Садханой следует заниматься в уединенном месте. Никто не должен мешать выполнению ее. Если вы живете в доме, то для садханы должна быть отведена хорошо проветриваемая комната. Не разрешайте никому входить в нее, держите ее на замке. Не разрешайте входить в нее даже своей жене, детям или близким друзьям. Ее следует считать чистой и священной. В ней не должно быть москитов, мух, вшей, и она должна быть абсолютно сухой. Не держите много вещей в этой комнате - они будут отвлекать вас. Никакой окружающей шум также не должен отвлекать вас. Комната не должна быть слишком большой, так как глаза начнут блуждать по ней. Предпочтительны места с прохладным или умеренным климатом, поскольку жара быстро

истощит ваши силы. Желательно выбрать такое место, где можно оставаться круглый год - зимой, летом и в дождливые сезоны. Выберите красивое и приятное место, где ничто вас не беспокоит, на берегу реки, озера или моря или на вершине холма, где весной красиво и есть небольшая роща и где молоко и другие продукты питания легко доступны. Желательно также, чтобы рядом с вами находились другие практикующие йогу. Это облегчит ваши занятия. Вы сможете советоваться с ними, если вдруг испытаете затруднения. Не бродите туда-сюда в поисках удобного места. Не меняйте свое место очень часто, даже если вы будете испытывать неудобства. С ними всегда надо мириться. У каждого места есть свои преимущества и недостатки. Найдите место, у которого будет много преимуществ и немного недостатков" (Там же, с.52-53).

* К стр.47 - "Садхак должен соблюдать полную дисциплину. В своем поведении он должен быть вежлив, воспитан, учтив, добр, спокоен, великодушен, милосерден. В садхане он должен иметь стойкость, упорство, несокрушимую волю, ослиное терпение и цепкость пиявки. Он должен в совершенстве владеть собой, быть чистым и преданным гуру.

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

"Без соблюдения умеренности в пище, приступающие к йоговской практике никогда не получают никакой пользы, но приобретут разнообразные болезни."

"В йога садхане пища играет важную роль. Ищущий должен быть очень осторожен в выборе продуктов саттвического происхождения, особенно в начале его садханы. Позднее, когда сиддхи достигнуты, сильные ограничения в питании могут быть устранены.

Чистота пищи ведет к чистоте ума. Саттвическая пища помогает медитации. Дисциплина пищи очень и очень необходима для йоговской садханы. Если контролируется язык, то все остальные индрии также находятся под контролем".

"За чистотой пищи следует внутреннее очищение организма; благодаря очищению организма память становится крепкой, а за усилением памяти следует ослабление всех уз, и мудрый получает мокшу".

"Саттвические продукты питания: молоко, красный рис, ячмень, пшеница, сыр, масло, зеленый дал, миндаль, овощи, сте-

бель подорожника, гранаты, сладкие апельсины, виноград, яблоки, бананы, манго, финики, мед, сушеный имбирь, черный перец. Фруктовая и молочная пища помогают концентрации и способствуют сосредоточению ума. Ячмень, пшеница, молоко и топленое масло из молока буйволицы способствуют долголетию и увеличению силы.

Запрещенные продукты питания - это кислые, горячие, острые и горькие заготовки, соль, горчица, асафетида, красный стручковый перец, тамаринд, кислый творог, острая пряная приправа, мясо, яйца, рыба, чеснок, огурцы, алкогольные напитки, перезревшие или недозревшие фрукты. Укусы змеи и скорпиона не опасны тому, кто отказался от соли. Огурцы и чеснок хуже мяса. Ешьте простую доступную пищу. Не будьте рабом питания" (Там же, с.49-51).

* К стр.73 - "Чакры расположены в тонком, невидимом астральном теле (лингга шарира), которое состоит из 17 таттв: пять гьянендрий (органов чувств) - уши, кожа, глаза, язык и нос; пять кармендрий (органов действий) - язык, руки, ноги, гениталии, анус; пять пран - прана, апана, самана, удана, вяна; манас (ум) и буддхи (интеллект). Они имеют соответствующие центры в спинном мозге и нервные сплетения в грубом теле. Каждая чакра контролирует работу определенного центра в грубом теле. Их нельзя увидеть простым глазом. Некоторые глупые врачи ищут чакры в физическом теле и не могут найти их там. Поскольку они не могут найти в трупах ни одной чакры, они теряют веру в Шастры и йоговскую науку" (Там же, с.70).

