

Аннотация

О йоге написаны сотни томов, но эта небольшая книжка Г. Бореева отличается от всех остальных. Автор самостоятельно прошел путь ученика и подробно рассказал о своем опыте достижения Самадхи. Здесь раскрываются тайные законы тонких миров, искренне описываются упражнения Крия йоги, Карма йоги и Мантра йоги. Даются различные объяснения и предостережения практикующим. Техники из первой и второй части книги ведут к сознательным выходам из физического тела. Многие из них публикуются впервые.

В разделе «Тайные техники йоги атлантов» автор ярко рисует фрагменты жизни учеников в Атлантиде, их обучения в эзотерической школе. Бореев утверждает, что переселенцы из Атлантиды принесли в Индию практики высших йог, древнейший праязык человечества — санскрит и культуру. В конце книги он описывает йогические упражнения атлантов, ведущие к скоростному набору энергии и многочисленным сиддхам. Редакция предупреждает читателей: ни в коем случае не пробуйте практиковать упражнения из заключительной главы без учителя, так как вы можете неверно понять описание техники и повредить свое здоровье. Особенно опасны упражнения «Белая птица» и «Вертолет». Мы публикуем главу «Тайные техники йоги атлантов» только для простого ознакомления читателей с жизнью школы, а не как практическое пособие.

Георгий Бореев

НЕВИДИМЫЕ СИЛЫ ЙОГИ

Практические комплексы открытия и зарядки восьми главных чакр

Чистка двадцати шести малых чакр

Упражнения Крия йоги, Карма йоги и Мантра йоги

Тайные техники йоги атлантов

Советы и предостережения ученикам

Предисловие

Йога напоминает сильнодействующее лекарство от всех человеческих бед. Любое лекарство в больших количествах — яд, а яд в малых количествах — лекарство. Больным людям трудно проглотить горькие порошки даже и в малых количествах. Обычно врачи разводят противные на вкус таблетки в воде или покрывают их сладкой оболочкой. В этой книге я тоже, как хитрый аптекарь, попробую высокую философию йоги разбавить водой притч и легенд из жизни ищущих просветления. Покрою горькое лекарство истины сладкими рассказами о собственных приключениях на пути самосовершенствования. Вероятно, тогда читатель не сможет оторваться от этой книги.

Пусть каждая притча станет темой для медитации, каждая легенда — прорывом к духовному со-Творчеству, каждое упражнение — уходом от сложного (с-Ложного) современного мира к миру простому (п-Рост-ому) и образованному (образ-Ованному). Тогда и комплексы энергетических упражнений атлантов, описанных в этой книге, принесут десятикратную пользу практикующим читателям.

что такое йога

КУЛЬТ У РА

Люди рождаются на Земле с единственной целью — стать мудрее. Стать ближе к Создателю, чтобы в конце концов понять простую истину: человек и есть Бог — Творец всех миров и вселенных. Так устроено Свыше, что мирские люди умнеют только через собственный опыт ошибок и страданий. При помощи книг и чужого опыта вы никогда не сможете развить ум, интеллект и рассудок, пока сами не проверите действие советов на практике. Осознание собственного невежества — это начало мудрости. Увы, ум, природа и Бог для нас тройственны. Пока наш ум будет делить Единый Мир на познающего, познаваемое и познание ему не разорвать сети невежества. Мы сами ум разбили на три части, расстроились, в волнениях живем. Привыкли только в спину видеть Счастье, и вот — в лицо Его не узнаем.

Любой человек является другому человеку не другом, не врагом, а только учителем. Да, дорогие мои, хорошие люди на Земле не рождаются, они ими становятся здесь через длинную боль. Количество вашей вытерпленной боли постепенно переходит в добродетельное качество — сознание. Поэтому всем людям нужно любить своих «врагов». Чем больше так называемого зла принес вам другой мирянин, тем он лучший учитель, тем умнее вы становитесь. Ибо всякая боль повышает вибрацию восьми тел организма, через страдание заставляет человека преодолеть свою инерцию и лень, побуждает измениться и сделаться умнее. Каждый землянин более всего нуждается не в теплом крове, не в хлебе насущном, не в женской ласке, а в том, чтобы его хорошенько выучили на этой планете. Без боли и страданий земной человек не будет добровольно ограничивать свои различные желания ради развития души, изменяться и двигаться вперед.

СУЩНОСТЬ И ЛИЧНОСТЬ

Обычный землянин состоит из двух борющихся между собой существ — личности и сущности. Борьба между ними идет за энергию для роста. Сущность — это воплощенная в тонкие тела часть души. Только ради развития сущности человек принимает решение родиться здесь на суровой Земле в долине слез. Личность состоит из суммы информации, полученной человеком от родителей, в детском саду, в школе и институте, почерпнутой из книг и СМИ. Человеческая личность включает в себя также гордость, тщеславие, самомнение, мировоззрение, воображение о себе и окружающем мире. Это и так называемые «книжные знания», логические построения, основанные на научных законах, придуманных учеными-материалистами. Личность также составляют разнообразные желания, чувства и страхи, принятые человеком установки определенных правил жизни, верований, нормы поведения, различные табу и рамки, понятия о добре и зле. После смерти физического тела личность человека полностью исчезает, так как в реальном мире не существует ни законов Ньютона, ни эгоистической любви, ни добра и зла, ни прочей научной и религиозной чепухи, в которую верят 99,9% жителей Земли. После смерти у человека остается только его сущность. Но если всю свою жизненную энергию человек тратил на развитие личности, то его сущность за всю инкарнацию в физическом теле никак не выросла. Урок не усвоен: страдания, посылаемые человеку его душой, опять были неверно истолкованы. И человек, как глупый и ленивый второгодник, вновь посылается его духом учиться в ту же Земную школу, в тот же класс. И такая череда земных воплощений продолжается у большинства людей десятками тысячелетий. На улицах различных городов я часто встречаю людей, живших в Атлантиде и Гиперборее. Многовековая печаль струится из их проливных глаз, однако они нисколько не поумнели за промелькнувшие тысячелетия. Изменились декорации пьесы, измельчали актеры, однако фабула и сюжет драмы остались те же, что и во времена атлантов...

ВОСЕМЬ УМОВ ЧЕЛОВЕКА

В коконе ауры каждого воплощенного человеческого существа растут и уплотняются восемь основных умов, управляющих тонкими телами. В йоге умы человека называют чакрами. Три нижних ума — Муладхара, Свадхистхана и Манипура, — составляют основу личности. Это фундамент человеческого эго. Пять верхних умов — Анахата, Вишуддха, Аджна, Сахасрара и Нирвина управляют тонкими телами, которые составляют сущность человека, его подлинную суть. Эти тела не умирают после смерти физического тела. Если сказать точнее, медленно растворяются в пране только четвертое, пятое и шестое человеческое тело, но далеко не сразу, и не у всех. Восьмое тонкое тело является нижней составляющей человеческой души, оно бессмертно. Когда невежество понемногу рассеивается, человек начинает окультуривать свои дикорастущие тела. Культура сущности предусматривает непрерывное совершенствование землянина на физическом, этическом, чувственном, ментальном и кармическом планах, энергетический рост во всех восьми тонких телах человека. Ведь и в самом слове «Культура» заключен смысл йоги — культ у Ра. Ра — так называли в Атлантиде космический Разум, приходящий на Солнце из других созвездий. Этот Космический Разум — РА — иногда воплощается на Земле в виде Учителей человечества. РА подарил лемурийцам знания Хатха йоги и Тантра йоги, атлантам Он дал техники Лайа йоги, Мантра йоги и Раджа йоги.

Хочу заметить, что йога стяжает все добродетели настоящей культуры: классическая музыка, живопись Ренессанса, божественная поэзия Кришны. Музыка, основанная на повторениях различных звуков, отстоящих друг от друга в шкале вибраций в отношениях расстояний «Золотого сечения» (числа Фибоначчи), вызывает по закону резонанса благотворные изменения в тонких телах слушателей. Живопись, использующая в сочетаниях красок и сюжетов спирали «Золотого сечения», положительно воздействует через шестое тело на остальные тонкие составляющие сущности зрителя. Стихи, сочиненные поэтом, понимающим изначальное энергетическое значение каждого звука, по закону резонанса способны лечить больных и питать силой слабых. Такая красивая школа настоящей культуры называется Мантра йога.

ЧАКРЫ И НАДИ

В человеческом организме существуют сотни больших и малых энергетических вихрей. В йоге они называются чакрами. Я вижу в человеческом теле восемь основных чакр и двадцать шесть меньших центров. Там, где астральные энергетические каналы перекрещиваются 21 раз, находятся главные вихри. На перекрещивании 14 энергетических каналов находятся меньшие энергетические воронки. Часто эти чакры называют в Индии падмами (лотосами). Восемь самых главных чакр располагаются следующим образом (смотри рисунок 1):

МУЛАДХАРА — местопребывание Кундалини в копчике, самом нижнем позвонке. Символически — это лотос с четырьмя лепестками.

СВАДХИСТАНА — энергетический центр над половыми органами. Символически обозначается лотосом с шестью лепестками.

МАНИПУРА — центр в области пупка; лотос с десятью лепестками.

АНАХАТА — чакра сердца; лотос с двенадцатью лепестками.

ВИШУДДХИ — чакра, расположенная в области щитовидной железы; лотос с шестнадцатью лепестками.

АДЖНА — чакра в центре лба между бровями. Символически обозначается лотосом с двумя лепестками.

САХАСРАРА — Вишну, местонахождение положительного полюса на макушке головы. Обозначается цветком лотоса с одной тысячей лепестков.

НИРВИНА — чакра над головой, находящаяся в восьми сантиметрах от макушки. Эта восьмая чакра является самой важной, так как представляет бессмертную душу человека. Но для простоты изложения учения, в школах для начинающих садхаков объединяют две высших чакры в одну, называют ее там Сахасрара.

Невидимые энергетические каналы тела в Индии называют Нади. В организме человека их насчитывают 72000. Мы будем говорить пока о трех основных Нади и десяти главных Нади. Слева Ида Нади, имеющая отрицательный заряд, справа — положительная Пингала Нади, в центре позвоночного столба в спинном мозге — Сушумна Нади. Сушумна Нади является путем, по которому поднимается Кундалини. Кундалини — это мистическая энергия, которая находится в копчиковой чакре в спящем состоянии. С помощью упражнений с задержкой дыхания и на концентрацию йоги поднимают Кундалини из одной чакры в другую чакру, все выше и выше, пока Кундалини не достигнет Сахасрары. По мере прохождения Кундалини сквозь чакры все выше и выше, человек приобретает все новые и новые сиддхи (способности творить чудеса). Каждая достигнутая чакра открывает новые сферы сознания. Если, например, открывается Аджна, то человек становится обладателем ясновидения, искусства чтения мыслей, он может узнать прошлое, настоящее и будущее. Каждая чакра отрывает свои чудесные свойства и возможности для йога.

Последняя чакра Сахасрара дает состояние самадхи, о котором речь будет ниже.

Состояние самадхи достигается и другими путями. Однако неправильная тренировка по раскрытию чакр чрезвычайно опасна. Без наставника, учителя или тренера самостоятельные занятия нежелательны.

Пранаяма и сосредоточение приводят в движение латентные силы Кундалини. Даже практика одной пранаямы может привести к высшей цели йога. Ведь пранаяма не является простой тренировкой в дыхательных упражнениях, как, например, тренируются в дыхании

певцы или спортсмены.

Что же касается упражнений для пробуждения Кундалини, то считается, что даже асаны и некоторые другие ступени йоги, такие, как пранаяма, могут привести в действие силы Кундалини. Так, в книгах «Шива Самхита» и «Гхеранда Самхита» асаны — это упражнения, целью которых является пробуждение спящей энергии Шакти, змеиной силы Кундалини. Асаны мудреца Патанджали — это устойчивые удобные положения тела для практики медитаций, сохранения равновесия пранической энергии. Ум связан с дыханием, как вода с формой сосуда. Одна только правильно выполняемая Пранаяма может привести ум к состоянию Самадхи.

Каждая чакра обладает своим сознанием. В организме обычного человека эти умы борются между собой за право власти, право управления телом. В этой схватке у зрелого человека чаще всего побеждает третий ум — Манипура. У молодых людей верх обычно одерживает вторая чакра — Свадхистана. У старого человека с молодой душой в организме идет борьба с переменным успехом между первым и вторым умом. Задача йоги — примирить все человеческие умы и поставить их под начало высшей чакры — Нирвины.

Если мы посмотрим на рисунок 1, то увидим схематичное расположение восьми умов человека. Движение энергии между ними происходит по центральному каналу — Сушумне. Энергия движется от восьмой чакры к первой и от первой к восьмой точно таким же путем, как в музыкальной гамме. Первая чакра соответствует ноте До (смотри рисунок 2). Вторая чакра — Ре, третья — Ми. Между Ми и Фа находится полутон. Между третьей и четвертой чакрой происходит поворот энергии на 180 градусов, смена ее полярности. Еще один полутон находится между нотами Си и До. Между седьмой и восьмой чакрами также происходит поворот энергии на 180 градусов. Энергия может подниматься вверх по спирали двумя способами: вращаясь по часовой стрелке относительно физического тела и вращаясь против часовой стрелки. Когда энергия вращается против часовой стрелки — мы ее называем солнечной, Ха. Когда вращение идет по часовой стрелке — мы ее называем лунной, Тха. Первая чакра у человека находится в копчике, вторая — на 7,23 см выше первой, а третья — на 7,23 см выше второй чакры. Конечно, это усредненное значение. У каждого конкретного человека расстояние между чакрами равно расстоянию между его глазами. После третьей чакры энергия не может подняться сразу выше. Между третьей и четвертой чакрой находится как бы «стена с потайной дверью». Чтобы пройти через «двери», энергия должна сменить направление. Это очень трудно сделать. Изменение направления энергии является ключевым моментом в эволюции человека. Это происходит только тогда, когда сущность овладела тайнами материального мира и готова к принятию новых знаний. Далее энергия поднимается от четвертой чакры до седьмой без особых затруднений. Между седьмой и восьмой чакрой находится второй полутон, второе препятствие для движения. Восьмая чакра является первой нотой в октаве души. Чтобы пройти в мир души сущность должна разрушить личность человека, подчинить себе логический ум и сменить полярность своей энергии.

ЧТО ТАКОЕ ЙОГА

Йога — это древнейшая практическая философия Индии, направленная на всестороннее развитие человека, и, главным образом, на рост сознания (со-Знание, божественное знание), внутренней культуры любого человека. Слово «йога» в переводе с санскрита означает «союз, единение, связь, соединение, гармония». Веданта трактует термин «йога» как единение души человека с Абсолютным Духом, Богом. По представлению индийцев, все проникнуто Верховным Вселенским Духом (Параматмой), частью которого является душа отдельного человека (дживатма). Система йоги получила такое свое название, потому что учит людей, как на практике дживатму можно приблизить, соединить или слить с Параматмой.

В шестой главе «Бхагавад Гиты» (переводится с санскрита как «Песня Бога»), самого авторитетного источника по философии йоги, Бог Кришна объясняет своему ученику Арджуне значение йоги как освобождение от страданий и горя:

«Когда мысли поток обуздан, ум пребывает лишь в атмане, Партха, когда муж успокоил желания — он тогда именуется «йогин». Когда йогин, мысль обуздавший, сам себя укрепляет в йоге, он подобен свече, чье пламя не колеблется в месте без ветра. Там, где мысль, упражнением в йоге остановленная, замирает, там, где в атмане радость находит созерцающий атманом атман, — ибо там он познает то счастье, что сверх чувств, одной мысли доступно, запредельное, стоя в котором, он от истины не уклонится, — пребывающий там не смутится даже самой тяжелой скорбью; ведь, достигнув той цели, не мнит он что-то высшее, лучшее встретить. Состояние это есть йога, что оковы скорбей размыкает».

Подобно хорошо отшлифованному алмазу, каждая из граней которого отражает тот или иной луч света, так и слово «йога» отражает каждой гранью тот или иной оттенок смысла, выявляя разные стороны всего диапазона человеческих устремлений добиваться счастья, любви и свободы.

В «Бхагавад Гите» есть и другое объяснение термина йога, где ударение делается на Карма Йоге (йоге действия): «Лишь на действие будь направлен, от плода же его отвращайся; пусть плоды тебя не увлекают, но не будь и бездействием скован. От привязанностей свободен, в йоге стоек, свершая деяния, уравнивая неудачу с удачей: эта ровность зовется йогой».

Кришна называет йогой также мудрость в работе или умение жить в трудах, гармонии и умеренности: «Тот не йогин, кто переедает, и не тот, кто не ест совершенно, и не тот, кто спит свыше меры, и не тот, кто себя сна лишает. В пище, в отдыхе будь умерен, будь умерен в свершении действий, в сне и в бдении — так обретешь ты уносящую скорби йогу».

В Катха Упанишаде йога поясняется так: «Когда чувства утихомирены, когда ум в покое, когда интеллект не колеблется, тогда, как говорят мудрецы, достигнута высшая ступень. Этот постоянный контроль над чувствами и умом называют йогой. Достигнувший его освобождается от заблуждений».

Йога — это метод, система упражнений для успокоения мятущегося ума и направления энергии в конструктивные каналы. Подобно гидроэлектростанции на могучей реке, которая при разумно устроенной плотине и каналах представляет собой огромный запас воды, спасающий от засухи и голода и порождающий электроэнергию для жизни городов и промышленности, так и ум, когда находится под контролем, аккумулирует энергию из Космической реки и порождает громадные силы для всестороннего роста человека.

Успокоить ум человека также нелегко, как остановить горную реку. Это видно из разговора Арджуны с Кришной в шестой главе «Бхагавад Гиты». Арджуна спрашивает Бога: «Проповедуя

это учение, Ты его объясняешь, как ровность, но не вижу ему я опоры: ведь нестойко, изменчиво сердце. Это сердце столь непостоянно, столь порывисто, сильно, упрямо, что его удержать также трудно, как в руке удержать быстрый ветер». На что Кришна ответил: «Это правда, могучерукий, что изменчиво сердце, нестойко; все же знай: упражнением, бесстрашьем обуздать его, Партха, возможно. Кто себя обуздать не в силах, этой Йогой едва ль овладеет, но подвижник, себя победивший, зная средства, ее достигает».

На первых порах обучения мы будем рассматривать йогу как гармонию трех начал человека: физического, умственно-эмоционального (психического) и духовного. Йога — прежде всего совокупность практических методов, способствующих выращиванию единой, цельной сущности и слияние этой заново рожденной сущности со своим космическим Началом.

СЛЕПЛЕННЫЙ ИЗ ПРАХА

Не зная направления, нет смысла бежать. Любая боль — это вызов нашей воле и духовной целостности. Фортуна изменяет лишь тому, кто не изменяет своих догм и принципов. Если человек не меняется, то он живет зря. Без боли и преодоления трудностей землянину никак невозможно стать разумнее. Неумение расслабляться и малоподвижный образ жизни, нелепое питание, животные мысли и багровые поступки, испорченное дыхание и непонимание смысла жизни, своей кармы и цели своего очередного мучения — все это привело большинство мирян к безрадостному тупому существованию на уровне страстей и инстинктов. Люди отвернулись от себя-Создателя. Однако Высший Дух устроил так, чтобы физические и нравственные страдания периодически заставляли нас, плутающих в трех снах, вершить омовения в океане йоги. В этом отношении человек, вылепленный из земного праха и греха, похож на маленькую девочку, склеенную из сахарного песка:

В одном пестром городе, стоящем на берегу теплого океана, жила сахарная девочка. Звали ее Саша. Она была сложной девочкой, считала себя очень умной и счастливой, потому что много говорила. Ведь люди, которые сильно молчат, не считают себя умными. Однажды Саша пришла на берег океана. «Ты кто?» — спросила девочка у океана. — «Я — океан», — донесся голос из глубины. — «А как это, океан? Почему океан? Какой ты? Я все про всех знаю, а тебя не знаю. Значит, тебя нет. Ты, наверное, мне снишься, да?» — тараторила Саша. — «А ты войди в меня, тогда ты меня узнаешь», — выдохнул океан и замолчал навсегда. Девочка еще долго спрашивала океан, но в ответ — тишина. Делать нечего, решила Саша войти в воду, чтобы узнать правду об океане. Окунула девочка ножку в набежавшую волну, подрыгала ею: «Ой, как хорошо, как приятно-то!» Вытащила радостно ступню из воды, глянула — а пальчиков-то на ноге и нету, растворились пальчики. Заплакала сахарная девочка, замахала липкими ручками на океан: «Отдай мои пальчики, противный обманщик!» Кричала, кричала, — а океан молчал. Наконец, она устала кричать. Саше захотелось еще раз почувствовать то сладкое дуновение счастья, которое она испытала, прикасаясь к океану. Она осторожно стала входить в зеленую воду — сначала по колени, потом по пояс. Глядит — а ножек у нее уже и нет, растворились. Но ей было так хорошо, так приятно, что она не обратила на это внимания и поплыла дальше от берега. И вот уже в синей воде растворились у нее руки, туловище, все тело. Одна голова осталась на поверхности. И прежде, чем исчезнуть в безмолвном океане, голова сахарной девочки залилась счастливым детским смехом: «Так вот оно какое — настоящее счастье! Теперь я знаю, что такое океан! Океан — это я!»