* К стр.120 - "В Гхеранда Самхите утверждается, что йоговские упражнения не следует начинать зимой, летом, в дождливое время, желательно делать это весной или осенью. Много зависит от температуры окружающей среды в данном месте и от силы индивидуума. Для занятий больше всего подходят прохладные часы. Не следует заниматься в жарких местах в течение дня. Самое удобное время - раннее утро.

Не занимайтесь на полный желудок. В основном йоговские упражнения следует выполнять только после душа, но не надо принимать душ сразу после упражнений - вы можете переохладиться. Не выполняйте упражнения, когда ваш ум рассредоточен или когда вас что-то беспокоит" (Там же, с.54).

* К стр.130 - "Это упражнение требует непрерывного, пристального рассматривания определенной точки или объекта. Несмотря на то что оно является одним из шести очистительных упражнений (шат-карма), оно главным образом предназначено для развития концентрации и ментального фокусирования и очень полезно для учеников хатха йоги, гьяна йоги, бхакти йоги и раджа йоги. Других таких эффективных методов для контроля ума нет. Некоторые из учеников, утверждающих, что они принадлежат к гьяна йоге, пренебрегают этим важным упражнением, поскольку оно описывается в разделе хатха йоги. Шри Рамана Махарши, знаменитый гьяни из Тируваннамала, всегда совершал это упражнение. Вы могли это заметить, если бывали в его ашраме для получения даршана. Сидя на диване в своей комнате, он пристально смотрел на стены, а находясь на открытой веранде, рассматривал отдаленные холмы или небо. Это давало ему возможность сохранять уравновешенное состояние ума" (Там же, с.91).

* К стр.134 - "Практика мулабандхи дает возможность сохранять совершенную брахмачарью, повышает дхату пушти (нервную энергию), лечит запор, увеличивает джатхарагни. Мулабандху можно сочетать с практикой концентрации, медитации, с пранаямой и всеми йоговскими крийями" (Там же, с.123).

* К стр.136 - "Это сложная крийя. Вам надо будет много работать, чтобы добиться успеха в ней. Мало кто способен как следует выполнять ее. В начале практики ученики втягивают воду через введенную на двенадцать дюймов в уретру серебряную трубку (специально сделанный катетер). После надлежащей тренировки они втягивают таким образом молоко, затем масло, мед и наконец ртуть. Позже они смогут втягивать эти жидкости непосредственно через уретру, не прибегая к помощи серебряной трубки. Эта крийя приносит огромную пользу для поддержания совершенной брахмачарьи. В первый день вы должны ввести катетер на один дюйм, во второй день - на два дюйма и т.д. Постепенно вы должны подготовиться вводить катетер на двенадцать дюймов. Путь очистится.

Ни капли семени не прольется из тела йогина, практикующего эту мудру. И даже если это произойдет, он сможет втянуть его обратно. Йогин, втягивающий свое семя и сохраняющий его, покоряет смерть. Его тело благоухает.

Некоторые называют ваджроли мудру майюрасаной. Она также известна как йони мудра" (Там же, с.127-128).

* К стр.140 - "Санскритское слово "уддияна" происходит от корней "ут" и "ди", сочетание которых означает "взлетать". Когда практикуется эта бандха, прана через сушумна нади поднимается вверх. Отсюда и возникло это название. Это упражнение наделяет здоровьем, силой, энергией и жизнерадостностью. Вместе с наули криейей она служит сильнодействующим средством тонизирования желудочно-кишечного тракта и борьбы против запоров и других нарушений в работе пищеварительного тракта. Уддияна бандха и наули не имеют себе равных среди всех систем физических упражнений. При лечении хронических болезней желудка и кишечника, где оказываются бесполезными все виды лекарств, уддияна и наули показали быстрый, полный и удивительный эффект. При выполнении пранаямы ее можно прекрасно сочетать с мула бандхой, джаландхара бандхой и уддияна бандхой" (Там же, с.123-124).

* К стр.146 - "Желудочный огонь, который располагается в области пупка, поглощает нектар, выделяемый из сахасрара чакры через полость в нёбе. Джаландхара бандха предотвращает этот процесс" (Там же, с. 123).

* К стр.147 - "Кха" ("пространство") и "чари" ("двигаться") - такова этимология этого названия. Йогин движется в акаше. Язык и ум остаются в акаше. Эта мудра дарит йогинам сиддхи. Кхечари - лучшая из всех мудр. Йогин благодаря ей освобождается от слабости, голода, жажды и лени. Тело йогина наполняется нектаром" (Там же, с.126-127).

* К стр.148 - "Уджайи снимает головной жар, уменьшает желудочный огонь. Практикующий становится очень привлекательным, красивым. Оно выводит мокроту и слизь из организма, лечит все болезни, проистекающие от неправильного дыхания: астму, туберкулез, все виды легочных болезней и болезни сердца" (Там же, с.100-101).

* К стр.152 - "Это вовсе не легкая мудра - вам придется много поработать, прежде чем вы добьетесь успеха. Если вы действительно стремитесь к успеху, вы должны полностью утвердиться в брахмачарье. Поэтому осознайте важность этой мудры и выполняйте ее осторожно" (Там же, с.128).

* К стр.170 - "Солнце находится в основании пупка, а луна - в основании неба. Процесс, благодаря которому солнце перемещается вверх, а луна - вниз, называется випарита карани мудра. Позиции солнца и луны меняются. В первый день выполняйте эту мудру в течение минуты, постепенно увеличивая ее продолжительность до трех часов. Через шесть месяцев морщины на лице и седые волосы исчезнут. Йогин, который практикует випарита карани мудру по три часа ежедневно, побеждает смерть. Для уменьшения желудочного огня, усиливающегося в результате длительного выполнения мудры, необходимо принять что-нибудь восстанавливающее силы - например, молоко - сразу же после завершения крийи"(Там же, с. 126).

* К стр.175 - "Маха мудра излечивает туберкулез, геморрой, расширение селезенки, нарушение пищеварения, хронические гастриты, проказу, запоры, лихорадку и многие другие болезни. Жизнь удлиняется и дарит практикующему великие сиддхи. В основном йогин выполняет маха мудру, маха бандху и маха ведху. Это хорошая комбинация, приносящая максимум пользы. Выполняйте ее шесть раз утром и шесть раз вечером" (Там же, с.125).

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ А.СИДЕРСКОГО.....	3
ПРЕДИСЛОВИЕ А.ЛАППЫ.....	5
ОТ РЕДАКЦИИ.....	8
ПРЕДИСЛОВИЕ.....	15
БИХАР ШКОЛА ЙОГИ.....	19
СВАМИ САТЪЯНАНДА САРАСВАТИ.....	20

Часть I - КУНДАЛИНИ

Гл. 1 - ПРОБУЖДЕНИЕ КУНДАЛИНИ.....	21
Гл. 2 - ЧТО ТАКОЕ КУНДАЛИНИ?.....	23
Гл. 3 - ФИЗИОЛОГИЯ КУНДАЛИНИ.....	27
Гл. 4 - КУНДАЛИНИ И МОЗГ.....	32
Гл. 5 - МЕТОДЫ ПРОБУЖДЕНИЯ.....	35
Гл. 6 - ПРЕЖДЕ, ЧЕМ ПРОБУЖДАТЬ КУНДАЛИНИ.....	42
Гл. 7 - ДИЕТА ДЛЯ ПРОБУЖДАЮЩИХ КУНДАЛИНИ.....	47
Гл. 8 - ОПАСНОСТИ И ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЯ.....	49
Гл. 9 - КУНДАЛИНИ И БЕЗУМИЕ.....	53
Гл. 10 - ЧЕТЫРЕ СТУПЕНИ ПРОБУЖДЕНИЯ.....	55
Гл. 11 - НИСХОЖДЕНИЕ КУНДАЛИНИ.....	57
Гл. 12 - ОПЫТ ПРОБУЖДЕНИЯ.....	59
Гл. 13 - ПУТЬ КРИЙЯ ЙОГИ.....	62
Гл. 14 - БАМА ВАРГА И ПРОБУЖДЕНИЕ КУНДАЛИНИ.....	67