СОСТОЯНИЕ ТРАНСА

В старые годы «Сказка о сахарной Саше» написалась во мне сама, сразу после того, как я впервые испытал неопишное счастье от погружения в транс, называемый в йоге Савикальпа Самадхи. В самом начале входа в трансное состояние было и жутко, и страшно, и сладостно. Дыхание перехватывало, как на качелях. Было здорово и тягуче приятно — руки и ноги больно стучались о пол, левитация тела то начиналась, то внезапно исчезала. Какая-то радостная дрожь входила в область темени из космоса и разливалась горячими волнами вниз по телу. Обжигающие желтые лучи вырывались из моего лба, носа и подбородка и уходили за пределы темной комнаты. Затем мощные столбы света вырывались из сердца и солнечного сплетения. Они сладко разрывали ребра и разламывали мою грудь. Это было невыносимо больно и страшно приятно, сладострастно. Хотелось еще и еще... Не знаю, как передать это словами. На нашей липкой Земле нет ничего похожего. Ну, такое ощущение, будто кто-то вытягивает внутренности из тела через эти обжигающие прожекторные лучи и наматывает их на небесный барабан, как нитки на катушку. Тело взлетело и зависло. Из пальцев били маленькие прожекторы и освещали струящееся вниз пространство. Потом конечности мелко затряслись и куда-то вообще исчезли. Все тело завибрировало, будто по нему пропустили переменный электрический ток, и растворилось в бело-сиреновом тумане. И все же было невыносимо радостно от нахлынувшего чувства счастья возвращения к чему-то доброму, домашнему, родному. Слезы благодати лились сладкими ручьями из моего сердца, но я, утаив дыхание, продолжал и продолжал медитацию.

Послышался шум листвы, щебет птиц и плеск падающей воды. Бело-синие облака в моей комнате понемногу рассеялись и я ощутился на ярко-зеленой поляне, окруженной цветущими деревьями. В ста метрах от меня шипел и булькал водопад, его радужные брызги приятно увлажняли мое тело. Вернее, тело было и мое, и не мое. То разношенное локтистое тело, которым я последние полвека отталкивался от женщин и от Земли, куда-то исчезло, здесь я был облачен в тугую плоть пятнадцатилетнего юноши. На мое плечо вспорхнула яркая птичка и принялась громко радоваться жизни. Мне было понятно, о чем она и зачем. Сделалось красиво. Я погладил ее по теплой шершавой голове и засомневался: наверное, я умер или сплю? Ущипнул себя — больно, нет, вроде бы не сон, только мир вокруг весь какой-то очень красочный и добрый, как в детском мультфильме. Тут на цветущую поляну выбежали бодрые голоса и смех, а за ними — прекрасные юноши и девушки. Я их узнал — это были мои старые друзья, которые когда-то давным-давно умерли где-то там далеко-далеко, на плоской Земле...

После радостного общения с ними начались автоматические проекции моего сознания в более тонкие астральные и ментальные миры. Я куда-то летел, не ведая знаков, сердце — наголо. Тысячи людей, живших когда-то в Гиперборее, Атлантиде, Лемурии приходили и, скупно улыбаясь, тихо говорили со мной, как старые, мудрые друзья. Это были жрецы и пророки, аскеты и философы, посвященные и йоги. Нет, они не были умнее меня, но они почему-то все помнили. И с укоризной рассказывали мне о том, что я раньше пережил и познал, однако так бездарно забыл, растранижил, промотал... Эх, какой же я все-таки... С каждой минутой погружения в молочный океан пустоты восторг и очарование переполняли меня все больше и больше. Вот уже исчезли в шипучем тумане очертания астральных городов и планет, океан звезд закружился предо мной, всасывая в гигантскую фиолетовую воронку. В центре, на самом дне магнитной воронки, ослепительно сияло белое-белое Солнце. Оно быстро росло в размерах, и по мере приближения выпуклого, как зонтик, Светила, чувство вселенской любви разрывало мое по-детски маленькое сердце. Обжигающая Звезда уже закрывала полнеба — удар...

Очнулся я на полу своей комнаты. Взглянул на часы — и не поверил: с момента погружения в транс прошло четыре часа. На голове гудела, как трансформатор, большая шишка. Видимо, падая, я нечаянно ударил по белым ручкам долговязый шкаф. Но прилив радостной энергии и состояние сатори (счастья) еще долго не покидали меня. Я сел за родильный письменный стол и машинально стал что-то писать...

Бушует Тихий океан. Соленые волны, словно огромные птицы, хлопают крыльями и с криком устремляются вниз. Белым веером перьев вздымаются миллиарды капелек воды и, вспыхнув на секунду яркой радугой в лучах Солнца, вновь погружаются в бездонную пучину. Вдруг одна капелька приобрела крошечное сознание и воскликнула: «О, это я!» Рядом заискрилась другая капля и первая кричит ей: «А это — ты!» Вторая пытается ее спросить: «Что ты хочешь этим сказа...», но обе капельки сознания тут же исчезают в качающемся океане. Грохочет и горбатится бездна. Новые горы воды расцветают на Солнце павлиньими перьями брызг...

Видимый Мир — это внешнее проявление чего-то внутреннего, не поддающегося восприятию физических чувств и логического разума. Это «что-то» в индийской философии получило название «Брахма». К нему неприемлемы никакие прилагательные. О нем нельзя сказать, что Он сознательный или бессознательный, положительный или отрицательный, добрый или злой. В нем стираются все ограничения и различия, все мысли и слова, принципы и чувства.

В мифологии Брахма обычно сравнивается с океаном, а мир — с проявлением его. При таком допущении Творец (Брахма) как бы перестает быть Верховным Существом, стоящим над миром. Уже мир предстает перед нами как атрибут Всевышнего. И нашим органам восприятия становятся доступны некоторые Его проявления. Но познать Бога можно только растворившись в Нем, подобно капельке воды в безбрежном океане.

Понятие «сознание» имело и имеет различные содержания. Так же, как и в слове «лук» раджасические люди видят горький овощ, приносящий слезы, тамасические — изогнутую палку с тетивой, несущую смерть, а саттвические — зеленую лужайку, дающую жизнь. В древнеиндийской поэме «Бхагавад Гите» под сознанием понимается важнейшая первооснова психики: «У того, кто об объектах чувств помышляет, привязанность к ним возникает. Привязанность рождает желание, желание гнев порождает. Гнев к заблуждению приводит, заблуждение помрачает память. От этого гибнет сознание. Если сознание гибнет — и человек погибает».

Сознание человека — это суммарная деятельность различных умов, сконцентрированных в главных чакрах (психических центрах). Это симбиоз многих разумов сущностей, населяющих тело. В этой книжке мы будем говорить в основном о восьми главных чакрах и восьми сознаниях Адама. (Смотри рисунок 2). Попутно рассмотрим 26 дополнительных умов, составляющих сущность человека. (Смотри рисунок 3). Под Адамом я подразумеваю физический и витальный организмы человека. (Витальное тело — промежуточное между эфирным и астральным). В следующих томиках этой серии, если Бог разрешит, мы отдельно и подробно потолкуем о других многочисленных умах человека. Вся система йоги состоит из развития сознания высших чакр, расположенных на голове, в голове и высоко над теменем; в верховенстве их над нижними растительными умами. Знание об устройстве всех вселенных, информация обо всем сотворенном есть у каждого человека. Знания сконцентрированы в чакрах, находящихся над головой. Не зря в самом слове «со-Знание» содержится смысл этого термина. У большинства старых и новых людей верхние чакры надежно закрыты Кармой, которую они набили себе сами эгоистическими мыслями и коричневыми поступками. Все люди в первый раз рождаются со свободной волей, но не умея и не желая проявлять ее красиво, человеческие существа создают себе железную причину для плачевных последствий. Люди сами опутывают свою свободу сетями Кармы, когда громко нервничают и страшно думают, желчно переживают и не переваривают.

Школы йоги приводят все умы человека в гармоничное единство при доминирующей добродетельности ее высших уровней сознания — Сахарсрара-чакры, Нирвина-чакры и Брахма-чакры. Только при этом условии случится постоянное спокойствие и невозмутимость, когда разум, воля и знание тормозят беспорядочную импульсивность эмоциональных реакций и ненужные команды эфирных и витальных умов Адама.

РАСПОЛОЖЕНИЕ двадцати шести малых умов В ФИЗИЧЕСКОМ ТЕЛЕ

Двадцать шесть малых чакр расположены в следующих местах (смотри рисунок 7): по одной впереди каждого уха — они отвечают за психометрию; по одной над сосками; по одной на ладонях рук — эти используются экстрасенсами для целительства; по одной на стопах; по одной за глазами; по одной на гениталиях; одна связана с желудком; две связаны с селезенкой; одна находится возле печени; одна возле щитовидной железы и одна возле солнечного сплетения. И еще четыре малые чакры расположены на линии позвоночника: чакра Хрит — на 2 см ниже сердечной чакры, чакра Талу — на кончике носа, чакры Манас и Инду находятся на лбу между 6 и 7 главными чакрами. Остальные чакры находятся на голове. В нижней части затылка

— чакра Бинду. Между Бинду и ушами расположены еще две чакры. Диаметры всех этих вихрей составляют всего лишь 8 сантиметров каждого, и они удалены от поверхности физического тела на расстояние 3 сантиметра. Об этих важных малых умах, их влиянии на жизнь человека мы поговорим подробно и тихо в следующей книжке этой серии. Сейчас, уважаемые читатели, рисунок 26 чакр в этой книжке я вам даю потому, что во время практики очистительных и энергетических упражнений у вас в местах расположения малых чакр начнет спонтанно возникать зуд, жжение или щекотание чего-то невидимого. Так оживают и начинают работу три главных и десять основных каналов Нади. Не пугайтесь подобных проявлений раскрытия и очищения чакр. Это добрый знак. Значит, идет очищение тонких тел и наполнение их энергией средней праны — Саманы.

АНАТОМИЯ СОЗНАНИЯ. ВРЕМЯ И ПРОСТРАНСТВО

Иногда, начитавшись эзотерической литературы, мы бездумно повторяем, что мир вокруг нас создается нашим сознанием. Да, это так. Но часто ли мы осознаем несоответствие между тем, что мы говорим и тем, что мы делаем? Наверное, вообще никогда не осознаем. Потому что на самом деле большинство земных людей — ученых и рабочих, государственных лидеров и врачей, инженеров, педагогов и отцов церкви — живут бессознательно.

Давайте рассмотрим структуру нашего сознания. Мое описание будет очень упрощенным, приблизительным и схематичным, так как при помощи конечных слов невозможно выразить бесконечную мысль. Наш Дух или Атман — чистое Сознание — проявляет намерение познать Себя. Из пустоты Творец, или наше Высшее «Я» посылает энергетический луч в духовные миры. В этих многочисленных вселенных нет ни времени, ни пространства. Идя далее в более плотные слои, этот луч пронизывает кармический план ауры человека. (Смотри рисунок 7). Кармическая оболочка структурирует энергию луча, задает ему определенную информационную программу. Энергия — это фундаментальное свойство любого пространства. Она обуславливает сохранение пространством состояния неоднородности. Здесь под информацией мы будем понимать то, что управляет распределением энергии. Энергетический луч с наложенной на него информацией условно назовем Силой. Любая Сила — есть проявление Воли Атмана. Далее энергетический луч проходит по Сушумне (по тонкому центральному каналу в позвоночнике человека) через все основные чакры и уходит вниз. Каждая чакра человека отбирает себе нужное количество энергии и работает, как понижающий трансформатор, относительно проходящей по ней энергии. Итак, энергетический луч, опускаясь вниз, проходит Сверхсознание (7-ю чакру), потом Надсознание (6-ю чакру), Интеллект (5-я чакра), Подсознание (4-я чакра), Логический ум (3-я чакра), Эмоциональный ум (2-я чакра) и, наконец, Телесный ум (1-я чакра).

За кармическим планом бытия находятся многочисленные миры, в которых нет ни времени, ни пространства. Они сформированы из потоков сил вращающейся пустоты. Если пустота, составляющая частицу атома, вращается против часовой стрелки, то мы называем такую энергию Солнечной, или Ха. Если вихрь пустоты кружится по часовой стрелке — то мы имеем дело с Лунной энергией, или Тха. Пространство — это продукт работы кармического ума человека. В кармическом уме хранятся так называемые архетипы — вечные и неизменные картины нашего мира, свернутые в виде идей.

Итак, луч идет через 8, 7, 6, 5-ю чакры и приносит информацию о вечных картинах мира в 4-й ум. В Подсознании всем архетипам придается определенная последовательность просмотра и прочувствования. Неизменные картины мира как бы «нумеруются» Анахатой и выстраиваются в строгую очередь для просмотра по схеме, определенной кармой человека. Далее энергетический луч с этой новой информацией идет в третью чакру. Здесь логический ум человека закольцовывает цепочку картин, то есть соединяет голову очереди архетипов с ее хвостом. Наше рассудочное мышление, находящееся в области живота, перетаскивает всегда существующее настоящее в несуществующее прошлое, а из прошлого эти неизменяемые картины наш логический ум перебрасывает в несуществующее будущее. Кольцо из картин вращается и ум третьей чакры кружится в нем, как белка в колесе. Так создается Время. Рассудок может работать только при наличии Времени. Логический ум пишет картины бытия на ткани Времени подобно тому, как художник рисует пейзажи на холсте. Уберите холст — и художник не сможет

писать картины. Уберите Время — и логический ум остановится. Тогда исчезнут иллюзии физического мира и вы услышите голос своих высших умов. Ваш Дух, ваше Высшее «Я» никогда не молчит, но тихие слова Бога всегда заглушаются непрерывно кричащими умами первой, второй и третьей чакр. В этой какофонии команд и распоряжений наиболее различимы человеком громкие и четкие словесные формулы и монологи рассудочного ума.

Итак, энергетический луч Атмана, понизив вибрации и восприняв новую информацию, достиг третьей чакры. Далее логический ум направляет луч с новой информацией о Времени во вторую и первую чакру, а часть энергии этого луча отводит по центральному каналу в физические глаза человека. Глаза излучают структурированную энергию в окружающее пространство подобно тому, как кинопроектор выпускает луч света сквозь вращающуюся пленку художественного фильма. Вокруг любого человека движутся потоки различных сил. Эти Силы иначе называются Праны. Они бурлят, кружатся, проницают друг друга. На эти потоки неувимых Сил наши глаза и проецируют цветные вечные картины мира в определенной последовательности. Затем глаза считывают отраженные цвета «кинокартины» и нам кажется, что мы видим вокруг себя различные предметы и явления. Как путник, долго бредущий по пустыне, начинает видеть в горячем воздухе яркие миражи и очаровывается ими, так и мы заморожено наблюдаем иллюзорную жизнь физического мира. Силы, состоящие из вращающихся вихрей пустоты, мы воспринимаем как предметы, обладающие формами и весом, температурой и массой, которые придает им наше чувственное восприятие. На самом деле ничего из того, что мы видим физическими, витальными или астральными глазами, в природе нет. Иллюзия присутствия в трехмерном мире создается одновременным показом группе людей одних и тех же «кинофильмов» про жизнь на Земле. Примерно то же самое происходит и в тонких мирах, обладающих временем и пространством.

На кармическом плане бытия у всех людей существует одно общее сознание. Человек по сути ничем не отличается от животного, и, как любое животное, он подвластен коллективной душе вида. Эта видовая душа есть общий кармический мозг, который подавляет любую индивидуальную мысль на подсознательном уровне. Ученик любой эзотерической школы не может добиться прогресса в выращивании своей сущности, пока не оборвет пуповину, соединяющую его с коллективной общечеловеческой душой. Многомесячный процесс обрыва такой пуповины называется посвящением. В йоге посвящение достигается при помощи Кумбхаки (длительной задержки дыхания на вдохе или выдохе). Коллективная программа общей души основана на жесткой конкуренции, на эгоизме и убийстве соперников. Такой естественный отбор рождает на Земле титанов логического ума и пигмеев духа. Коллективная душа, этот «сверхкомпьютер» налагает на энергетические лучи Атмана одну и ту же информационную программу. Земные люди «вдыхают» одинаково структурированные энергетические лучи праны и поэтому все видят похожие картины мира. Все, кроме йогов. При задержке дыхания на 10 и более минут логический ум не получает инструкций, заложенных в пране, и потому приостанавливает свой бег. Время исчезает, иллюзии начинают таять. При более длительных задержках дыхания время исчезает и в тонких мирах подсознания. При Самадхи дыхание полностью останавливается, структурированный коллективной душой вида луч праны более не руководит работой восьми главных чакр, поэтому для человека полностью исчезает не только Время, но и Пространство.

Дыхание можно сравнить с иголкой, а человеческий ум (ум третьей чакры) — с ниткой. Куда иголка, туда и нитка. Как мы дышим, так мы и живем, так и осознаем себя. Чем реже наше дыхание, тем мы ближе к Атману, к своему настоящему «Я». Впрочем, истина не бывает длинной. Все вышесказанное уместается в одну единственную фразу: чем реже вдыхаешь и выдыхаешь, тем больше познаешь себя, как Бога. Где бы ни находился йог, что бы ни делал,

какие бы упражнения не практиковал, он всегда задерживает дыхание либо на вдохе, либо на выдохе. И при этом подворачивает свой язык назад, касаясь им неба над верхними зубами. Тем самым язык йога замыкает энергетический канал Сушумны на саму себя и накопленная энергия тонких тел не рассеивается в пустоту, как у большинства жителей планеты Земля. Надеюсь, после таких объяснений вам, мои дорогие читатели, станет легче понимать некоторые неординарные упражнения йоги. И вы, конечно, уже самостоятельно разберетесь, почему большинство людей после физической смерти долго не могут понять, что они умерли. Я разговаривал со многими умершими людьми, пытался объяснить им, что они мертвы, что им пора переходить в другой, более высокий и счастливый мир. Но большинство из них не верили мне и продолжали жить в астрале по законам физического мира. Астральная материя очень тонкая, она легко принимает форму мысли, о чем человек думает, то и создает мгновенно своими желаниями. Поэтому многие из умерших людей продолжают ходить на работу «по заводскому гудку» к своим чумазым станкам и конвейерам, ругаются с начальством и соседями, стоят в очередях за продуктами, воюют на фронтах, ревнуют своих возлюбленных, плачут и мучаются от несуществующих страхов.

Однако все полубоги, живущие на райских планетах, мечтают поскорее родиться в физическом мире, ибо только здесь возможно вырастить себе новую сущность и благодаря ей достичь Нирвикальпа Самадхи. (Нирвикальпа — переводится с санскрита как «необратимое»). Сущность человека может расти только при условии разрушения его личности, ибо сущность черпает высвобождающуюся энергию для своего развития из разваливающихся структур эго. Отсюда следует важный вывод, что пока человек не развился, как личность, он не может вырастить свою полноценную сущность, необходимую для слияния с Атманом. Для того, чтобы достичь Мукти (освобождения) человеку необходимо вначале вырастить свое эго и пройти на Земле десять ступеней развития.

ДЕСЯТЬ СТУПЕНЕЙ РАЗВИТИЯ

Некоторые думают, что при помощи йоги любой человек может достичь бессмертия и вечной молодости всего за одну жизнь. Однако это не так. В йоге существует десять законов, которые ученик должен последовательно все пройти и усвоить.

Первый из них — закон Любви. Сначала человек должен научиться пылко любить сердцем всех людей, всех животных и насекомых, все растения и всех "хороших" и "плохих" бесплотных духов. Он должен осознать, что все вокруг него — Бог. Для этого ученик начинает свои занятия с концентрации на четвертой чакре.

Второй закон — закон ступенчатого развития. Все люди различаются возрастом души, которая тысячи раз рождается в различных телах на пути к Творцу. Главное различие между людьми — количество инкарнаций в человеческом теле, то есть возраст души. Другое различие — качество обучения души в воплощенном состоянии. Одни люди были усердны, другие — ленивы, третьи — тупы, четвертые — больны и так далее. Именно из-за такого различия в просветленности душ на Земле существует великое множество непохожих духовных школ. Каждый человек должен выбрать для себя конкретную программу самосовершенствования, соответствующую личной эволюции.

Молодая душа, рождаясь в человеческом теле, всегда является ученицей. Человек в этом состоянии еще ничего не умеет созидать сам. Он только ломает то, что построили другие, он только учится на своих ошибках и помогает старым душам в качестве слуги. Затем, приобретя опыт и знания, душа рождается в теле домохозяина. Такой человек может содержать свою семью, семью родственников, финансово поддерживать знакомых. Развившись до состояния "большого домохозяина", душа возглавляет целое духовное направление, как Гаутама Будда или Йогананда. И лишь тому, кто достиг среднего состояния развития между "домохозяином" и "большим домохозяином" полезно стать отшельником, затворником, йогом-одиночкой, практикующим "кайя-кальпу" или Кхечари-мудру. Все остальные люди, а таковых 99,9% , получают от подобных йоговских упражнений и отшельничества только большой вред.

В индуизме говорится о еще одной подобной разграничительной системе. Она хорошо изложена в книге «Бхагавад гита» — это ступени варн. Первая ступень аналогична стадии молодой души-ученицы. Социальная роль такой души может быть только вспомогательной. На этой ступени развития человек называется шудрой. Это рабочие и слуги. Следующая ступень — вайшья. Сюда причислены крестьяне, ремесленники, торговцы, то есть те души, которые научились успешно вести свое дело на Земле. Эти люди — домохозяева. Потом они становятся кшатриями — руководителями, лидерами, правителями. Пройдя три нижних класса развития, душа может стать членом варны брахманов, жрецов. Только на этой стадии она становится способной познать Бога и обрести все Его Качества. К брахманам сейчас можно причислить всего лишь 0,0001% населения Земли. Другого пути развития на Земле у души нет. Вот почему для большинства людей преждевременный уход от социальной активности пагубен во всех отношениях.

Третий закон — закон трех направлений. Он говорит, что лишь тот адепт быстро и уверенно движется по духовному Пути, кто одновременно работает по трем направлениям. Первое направление — ежедневная работа по изменению себя, по перерождению, выращиванию своей новой сущности. Второе направление — духовная помощь нескольким конкретным людям, ученикам. Третье направление — активная роль и ощущение своего членства в жизни реческой школы, духовной общины, группы самопознания. Если какое-то одно из направлений

не работает, то у адепта неизбежно наступает остановка в развитии.

Четвертый закон — закон синусоиды — гласит, что за каждым духовным подъемом неизбежно следует спад. Всегда после очередного достижения в практике мы теряем через некоторое время набранную высоту. И если мы хотим сохранить утерянную высоту, то мы уже прилагаем сверхусилия, чтобы вернуться на покоренную вершину. Так мы закрепляемся на новых духовных ступенях. Через потерю приобретенного мы выясняем, насколько нам нужны в данный момент наши последние психические достижения.

Пятый закон — закон следования вглубь многомерного пространства. Мы уже говорили о том, что Бог присутствует везде — и внутри наших тел, и за их пределами. Лишь научившись погружаться вглубь многомерного пространства, концентрируясь на одной точке, можно достичь разряженной материи Божественного Сознания. Гаутама Будда говорил, что в каждой точке Вселенной заключена вся информация о Творце и всей Вселенной. Погружение в более тонкие планы бытия начинается с утончения своей эмоциональной сферы, с отказа от грубых чувств и желаний. А это невозможно без перехода на безубойное питание. Утончению эмоций способствует сонастройка с вибрациями восходящего Солнца, пением лесных птиц, плеском туманной реки, общение с духовно продвинутыми людьми и высокими произведениями классического искусства. В Раджа-йоге эта ступень постигается учениками концентрацией на четвертой чакре.

Шестой закон — закон интеллектуальной готовности. Высокие идеи и тонкие истины, о которых мы говорили, не могут быть поняты молодыми душами, проходящими начальные этапы своей эволюции в телах шудр и вайшьей. У каждого человека существует своя мера для вмещения новой порции духовных знаний. Если человек интеллектуально не готов принять сокровенную информацию, то преждевременное посвящение в космические истины принесет ему несомненный вред. Высокие знания можно сравнить с коробком спичек, который нельзя давать малым детям. Мальши, играя спичками, сожгут и себя, и дом, и родителей, которые дали им спички. Нет смысла учить первоклассников тому, что проходят в вузах. Для усвоения сокровенных истин требуется соответствующая умственная зрелость ученика. Брахманом может стать только кшатрий.

Седьмой закон — закон силы в тонкости. Ученику важно понимать, почему на Земле следует развивать не грубую, а тонкую духовную силу. В Раджа-йоге обучают сначала утончению, а лишь потом — психической силе. Иными словами, сильными лучше делать не нижние слои ауры, а верхние.

Гармоничное развитие тонкой силы начинается с делания тела здоровым, чистым и физически крепким. Больное физическое тело не сможет сидеть три часа в лотосе и дышать при этом по схеме: 20 секунд — вдох, 80 секунд — задержка дыхания и 40 секунд — выдох. Это достигается Хатха-йогой. Далее развиваются биоэнергетические структуры человека — чакры, нади, все слои ауры. Это ступень Раджа-йоги. Последняя ступень — Буддхи-йога — закрепляет силу тонких тел и приводит сознание ученика к Богу.

Восьмой закон — закон повернутости лицом к Богу. В индуизме есть образное сравнение наших чувств со щупальцами, которые называются индрии. Когда мы глядим на что-либо или на кого-либо, мы выпускаем из глаз щупальцы-индрии, которыми касаемся объектов внимания. Когда мы слушаем — из ушей тоже выпускаем "щупальцы". Даже когда мы думаем о каком-то объекте — мы оплетаем его своими индриями, вырастающими из ума. На пути самосовершенствования наша задача состоит в том, чтобы направить индрии ума, а затем и всех сознаний на Бога. В итоге мы срастемся с Его Сознанием. Последнее совершается методами идентификации, техниками Буддхи-йоги.

Девятый закон — закон уничтожения своего низшего "Я". Окончательная цель

существования любой души — слияние с Творцом. Она может быть достигнута только через полное уничтожение своей личности, своего низшего "Я". Это достигается при помощи специальных дыхательных и медитативных техник йоги, ведущих к Нирвикальпа Самадхи. Высшая тибетская йога говорит о том, что человеческое сознание сначала должно развиваться и вырасти до бесконечности и лишь затем быть уничтожено. То есть сначала адепт должен развить свою Любовь и Мудрость до космических масштабов, иначе он просто не сможет слиться с Богом.

Десятый закон — закон обрыва связей с материальным планом. К исполнению этого принципа приводит отказ от всех желаний и чувственных привязанностей, от всего "земного". Это состояние души называется Мукти. Нет никакого смысла пытаться оборвать связи с земным планом, не пройдя предварительно все предшествующие этапы духовной эволюции. Только став Мукти, человек может слиться с Атманом.

РАБОТА НАД РАССУДКОМ

Человеческая сущность может развиваться только в результате постоянного подавления личности. Благодаря работе над своим логическим умом мы можем соприкоснуться со знанием Высших умов. Из-за постоянного вмешательства личности мы не контактируем с Высшими силами, живущими внутри нас, так как ум третьей чакры блокирует любую информацию, не отвечающую интересам эго. Личность функционирует через рассудочный ум. Логический ум считает себя полноправным хозяином всего человека. Он приказывает делать нам то или это, исходя из логических построений «выгодно — невыгодно». Ум рассчитывает ожидаемый результат на несколько шагов вперед: принесет ли то или иное действие организма страдание или удовольствие личности. Обычно столь меркантильный подход к любому ожидаемому результату действия — «страдание — удовольствие» — тщательно маскируется нашим умом внутренними монологами о высоких чувствах и чистых мотивах. Если мы однажды сумеем показать своему рассудку его истинное место не хозяина, а слуги человека, то ум притихнет и будет выполнять наши приказы. Но не следует думать, якобы логический ум не нужен человеку и его следует разрушить вместе с эго. Когда мы живем в своей личности, это только естественно, что рассудок руководит нами. Логический ум незаменим в сфере вычислений, разработки сложных деталей, строительстве земных планов, развитии ассоциаций или идей, образности, памяти и так далее. Однако у большинства людей рассудочный ум узурпировал руководство индивидуальностью и вышел за пределы сферы своей деятельности. Он пытается судить о таких вещах, как время и пространство, вселенная и Бог, трансмутация элементов и параллельные миры, и так далее. Все это находится вне пределов понимания логического ума. Это области прямого знания шестой, седьмой и восьмой чакр. Высшие умы функционируют в человеке через интуицию и озарение, через трансовые и бездыханные состояния, в которых обычные человеческие чувства временно отключаются и не работают. Поэтому все умозаключения ученых о Природе и ее Космических законах, основанные на ощущениях пяти органов чувств, не имеют ничего общего с реальным положением вещей. Чтобы мы услышали голос своего Творца и Духа вселенной, нам необходимо наглядно доказать своему рассудку, что он не способен выполнять те функции, для которых предназначены только Высшие умы человека. Это можно сделать при помощи йоговских упражнений «Планер» или «Анулема-вилема». Упражнение «Планер» я со своими товарищами освоил очень давно: когда мы жили в Атлантиде и были учениками школы Лайа йоги в городе Салидоне. Недавно я впервые показал эту технику сознательного выхода из тела группе самопознания в Минске. В первый же день практики некоторые чистые люди вышли из своих физических тел, полностью осознавая окружающую их действительность. Свидетелем такого путешествия вне тела стал их логический ум. Рассудку не под силу объяснить себе все, что он увидел, ведь он не верит в чудеса. После такого потрясения логический ум начинает переоценивать свою значимость и становится тихим и послушным слугой человека. Вот подробное описание этой секретной практики:

УПРАЖНЕНИЕ «ПЛАНЕР»

1. Расстелите коврик на полу и сядьте на него. Пусть это будет поза «лотос», «полулотос» или любая другая асана с прямой спиной и скрещенными ногами. Руки положите на колени ладонями вверх (Смотри рисунок 8). Большие и указательные пальцы обеих рук замкните в кольцо (Джнани мудра). Из большого пальца выходит самый чистый энергетический канал — легких. Замыкая поочередно все пальцы на большом, мы можем поочередно промыть праной легких восемь основных Нади (из каждого пальца выходит по два пранических канала). Из указательного пальца выходит канал кишечника. То есть, замыкая указательный и большой палец в кольцо, мы соединяет Прану, восходящий энергетический поток, с Апаной, нисходящим энергетическим потоком. В результате взаимодействия двух пран образуется третья прана — Самана. Она-то и питает тонкие тела человека и складывается в чакры. Итак, сядьте лицом на Север. Слово «Север» раньше писалось так: «Съвер». А переводилось с древнерусского — «С верой». А почему? Да потому, что когда тело расположено вдоль магнитных линий Земли, то оно получает энергию планеты, а не расходует ее на ненужную борьбу с магнитным ветром полюсов. Закройте глаза, направьте пустой взгляд вверх на свою макушку. Тщательно расслабьте все тело.

2. Сделайте полный йоговский вдох в течение четырех секунд. Полный йоговский вдох делается так: после выдоха нужно выпятить вперед живот и наполнить низ живота воздухом. Затем расширить среднюю часть живота и грудную клетку, наполнив их доотказа воздухом. Потом приподнять ключицы и наполнить воздухом верхнюю часть туловища. Сразу же после вдоха проведите полный йоговский выдох в течение четырех секунд. Полный йоговский выдох делается в обратном порядке: сначала втягиваем в себя низ живота, потом сжимаем грудную клетку, затем опускаем ключицы. Нужно сделать тридцать таких вдохов-выдохов без перерыва. Во время вдохов и выдохов язык необходимо загибать вверх, касаясь им неба над верхними зубами. Область неба над верхними зубами называется Акаша. Это область сбора саттвической жизненной энергии. За Акашей, ближе к горлу, следуют области Огня и Воды. Мы пока их трогать языком не будем. Языком вы замкнете энергию первого меридиана на Сушумну и пустите прану по внутренней круговой орбите. Энергия будет накапливаться в теле, а не рассеиваться.

3. Затем сделайте полный йоговский вдох и задержите дыхание. Язык на задержке дыхания можно опустить. Одновременно с задержкой дыхания сделайте следующие бандхи (энергетические замки): подтяните анус вверх и удерживайте его изо всей силы в наивысшей точке в течение одной минуты; сожмите промежность и половые органы, втяните их в себя, стараясь поднять их как можно выше; мышечным усилием сдавите низ живота так, чтобы он прильнул к позвоночнику; изо всех сил сожмите внутренности живота вокруг Канды (астрального накопителя праны, из которого выходят все каналы Нади. Канда имеет размеры куриного яйца и находится примерно на уровне второй чакры); поднимите диафрагму и сожмите ей воздух в легких изо всех сил в течение одной минуты; опустите голову и сдавливайте горло подбородком. При этом концентрируйтесь на седьмой чакре. Представляйте, что в макушке у вас горит бело-голубой костер. Такое состояние тела в Лотосе называется Маха-бандха. Мы будем часто применять Маха-бандху в упражнениях, так что разучите эту технику задержки дыхания.

4. Через минуту медленно расслабьте мышцы и сделайте полный йоговский выдох в течение десяти секунд.

5. Повторите тридцать вдохов-выдохов и Маха-бандху на вдохе. Через минуту расслабьте

мышцы и выдохните.

6. Сделайте пять таких подходов по тридцать вдохов-выдохов с задержками дыхания и бандхами.

7. Затем задержите дыхание после тридцати вдохов-выдохов, сделайте все бандхи и начните с силой ударять себя кулаками в грудь и живот с частотой три удара в секунду. Простукивайте свои легкие с боков, спереди и сзади в течение одной минуты. Затем медленно выдохните.

8. Затем повторите тридцать полных йоговских вдохов-выдохов (четыре секунды — вдох, четыре секунды — выдох), произведите задержку дыхания на одну минуту с Маха-бандхой. Выдохните и расслабьтесь.

9. После того, как вы отдохнете, сделайте все вышеописанное упражнение десять раз.

9. Теперь произведите тридцать полных йоговских вдохов-выдохов и задержите дыхание на вдохе на максимально возможное время. При этом не нужно делать бандхи. Тело должно быть полностью расслабленным. Проследите за расслабленностью бедер, мышц живота, шеи, лица. Сконцентрируйте свое внимание на макушке.

У людей с чистыми каналами нади во время такой задержки дыхания произойдет сознательный выход из тела.

10. У тех людей, у которых выход не получится сразу, энергетические каналы пока что забиты всякой астральной грязью. Им следует повторить это упражнение еще десять раз, затем на максимальной задержке дыхания сжать своими руками легкие изо всех сил. Сила сжатия легких не должна быть постоянной, сжимайте свою грудь как бы рывками в течение всей задержки.

11. Если выхода из тела все-таки не произойдет, значит, вы еще и больной человек и ваше тело полностью зашлаковано. Вам нужно очиститься при помощи Крийя йоги, а также следует полностью изменить свое мировоззрение, отношение к окружающей Природе, поменять друзей и режим дня, проголодать в течение 14 дней на одной воде и после этого перейти на вегетарианскую диету, исключив из пищи сахар, соль, перец, лук, чеснок, чай, кофе и алкоголь. После таких изменений в своей жизни делайте упражнение «Планер» каждый день и ваши астральные каналы очистятся от шлаков и блоков. Затем вы быстро достигнете успеха.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Предупреждаю всех, кто намерен ежедневно практиковать упражнение «Планер»: при неправильном выполнении этой техники вы должны знать об опасности заработать себе язву желудка или двенадцатиперстной кишки. Чтобы этого не случилось, за полчаса до упражнения или сразу после «Планера» вам необходимо выпивать стакан коровьего молока, чтобы погасить желудочный огонь. Дело в том, что «Планер» способствует мгновенному набору огромного количества энергии. Основные резервуары и склады праны находятся в организме между третьей и четвертой чакрой. Они быстро переполняются поступающими магнитными реками, и неуправляемая энергия хлещет через край резервуаров, затопляя все близлежащие органы живительной силой. От этого внутренние органы живота становятся сверхактивными. Стремительно вырастают в объеме тонкие тела первой, второй и третьей чакр. Они требуют для своего поддержания различной пищи и посылают сигналы голода мозгу. Сверхвозбужденные пищеварительные железы вырабатывают желудочный и кишечные соки в огромных, неоправданных количествах. Если не принять меры предосторожности, кислоты могут прожечь стенки желудка или привратника. Со временем каналы Нади очистятся и укрупнятся, организм научится быстро по ним перебрасывать излишки энергии из области живота вверх. Но у грязных или больных людей это произойдет не раньше, чем через полгода. Поэтому, пейте, дорогие мои читатели, коровье молоко — оно гасит лишний пищеварительный огонь в желудке и кишечнике.

Люди с чистыми астральными каналами сразу же в первый день практики «Планера» почувствуют легкое жжение в районе макушки. Затем жжение перейдет в нестерпимую боль, будто бы кто-то невидимый сверху просверливает череп практикующего электрической дрелью. Затем боль внезапно исчезнет и произойдет либо сознательный выход из тела, либо левитация физического тела. Перед этим все тело будут сотрясать мощные вибрации, человек ощутит состояние счастья и эйфории.

Более полно и детально мы рассмотрим упражнение «Планер» в заключительной главе этой книжки.

«Анулема-вилема» также ставит в тупик наш рассудок. Ежедневно практикуя это упражнение, настойчивый ученик йоги быстро достигает левитации физического тела и летает над землей, подобно облаку, в течение всей практики. Логическому уму будет не под силу объяснить себе такие увиденные им явления, как левитация или телепортация, проскопия или телекинез. Это йоговское упражнение выполняется так:

Сядьте в Падмасану (в "Лотос"). Затем плотно закройте правую ноздрю большим пальцем правой руки. Вдохните так медленно и бесшумно, как можете, за четыре секунды. Дыхание должно быть ровным, чтобы даже тончайшая нить, подвешенная возле ноздри не колебалась. Во время вдоха, задержки дыхания или выдоха не напрягайте лицевые мышцы и не раскачивайтесь. Глаза пусть будут закрыты или полуоткрыты и расслаблены. Вдохнув, закройте левую ноздрю безымянным пальцем и мизинцем той же, правой руки, продолжая держать закрытой правую ноздрю. Задержите дыхание на 16 секунд. Затем, открыв правую ноздрю, выдохните через нее очень медленно и бесшумно, так, чтобы даже тонкая ниточка не шелохнулась. Выдыхать нужно 8 секунд. Этот процесс составляет один цикл или одну пранояму. Выполните четыре таких праноямы подряд.

Практикуйте эту пранояму четыре раза в день: утром, в полдень, вечером и в полночь.

Время вдоха, задержки и выдоха вначале определяйте на слух по тиканью часов. Через месяц можете вести счет секунд по биению сердца. Затем, потренировавшись, попробуйте вести отсчет времени по количеству пропетых про себя мантр ОМ. За одну секунду нужно петь одну мантру ОМ.

При вдохе представляйте себя в виде золотого облака, залетающего в ваше тело сверху через макушку. При задержке дыхания представляйте, что вы пролетаете сквозь ваше тело по позвоночнику от макушки к копчику. При выдохе представьте себе, что вы — золотое облако, вылетающее из копчика вашего тела. При вдохе нужно опять представить себя, влетающего в свою макушку. Вы должны научиться ярко представлять себе, как вы видите свое тело изнутри и снаружи.

Теперь расскажу о том, как увеличивать время занятий этим основным йоговским упражнением.

После регулярных занятий вышеописанной праноямой с ее элементами ментальной тренировки в течение продолжительного времени и когда вы ощутите удовольствие от упражнения, увеличьте время вдоха на 1 секунду, задержки на 4 секунды и выдоха на 2 секунды. У вас получится соотношение секунд 5 — 20 — 10. Когда вы освоите этот ритм и почувствуете удовольствие от занятий, увеличьте время еще на одну секунду при вдохе, на 4 при задержке, на 2 при выдохе.

Соотношение времени всегда должно оставаться 1 — 4 — 2.

Пранаяма, при которой вдох, задержка и выдох равны 12 — 48 — 24 сек. называется низшим видом пранаямы. Люди, желающие поступить в ученики к йогам, делают эту пранаяму на "вступительных экзаменах" в течение часа, сидя в Падмасане. Когда время вдоха, задержки и выдоха достигает 24 — 96 — 48 сек. — это средний вид пранаямы. Высший вид пранаямы предусматривает время вдоха, задержки и выдоха равное 36 — 144 — 72 сек.

Видимая польза: с помощью низшего вида пранаямы, в результате сильного потения и энергетической промывки ауры, из физического тела и ауры удаляются все нечистоты. При выполнении среднего вида пранаямы в течение полчаса (24 — 96 — 48 сек) в теле появляется

дрожь. Оно начинает взлетать над полом и зависает в воздухе в полуметре от земли. У ученика появляются и другие сиддхи (чудесные силы). Аура становится чистой, плотной и вырастает в объеме в 3—5 раз. При выполнении высшего вида пранаямы в течение получаса (36 — 144 — 72 сек) человек достигает самого труднодостижимого вида самадхи — Нирвикальпа. Он сливается с Богом, находящимся в каждом человеке в виде Единого Духа. Такой человек может все. Он становится Творцом. Это уровень Иисуса Христа, Гаутамы Будды, Сатья Саи Бабы, Рамы, Кришны.

Но людям со слабым здоровьем и маленькой силой воли трудно довести время даже до 24 — 96 — 48 сек. Поэтому им следует пока остановиться на низшем виде пранаямы: 12 — 48 — 24. Вместо увеличения времени, они должны увеличить количество циклов. Сначала довести до шести циклов в один присест, затем до десяти. И постепенно довести до восьмидесяти циклов за один раз без всякого перерыва. В результате ваше здоровье настолько улучшится, а воля настолько окрепнет, что и вы сможете достичь Нирвикальпа самадхи. На Земле нет такой болезни, которую бы не поборола «Анулема-вилема». Это упражнение побеждает даже смерть. При дыхании 12–48–24 секунд человек перестает стареть. По достижении дыхания 24–96–48 секунд старик принимает вид и здоровье двадцатилетнего юноши.

Но не следует забывать, что вы сможете достичь сверхчеловеческих способностей только при условии соблюдения правил этики. Это — не нанесение вреда всему живому и ненасилие, терпимость к интересам и убеждениям отдельного человека, группы или народа. Йоги воздерживаются от лжи, не присваивают чужой труд или имущество, отказываются от роскоши, корысти, накопления вещей и денег, от эгоистического отношения к окружающему миру. Стремитесь обходиться только самым необходимым. Ешьте сырые овощи и фрукты, откажитесь от мясных продуктов, избавьтесь от отрицательных эмоций: гнева, злобы, ревности, жадности. Изгоняйте из ума дурные мысли, будьте целомудренными. Находите удовлетворение в своих хороших поступках, а не в поисках славы, почестей, наград, не стремитесь к самовосхвалению. Будьте очень скромными, не суетитесь напрасно, всегда молчите, довольствуйтесь тем, что есть, не стремитесь властвовать над другими. Только тогда вышеприведенные упражнения принесут успех, вы увидите реальный мир, а не тот, который видят сегодня ваши глаза.

+ + +

Будучи свидетелем необъяснимых полетов физического тела над полом, ваш рассудок осознает свою ограниченность и перестанет бороться за то, что ему никогда не принадлежало. Он станет тихим, скромным слугой и будет молчаливо ожидать приказов. В настоящее время логический ум в его сверхактивном состоянии является основным препятствием, мешающим человеку восприятию идей и знаний, идущих от Духа. Когда рассудок осознает свои границы, то он станет безмолвным по собственному желанию. Он станет зеркалом Высших умов человека, как это и должно быть. Извечная война между разобщенными человеческими умами прекратится: тогда мы будем в состоянии познавать реальный мир через седьмую и восьмую чакры. И в то же время мы сможем счастливо жить на физической земле при помощи рассудочного ума.

Подобно тому, как сжатый кулак состоит из пяти пальцев, так и Крийа йога состоит из пяти составляющих: Ямы, Ниямы, Карма йоги, Бхакти йоги и Мантры йоги. Правила Ямы развивают в человеке следующие качества: доброту, воздержание от нанесения вреда кому-либо, от принятия даров, сострадание, честность, милосердие, жизнерадостность, скромность, стремление к творчеству. «Но, обладая перечисленными качествами души, — скажете вы, — очень трудно будет выжить физически в нашем мире. Может, лучше обойтись без них?» Я отвечу метафорой: у плода в чреве матери развиваются глаза, уши, нос, руки, ноги. В утробе ребенку эти органы не нужны, но впоследствии без них человек был бы весьма ущербен. Так же и духовные качества, находящиеся сейчас в нас в латентном, неразвитом состоянии. Они нам будут очень необходимы для жизни в следующем, тонком мире. Однако и здесь, на жестокой Земле, без этих духовных качеств мы являемся безрукими, безногими, слепыми калеками, плутающими в трех соснах, наступающими сотни раз на одни и те же грабли.