Часть II - ЧАКРЫ

Гл.1 -ПРЕДИСЛОВИЕ.....	73
Гл. 2 - ЭВОЛЮЦИЯ СКВОЗЬ ЧАКРЫ.....	76
Гл. 3 - АДЖНА ЧАКРА.....	80
гл. 4 - МУЛАДХАРА ЧАКРА.....	85
Гл. 5 - СВАДХИСТАНА ЧАКРА.....	90
Гл. 6 - МАНИПУРА ЧАКРА.....	96
Гл. 7 - АНАХАТА ЧАКРА.....	100
Гл. 8 - ВИШУДДХА ЧАКРА.....	107
Гл. 9 - БИНДУ ВИСАРГА.....	111
Гл. 10 - САХАСРАРА И САМАДХИ.....	116

ЧАСТЬ III - ПРАКТИКА КУНДАЛИНИ ЙОГИ
(ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ПРАКТИКА ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ
ЧАКР И КШЕТРАМ. АКТИВНЫЙ КУРС КРИЙЯ ЙОГИ)

ВСТУПЛЕНИЕ.....	119
Гл. 1 - ПРАВИЛА И ПОДГОТОВКА.....	119

Гл. 2 - АСАНЫ ИЛИ ПОЗЫ.....	122
Гл. 3 - КУРС ЧАКРА САДХАНЫ.....	126
Гл. 4 - УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ АДЖНА ЧАКРЫ.....	127
Гл. 5 - УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МУЛАДХАРА ЧАКРЫ.....	132
Гл. 6 - УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СВАДХИСТАНА ЧАКРЫ.....	135
Гл. 7 - УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МАНИПУРА ЧАКРЫ.....	137
Гл. 8 - УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ АНАХАТА ЧАКРЫ.....	142
Гл. 9 - УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВИШУДЦА ЧАКРЫ.....	146
Гл. 10 - УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ БИНДУ ВИСАРГИ.....	149
Гл.11 - УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВСЕХ ЧАКР.....	154
Гл. 12 - ПРОГРАММА ВАШЕЙ САДХАНЫ (ПРАКТИКА).....	165
Гл. 13 - УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КУНДАЛИНИ В КРИЙЯ ЙОГЕ (ПРАКТИКА).....	166
Гл. 14 - ПРАКТИКА КРИЙЯ ЙОГИ.....	170
ПРАКТИКА ПРАТЬЯХАРЫ.....	170
ПРАКТИКА ДХАРАНЫ.....	182
ПРАКТИКА ДХЬЯНЫ.....	192

ЧАСТЬ IV - ИССЛЕДОВАНИЕ КУНДАЛИНИ

Гл. 1 - ИССЛЕДОВАНИЕ КУНДАЛИНИ.....	193
Гл. 2 - КУНДАЛИНИ - ФАКТ, А НЕ ВЫМЫСЕЛ.....	196
Гл. 3 - ОПРЕДЕЛЕНИЕ НАДИ.....	201
Гл. 4 - КОНТРОЛЬ ЗА ФУНКЦИЯМИ НАДИ И МОЗГА.....	207
Гл. 5 - ДОКАЗАТЕЛЬСТВО СУЩЕСТВОВАНИЯ НАДИ.....	216
Гл. 6 - НЕЙРОФИЗИОЛОГИЯ ЧАКР.....	221
Гл. 7 - ЧАКРЫ СУЩЕСТВУЮТ РЕАЛЬНО.....	229
Гл. 8 - К ТАЙНАМ ВНУТРЕННЕГО КОСМОСА.....	235
Гл. 9 - ОЧЕВИДНОЕ СМЫКАНИЕ КУЛЬТУР.....	248
Гл. 10 - АНАЛИЗ ЧАКР С ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ (БЕСЕДА СВАМИ БИХАРСКОЙ ШКОЛЫ ЙОГИ).....	254
ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ.....	254
МУЛАДХАРА И СВАДХИСТАНА.....	259
ПСИХОЗЫ.....	263
ФИЗИЧЕСКИЕ БОЛЕЗНИ.....	265
ДУШЕВНЫЕ БОЛЕЗНИ.....	267
ПРИЛОЖЕНИЯ	
ЧАКРЫ, ИХ СВОЙСТВА И ХАРАКТЕРИСТИКИ.....	272
СЛОВАРЬ.....	276
ПЕРЕЧЕНЬ ПСИХОТЕХНИК.....	288
ПРИМЕЧАНИЯ.....	291

ОБЩЕСТВО ВЕДИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Общество ведической культуры основано с целью поиска и реализации нравственных норм и универсальной системы взаимодействия человека с различными сферами мироздания на основе признания единства, уникальности и самоценности всех проявлений жизни, сознания и культуры.

Слово "ведический" происходит от санскритского слова "veda", основные значения которого - "знание, ведущее к духовному совершенству", "Священные писания", "духовная мудрость".

Перед Обществом ведической культуры стоят следующие задачи:

- освоение разнообразного духовного опыта, философского и культурно-психологического мирового наследия во всем их разнообразии и взаимосвязи в целях распространения жизнеспособных методов самореализации;

- выработка и претворение идей духовного синтеза и взаимодействия восточных и западных, древних и современных культур, философских, эзотерических и религиозных учений;

- осмысление причин и закономерностей эволюции сознания и космоса;

- создание неоекumenической и экологической системы этического оздоровления общества;

- поиск и осуществление мер, предупреждающих и устраняющих конфликты и вражду между людьми, принадлежащих к различным национальным, культурным и религиозным общностям.

Общество ведической культуры осуществляет миссию возрождения духовности путем публикации и распространения книг, журналов, переводов древних текстов, рассматривающих различные аспекты философии, религии, йоги, веданты, эзотерических учений и древней медицины.

Общество организует семинары, конференции и встречи, посвященные вопросам духовно-нравственного совершенствования, самопознания и миротворчества. Общество участвует в создании центров интегрального духовного развития: ашрамов, школ йоги и сельских общин, нацеленных на преодоление отчуждения людей от природы, от космоса.

Общество участвует в международных программах, направленных на одухотворение человечества и сотрудничает с различными благотворительными, религиозными и культурными орга-

низияциями всего мира на основе неприятия всякого фанатизма и нетерпимости.

Для осуществления целей и задач Общество устраивает лекции, теоретические и практические занятия по философии, веданте, йоге, теологии, астрологии, аюрведе, древней медицине и т.д. Такие занятия проводят знающие люди, имеющие непосредственное отношение к духовным традициям и посвятившие себя бескорыстному служению истине.

Общество организует культурные программы с участием ансамблей духовной музыки, групп медитативного танца, с показом слайдов и видеофильмов, помогающих познать науку самосовершенствования.

Вся деятельность Общества направлена на возрождение возвышенного духовного сознания в каждом существе. Преображение мира начинается с преобразования человека. Поэтому любой человек, независимо от возраста, национальности, вероисповедания, может стать свободным членом Общества ведической культуры и воспользоваться его помощью для своего блага.

НАУЧНО-ПОПУЛЯРНОЕ ИЗДАНИЕ

Свами Сатъянанда Сарасвати

КУНДАЛИНИ-ТАНТРА
(Фундаментальное пособие)

Главный редактор *К.Г.Стрельцов*
Редактор *А.Ланна*
Корректоры *Н.П.Русских, Е.В.Попова*

Подписано в печать 20.03.97.
Формат 84x108/32. Бумага офсетная.
Печать офсетная. Усл. иеч. я. 15,%. Уч.-изд. л. 20,4.
Зак. № 7 - 3 6 4

Общество Ведической Культуры
(044)556-20-07

Частное малое предприятие "Консент". 254050 Киев, ул.Дегтяревская, 3
Свидетельство №21487199 от 06.03.96

Издательство "Ника-Центр". 252021 Киев, ул.Институтская, 25
Свидетельство №20048256 от 25.03.96

Головное предприятие республиканского производственного
объединения "Полиграфкнига"
Киев, ул.Довженко, 3

Свами Сатьянанда Сарасвати.

- С24 Кундалини-тантра: Фундаментальное пособие: Пер. с
англ.— К.: «Консент», 1997.— 304 с.
ISBN 966-521-017-3

Йога и Тантра — практические науки о человеке. Если Тантра содержит философские, теоретические обоснования, то йога — методику, с помощью которой можно опытным путем воплотить эту философию в жизнь и достичь Высшего знания.

Эта книга знакомит читателя с подлинными и эффективными тантрическими психотехниками и физиологическими методами, пригодными для различных людей и условий, а также с анализом возможных препятствий и способами их устранения.