ЗАКОНЫ ЯМЫ

Правила Ямы включают пять великих общечеловеческих обетов. Это фундаментальные законы жизни йогов, их практическая часть.

Заповеди Ямы таковы: ахимса (ненасилие), сатья (правдивость), астея (неворовство), брахмачарья (воздержание), апариграха (нежелание чужого). Эти заповеди являются правилами нравственности для любого общества и отдельного человека, несоблюдение их порождает хаос, насилие, ложь, воровство, беспутство, зависть. Корни этих зол кроются в чувствах страха, алчности, вожделения и привязанности, которые могут быть слабыми, умеренными и чрезмерными. Они приносят только страдания и невежество. Патанджали подрубает их под корень, изменяя направление мыслей человека в сторону пяти принципов ямы. Настало время рассмотреть их подробнее.

Ахимса. Слово ахимса образовано из отрицательной частицы а и существительного химса, означающего убийство или насилие. Это не просто негативный приказ «не убий», это слово имеет более широкое позитивное значение, а именно любовь. Это любовь, охватывающая все мироздание, так как мы все дети одного отца — Бога. Йог верит, что убить или уничтожить вещь или существо — значит оскорбить его Создателя. Люди совершают убийства ради пропитания или для защиты себя от опасности. Но если человек вегетарианец, это еще не значит, что он чужд насилию по темпераменту или что он йог, хотя вегетарианство — необходимое условие для занятий йогой. Кровожадные тираны могут быть вегетарианцами, насилие — это состояние ума, а не диета. Оно заключено в уме человека, а не в орудии, которое он держит в руке. Ножом можно очистить плод, и его можно вонзить в тело врага. Виновато не орудие, а тот, кто им пользуется.

Люди прибегают к насилию для защиты своих интересов: своего тела, своих любимых, своей собственности или достоинства. Но человек не может полагаться только на себя, чтобы защитить себя или других. Такое убеждение ложно. Человек должен полагаться на Бога — источник всякой силы. Тогда он не будет бояться никакого зла.

Насилие возникает от страха, слабости, невежества или беспокойства. Чтобы справиться с ним, прежде необходима свобода от страха. А для достижения этой свободы надо изменить взгляд на жизнь и переориентировать ум. Насилие отступит, когда человек научится основывать свою веру на реальности и исследовании, а не на невежестве и догадках.

Йог убежден, что любое существо имеет столько же прав на жизнь, сколько он сам. Он верит, что появился на свет, чтобы помогать другим, и он смотрит на все сущее глазами любви. Он знает, что его жизнь неразрывно связана с жизнью других, и он радуется, когда может способствовать их счастью. Чужое счастье он ставит выше своего и становится источником радости для всех, кто встречается с ним. Как родители поощряют первые шаги ребенка, так йог ободряет тех, кто несчастнее его, и помогает им выжить.

За зло, совершенное другими, люди требуют справедливого наказания, а за свои дурные поступки просят прощения и милосердия. Йог же, наоборот, полагает, что за свои дурные деяния следует нести наказание, а дурные деяния других людей следует прощать. Йог знает, как жить, и учит этому других. Всегда стремясь совершенствовать себя, йог любовью и состраданием показывает другим людям, как им улучшить себя.

Йог восстает против зла, которое творит человек, но не против человека, творящего зло. Он требует раскаяния, а не наказания за дурные дела. Осуждение зла и любовь к человеку,

творящему злу, могут существовать бок о бок. Жена пьяницы, любя мужа, может все-таки противостоять его дурным привычкам. Противостояние без любви ведет к насилию; любовь к человеку, творящему зло, без противостояния злу в нем — это безумие, приводящее к несчастью. Йог знает, что правильный путь, которому надлежит следовать, — это любить человека и в то же время бороться со злом любовью. Любящая мать иногда отшлепает своего ребенка, чтобы отучить его от дурной привычки. Таким же образом истинный последователь ахимсы любит своего противника.

Ахимсе сопутствуют абхая (свобода от страха) и акродха (свобода от гнева). Свобода от страха приходит только к тем, кто ведет чистую жизнь. Йог ничего не боится и его никто не должен бояться, потому что он очищается через изучение Я. Страх охватывает человека и парализует его. Он боится будущего, неизвестного и невиданного. Боится, что может потерять свои средства существования, богатство или репутацию. Но величайший страх он испытывает перед смертью. Йог же знает, что он отличен от своего тела, что оно лишь временная обитель его духа. Он видит все существа в Я и Я — во всех существах, вот почему он теряет всякий страх. Хотя тело подвержено болезням, старению, угасанию и смерти, дух остается незатронутым. Для йога смерть — это приправа, добавляющая вкус жизни. Его ум, рассудок и вся жизнь посвящены Богу. Раз он связал все свое существо с Богом, чего же ему бояться?

Имеется два вида гнева (кродха), один унижает ум, другой же ведет к духовному развитию. В основе первого лежит гордыня, вызывающая гнев при недостатке уважения. Гнев мешает уму видеть вещи в перспективе и порождает неверные суждения. Йог же, напротив, гневается на самого себя, когда его ум оступается или когда ему не удастся, несмотря на знания и опыт, избежать глупых поступков. Он суров к самому себе, когда анализирует собственные ошибки, но кроток к чужим ошибкам. Кротость — это свойство йога, чье сердце чувствительно к всякому страданию. В нем совмещаются кротость к другим и суровость к самому себе, и в его присутствии исчезает всякая враждебность.

Сатья. Сатья, или правдивость, является высшим правилом поведения и нравственности. Махатма Ганди говорил: «Правда есть Бог, и Бог есть правда». Как огонь выжигает примеси и очищает золото, так пламя правды очищает йога и выжигает в нем все шлаки.

Если ум занят правдивыми мыслями, язык произносит слова правды и вся жизнь основана на правде, то такой человек становится достоин единения с Бесконечным. Реальность, в сущности, есть любовь и правда, и она проявляет себя через эти два аспекта. Жизнь йога должна строго соответствовать этим двум граням действительности. Вот почему йогу предписывается ахимса, которая всецело основана на любви. Сатья предполагает совершенную правдивость в мыслях, словах и делах. Неискренность в любой форме разрушает гармонию садхаки с фундаментальным законом правдивости.

Правдивость не ограничивается только речью. Речи присущи четыре греха: оскорбление и брань, лжесвидетельство, распространение клеветы и сплетен, наконец, высмеивание того, что другие считают святым. Сплетник более ядовит, чем змея.

Контроль над речью ведет к искоренению злобы. Когда в уме нет злобы ни к кому, он наполняется милосердием ко всем. Тот, кто научился управлять своим языком, уже достиг значительной степени власти над собой. Когда такой человек говорит, его слушают с уважением и вниманием. Его слова будут помнить, так как это слова добра и правды.

Человек, утвердившийся в правде, молится чистосердечно, и то, что ему действительно нужно, приходит к нему, когда оказывается по-настоящему необходимо. Ему не надо ни за чем бегать. Человек, утвердившийся в правде, получает плоды своей деятельности, не хлопоча о них. Бог — источник всей правды — обеспечивает его потребности и заботится о его благополучии.

Астея. Желание обладать и наслаждаться тем, что имеют другие, ведет к дурным поступкам. Из этого желания возникает побуждение красть и домогаться чужого. Астея (от слов «а» — не, и «стея» — кража), или неворовство, означает не только недопустимость брать без разрешения то, что принадлежит другому, но также использовать что-либо не так и не тогда, как намечал владелец этой вещи. Таким образом, этот принцип исключает незаконное присвоение, нарушение доверия, плохое использование и неправильное употребление. Йог сокращает свои физические потребности до минимума, считая, что станет вором, набирая то, без чего может обойтись. Другие люди жаждут богатства, власти, славы, удовольствий, у йога же желание одно — обожать Бога. Свобода от алчности отвращает от больших соблазнов. Алчность мутит поток спокойствия, делает людей низкими, подлыми и калечит их. Тот, кто соблюдает заповедь «не укради», становится надежным хранилищем всех сокровищ.

Брахмачарья. В словаре это слово толкуется как целомудренная жизнь, посвященная религиозным занятиям и самообузданию. Принято считать, что потеря спермы ведет к смерти, а удержание ее — к жизни. Благодаря сохранению спермы тело йога источает аромат. Пока йог удерживает ее в себе, он может не бояться смерти. Отсюда предписание сохранять ее сосредоточенным усилием ума. Понятие брахмачарья не отрицательное, оно не предполагает ни принудительного аскетизма, ни запретов. По словам Шанкарачарии, брахмачари (тот, кто соблюдает брахмачарью) — это человек, поглощенный изучением священных ведических знаний, постоянно приверженный Брахману и знающий, что все сущее заключено в Брахмане. Иными словами, брахмачари это тот, кто видит во всем божество. Патанджали, однако, подчеркивает значение воздержания тела, речи и ума. Это отнюдь не означает, что философия йоги предназначена лишь для безбрачных. Брахмачарья не зависит от того, холост человек или женат и ведет жизнь семьянина. Просто семейный человек должен видеть в своей жене — просто сестру или мать. Он должен воплотить высшие проявления брахмачарьи в повседневной жизни. Чтобы достигнуть спасения, не обязательно соблюдать безбрачие и не иметь домашнего очага. Напротив, все смрити (кодексы законов) рекомендуют женитьбу. Почти все йоги и мудрецы Древней Индии были женатыми, семейными людьми. Они не уклонялись от общественных и нравственных обязанностей. Женитьба и забота о детях не препятствует познанию божественной любви, счастью и единению с Высшей Душой.

О положении ученика-семьянина в «Шива Самхите» говорится так: «Пусть он занимается вдали от людей, в уединенном месте. Для соблюдения приличий он должен оставаться в обществе, но не должен быть привязанным к нему сердцем. Он не должен отказываться от исполнения своего профессионального долга и соответствующих его общественному положению обязанностей; пусть он исполняет их, сознавая себя орудием Бога, не думая о результатах. Он будет преуспевать, мудро следуя методу йоги, это несомненно. Оставаясь в кругу семьи, постоянно исполняя долг семьянина, человек, освободившийся от заслуг и недостатков и обуздавший свои чувства, достигнет спасения. Ни добродетели, ни пороки не затрагивают семьянина, занимающегося йогой; его не запятнает и грех, если придется согрешить ради защиты человечества» («Шива Самхита», гл. V, 234—238).

Утвердившийся в брахмачарье приобретает запас жизненных сил и энергии, отважный ум и сильный интеллект, так что он может бороться с любой несправедливостью. Брахмачари благоразумно использует приобретенные им силы: физические силы — для богоугодных дел, ментальные — для распространения культуры, интеллектуальные — для развития духовной жизни. Брахмачарья — это заряд, питающий светоч мудрости.

Апариграха. Париграха означает накопление или собирательство. Апариграха — это

свобода от накоплений, нестяжательство, то есть другая грань астеи (неворовства). Как не следует брать вещей, в которых нет действительной нужды, так не следует накапливать и собирать вещи, которые в данную минуту не нужны. Не следует брать ничего не заработанного или даваемого в качестве услуги, так как это признак нищеты духа. Йог чувствует, что собирание и накопление вещей для обеспечения своего будущего происходит от недостатка веры в Бога и в свои собственные силы. Он сохраняет веру, всматриваясь в образ Луны. В ту половину месяца, когда Луна восходит позднее, большинство людей спит и не замечает ее красоты. Ее сияние меркнет, но она не сходит со своего пути и равнодушна к тому, что люди не оценили ее блеск. Она верит, что снова будет полной, когда предстанет перед Солнцем, и тогда люди будут страстно ждать ее пышного восхода.

Соблюдая апариграху, йог по возможности упрощает свою жизнь и приучает свой ум не ощущать нехватки или недостатка в чем бы то ни было. Тогда все, в чем он действительно нуждался, придет к нему само по себе в надлежащее время. Жизнь обычного человека наполнена бесконечными тревогами и неудачами и его реакциями на них. Поэтому ему практически невозможно держать свой ум в состоянии равновесия. Садхака развил в себе способность оставаться довольным, что бы с ним ни случилось. Так он достигает покоя, который уводит его за пределы царства иллюзий и несчастий, которыми наполнен наш мир. Он вспоминает обещание, которое дал Шри Кришна Арджуне в девятой главе «Бхагавадгиты»:

«Но всем тем, кто Меня почитают, ни о чем ином не помышляя, — постоянно обузданным в йоге я дарю плодов сохраненье». («Бхагавад Гита», IX, 22.)

Перед тем, как начать изучать правила Ниямы, давайте немного разомнемся. Сейчас мы разучим комплекс зарядки, который называется «Кундалини». Он очень короткий, а эффект очищения нижних уровней всех чакр от него огромный.

Физические упражнения для раскрытия и зарядки чакр на физическом, витальном и астральном планах

Эти упражнения показаны на рис. 9-2.

Чакра 1. Широко расставьте ноги, ступни немного раздвиньте в стороны. Теперь сгибая ноги в коленях, приседайте как можно глубже, стараясь, чтобы ягодицы опускались до уровня колен. Повторите несколько раз. Теперь добавьте к приседаниям движения тазом, перемещая его вперед и назад. Акцентируйте движение вперед. На каждое приседание — три таких покачивания. Сделайте еще три покачивания вперед и назад, оставаясь на согнутых коленях; затем — то же самое, выпрямляя колени. Повторите все упражнение трижды.

Чакра 2. Ноги на ширине плеч, ступни параллельны друг другу. Покачивайте тазом вперед и назад, слегка сгибая колени. Повторите несколько раз.

Теперь представьте себя находящимся внутри цилиндра, который необходимо отполировать. Полируйте его бедрами. Затем, положив руки на бедра, делайте круговые движения тазом для того, чтобы ровно отполировать все стороны цилиндра.

Чакра 3. Прыжки. Обопритесь обеими руками о стену. Подпрыгните вверх как можно выше, опираясь ладонями о стену. В прыжке подтягивайте колени как можно ближе к груди. Прыгайте несколько минут не останавливаясь. Отдохните стоя, не сгибайте туловища.

Чакра 4. Это изометрическое упражнение. Встаньте на колени, положив руки на пол, как показано на рис. 9-2 А. Опираясь на руки, сгибайте колени, пока не почувствуете напряжение между лопатками (мужчины с большими мускулами могут почувствовать напряжение главным образом в плечах, им следует быть осторожными). Ощувив напряжение между лопатками, окажите изометрическое давление на эту область, с помощью ног перемещая все тело вперед и назад. Это упражнение воздействует на обратную сторону сердечной чакры, на волевой центр.

Для работы с сердечной чакрой найдите что-нибудь большое и круглое — наподобие бочонка, мягкого валика кушетки или биоэнергетического стула. Лягте на него спиной, твердо опершись на ноги. Расслабьтесь и позвольте грудным мускулам распрямиться.

Чакра 5. Вращения головы и шеи. Двигайте головой вверх-вниз, влево-вправо. Поднимайте ее с наклоном влево, опускайте с наклоном вправо и наоборот. Затем сделайте несколько круговых движений головой в обе стороны.

Горловая чакра очень хорошо откликается на звук. Пойте! Если не можете петь, произносите любые приятные для вас звуки.

Чакра 6. Повторите упражнение 5 для глаз.

Чакра 7. Стоя, сделайте тридцать йоговских вдохов-выдохов. Три секунды — вдох, три секунды — выдох. Затем задержите дыхание на вдохе. Положите ладонь левой руки на копчик, а ладонь правой руки — на макушку. Сделайте три бандхи: мула, уддияна и джалахандра бандхи. Держите бандхи одну минуту. Затем медленно выдохните. Опустите руки.

В конце упражнения сделайте десять наклонов, стараясь руками коснуться пола поочередно у левой ноги, между ног и у правой ноги.

УПРАЖНЕНИЕ НА РАСКРЫТИЕ СЕДЬМОЙ ЧАКРЫ

Для вибрационного очищения и раскрытия седьмой чакры я написал тихие стихи и медленную музыку. Песня называется «Зазеркалье». Вместе с учениками йоги я пою эту песню перед обеденной медитацией под гитару. В этом упражнении также раскрываются шестая, и восьмая чакры. Вы это почувствуете в виде теплового давления и мурашек, бегающих по темени во время пения.

ЗАЗЕРКАЛЬЕ

Когда стрекозы разрезали,
Как стеклорезы, гладь пруда,
В подводном зазеркальном зале
Я отражался без труда.
Я плыл прозрачным приведеньем,
Менял обличия весь день.
Я не отбрасывал там тени -
Меня отбрасывала тень.
По зеркалам бежали тучи,
От этого на дне морей
Я превращался в рыб летучих,
В китов, драконов и зверей.
Я был то птицей, то медузой,
То затонувшим кораблем,
А после Робинзоном Крузо
Бродил на острове своем.
Среди чудовищ беззаботных
Я вел себя, как чародей:
Очеловечивал животных,
Потом обожествлял людей.
На мордах — прорастали лица,
На пальмах — рыбы стали петь...
Все, что смогло во мне родиться,
Уже не сможет умереть!
Пруд со стрекозами — в тумане;
В непостижимой ворожке
Я растворился сам в себе,
Как соль в бездонном океане...

Нияма — это правила индивидуального поведения, в то время как законы ямы универсальны. Патанджали перечисляет пять ниям: шауча (чистота), сантоша (удовлетворенность), тапас (рвение или аскетизм), свадхья (изучение Я) и Ишвара пранидхана (преданность Богу).

Шауча. Чистота тела является необходимым условием хорошего самочувствия. Такие хорошие привычки, как купание, очищают тело извне, асаны и пранаяма очищают тело внутри. Практика асан тонизирует все тело, устраняет токсины и нечистоты, накапливающиеся от потворства своим слабостям. Пранаяма очищает и вентилирует легкие, насыщает кислородом кровь и очищает нервы. Но еще более важным, чем физическое очищение тела, является очищение ума от несущих смятение эмоций, таких как ненависть, ярость, гнев, вожделение, алчность, обман и гордыня. Еще важнее очищение интеллекта (юудхи) от порочных мыслей. Нечистоты ума смываются водами бхакти (обожания). Нечистоты интеллекта или рассудка выжигаются в огне свадхья (изучения Я). Внутреннее очищение дает свет и радость. Оно приносит благожелательность (сауманасья) и устраняет душевные муки, уныние, печаль и отчаяние (дауманасья). Обладая доброжелательностью, человек видит достоинства других людей, а не только их ошибки. Уважение, с которым человек относится к чужим добродетелям, приучает его к самоуважению и помогает ему бороться со своими горестями и трудностями. Когда ум ясен, ему легче придать однонаправленность (экагра). Посредством концентрации достигается управление своими чувствами (индрия-джая). Тогда человек готов войти в храм своего тела и увидеть свое истинное Я в зеркале собственного ума.

Кроме чистоты тела, мыслей и слов необходима также чистота пищи. Помимо опрятности при приготовлении пищи необходимо соблюдать чистоту и в средствах добывания ее.

Пища — субстанция, поддерживающая, но и поглощающая всякую жизнь, — рассматривается как фаза Брахмана. Пищу следует есть, сознавая, что каждый кусок, каждый глоток дает силу служить Богу. Тогда пища становится чистой. Быть ли вегетарианцем или нет — это личное дело каждого человека, зависящего от обычаев и традиций страны, в которой он родился и воспитывался. Но спустя какое-то время занимающемуся йогой придется принять вегетарианскую диету для того, чтобы достигнуть однонаправленности внимания и духовной эволюции.

Есть следует для сохранения здоровья, силы, энергии и жизни. Пища должна быть простой, питательной, сочной и успокаивающей. Следует избегать кислой, горькой, соленой, острой, обжигающей, несвежей, невкусной, тяжелой и загрязненной пищи.

Тип пищи, которую мы употребляем, и то, как мы ее едим, формирует характер человека. Человек — это единственное существо, которое ест, не будучи голодным, и вообще скорее живет для того, чтобы есть, а не ест для того, чтобы жить. Если мы едим ради поощрения своего вкуса, то переедаем и заболеваем расстройствами пищеварения, которые выводят из строя наш организм. Йог верит в гармонию и потому ест только для поддержания жизни. Он не переедает и не недоедает. Он рассматривает свое тело как обитель души и остерегается потворства своим желаниям.

Помимо пищи большое значение имеет также выбор места для духовной практики. Трудно заниматься в чужой стране, вдали от родины, в лесу, в людном городе или там, где шумно. Надо выбрать такое место, где легко достать пищу, где нет насекомых, защищенное от игры стихий и с

красивым окружающим видом. Берег озера или реки или морской берег — идеальное место. Такие идеальные, тихие места трудно найти в наше время, но уголок для занятий можно устроить и у себя в комнате, лишь бы он был чистым, сухим, свободным от насекомых и хорошо проветривался.

Сантоша. Сантошу, или удовлетворенность, надо воспитывать. Неудовлетворенный ум не способен сосредоточиваться. Йог не ощущает ни в чем недостатка, поэтому его удовлетворенность естественна. Удовлетворенность дает йогу непревзойденное блаженство. Удовлетворенный человек — совершенен, так как он познал Божественную любовь и выполнил свой долг. Он благословен, так как познал истину и радость.

Удовлетворенность и спокойствие — это состояние ума. Среди людей возникают разногласия из-за расового происхождения, религиозной принадлежности, богатства и образования. Разногласия создают раздоры, возникают сознательные и неосознаваемые конфликты, расстраивающие и ошеломляющие человека. В таких случаях ум не может стать однонаправленным (экагра) и лишается покоя. Удовлетворенность и спокойствие возникают тогда, когда пламя духа не колышется от ветра желаний. Садхака ищет не пустого покоя мертвеца, ему нужно спокойствие человека, чей рассудок прочно утвердился в Боге.

Тапас. Слово «тапас» образовано от корня «тап», который значит пылать, гореть, сиять, испытывать боль или быть снедаемым жаром. Тапас, следовательно, означает пламенное стремление достичь определенной цели в жизни при любых обстоятельствах. Оно предполагает очищение, самодисциплину и аскетизм. Всю науку воспитания характера можно рассматривать как практику тапаса.

Тапас — это сознательное желание достичь окончательного единства с Божеством и выжечь все желания, стоящие ни пути к этой цели. Достойная цель освещает, очищает, обожествляет жизнь. Без такой цели деяния и молитвы ничего не значат. Жизнь без тапаса подобна сердцу без любви, без тапаса ум не может подняться к Богу.

Есть три типа тапаса. Он может относиться к телу (каика), к речи (вачика) или к уму (манасика). Воздержание (брахмачарья) и ненасилие (ахимса) относятся к тапасу тела. К тапасу речи относится выбор необидных слов, прославление Бога, привычка говорить только правду, не считаясь с последствиями для себя, и не говорить дурного о других. Культивация установки, при которой человек сохраняет спокойствие и уравновешенность в радости и печали и не утрачивает самоконтроля, — это тапас ума.

Тапасом будет также и то, когда человек работает без эгоистических побуждений, без надежды на вознаграждение, непоколебимо веря, что даже былинка не может сдвинуться с места без воли Всевышнего.

При помощи тапаса йог развивает силу тела, ума и характера, приобретает мужество и мудрость, целостность, прямоту и простоту.

Свадхья. «Сва» значит сам, «адхья» — учение или образование. Образование — это извлечение лучшего, что есть в человеке. Следовательно, свадхья — это самообразование. Свадхья отличается от обычного обучения вроде посещения лекций, на которых лектор похвалится своей ученостью перед невежественной аудиторией. Когда люди объединяются для свадхьи, говорящий и слушающий — единомышленники, испытывающие обоюдную любовь и уважение. Здесь нет проповедей, а просто одно сердце разговаривает с другим. Облагораживающие мысли, возникающие при свадхье, проникают, так сказать, в кровь человека и становятся частью его жизни и существа.

Человек, занимающийся свадхьей, читает собственную книгу жизни, и в то же время пишет ее, и исправляет. В его взглядах на жизнь происходит изменение. Он начинает сознавать, что все творения предназначены скорее для бхакти (обожания), чем для бхоги (наслаждения), что все они божественны, что божественность есть и в нем самом и что им движет та же энергия, которая движет всей Вселенной.

По словам Шри Виноба Бхаве (лидера бхуданского движения), свадхья — это изучение одного предмета, который является корнем, основой для всех других предметов или действий, в котором они находят опору, тогда как он сам ни на что не опирается.

Чтобы жизнь была здоровой, счастливой и мирной, необходимо регулярно изучать священную литературу, находясь в чистом месте. Это изучение священных книг мира даст садхаке возможность сосредоточиться на сложных проблемах жизни и разрешать их, когда они возникают. Это положит конец невежеству и принесет знания. У невежества нет начала, но оно имеет конец. У знаний есть начало, но нет конца. При помощи свадхьи садхака осознает природу своей души и достигает единения с божественным. Мировые священные книги предназначены для всех. Они не предназначены для людей какого-либо одного вероисповедания. Как пчела собирает нектар с различных цветов, так и садхака впитывает знания других вер, что позволяет ему лучше оценить свою.

Филология — это не язык, а наука о языках; занятия этой наукой помогают студенту лучше изучить родной язык. Так и йога не является сама по себе религией. Это наука о религиях, изучение которой даст садхаке возможность лучше оценить свою веру.

Ишвара пранидхана. Посвящение своих действий и воли Богу — это Ишвара пранидхана. Тот, кто верует в Бога, никогда не отчаивается. Он испытал просветление (теджас). Тот, кто знает, что все творения принадлежат Богу, не будет раздуваться от самодовольной гордыни, ни опьяняться властью. Он не унижится до эгоистических целей и преклонит голову лишь для поклонения Богу. Когда по турбинам его ума потекут воды бхакти (обожания), они породят ментальную силу и духовное просветление. Физическая сила одна, без бхакти, убийственна. Обожание без силы характера подобно наркотику. Приверженность удовольствиям губит и власть, и славу. Удовлетворение чувств, стремящихся к наслаждению, порождает моху (привязанность) и лобху (ненасытность), стремление повторять его. Если чувства не удовлетворяются, возникает сока (огорчение). Чувства следует обуздывать знанием и терпением, овладеть же умом много труднее. Истоцив свои возможности и не добившись успеха, человек обращается за помощью к Богу, источнику всех сил. На этом этапе и возникает бхакти. В бхакти ум, интеллект и воля подчинены Богу, и садхака молится так: «Я не знаю, что для меня хорошо. А будет воля Твоя». Другие молятся об исполнении или удовлетворении своих желаний. В Бхакти, истинной любви, нет места для «я» и «мое». Когда ощущение «я» и «мое» исчезает, индивидуальная душа достигает полного расцвета.

Когда ум освободился от желания личного удовлетворения, его следует заполнить мыслями о Боге. Когда ум занят мыслями об удовлетворении личных желаний, появляется опасность, что чувства увлекут его в погоню за объектами желаний. Пытаться практиковать бхакти, не освободив ум от желаний, — это все равно что пытаться разжечь костер из сырых дров. Будет много дыма, который вызовет слезы на глаза разжигающего костер и тех, кто стоит рядом. Ум, поработанный желаниями, не вспыхивает и не загорается, и, соприкоснувшись с огнем знания, он не дает ни тепла, ни света.

Имя Божье, как солнце, рассеивает всякую тьму. Луна бывает полной, когда она обращена к Солнцу. Индивидуальная душа ощущает полноту (пурната), когда она обращена к Богу. Когда тень Земли проходит между Луной и Солнцем, происходит затмение. Если ощущение «я» и

«мое» набрасывает тень на чувство полноты, то все усилия садхаки достичь покоя будут тщетны.

В поступках личность человека отражается лучше, чем в словах. Йог научился искусству посвящать все свои дела Богу, и поэтому в них отражается его внутренняя божественность.

Древние философы Индии считали, что человеку грозят неприятности трех родов: которые исходят от вещей, от других людей и от самих себя. Девяносто процентов неприятностей человек получает от самого себя. Причем, неприятности, получаемые от самого себя, наиболее худшие, так как они вообще обычно игнорируются индивидом. Это отмечали и поздние ведантисты. Часто человек добившись положения и материальных благ, перестает работать над собой и тем самым вместо извлечения определенных выгод, предоставленных этим положением, он разрушает свой организм, свое здоровье пресыщениями, пассивным образом жизни, перестает заниматься самосовершенствованием. Главное богатство йоги видят в работе над собой всю жизнь на том и на этом свете. Те, кто хотел бы совершенствовать свой организм, имеют уже подготовленную йогами общую программу, проверенную веками и включающую: контроль психики; контроль тела; отказ от предрассудков и невежества; стойкость к перенесению превратностей судьбы; приобретение уверенности в себе и познание законов жизни; развитие упорства в достижении поставленных целей. Об этом пишет знаменитый философ древней Индии Шанкарначарья в книгах «Вивека цудамани» и «Атманатма вивека». Эти качества нужны для достижения главной цели жизни человека — самосовершенства тела и духа.

Предполагается и определенный метод совершенства, состоящий из 3-х разделов, а именно:

1. Прослушивание наставлений учителя или самостоятельное изучение определенных проблем или учений («шравана»);
2. Обдумывание и усвоение услышанного или прочитанного («манама»);
3. Размышление («нидидхьяса»), включающее концентрацию или сосредоточение, созерцание и медитацию.

Йоги уделяют большое внимание размышлению: перед чтением книги по какой-либо проблеме они рекомендуют подумать, что ты знаешь о данном предмете, а после прочтения книги умственно обозреть, какую новую информацию ты получил, что нового узнал. Сравнить новую информацию со старой, которую ты знал, и сделать определенные выводы.

Этот метод йогов возбуждает пытливость, улучшает память, обогащает человека знаниями, сам процесс познания из пассивного превращается в активный.

Посредством самопознания, изучения своего образа жизни человек, как правило, приходит к выводу, что он очень далек от совершенства. Йоги говорят, что только глупые всегда довольны собой. Все мы осознаем, что у нас есть ряд физических и духовных преград к полной гармонии тела и духа.

Следующим шагом по пути совершенства являются очищения и совершенства, морально-духовные (яма-нияма) и психофизические (асаны, динамические упражнения — Дханда и Бхаски, Сурья Намаскар, многочисленные дыхательные упражнения — пранаямы), и управление чувствами, волей, мыслями.

В классической работе по йоге «Гхеранда Самхите» указывается, что очищения (крийи) осуществляются шестью действиями:

1. С помощью физических упражнений и асан вырабатывается здоровье и сила («Дхитхата»).
2. Посредством мудр приобретает твердость и равновесие («стхирата»).
3. С помощью пратьяхары (упражнений в отключении органов чувств от внешнего мира) приобретает спокойствие тела и духа («дхирата»).

4. Посредством особых дыхательных упражнений — пранаямы — у человека появляется чувство легкости в теле («лагхава»).

5. Посредством медитации и концентрации можно проникнуть внутрь своего организма, управлять функциями внутренних органов.

6. С помощью созерцания (самадхи) — единство тела и духа (освобождение — «мукти»).

Йоги практикуют также шесть физических видов очищений: 1) общее очищение; 2) очищение органов желудочно-кишечного тракта («бастии»); 3) очищение ноздрей («нетии»); 4) освобождение желудка от содержимого («наулики»); 5) очищение зрения («тратака»); 6) очищение лобных пазух («капалабхати»).

Общие очищения также делятся на 4 вида:

- 1) внутренние очищения и промывания;
- 2) чистка зубов;
- 3) очищение гортани, языка и ушей;
- 4) очищение прямой кишки.

«Йога Сутры» Патанджали разделены на четыре главы, или пады. В первой речь идет о самадхи, во второй — о средствах (садхана) достижения йоги, в третьей — перечисляются силы (вибхути), которые йог приобретает в своих исканиях, в четвертой говорится об освобождении (кайвалья).

Восемь ступеней йоги описаны во второй главе «Йога Сутры». Первой из них является Яма (этические дисциплины) — великие заповеди, истинные для всех религий, стран, веков и времен. Перед тем как начать более подробно изучать правила ямы и ниямы, давайте разомнем свой организм и раскроем чакры при помощи комплекса упражнений «Утро».

Упражнения для раскрытия основных каналов Нади

1. Лягте на спину, руки положите вдоль тела, ладонями вверх, ноги слегка раздвиньте. Закройте глаза. Расслабьте все тело, последовательно сосредотачиваясь на разных его частях. Дышите свободно. В течение пяти минут сосредотачивайтесь на дыхании. Считайте циклы дыхания. Если ум начнет блуждать, возвращайте его к счету; если вы заметили, что думаете о чем-нибудь помимо счета, снова начните с единицы.

Когда внимание несколько минут удерживается на счете, ум и тело постепенно раскрепощаются.

2. Лягте на спину, вытяните руки перпендикулярно телу и согните ноги в коленях так, чтобы стопы оставались на постели. Не сгибая рук, уроните колени вправо, одновременно повернув голову влево. Затем поднимите колени и уроните их влево, повернув голову вправо. Повторяйте эти движения, пока не почувствуете хорошую раскачку спины.

Упражнения на суставы особенно хороши для образования равного потока энергии по основным каналам Нади. Поскольку все эфирные каналы проходят через суставы, движение суставов активизирует Нади.

3. Сядьте на пол, выпрямите спину, ноги вытяните перед собой. Откиньтесь назад, опираясь

на прямые руки. Направьте внимание на кончики пальцев. Двигайте пальцами обеих ног. Медленно сгибайте и выпрямляйте их, не двигая ногами. Дышите при этом ритмично. 10 секунд — вдох, 10 секунд — выдох. Повторите десять раз (рис. 14).

4. Оставаясь в том же положении, сгибайте и выпрямляйте суставы лодыжек. Повторите десять раз. Ритм дыхания можно уменьшить до 8 секунд (рис 15).

5. Теперь немного раздвиньте ноги. Не отрывая пяток от пола, делайте круговые вращения стопами по десять раз в каждом направлении. Дышите ритмично, делая полный йоговский вдох и полный йоговский выдох за четыре секунды.

6. Сохраняя исходное положение, согните правую ногу и поднимите ее как можно выше, подтянув пятку к правой ягодице. Затем выпрямите ногу, не касаясь ступней пола. Повторите десять раз и проделайте то же самое с левой ногой (рис. 9-1 С). Дышите ритмично.

7. Сидя в том же положении, обеими руками обхватите бедро возле туловища. Вращайте ногой от колена десять раз по часовой стрелке и десять раз против часовой. То же самое повторите с левой ногой. Дыхание прежнее: 4 секунды вдох, 4 секунды — выдох.

8. Согните левую ногу и положите ее стопу на правое бедро. Возьмитесь левой рукой за колено, правую руку положите на лодыжку. Двигайте согнутую ногу вверх и вниз, раскрепощая ее мышцы. Повторите то же самое с правой ногой (рис. 9-1 Д). Ритм дыхания можно уменьшить до трех секунд.

9. Оставаясь в том же положении, вращайте правое колено от бедра десять раз по часовой стрелке и десять — против. Повторите с левой ногой (рис. 9-1 Е).

10. Сидя в исходном положении с вытянутыми ногами, вытяните руки вперед на высоте плеч. Сгибайте и распрямляйте пальцы обеих рук. Крепко сжимайте в кулаках большие пальцы рук. Повторите десять раз (рис. 9-1 Ф). Ритм дыхания увеличьте до 5 секунд. В конце упражнения вдохните и задержите дыхание на одну минуту. Затем медленно выдохните.

11. Сохраняя предыдущее исходное положение, сгибайте вверх и вниз кисти. Повторите десять раз (рис. 9-1 Г). Делайте ритмическое дыхание на 4 секунды.

12. В том же положении вращайте кистями десять раз по часовой стрелке и десять против часовой. Ритм дыхания — 4 секунды.

13. Находясь в том же исходном положении (п. 10), вытяните руки вперед, ладонями вверх. Сгибайте руки в локтях, касаясь плеч кончиками пальцев, и снова выпрямляйте руки. Повторите десять раз и проделайте то же самое, вытянув руки в стороны (рис. 9-1 Н). Дышите ритмически: 3 секунды — вдох, 3 секунды — выдох. В конце упражнения вдохните и не дышите одну минуту. Затем полностью расслабьтесь и тихонько выдохните.

14. Не отрывая пальцев от плеч, поднимайте локти как можно выше. Затем опускайте их. Повторите десять раз (рис. 9-1 И). Дыхание: на 3 секунды — вдох, на 3 секунды — выдох.

15. Из исходного положения (п. 14) совершайте круговые вращения локтями — десять раз вперед и десять назад. Делайте круги как можно шире, соединяя локти перед грудью (рис. 9-1 Ж). Ритм дыхания — 3 секунды. В конце упражнения задержите дыхание на вдохе и сделайте три бандхи: втяните вверх анус, поднимите диафрагму легких и сожмите горло подбородком. Через минуту отпустите бандхи и выдохните.

Освоив все это, вы сможете совмещать упражнения, одновременно работать с пальцами рук и ног, со стопами и кистями.

16. Теперь выполните несколько приседаний. Делайте выдох на каждом из них. Сделайте десять приседаний. Постепенно будете доводить число приседаний до пятидесяти.

17. Наклонитесь и, не сгибая колен, коснитесь руками пальцев ног. Повторите десять раз. Затем наклонитесь и, не сгибая колен, держитесь руками за пальцы ног в течение трех минут. Если у вас сразу это не получится, то попытайтесь дотянуться до пальцев ног.

18. Раздвиньте ноги как можно шире и повторите предыдущее упражнение, сначала наклоняясь к левой ноге, затем — к правой. Потом наклонитесь прямо перед собой и сохраняйте такое положение в течение трех минут.

19. Вращения шеи и головы. Нагибайте голову вперед и назад. Повторите десять раз. Теперь поворачивайте голову в стороны. Вращайте головой по часовой стрелке десять раз и затем в другую сторону — десять раз. Повторяйте упражнение, пока не почувствуете раскрепощение мышц шеи.

20. Встаньте. Поставьте ноги немного шире плеч. Сгибайте корпус наклоном влево, правая рука над головой. Повторите десять раз. Теперь наклоняйтесь вправо десять раз, помогая себе левой рукой.

В конце упражнения сделайте десять наклонов, стараясь руками коснуться пола впереди левой ноги, между ног и впереди правой ноги.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ РАСКРЫТИЯ ШЕСТОЙ ЧАКРЫ

Для очищения и раскрытия шестой чакры лет пятнадцать назад я написал стихи и музыку. Получилась песня под названием «Белый клич». В группе самопознания мы поем с учениками эти слова по утрам, перед основной медитацией. Поем под аккомпанемент гитары. Аккорды берутся переборами шести струн всеми пальцами правой руки. Звуки аккорда извлекаются не одновременно, а последовательно: сначала сверху вниз, а потом снизу вверх. Мелодия песни очищает не только шестую чакру, но и четвертую, пятую, седьмую. При пении нужно закрывать глаза и представлять смысловой образ того слова, которое вы поете сейчас. Не забегайте вперед, не думайте о слове, которое последует через секунду, думайте о слове, которое вы произносите в данный момент. Только тогда песня «Белый клич» станет и вашей мантрой.

Белый клич

Лебеди поплыли
По небу сторонкой.
От гребущих крыльев
В облаках — воронки.
Словно гусь домашний
В лебединой стае,
Я лечу над пашней,
Но не улетаю.
И над клином хлебным
Белый клич мой тонет
В ледовитом небе,
В лебедином стоне.
Лебеди поплыли
По небу сторонкой.
От гребущих крыльев
В облаках — воронки.

ОЧИЩЕНИЕ ТЕЛА

Пробуждение Кундалини и ее союз с Шивой в Сахарсрара чакре вызывает состояние Самадхи и Мукти. Чтобы Кундалини проснулась и поднялась по позвоночнику человеку необходимо добиться чистоты тела, чистоты Нади, чистоты ума и чистоты Высшего ума — разума.

Для очищения тела Крияа йога предписывает шесть упражнений: Дхаути, Басти, Нети, Наули, Тратака и Капалабхати. Все вместе они называются Шат Крама.

Дхаути делится на четыре части: 1) Антар-дхаути, полоскание внутренностей; 2) Данта-дхаути, чистка зубов; 3) Хрид-дхаути, чистка горла; 4) Мула-садхана, чистка прямой кишки.

Антар-дхаути или полоскание внутренностей делится на четыре части: а) очищение воздухом; б) очищение водой; в) Агни-сара, очищение огнем; г) очищение тряпкой.

Очищение воздухом

Эта часть Дхаути является сложным процессом и должна практиковаться только под руководством эксперта. Более того, заглатывание воздуха в желудок путем закрытия надгортанника требует тренировки. Здесь йог тренирует у себя способность закрывать надгортанник и путем резкого толчка подталкивать небольшой объем воздуха в желудок. После секундного отдыха процесс повторяется и так до тех пор, пока желудок не заполнится воздухом. Затем он медленно отрыгивает воздух вместе с грязным воздухом из желудка.

Очищение водой

Развести в двух литрах кипяченной воды две столовые ложки поваренной соли. Постараться выпить эту воду и подвигать животом. Поджать желудок и засунуть пальцы в рот и щекотать корень языка до вызова рвоты. Вода выйдет вместе с накопившейся в желудке грязью. Санскритское название этого упражнения Кунжар крияа.

Агни Сара

Учащийся садится, скрестив ноги, и делает глубокий вдох. Затем резким выдохом он максимально освобождает легкие. После выдоха он на некоторое время задерживает дыхание. В этом положении его диафрагма втягивается естественным образом в грудную полость, и он может манипулировать мышцами живота. То есть, как только его диафрагма втянулась вверх, он делает быстрые выбросы животом наружу и внутрь. За один цикл на задержке дыхания он сделает от пятнадцати до двадцати выбросов. Это один цикл. Учащийся может практиковать десять циклов ежедневно.

Это упражнение стимулирует печень, селезенку, почки и поджелудочную железу, уменьшает слой жира на животе и предотвращает запоры. Только учтите, что Агни Сара разжигает желудочный огонь, поэтому после упражнения рекомендуется выпить стакан молока или съесть кусочек хлеба с маслом.

Очищение тряпкой

Возьмите кусок бинта или другой тонкой материи наподобие бинта длиной около метра. Перед употреблением выстирайте его с мылом, затем погрузите в теплую воду. Отожмите и понемногу заглатывайте один из его концов. Второй конец бинта привяжите к указательному

пальцу. В первый день проглотите немного, сантиметров тридцать бинта. Оставьте его там секунд на двадцать и затем медленно вытащите. На следующий день проглотите немного больше, продержите минуту, и так же медленно вытащите. Так, не торопясь, день за днем прибавляйте длину проглоченного бинта и время нахождения его в желудке. Когда дойдете до одного метра проглоченного материала, то оставляйте его внутри на пять минут. Не спешите. Следите за тем, чтобы не повредить горло резким движением. Например, я, когда осваивал это упражнение, сначала запивал бинт маленькими порциями воды. Так он легче проходил в желудок и кишечник. Когда вы закончите эту Крию, выпейте стакан молока. Это послужит смазкой для вашего горла. Упражнение следует выполнять на пустой желудок в утренние часы.

Каждый день не следует глотать бинт. Вполне достаточно делать это один раз в четыре дня или раз в неделю. Возможно, первые месяцы Крия будет вызывать у вас позывы к рвоте. Постепенно, это пройдет. После того, как вы вытащили бинт из желудка, выстирайте материю с мылом и всегда держите ее чистой. Это прекрасное энергизирующее упражнение для всех людей. Но особенно оно рекомендуется тем, кто обладает слабым физическим здоровьем, хилым сложением и флегматическим характером. Постоянная практика этого упражнения в течение полугода излечивает гастриты, диспепсию и другие болезни желудка, селезенки и кишечника. Это же упражнение называют иногда Вастра Дхаути — одна из разновидностей Антар Дхаути.

Есть люди, которые могут выпить большое количество воды и немедленно выпустить ее из кишечника через анус. Я и сам проделываю это упражнение раз в неделю для очищения организма. Упражнение называется Варисара Дхаути или Санг Пачар Крия. Оно является намного более эффективным средством промывания желудочно-кишечного тракта, чем вызывание рвоты и клизмы. Для выполнения упражнения следует комбинировать Наули и Уддияна Бандху. Можно выполнить такое же промывание по-другому: встав на пару минут в Ширшасану (стойка на голове). Выпейте как можно быстрее большое количество холодной кипяченой воды (кружек 5—8) и встаньте на голову. Выдохните весь воздух в этой позе и минуты две посокращайте мышцы живота. Минут через пять почувствуете позывы к опорожнению кишечника.

Если у вас не получится Варисара Дхаути сразу, значит, вы запустили свое здоровье. Тогда я вам порекомендую более облегченный вариант этого упражнения под названием Шанк Пракшалана. Этот способ очищения действует безотказно.

Шанк Пракшалана

Шанк Пракшалана, или Варисара — означает «Жест раковины», потому что вода проходит через пищеварительный канал, как через пустую раковину. Вода, поглощаемая ртом, проходит через желудок, а затем, проводимая простыми движениями, доступными всем людям, проходит весь кишечник вплоть до выхода из него. Упражнение продолжается до тех пор, пока вода не станет выходить такой же прозрачной, как она вошла.

Подготовка

Подогреть воду до температуры тела, подсолить из расчета 5—6 граммов на литр, что составляет немногим меньше, чем концентрация соли в плазме крови (маленькая столовая ложка без верха на литр воды). Вода должна быть соленой, ибо без примеси соли она бы поглощалась посредством осмоса через слизистую оболочку и выводилась затем в виде мочи, а не через задний проход. Если вода покажется вам слишком соленой, можете уменьшить концентрацию соли, чтобы вода стала для вас приемлема.

Благоприятный момент

Наиболее благоприятным моментом является утро, натощак. Вся промывка, как показывает практика, занимает час-полтора, а по мере освоения 45—60 минут.

Вот схема полного осуществления прохождения воды через пищеварительный канал.

1. Выпить стакан соленой воды.

2. Немедленно выполнить предписанные движения.

3. Выпить стакан и выполнить серию движений. Во время выполнения этих движений вода будет медленно проходить в кишечник, не вызывая тошноты.

Продолжайте чередовать выпивание стакана воды и движений, пока вы не выпьете всего 6 стаканов воды.

В этот момент надо идти в туалет.

Обычно первая эвакуация происходит почти немедленно. За первой порцией кала, имеющего форму испражнений, последуют другие, более мягкие, а затем жидкие.

Если этого не происходит немедленно или же в течение 5 минут, надо повторить движение, не выпивая больше воды, а затем вернуться в туалет. Если ожидаемого результата не произойдет, то надо привести в действие эвакуацию посредством промывания (пол-литра воды), производимого обычными средствами (грушей или по Уокеру). Как только сифон приведен в действие, то есть как только первые испражнения пошли, остальное последует автоматически.

Один совет: после каждого посещения туалета и после пользования обычной туалетной бумагой ополоснуть задний проход теплой водой, обсушить и смазать растительным маслом, чтобы предотвратить раздражение, вызванное солью. Некоторые чувствительные люди подвержены этому слабому раздражению, которое легко предупредить.

После этого первого испражнения надо: снова выпить стакан воды, произвести движение, затем вернуться в туалет, пока вода не станет выходить такой же чистой, какой она вошла в организм. В зависимости от загрязнения кишок понадобится от 10 до 14 стаканов, редко больше.

Когда вы будете удовлетворены результатом, то есть когда вода будет достаточно чистой, по вашему мнению, на выходе, вы должны прекратить процедуру. Вы еще несколько раз сходите в туалет в течение последующего времени. Затем можно выпить 3 стакана несоленой воды и сделать Вамана-Дхоути (два пальца в рот чтобы вызвать рвоту). Это выключит сифон и полностью опорожнит желудок. По традиции йоги всегда делают Вамана-Дхоути после Шанк Пракшаланы.

Первое движение

Исходное положение: стоя, ступни расставлены примерно на 30 сантиметров, пальцы рук переплетены, ладони обращены кверху. Хорошо выпрямить спину, дышать нормально.

Не поворачивая верхнюю часть туловища, наклониться сначала влево, не задерживаясь в конечном положении, выпрямиться и немедленно наклониться вправо. Повторить 4 раза это двойное движение, то есть совершить 8 наклонов попеременно влево и вправо, что займет в общей сложности около 10 секунд. Эти движения открывают привратник желудка и при каждом движении (наклоне) часть воды проникает в 12-перстную кишку из желудка.

Второе движение

Это движение заставляет воду продвигаться в тонких кишках.

Исходное положение то же, то есть стойка с расставленными ступнями. Вытянуть правую руку горизонтально и согнуть левую руку так, чтобы указательный и большой пальцы касались правой ключицы. Затем выполнить вращение туловища, направляя вытянутую руку назад как можно дальше; смотреть на кончики пальцев. Не останавливаясь в конце поворота, немедленно

вернуться в исходное положение и совершить поворот в другую сторону. Это двойное движение нужно повторить 4 раза. Общая продолжительность движения — 10 секунд.

Третье движение

Вода продолжает поступать в тонкие кишки благодаря следующему движению: выполнить вариант Бхуджангасаны (поза змеи). Только большие пальцы ног и ладони касаются пола, следовательно бедра остаются над землей. Ступни раздвинуты примерно на 30 сантиметров (это важно). Когда положение принято, поверните голову и туловище до тех пор, пока не удастся увидеть противоположную пятку (то есть, если вы поворачиваетесь направо, то надо смотреть на левую пятку), не останавливаясь в крайнем положении, вернуться в исходное и сделать то же самое в другую сторону. Повторите 4 раза по два движения. Время 10—15 секунд.

Четвертое движение

Воду, достигшую конца тонких кишок, надо провести через толстые кишки посредством 4-го и последнего движения. Оно является наиболее сложным из всей серии, хотя доступно любому, за исключением лиц, страдающих заболеваниями колена или мениска. Эти люди могут прибегнуть к варианту, описанному ниже.

Исходное положение:

а) сесть на корточки, со ступнями, расставленными примерно на 30 см, причем пятки помещаются у внешней стороны бедер, а не под седалищем, кисти положены на колени, которые расставлены приблизительно на 30 см;

б) повернуть туловище и поместить левое колено на пол перед противоположной ступней. Ладони толкают попеременно правое бедро к левому боку и левое бедро к правому боку так, чтобы прижать половину живота и нажать на толстые кишки. Смотреть позади себя, чтобы усилить перекручивание туловища и осуществить давление на живот.

В то время как для предыдущих упражнений было маловажно, начать ли в правую сторону или в левую, для данного упражнения предпочтительно сдавливать правую сторону живота в первую очередь. Как и все предыдущие движения, это движение должно выполняться 4 раза. Общая продолжительность — 15 секунд.

Вариант 4-го упражнения.

Это движение берет начало от Ардха Матсиендрасана (скрученная поза). При этом ступня просто приложена к внутренней стороне бедра и не проходит с другой стороны. Плечо отведено как можно дальше к согнутому колену, туловище слегка наклонено назад. Руки опираются о согнутое колено, которое служит рычагом для перекручивания позвоночника и прижимания бедра к низу живота.

Случай неудачи

Если после того как выпито, например, 4 стакана, вы чувствуете, что содержимое желудка не проходит нормальным образом в кишечник и возникло ощущение перенаполнения, доходящее до тошноты, то это означает, что горловина привратника (клапан между желудком и 12-перстной кишкой) не открылась так, как следовало бы. Вновь сделайте 2 или 3 раза серию упражнений, не выпивая больше воды. Исчезновение тошноты покажет, что проход открыт. Как только сифон приведен в действие, то уже не будет затруднений и вы можете продолжать процесс. Но может случиться, что у некоторых лиц газовая пробка из продуктов брожения препятствует приведению в действие сифона. В данном случае достаточно нажать на живот руками или сделать Сарвангасану (стойка на плечах) вместе с 4-мя другими упражнениями.

В самом неблагоприятном случае, то есть когда вода вовсе не покидает желудок, вам

остается два решения: вызвать рвоту, пощекотав основание языка двумя пальцами правой руки, чтобы наступил рвотный рефлекс. Облегчение наступит радикально и немедленно. Или ничего не делать. Вода эвакуируется сама собой в виде мочи. После упражнения следует отдохнуть и избегать голодания.

Первая еда

После Шанк Пракшаланы надо обязательно выполнить следующие предписания. Есть не раньше, чем через 30 минут после упражнений и не позднее 1 часа после конца упражнений. Абсолютно ЗАПРЕЩАЕТСЯ оставлять пищеварительный тракт без пищи в течение более часа после упражнений.

После Варисара Дхаути также примерно через полчаса обязательно нужно поесть. Пусть это будет легкий завтрак: стакан кефира или фрукты, или молоко с кусочком хлеба.

Данта Дхаути

Данта Дхаути это чистка зубов, то есть то, что обычно делает любой цивилизованный человек. Наряду с чисткой зубов важно делать массаж десен, что их укрепит и освободит от веществ, загрязняющих поры. Йоги делают чистку зубов не при помощи зубной щетки, а используют для этой цели сосновые палочки. Затем кладут на указательный палец морскую соль и массируют пальцем десны.

Хрид Дхаути

Для того чтобы вычистить язык и гортань, соедините вместе указательный, средний и безымянный пальцы и засуньте их в рот. Хорошо потрите основание языка, прополощите рот водой, повторите это несколько раз. Полоскание рта и горла соленой водой — еще одно важное средство держать горло свободным от инфекции.

Общее воспаление горла, выражающееся в покраснении и отечности тканей, обильном выделении слизи, вызывается многими причинами. Наиболее распространенными из них является воздействие холода, распространение воспаления с миндалевидных желез или носа, нюханье табака, чрезмерная запыленность, курение и раздражающие запахи. Состояние атмосферы также может вызывать раздражение горла.

Может быть довольно острая боль, вызванная отечностью и воспаленностью горла, включая даже боль ушей из-за закупорки полостей соединяющих уши и нос. Хрид Дхаути надо выполнять ежедневно, очищая зубы и язык.

Большим пальцем правой руки потрите ямку на лбу, расположенную рядом с переносицей. Применение этого приема излечивает болезни, вызванные нарушением в обращении мокротных жидкостей. Эти упражнения очищают нервную систему и способствуют развитию яснovidения. Они излечивают различные брюшные заболевания, вздутые селезенки, некоторые заболевания кожи и неполадки с выделением мокроты и желчи.

Для развития яснovidения и телепатии перед тем как массировать середину лба большими пальцами рук нужно обязательно сделать пранаяму «Бхастрика» или пранаяму «Дыхание счастья» в течение 10 минут. Тогда из пальцев рук будут вырываться желтые лучи целительной энергии. Эта праническая энергия растворит и размочет всю слизь и грязь, спрессованную в лобных пазухах.

Карна Дхаути (чистка ушей)

Различные неблагоприятные факторы воздействуют на весь ушной канал вплоть до барабанной перепонки. В таких условиях необходимо удалять инфекцию и предотвращать ее повторное занесение, используя для этого соответствующие очистительные процедуры. Ушная сера легче всего удаляется, когда она затвердевшая, впрыскиванием из шприца теплой воды или куском ваты. Эту процедуру нет необходимости делать часто. Слишком частое впрыскивание воды может нанести вред. Никогда не вставляйте что-либо в наружное ухо, например, такие вещи как проволоку, зубочистки или спички, так как его ткани очень нежные и могут быть серьезно повреждены.

Мула Садхана

Мула Садхана — промывание заднего прохода водой — будет объяснена в упражнении Бхастхи.

Неги (очистка носа)

Неги — это чистка носового прохода дыхательной системы. Нос и глотка устанавливают связь между дыхательной системой и внешним миром. Часть глотки используется одновременно в дыхательной и пищеварительной системах.

Дыхательная система состоит из гортани, трахей, бронхов и легких. Ее функцией является обеспечение прямого контакта между воздухом и циркулирующей кровью, тем самым поддерживая газообмен.

Когда мы выдыхаем воздух, мы также вдыхаем частички пыли и микробов. Для предотвращения попадания этих инородных вещей в легкие природа изобрела систему фильтрации. В носу жесткие волоски первыми отфильтровывают крупные частички пыли и не позволяют им пройти дальше в легкие. Кроме этого слизистая оболочка покрыта ресничками, которые также удаляют пылинки и бактерии из воздуха, проходящего сквозь них.

Реснички работают все вместе, удаляя жидкости или пылинки, контактирующие с ресничной поверхностью. Воздух подогревается и увлажняется по мере того, как он проходит по носовой полости и контактирует со слизистой оболочкой.

Наиболее важной деталью носа с точки зрения заболеваемости является слизистая оболочка или ткань покрывающая его полости. Это одна из наиболее чувствительных тканей тела и когда она повреждена или ушиблена каким-либо образом, то может доставить человеку большое беспокойство. Она обычно подвержена слабым инфекциям особенно в волосяных фолликулах или корнях волос носа.

Хорошо известно, что бактерии, вызывающие гнойные заболевания, такие как стафилококки или стрептококки, широко распространены и легко попадают в человеческое тело через контакт с поврежденной тканью. Они могут вызвать инфекцию, которая, в конце концов, может распространиться во всем теле.

Помогая природе в избавлении носовой полости и слизистой оболочки от инородной материи, йоги применяют шнурок, воду и воздух. Они служат не только для удаления инородного материала, но и для предотвращения простуды и поддержания нюхательного нерва в здоровом состоянии.

Прежде чем приступить к описанию метода, небольшое описание структуры носоглотки поможет изучающим практиковать его. Хотя носоглотка не является собственной частью респираторной системы здесь для удобства будем считать ее таковой.

Глотка делится на части, одна из которых одновременно принадлежит пищеварительной и респираторной системам. Гортань, будучи каналом для прохода воздуха, используется также для получения голоса. Таким образом, многие органы, используемые в дыхании, выполняют также и

другие функции. Носовая полость делится надвое носовой перегородкой. Верхняя часть носовой полости состоит, в основном, из решетчатой пластины решетчатой кости. Нижняя часть состоит из небных отростков верхней челюсти и горизонтальных отростков небной кости. Стенки носовой полости покрыты надкостницей и слизистой оболочкой.

Следующей важной вещью, которую следует выделить в очистительном процессе, является глотка. Глотка на всем ее протяжении является общей частью респираторной и пищеварительной систем. Это вертикальный трубообразный проход, простирающийся от основания черепа в верхней части до начала пищевода в нижней. Ранее всего он сообщается с носовой полостью, ниже с ротовой полостью и далее с гортанной полостью.

Наличие у глотки сообщающегося прохода между носовой и ротовой полостью помогает в чистке этих частей куском специального шнура. Половина этого шнура достаточно упругая для того, чтобы пройти через носовую полость и коснуться корня языка. Помогая себе пальцами, шнурок вытягивают через рот наружу. По мере того, как шнурок проходит через нос, глотку и рот, мягкая его часть, впитывая различные инородные частицы, очищает от них организм на протяжении своего пути. Это называют шнурковое Нети или метод очищения шнурком.

Если нет возможности приобрести такой специальный шнурок, то можно использовать резиновый катетор, который можно легко достать в любой аптеке. Шнурок или катетор должны быть стерилизованы перед употреблением и тщательно вычищены после. Перед тем как вставлять в нос шнурок, он должен быть помещен в теплую соленую воду.

Сначала возьмите жесткую часть шнура и, выгнув ее дугой, используя указательный и большой пальцы, вставьте в правую ноздрю на несколько сантиметров вглубь и затем выньте ее. Сделайте тоже самое, но с левой ноздрей.

Первые несколько дней обычно сильно чихают, но постепенно, по мере прогресса в овладении упражнением, это прекращается. Со временем вы научитесь вставлять шнурок все более глубоко. Когда вы почувствуете, что шнурок достиг основания языка, возьмите его конец указательным и большим пальцами и вытягивайте через рот наружу пока из ноздри не выйдет весь шнурок. Несколько дней практики помогут освоить это упражнение в совершенстве.

Существует другой, более легкий способ очистки носа, который можно применять без каких-либо затруднений. Он выполняется соленой, тепловатой водой. Размешайте в стакане теплой воды одну чайную ложку обычной соли. Опустите одну ноздрю в воду, зажав противоположенную ноздрю пальцем. Втяните в себя воду через ноздрю, а потом выплюньте ее ртом. Поменяйте ноздри и проделайте то же самое. Это надо повторить три раза для каждой ноздри. Вначале практики у вас будут неприятные ощущения в носу и в горле, но затем они пройдут.

Практикуя это упражнение, мы можем избавиться от обычного насморка, очень распространенного заболевания. Дышать станет легче, поэтому желательно делать дыхательные упражнения йоги после такой промывки носа. Помимо удаления инородных частиц из носового прохода и горла, это упражнение помогает укрепить глаза, поскольку оказывает стимулирующее воздействие на кровеносные сосуды глаз и носа. Возможно, что первые три месяца из вашего носа будет неожиданно вытекать вода в самый неподходящий момент. Поэтому, выходя на улицу, не забывайте брать с собой носовую платок. Со временем и это явление исчезнет.

Тратака (упражнение для глаз)

Тратака — это непрерывная фиксация взгляда на точке или предмете без моргания. Хотя это одно из очистительных упражнений, оно, в основном, предназначено для развития способности к концентрации. Это очень полезное упражнение для изучающих Хатха Йогу, Джапу Йогу, Бхакти Йогу и Раджа Йогу. Данное упражнение также укрепляет зрение.

Существует три варианта упражнения Тратака:

Вариант 1.

Расположите горящую свечу так, чтобы ее пламя находилось на расстоянии одного — полутора метров от вашего тела. Пламя свечи должно быть на уровне глаз. Сядьте, держа спину прямо, расслабьте тело.

В течение одной минуты смотрите на пламя, не отрываясь и не моргая. После чего закройте глаза, расслабьте глазные мышцы и в течение минуты визуализируйте пламя, расположив его в точке между бровями. Откройте глаза и снова недолго посмотрите на пламя и, расслабившись, закройте их. Так можно делать от пяти до шести минут. Постепенно увеличивайте период созерцания с одной минуты до трех, тратя при этом на расслабление равное с созерцанием количество времени. Это упражнение стимулирует нервные центры, дает концентрацию и укрепляет глаза. Начните делать его постепенно.

Вариант 2: Бхрумадхья Дришти (фронтальный взгляд)

Опытные ученики начинают практиковать концентрацию на так называемый третий глаз, закатив полуоткрытые глаза и направив их на промежуток между бровями. Фиксация взгляда на этой точке стимулирует обонятельный и зрительный нервы, что, в свою очередь, возбуждает автономную и центральную нервную системы. Если упражнение выполняется медленно, то оно оказывает смягчающее действие на черепные нервы и позволяет концентрировать ум на одной точке. Продвинутые садхаки найдут, что это упражнение очень полезно и в дыхательных упражнениях, и для того, чтобы пробудить Кундалини Шакти. Однако надо избегать слишком большого напряжения глазных мышц. Длительное использование этого упражнения без руководства учителя может оказать нежелательное воздействие на мышцы глаз, а также на нервную систему. Это же предупреждение относится также и к носовому взгляду. То есть, когда вы скашиваете глаза на точку, находящуюся на середине кончика носа. Вначале упражнение должно выполняться в течение минуты или двух, потом постепенно, без особого напряжения увеличивайте время фиксации взгляда до пятнадцати минут.

Вариант 3: Насара Дришти (носовой взгляд)

Сядьте, приняв удобную и расслабленную позу, и устремите взгляд на кончик носа в течение одной или двух минут. Избегайте слишком большого напряжения во время упражнения. Если Вы почувствовали какую-то боль или усталость, то медленно закройте глаза и расслабьте глазные мышцы. Упражнение и расслабление повторите несколько раз. Фиксация всего внимания на кончике носа, а через это на нервной системе, ведет к укреплению мышц глаз и увеличению силы концентрации. Во фронтальном взгляде глаза повернуты вверх, в носовом взгляде они повернуты по направлению к кончику носа. Одним людям носовой взгляд кажется более легким для выполнения, другим наоборот. Выберите любое из этих упражнений, в соответствии с советом учителя йоги.

Капалабхати (диафрагменное дыхание)

Капалабхати — это упражнение для очищения носового прохода и легких. Хотя оно и является одним из шести очистительных упражнений, это также разновидность Пранаямы (дыхательных упражнений).

Оно особенно применимо для управления движениями диафрагмы и устранения спазмов в бронхиальных трубах. Следовательно, те, кто страдает от астмы, найдут это упражнение очень полезным. Кроме этого оно помогает в лечении запоров, очистке крови, в повышении тонуса

кровеносной и респираторной систем.

Капалабхати — наилучшее упражнение для стимуляции каждой ткани тела. После и во время выполнения упражнения можно почувствовать специфические вибрации и радость, особенно в области спинных центров. Когда ток жизненной нервной энергии генерируется через это упражнение, вся спина становится подобной живому проводнику, можно почувствовать движение этого нервного тока по позвоночнику.

Выводится большое количество углекислого газа. Поступление кислорода делает кровь богаче и обновляет ткани тела. Кроме этого, непрерывные движения диафрагмой вверх и вниз действуют стимулирующим образом на желудок, печень и поджелудочную железу.

Перед тем как изучать некоторые более сложные дыхательные упражнения, такие как Пранаяма Бхастрика, очень важно овладеть Капалабхати. Дыхание Бхастрика считается наилучшим упражнением для пробуждения духовной энергии после того, как будут очищены Нади, то есть каналы движения нервной энергии.

Упражнение. После принятия удобной сидячей позы, пусть это будет лотос или полулотос, сделайте несколько глубоких вдохов. Следите за правильным движением диафрагмы. Во время вдоха диафрагма опускается и живот выпячивается наружу. Во время выдоха диафрагма давит вверх на легкие, а живот движется по направлению к спине. Это постоянное движение диафрагмы вверх вниз заставляет воздух поступать то вовнутрь, то наружу. В этом упражнении следует уделять большее внимание выдоху, чем вдоху.

Резкое сокращение мышц живота поднимает диафрагму, что приводит к принудительному выбросу воздуха из легких. Это внутренний удар животом. Как только воздух вышел, расслабьте мышцы живота, это позволит спуститься диафрагме вниз. Как только диафрагма пойдет вниз, некоторый объем воздуха автоматически войдет внутрь. Здесь вдох пассивный, а выдох активный.

Начните первый цикл этого упражнения, состоящий из десяти или пятнадцати резких выдохов. В конце десятого выдоха сделайте глубокий вдох и, как можно дольше, держите воздух. Это увеличит кислородную ценность упражнения и распространит особые вибрации по всему телу, как будто Вы промыли каждую клетку тела энергией. Несколько дней занятий заставят Вас убедиться в том, что это упражнение доставляет прекрасные, стимулирующие ощущения.

В начале делайте три цикла по десять резких выдохов в каждом, и затем постепенно увеличьте число циклов до пяти или шести. После нескольких недель занятий увеличьте число резких выдохов до двадцати или двадцати пяти. Между циклами пранаямы для отдыха допускается произвольное дыхание.

Во время выполнения упражнения концентрируйтесь на солнечном сплетении, это сделает нервную систему более духовно активной. Это будет проявляться в ощущении вибрации и пульсации в спине, пальцах рук и легкости во всем теле.

Уддияна Бандха и Наули (втягивание живота)

Уддияна Бандха и Наули — упражнения, которые делают сильными мышцы живота и устраняют вялость желудка, кишечника и печени. Мышцы брюшной стенки защищают внутренности живота и помогают регулировать давление в грудной области во время дыхания. Эти мышцы помогают при мочеиспускании или опорожнении мочевого пузыря и дефекации или опорожнении кишечника. У брюшной стенки существует шесть пар мышц.

У человека из-за его прямохождения вся тяжесть внутренностей живота приходится на брюшную часть линии соединения мышечной стенки живота с тазом. Когда человек стоит, то все слабые места, которые имеются в этой части стенки, испытывают напряжения.

Известны следующие слабые места: брюшное паховое кольцо, подкожное паховое кольцо, пуп, а также бедровое кольцо. В этих местах обычно возникают грыжи вследствие давления внутренностей живота. Разрыв тканей может случиться в любом из этих мест, это называют грыжей. То есть получается отверстие, через которое выпячивается какой-либо орган. Когда потерял тонус мышц живота, то любые действия, приводящие к повышению давления в брюшной полости, такие как кашель или подъем тяжести, могут привести к брюшной грыже.

Если таз и позвоночный столб неподвижны, то мышцы живота помогают выходу отработанных продуктов из организма, оказывая давление на нижнюю область грудной клетки. Если неподвижен только таз, то грудная клетка сгибается по направлению вперед и мышцы с обеих сторон живота работают одновременно. Если сокращать только мышцы с одной стороны, то туловище будет наклоняться в эту сторону, совершая вращательное движение вокруг другой стороны. Таким образом, действие мышц живота зависит от точки фиксации, а сами действия меняются путем фиксации мышц, как это было сказано выше. Это можно проверить, попробовав выполнить движения, описанные выше.

Уддияна бандха и Наули являются наилучшими упражнениями для укрепления мышц живота, которые помогают избавиться от бросовых продуктов. Кроме того, манипуляции этими мышцами увеличивают циркуляцию крови.

Упражнение. Для выполнения Уддияна Бандхи прежде всего надо освободить легкие от воздуха, сделав сильный, принудительный выдох. Когда легкие пусты, то диафрагма естественным образом поднимается вверх в грудную полость. Теперь нет никакого влияния со стороны диафрагмы. В этот момент подтяните нижнюю часть живота и пупочную область по направлению к спине так, чтобы сам живот прижимался к спине высоко внутри грудной полости. Это упражнение можно делать как сидя, так и стоя. При выполнении стоя, хорошенько упритесь руками в бедра, ноги расставьте в стороны и слегка согните туловище вперед. Не пытайтесь держать живот слишком долго в этом положении. Держите живот в этом положении до тех пор, пока Вы свободно можете терпеть задержку дыхания. Это надо повторить от пяти до восьми раз с короткими интервалами. Постепенно увеличивайте задержку дыхания.

Наули крийа (манипуляции с мышцами живота)

Это упражнение ученик сможет выполнить только тогда, когда он полностью освоил Уддияна Бандху, или подтягивание живота. Для начинающих потребуется некоторое время на его освоение, так как надо научиться управлять различными мышцами живота. Оно предназначено для регенерации, укрепления и стимуляции внутренностей живота и пищеварительной системы.

Упражнение. Здесь используется такая же техника, как и в Уддияна Бандхе. Сначала выполните Уддияна, т. е. втягивание живота, в положении стоя. Находясь в этом положении, высвободите центр живота путем сокращения мышц его левой и правой сторон. Это приведет к тому, что мышцы живота расположатся по вертикальной линии. Это Мадхьяма Наули (центральное сокращение).

После овладения центральным Наули, овладевайте по отдельности левыми и правыми мышцами живота. Это носит название Вама и Дакшина Наули (левое и правое сокращение). Техника выполнения такая же, как и в центральном сокращении, за исключением того, что на бедра оказывается большее давление руками. Если выполняется левостороннее сокращение, то тогда левая рука оказывает давление на бедро, туловище слегка подается вперед и влево. С точностью до наоборот все тоже относится и к правой стороне.

Все эти способы Уддияна Наули называют взбалтыванием или вращением мышцами живота. Это взбалтывание мышцами живота делается в быстрой последовательности и называется «Танец живота».

Успех этих упражнений зависит от мышц живота. Прежде чем практиковать Уддияна и Наули необходимо убрать с живота лишний жир, используя для этого другие йоговские методы, упоминавшиеся ранее.

Басти (очищение нижних кишок)

Толстая кишка делится на слепую кишку, восходящую, трансверсальную, нисходящую, сигмовидную и прямую кишку.

Слепая кишка это мешкообразный орган, свисающий вниз на месте прикрепления илеума к кишке. Аппендицит прикреплен к слепой кишке. Восходящая кишка продолжает слепую с задней стороны печени, здесь она загибается и становится трансверсальной кишкой. Трансверсальная кишка пересекает живот, загибается и становится нисходящей кишкой. Между нисходящей и прямой кишкой находится сигмовидная кишка. Прямая кишка начинается от конца сигмовидной кишки и этот канал продолжается за пределами прямой кишки уже как собственно задний проход.

В толстой кишке происходят движения массы. Они являются вторичными по отношению к волнам перистальтики в тонких кишках. У человека тазовая часть толстой кишки заполняется калом снизу вверх. Прямая кишка остается пустой до самого момента испражнения. Для того чтобы достичь прямой кишки, отработанным веществам требуется двадцать четыре часа.

Продукты переваривания практически уже усвоены к моменту достижения пищи конца тонкой кишки или илеоцекального сфинктера. Однако, если какой-то человек потребляет большое количество фруктов и зеленых овощей, большая часть из неусвоенной пищи попадает в толстую кишку. Небольшое количество из нее может быть усвоено в толстой кишке, а оставшаяся часть выйдет вместе с калом.

Усвоение любых пищевых веществ в толстой кишке происходит гораздо медленнее, чем в тонкой кишке. После клизмы некоторое количество веществ может попасть обратно в тонкую кишку и там усвоиться. Людям, страдающим от запоров и других болезней пищеварения, рекомендуется использовать для очищения нижней части толстой кишки естественный способ называемый Басти.

Упражнение. Басти — это способ очищения, выполняемый путем создания вакуума в кишках, благодаря чему вода затягивается в нижнюю часть толстой кишки. Мы все знаем назначение клизмы и как она работает. Разница между клизмой и Басти состоит в том, что в первом случае вода поступает под давлением, а во втором — путем создания естественного вакуума без применения каких-либо внешних предметов. Вакуум создается путем Наули Крия, применением центрального манипулирования мышцами живота, как это было описано выше.

Сидя в тазу с водой и выполняя Наули, создайте вакуум, под действием которого вода втянется в толстую кишку. Для того, чтобы держать мышцы ануса в открытом состоянии, вставьте в задний проход небольшую трубку длиной около десяти сантиметров. Как только вода будет втянута во внутрь, трубку надо вынуть и, делая животом взбалтывающие движения (Наули), выбросить наружу из толстой кишки воду вместе со слизью и другими отработанными веществами.

Такой способ очищения укрепляет мышцы живота, излечивает расстройства мочегонной и пищеварительной систем, хронические запоры.

Начиная с момента рождения и до самой смерти, вопрос о ежедневном опорожнении

кишечника остается очень важным. Хронические запоры могут породить различные заболевания и, следовательно, к ним надо относиться с должным вниманием. Несвоевременное опорожнение кишечника вызывает многие заболевания. Причины у запоров следующие:

1. Невозможность удовлетворить возникшее желание опорожнить кишечник.
2. Недостаточное количество отработанного материала для того, чтобы сформировать стул для стимуляции действия кишечника.
3. Недостаток овощей и фруктов в пище.
4. Недостаток жидкости в организме из-за употребления малого количества воды.
5. Ослабленность мышц, осуществляющих опорожнение кишечника.
6. Частое использование слабительных средств может также привести к запорам.

Вследствие раздражения толстая кишка находится либо в сокращенном и напряженном состоянии, либо из-за чрезмерной стимуляции она становится слишком слабой. Необходимо полностью исключить употребление слабительных средств, которые сегодня принимают соблазнительные формы под видом конфет или сладостей. Частое использование детьми такого сорта слабительных является главной причиной хронических запоров у них в более позднем возрасте.

Чтобы избавиться от запоров, люди прибегают к разным методам. И точно так же, как злоупотребление слабительными может вредно сказываться на работе кишечника, так же может сказаться на нем и злоупотребление раздражающими клизмами.

В практике Басти очищение кишечника свободно от такого раздражающего действия. Здесь вода поступает внутрь благодаря разряжению, образовавшемуся из-за втягивания живота, и, следовательно, не может быть получено никаких повреждений или переполнения водой. Кроме того, это абсолютно естественный и здоровый способ.

Очистка способом Басти может применяться раз в неделю или два раза в месяц.

Это последний прием из йогических методов очистки. Используя йогические методы физической очистки, мы сможем удалить многие яды из наших тел.

+ + +

Без освоения Крия йоги невозможна никакая медитация. Ведь медитация — это отсутствие мыслей, остановка работы логического ума. В глубокой медитации растворяется двойственность. Дхьяна приводит к единству познающего, познания и познаваемого. Созерцающий, созерцание и созерцаемое уже не существуют отдельно друг от друга. Они превращаются в одно. Так великий скульптор становится своим творением, так великий художник сливается со своей кистью и картиной, которую пишет. Так Бог растет в человеке, а человек растет в Боге.

Визуализация для раскрытия чакр на уровне подсознания

Сядьте на удобный стул или в позу лотоса. Держите спину прямо. Успокоив ум с помощью одного из ваших медитативных упражнений, направьте сознание к первой чакре. Представьте ее как вихрь красного цвета, вращающийся по часовой стрелке (относительно взгляда на тело снаружи). Чакра расположена прямо под вами, ее широкий вращающийся конец направлен к земле, а вершина конуса находится в основании позвоночника. Наблюдая за ее вращением, вдыхайте красный цвет. Выдыхайте его. Представьте дыхание красным на вдохе. На выдохе не визуализируйте, просто наблюдайте, каким будет цвет. Повторяйте до тех пор, пока ясно не различите красный цвет на вдохе и выдохе. Если цвет на выдохе более размытый или тусклый, чем на вдохе, это значит, что вам необходимо сбалансировать ваши «красные» энергии. Если цвет размыт, вашему полю необходимо больше красного. Если он мутный, вам необходимо очистить нижнюю чакру. Сделайте это, повторяя упражнение до тех пор, пока исходящий и входящий цвета не станут одинаковыми. Это упражнение относится ко всем чакрам.

Сохраняя мысленный образ первой чакры, двигайтесь ко второй, расположенной приблизительно на 7,23 см выше копчика. Представьте два вихря, один впереди вашего тела и второй — сзади. Представьте их яркими красно-оранжевыми, вращающимися по часовой стрелке. Вдыхайте и выдыхайте красно-оранжевый цвет. Перед тем как двигаться дальше, убедитесь, что цвет на вдохе и выдохе одинаковый.

Сохраняя мысленный образ двух первых чакр, поднимитесь до третьей, расположенной в солнечном сплетении. Представьте в нем два вращающихся желтых вихря. Вдыхайте и выдыхайте желтый цвет, пока он не станет одинаково ярким на вдохе и выдохе.

Поднимитесь до сердца. Наблюдайте зеленые вихри, вращающиеся по часовой стрелке. Вдыхайте и выдыхайте зеленый, пока цвет не уравнивается. Прежде чем двигаться к горловой чакре, посмотрите вниз, убедитесь, что вы видите все остальные, уже заряженные чакры.

Вдыхайте и выдыхайте синий цвет через вихри, вращающиеся по часовой стрелке.

В чакре «третьего глаза» наблюдайте два вихря фиолетового цвета. Повторите дыхательные упражнения.

Поднимитесь до макушки головы. Наблюдайте опаловый белый вихрь, вращающийся по часовой стрелке. Вдыхайте и выдыхайте белый цвет. Наблюдайте, как все семь чакр вращаются по часовой стрелке. Представьте вертикальный силовой поток, текущий вверх и вниз по позвоночнику. Он пульсирует вниз на вдохе и вверх на выдохе. Вершины всех чакр связаны с этим потоком, чакра на макушке головы образует верхний вход и выход энергии вашего поля, первая чакра образует нижний вход и выход. Наблюдайте, как на вдохе пульсирующая энергия проходит через все ваши чакры. Все поле наполняется сильной световой энергией.

НАКОПЛЕНИЕ ЭНЕРГИИ ПУТЕМ РАЗРУШЕНИЯ ВНУТРЕННЕГО ДИАЛОГА

Многие люди, занимающиеся Хатха йогой не один год, спрашивают меня: куда девалась та могучая энергия, которую они накопили в теле во время многочасовых упражнений? Я отвечаю, что примерно половина ее ушла на переработку пищи ума и тела, и затем выброшена безвозвратно вместе с пищевыми отходами, 20% энергии ушло на физические сокращения мышц, а вся оставшаяся часть — 30% — израсходована на поддержание внутреннего диалога вашего логического ума с вами. Внутренняя беседа с самим собой — это служанка самолюбия и культ личности. Это наибольший источник глупой растраты жизненной силы. Чем больше мы погружаемся в беседу с самим собой, тем больше мы теряем энергии. Такая внутренняя беседа является жизненной потребностью личности. Люди, которые больше других заняты внутренним разговором, обычно жалуются на переутомление; такие часто поддаются вирусным эпидемиям, хроническим заболеваниям и плохому настроению. Ученик йога постепенно прекращает разговор с самим собой при помощи разрушения личности. Предмет любого внутреннего разговора тесно связан с тем, что мы называем «претензии». Личность всегда полна претензий, но пока мы не осознали этот факт, мы будем постоянно терять энергию. Мы не замечаем, что мысленно навязываем родным, знакомым, соседям, да и всему миру свои условия жизни, свои правила игры, считая это само собой разумеющимся. Нам кажется, что жизнь должна снабдить нас определенными удобствами, некоторыми средствами к существованию, какими-то привилегиями или выгодами. Когда мы получаем от жизни определенные удобства и выгоды, то мы считаем это само собой разумеющимся. Однако если наши молчаливые претензии не удовлетворяются, то мы начинаем чувствовать раздражение или недовольство. Тогда мы начинаем погружаться в постоянный поток внутреннего разговора. Допустим, что где-то внутри мы чувствуем, что имеем право на такие вещи, как уважение окружающих, на приятную работу, прекрасную семейную жизнь, на просмотр телевизионных программ, на то, что внешние условия не должны нарушать домашний уют. Причем, мы не формулируем эти требования прямо. Мы даже не сознаем, что предъявляем к жизни такие требования. Но если наши неосознанные требования не удовлетворены, то мы начинаем внутренний разговор, потому что чувствуем определенную обиду. Нас заполняет жалость к себе. Внутренние обиды в самых разнообразных и неузнаваемых формах становятся основой беседы с самим собой. Нам кажется, что с нами плохо обошлись, что мы умнее, чем о нас говорят, или мы лучше, чем мы есть на самом деле. В результате возникает плохое настроение, растут отрицательные эмоции. Но утечка энергии из организма человека происходит не только при отрицательных эмоциях. Когда мы радуемся, смеемся, хвалим себя в таком внутреннем разговоре, запасы праны в чакрах тоже истощаются. Йога дает четкие указания, как прекратить внутренний разговор. Один из наиболее продуктивных путей, которым этого можно достигнуть, — сокращение наших требований к внешнему миру. Чем меньше мы ждем чего-либо от других людей или от мира, тем меньше будет у нашей личности причин для раздражения или недовольства, если то, чего мы требуем, не происходит. С точки зрения йоги человек, который сократил свои требования до нуля, находится на правильном пути к достижению Самадхи. Если мы ничего не ожидаем от людей и от жизни, то мы не можем быть разочарованы. Это приводит к исчезновению всех обид и претензий, и тогда внутренний разговор исчезает, так как искоренена причина его возникновения. Тогда и энергия, накопленная при помощи йогических упражнений, после не рассеивается напрасно, а

накапливается в тонких телах.

ВЛИЯНИЕ ЛУННЫХ ДНЕЙ НА ПСИХИКУ И ЗДОРОВЬЕ

На человека, не занимавшегося йогой или недавно начавшего осваивать начальные ступени йоги, очень сильное влияние оказывают фазы Луны. Некоторые люди еще и не знают, что в каждом месяце есть такие дни, в которые можно увеличивать физическую и психическую нагрузку на организм, а есть такие недели, когда ее рекомендуется уменьшать. Пищу тоже желательно сочетать с фазами Луны. Иначе можно бездарно заболеть. Чтобы ничего подобного с вами не случилось, ежедневно заглядывайте в этот лунный календарь.

ПЕРВАЯ ФАЗА ЛУНЫ

(от новолуния до первой четверти — сжатие: рост Ян)

Возможно проявление хронических нарушений здоровья, возрастает уровень вашей жизненной энергии — период максимальной активности человеческого организма, в этот момент ускоряются все дремлющие болезни.

Оздоровительные процедуры

- начинать оздоровительный цикл с 1—2-го лунного дня (профилактическое лечение, общеукрепляющие мероприятия);
- избавляться от вредных привычек (необходимо предварительно настроить себя интеллектуально в 4-ой фазе);
- физическую нагрузку можно увеличивать максимум в 5, 6 и 7-й лунные дни;
- водные процедуры: теплый душ 1 мин., резкое обливание холодной водой 5—10 сек. (вначале струю на плечи и далее вниз до ступней ног) или контрастный душ — теплый — прохладный — теплый — холодный на 2—5 сек.; с 1-го по 7-й день хороши банные процедуры.

Рекомендации на каждый день

В новолуние и в 1-й день — организм ослаблен, снижен иммунитет, человек раздражителен, легко заболевает; опасны переутомление, употребление острой и очень горячей пищи. Ни в коем случае не употребляйте алкоголь. В эти дни необходимо положительным мыслеобразом создавать себя, но не разрушать. Острые вирусные заболевания начинаются вечером в районе новолуния. При заболевании недуг может задержаться надолго, но человек обязательно поправится. Все сны — к радости.

2-й день — хороша парная баня, это день активных действий и начинаний. Полезна грубая растительная пища. Хорошо начинать цикл физических упражнений. При заболевании — болезнь непродолжительна и без последствий. Сны в большей части будут неверны.

3-й день — благоприятный день для продуктивной работы, но нового ничего не предпринимайте. Заболевшие поправляются с трудом. Сны не имеют значения.

4-й день — тяжелый день. Это день отдыха и молитв, исключите алкоголь. Следует избегать знакомств, разговоров, крупной траты энергии. Болезни могут быть опасны, если на них сразу же не обратить внимания. Сны могут исполняться.

5-й день — резервы здоровья ограничены, противопоказаны голодание и пища животного

происхождения. Необходимо покупать самое лучшее и съедать, но не переедать; в этот день энергетика из пищи идет на питание астрального тела. Болезни могут быть опасными и вызвать серьезные последствия.

6-й день — особо благоприятный день для учебы, любви, заключения брака, для всякого рода умственных и духовных занятий, день энергичной работы по специальности; хорошо быть на воздухе, устройте вкусное застолье из овощей и фруктов, рекомендуется парная. Заболевания не опасны, заболевший отделается легким испугом.

6—7-й дни — благоприятны для проведения хирургических операций, заживления ран, общего выздоровления. Следует остерегаться переохлаждения.

7-й день — неблагоприятен, день серьезных провокаций, является критическим днем, в котором наблюдается как бы обострение течения заболевания, или, наоборот, начинается выздоровление. Это день молитвы и вербальной магии. Все болезни будут легко излечимы, заболеть в этот день неопасно. Сны могут исполняться.

Питание

Есть янскую пищу, а после 4-го дня побольше «зарядной», т. е. термически не обработанной, свежей, сочной, водянистой, прохладной (например, соки моркови, свеклы с яблоками и т. д.)

Янская пища несет организму тепло, делая тело более твердым, насыщена гравитационной энергией и способствует сжиманию организма — это в основном сухая, вареная пища, насыщенная микроэлементами, удерживающая воду в организме, ее рекомендуется употреблять в холодное время. Избыток янской пищи в рационе питания способствует напряженности, раздражительности. Лечит иньские заболевания.

Иньская пища насыщена электромагнитной энергией и способствует охлаждению и расширению организма, делает тело мягким и вялым — это в основном свежерастительная, водянистая пища, насыщенная микроэлементами, выводящими воду из организма. Рекомендуется употреблять в жаркий период. Ее избыток в рационе питания порождает усталость, сонливость, потерю аппетита, бледность.

Продукты — ЯН:

пшеница, гречка, рис, пшено, морковь, редиска, репа, лук репчатый, овечья брынза, сыр, яблоки, клубника, каштан, укроп, петрушка, хрен, чабрец, шалфей, капуста, хлеб грубого помола.

Продукты — ИНЬ:

кукуруза, рожь, ячмень, овес, баклажаны, помидоры, картофель, стручковый перец, бобы, фасоль, огурцы, тыква, кабачок, зеленый горошек, свекла, чеснок, кефир, все молочные продукты, ананасы, груша, все другие фрукты, мед, растительные масла, лавровый лист, чай.

ВТОРАЯ ФАЗА ЛУНЫ

(от первой четверти до полнолуния — расширение: рост Иньской энергии Луны и Солнца)

Возможны острые заболевания, стрессы, ограничьте прием лекарств, полностью исключите

алкоголь. Нервная система наиболее напряжена и раздражима, в связи с этим желательно не ходить без головного убора и не спать под прямым лунным светом. Меньше физических нагрузок — от средней нагрузки и к полнолунию — малой. Для людей типа «Слизи» (полных) необходимы теплые ванны, а для «Ветра» (худощавых), хороши горячие ванны и парная на 9—10-й лунные дни. Рекомендуются прохладные и холодные обливания в начале периода умеренно и в конце периода усиленно (сначала на ступни ног и далее вверх до головы).

Рекомендации на каждый день

8-й день — неблагоприятен, травмоопасен, это день стресса (приводит к резким и сильным неблагоприятным последствиям), надо провести спокойно, без излишеств, опасна перегрузка органов пищеварения; это день покаяния и отпущения грехов, день отдыха. Ни в коем случае не употребляйте спиртосодержащие напитки. При заболевании недуг может оказаться опасным и вызвать серьезные последствия. Снам можно в большинстве случаев доверять.

9-й день — также труден, опасен, полечите зубы, опасайтесь спиртного, запрещается мясо в любом виде, секс противопоказан; опасна перегрузка сердечно-сосудистой системы, полезны очистительные процедуры; хороша баня; в этот день успешно можно очищаться от полевых паразитов. Болезни могут быть опасными, но не смертельными. Сны — сбываются.

10-й день — хорош и удачен для начала любого дела, но несчастливый; опасна любая перегрузка, день отдыха, хороша баня. При заболевании хворь весьма опасна, если не оказана немедленная помощь. Сны в большинстве несбыточны.

11-й день — один из лучших дней месяца, возрастает жизненность, сексуальный потенциал, благоприятен для заключения брака; в то же время это день осторожности, чувствителен позвоночник; предназначен только для очищения как на полевом, так и на физическом уровне, в т. ч. «всухую», то есть без воды. Болезни этого дня могут стать опасными. Сны почти все исполняются.

12-й день — не нервничать, благоприятен для начала дел; не перегружайте сердце. Заболевания этого дня также могут быть опасными. Сны непременно сбываются.

13-й день — неудачный день во всех отношениях, старайтесь не заболеть; день энергетических очищений, в то же время день хорош для учения, контактов в группе. Если кто оказался в больнице, то это может быть надолго. Хорошо усваиваются лекарства. Сны почти все исполняются.

14-й день — искушения большие, тянет к противоположному полу, но необходимо воздержаться; является критическим днем, в котором наблюдаются острые заболевания, или, наоборот, начинается выздоровление (резервы здоровья достаточны); он показан для голодания, полезна физическая активность, ограничить себя в жидкости. Все заболевания пройдут без каких-либо серьезных последствий. Сны могут не сбываться.

15-й день — неблагоприятен, быть осторожным, отдохните, не выясняйте отношений, воздержитесь от сексуальных контактов, разрушающих полевую форму, можно расслабиться, но не пить вина, запрещается мясо в любом виде. Заболевшему не стоит беспокоиться за исход болезни. Сны почти всегда исполняются.

За сутки до полнолуния и в полнолуние желательно отказаться от проведения хирургических вмешательств. Хирургические операции сопровождаются в полнолуние значительными кровопотерями.

ПОЛНОЛУНИЕ — травмоопасный период, случаются частые отравления, обостряется сексуальная чувствительность, уход энергии от мужчины к женщине (вампиру); действие лекарственных средств выражено максимально — отмечается 100-процентное усвоение лекарственных, наркотических средств, алкоголя, сильнее проявляется их побочное действие;

рекомендуется меньше делать энергетических потерь, нежелательны танцы и прыжки. Очень осторожно принимать лекарственные средства. Празднества и свадьбы нежелательны.

Инфекционные заболевания бактериальной природы начинаются утром, в полнолуние.

Очистительные процедуры

(эта фаза наиболее благоприятна)

В первой трети периода (8, 9, 10-й лунные дни), особенно в 9-й, хорошо проводить очищение от шлаков.

Во второй трети периода (10, 11, 12-й лунные дни) наилучшее время для очищения печени, желчного пузыря и поджелудочной железы, очень хорошо в это время париться в парной, делая несколько заходов за одно посещение. Этот период — лучшее время для голодания.

11-й день самый мощный и предназначен только для очищения. В этот день можно голодать «насухо» и воды не пить вообще.

В последней трети периода (13, 14, 15-й лунные дни) применение клизм хорошо очищает толстый кишечник.

Эта фаза — лучший период для голодания.

Питание

Вначале есть иньскую пищу (расширяющую), а после 10-го дня поменять на янскую (каши, тушеные овощи, масла минимум).

Для лиц «слизистого» типа, ширококостных, склонных к полноте, неторопливой походке и нераздражительных — кушать сухую пищу, меньше влаги.

Для лиц «ветреного» типа, худощавых, тонкокостных, быстрых в движениях, физически слабо развитых — это благоприятный период, можно есть вареные каши, тушеные овощи, хлеб из проросшего зерна.

ТРЕТЬЯ ФАЗА ЛУНЫ

(от полнолуния до четвертой четверти — сжатие: рост Ян)

Возможны нарушения деятельности органов пищеварения, будьте особенно внимательны к своему здоровью, старайтесь в это время не заболеть. Проявляется повышенная половая активность.

Оздоровительные процедуры

— можно успешно выдерживать большие физические нагрузки (особенно в последней трети — 19, 20, 21-й лунные дни — периода);

— водные процедуры: контрастный душ как в первой фазе.

— локальные процедуры на поясницу в виде прогрева, компрессов и т.д.;

Рекомендации на каждый день

16-й день — благоприятный; полезны физические упражнения, контакт с природой, избегайте стрессов. Не рекомендуется употребление животной пищи. Все сны, как правило, сбываются.

17-й день — удачный, но резервы здоровья снижены, возможен секс между супругами, воздержаться от приема лекарств, алкоголя. Заболевание будет протекать трудно. День хорош для начала новых дел, благоприятен для парных контактов, заключения браков. Сны чаще всего исполняются на третий день.

18-й день — хороший, день спокойствия и отдыха, можно повеселиться, расслабиться, но пьянство противопоказано; проявлять благоразумие и сдержанность; идеальный день для голодания. Рекомендуется баня с хорошим паром, массаж. Заболевший может долго пролежать и не поправиться. Старайтесь не заболеть. Сны почти всегда действительны.

19-й день — день спокойствия, резервы здоровья достаточны; надо быть собранным и осмотрительным; не принимать бесконтрольно лекарств. Болезнь этого дня пройдет, она неопасна. Сны сбываются.

20-й день — сходить в парную или сауну, начать цикл длительного лечения, пить крепкие напитки запрещается; остерегайтесь в этот день дать волю своим эмоциям. Резервы здоровья снижены, болезнь может затянуться надолго. День хорош для начала всяких дел, голодания и духовного прозрения. Сны, как правило, исполняются.

21-й день — является критическим днем, в котором наблюдаются острые течения заболевания или, наоборот, начинается бурное выздоровление; провести день надо спокойно. Заболевший подвергается большой опасности. Сны исполняются редко.

22-й день — неблагоприятный и неудачный день, особый день, происходит энергетический поворот. Для заболевшего день весьма опасный, старайтесь не захворать, могут быть серьезные последствия. Сны сбываются.

Лечить зубы лучше в 3 и 4-й фазах Луны (при Луне в Тельце, Льве, Скорпионе, Водолее). Первая и третья фазы — лучший восстановительный период после голодания.

Питание

Не употреблять острую, жареную пищу, продукты животного происхождения.

Есть янскую пищу, а во второй половине фазы побольше «зарядной», свежей, сочной, водянистой, прохладной пищи. Можно употреблять более грубую пищу, чем в 1-й фазе, но переждать нельзя.

ЧЕТВЕРТАЯ ФАЗА ЛУНЫ

**(от последней четверти до новолуния — расширение:
рост Иньской энергии)**

В этот период свойственен спад жизненной энергии, биоритмов, иммунитета. Возможны нервно-психические изменения и нарушения циркуляции жидкости в организме. Физическая нагрузка должна быть умеренной вплоть до уменьшения перед новолунием, больше ходите, меньше сидите.

Очень эффективны прохладные ванночки для ног. Рекомендуется прохладное обливание: вначале струю на ступни ног, далее вверх до головы.

Рекомендации на каждый день

23-й день — нежелателен для супружеских и сексуальных контактов, полезны физические упражнения. В этот день человеку следует быть особенно внимательным к своему здоровью, нежелательно начинать новые дела. Болезни этого дня — длительны, а сны — ложные.

24-й день — резервы здоровья достаточны, заболевания неопасны и без отрицательных последствий, благоприятен для супружеских сексуальных контактов.

25-й день — день тяжелый, заболевшему угрожает серьезная опасность, если не будет оказана врачебная помощь; это день отдыха, сходите в баню, не напрягайтесь.

26-й день — резервы здоровья снижены, воздержаться от активной деятельности, молчание

и пищевое воздержание помогут ослабленным и больным людям; хвори крайне опасны. Это день отдыха, не напрягайтесь, сходите в баню. Сны исполняются.

27-й день — нежелательно вступать в брак, благоприятен для любой деятельности, резервы здоровья достаточны. Болезни неопасны, на сны не обращайтесь.

28-й день — воздержитесь от любых энергетических потерь, не перегружайтесь умственно и физически, отдыхайте, сходите в баню, не раздражайтесь. Недуг в этот день неопасен, к снам не стоит относиться серьезно.

28-й и 29-й дни — желательно экономить энергию, хороша умеренность во всем; не стоит ходить к зубному врачу.

29-й и 30-й дни — неблагоприятные, критические, очень тяжелые (сатана рядом); запрещаются мясо в любом виде, алкоголь. Секс необходимо исключить. В эти дни человек психически неустойчив. Заболевшего спасает только немедленная врачебная помощь. Старайтесь не захворать, лучше отдохнуть. Сны весьма правдивы.

Программируйте себя интеллектуально, эмоционально к оздоровительным процедурам в 1-й фазе.

За 2—3 дня до новолуния снижены резервы здоровья (особенно у мужчин), поэтому целесообразно отказаться от плановых оперативных вмешательств. Исключите алкоголь, секс, жаренную и мясную пищу.

Очистительные процедуры

(в этой фазе получаются великолепно)

— прекрасно удастся расшлаковка через кожу с помощью парной;

— хорошее время для клизменного очищения (как только серп Луны уходит за горизонт, через 3—5 часов можно делать очистительные клизмы). То есть процедуру выведения лучше начинать в 22—23 часа;

— разнообразные компрессы, поставленные локально, питье ошелачивающих организм соков, отваров, подстиление под ступни ног трав (спорыша, повилики) способствует очищению этих областей;

— 23-й день благоприятствует проведению голодания, это также день покаяния, прощения других, поста;

— 26-й день — это день пищевого воздержания, неплохо сходить в баню, полезен массаж. То же неплохо и в 29-й день (но голодание надо закончить в 29-й день).

Вторая и четвертая фазы — лучшие периоды для голодания.

Питание

Не перегружать себя значительным употреблением жидкости и пищи. Особенно запрещается пища животного происхождения.

В начале есть иньскую пищу (расширяющую), а после 25-го дня поменять на янскую (каши, тушеные овощи, масла — минимум). Для лиц типа «Слизь» — есть сухую пищу, меньше влаги. Для лиц типа «Ветер» — можно есть сваренные каши, тушеные овощи, хлеб из проросшего зерна.

Меньше есть маслянистой, незнакомой и плохо усваиваемой пищи. Хорошо употреблять янские продукты в последней трети периода, полезны различные специи.

Позы и дыхательные упражнения для заряда и раскрытия пятой, шестой и седьмой чакр

Сейчас мы разучим действенные упражнения Кундалини йоги для раскрытия чакр. Тем, кто имеет возможность, рекомендую научиться этой технике непосредственно в кундалини-ашраме. Ниже приведены упрощенные варианты некоторых из этих упражнений (рис. 9-3 и 9-3а).

Чакра 1. Сядьте на колени, положив руки на бедра. Выгибайте позвоночник в области таза вперед на вдохе и назад на выдохе. Если хотите, используйте мантру АУМ. Повторите несколько раз.

Чакра 2. Сядьте на пол со скрещенными ногами. Обхватите лодыжки обеими руками и глубоко вдохните. Приподняв грудь, выгните вперед позвоночник, перемещая таз назад. На выдохе выгибайте позвоночник назад, перемещая таз вперед. Повторите несколько раз, по желанию используя мантру.

Чакра 2 — другая поза. Лежа на спине и опираясь на ягодицы, поднимите обе ноги на высоту тридцати сантиметров от пола. Раздвиньте ноги на вдохе, на выдохе перекрестите их в коленях, держа прямо. Повторите несколько раз. Немного приподнимите ноги выше и повторите снова. Делайте это, пока ваши ноги не окажутся на высоте около метра от пола, затем таким же образом опускайте их. Повторите несколько раз.

Чакра 3. Сядьте скрестив ноги; возьмитесь руками за плечи так, чтобы большие пальцы были сзади, а остальные спереди. Вдохните и повернитесь налево; выдохните и вернитесь в исходное положение. Позвоночник должен быть прямым. Повторите несколько раз и поменяйте направление. Прodelайте упражнение снова. Отдохните минуту.

Повторите все упражнения сидя на коленях.

Чакра 3 — другая поза. Лягте на пол, ноги вместе, пятки приподнимите над полом на пятнадцать сантиметров. На такую же высоту приподнимите голову и плечи, смотрите на пальцы ног, тянитесь к ним прямыми руками. Сохраняя это положение, глубоко дышите носом, считая до тридцати. Расслабьтесь; отдохните сосчитав до тридцати. Повторите несколько раз.

Чакра 4. Сидя со скрещенными ногами, возьмите руки в замок, на уровне сердца, локти расставьте в стороны. На каждый вдох и выдох качайте локтями, растягивая замок. Повторите несколько раз. Отдохните минуту.

Повторите то же самое сидя на коленях, это поднимет энергию выше.

Чакра 5. Сидя со скрещенными ногами, крепко возьмитесь за колени. Локти держите прямыми. Выгибайте верхнюю часть позвоночника — на вдох вперед, на выдох назад. Повторите несколько раз. Отдохните.

Теперь разрабатывайте позвоночник, поднимая плечи на вдохе и опуская их на выдохе. Вдохните и замрите на пятнадцать секунд с поднятыми плечами. Отдохните.

Повторите упражнение, сидя на коленях.

Чакра 6. Сидя со скрещенными ногами, возьмите руки в замок на уровне горла. Вдохните; задержите дыхание, затем сокращайте мышцы брюшной полости и сфинктеры (круговые мышцы, сжимающие половой орган).

Повторите то же самое, сидя на коленях.

Чакра 7. Сядьте скрестив ноги, руки вытяните над головой. Переплетите пальцы рук, направив вверх указательные пальцы. Вдохните, втягивая живот в области пупка, и произнесите: «Сат». Выдыхая, расслабьте живот и произнесите: «Нам». Повторяйте несколько минут с частым дыханием. Затем вдохните и выдавливайте энергию от основания позвоночника к макушке головы, сжимая сфинктеры и мышцы живота. Задержите дыхание. Выдыхайте, сохраняя все мышцы сжатыми. Расслабьтесь. Отдохните. Если вас не устраивает «Сат нам», используйте другую мантру.

Повторите, сидя на коленях. Отдохните.

Чакра 7. — другая поза. Сядьте скрестив ноги. Соедините руки над головой, вверх ладонями, пальцы и кисти держите прямыми. Быстро и коротко дышите носом — «скребите» дыханием по верхней части горла в течение одной минуты. Вдохните; задержав дыхание, шестнадцать раз втяните и растяните живот. Выдохните, расслабьтесь. Повторите два или три раза. Отдохните.

УПРАЖНЕНИЕ НА РАСКРЫТИЕ ВОСЬМОЙ ЧАКРЫ

Для вибрационного очищения и раскрытия восьмой чакры я написал молитвенную музыку. Стихи были написаны мною давно. Песня называется «Сказка о коте ученом». Вместе с учениками йоги я пою эту песню перед вечерней медитацией под гитару. В этом упражнении также раскрываются шестая и седьмая чакры. Вы это почувствуете в виде силового давления энергии, бьющей сверху.

Сказка о коте ученом

Однажды ночью на рыбалке
Дремал я, лежа на спине —
Зеленоглазые русалки
Хвостами били по Луне.
Мне песни девы распевали,
Потом ушли по ветвям в мглу,
Лишь сучья, как пути русальи,
Вели к центральному стволу.
Висели травы, словно сети,
Хлестали ветви, но я шел
Туда, где в сплюсненном рассвете
Пробил дорогу черный ствол.
Я по нему спустился в темень,
И в темени продолжил путь:
Там мертвым — просыпаться время,
А всем живым — пора уснуть!
И я глаза открыл случайно —
Сто ведьм увидел я тогда:
Они ногами мяли в чане,
Как виноград, мои года.
Я крикнул: «Чертовое семя,
Я уличил вас в колдовстве!»
И тут меня хмельное время
Ударило по голове.
Из-под земли явилась фея,
Рукой взмахнула, а потом
Заколдовала: «Ерус — Ферус!
Отныне будешь ты — котом!
Ты будешь сказки петь у дуба.
Вновь человеком станешь ты,
Коль поцелует тебя в губы
Царевна дивной красоты!»

Качнулся космос невысокий,
Я полетел издалека
Туда, где режет об осоки
Река бока и облака...
Теперь я кот. Судьбу ругая,
Златую цепь я волочу.
Пойду налево — песнь слагаю,
Направо — сказку бормочу.
Послушать притчи, сказки, оды
Из века в век ко мне в кусты
И ведьмы с лешиями ходят,
И девы дивной красоты...

Медитация на цвет и дыхание для заряда ауры

Поставьте стопы параллельно друг другу на ширину плеч, медленно сгибайте и выпрямляйте колени. На выдохе опуститесь вниз, на вдохе поднимитесь. Старайтесь присесть до уровня колен, расслабьте руки. Спину держите прямо, не наклоняйтесь. Пусть нижняя часть таза немного выступает вперед.

Теперь вытяните перед собой руки ладонями вниз. Добавьте к предыдущему движению круговые вращения руками. Двигаясь вверх, полностью выпрямляйте руки. На верхней точке движения руки, обращенные ладонями вниз, подтягиваются к телу, приседая, вы опускаете их вниз. На нижней точке движения снова выпрямляйте руки (рис. 9-4).

Добавьте к этому упражнению визуализацию. Через руки и ноги вдыхайте цвета из земли, всем телом вдыхайте их из окружающей вас атмосферы. На выдохе излучайте цвета. Дышите каждым цветом несколько раз.

Начните с красного. Приседая, вдыхайте красный цвет. Наблюдайте, как весь шар вашей ауры становится красным. Достигнув верхней точки и начиная двигаться вниз, выдыхайте красный. Попробуйте еще раз. Может ли глаз вашего ума ясно различить красный цвет? Если нет, повторяйте упражнение, пока не достигнете этого. Чаще всего бывает трудно визуализировать те цвета, которых недостает вашему энергетическому полю. И снова, как в предыдущем упражнении, просто наблюдайте за выдыхаемым цветом, не контролируя его. Когда он станет ярким и чистым, переходите к следующему цвету.

Теперь, двигаясь вверх, вдыхайте оранжевый. Пусть он входит из земли в ваши ноги и руки, из окружающей атмосферы — во все ваше тело. Если вам трудно визуализировать цвет, возьмите его образец. Снова повторите упражнение с оранжевым.

Продолжайте визуализировать цвета в следующей последовательности: желтый, зеленый, синий, фиолетовый, белый. Прежде чем переходить к очередному цвету, убедитесь, что вся яйцевидная форма вашей ауры наполнилась предыдущим цветом. Эти цвета благоприятны для всех чакр. Если вы хотите внести в свою ауру еще более высокие вибрации, продолжайте упражнение со следующими цветами: серебряным, золотым, платиновым и кристальным; затем в обратной последовательности возвратитесь до белого. Все цвета второй группы должны иметь качество опала.

Уделите медитации еще десять-пятнадцать минут. Сядьте удобно, чтобы спина была прямой.

Сосредоточение

Для успокоения ума в медитации можно использовать мантру АУМ. Сосредоточьте свое сознание на мантре. Если ум начинает блуждать, просто возвращайте его к мантре.

Вместо мантры можно использовать обычный отсчет до десяти. Считайте: на вдохе — один, на выдохе — два, на вдохе — три, на выдохе — четыре и т. д. До десяти. Но при этом каждый раз, когда ум начинает блуждать и возникает мысль о чем-то не относящемся к отсчету, вы должны вернуться обратно и снова начать с единицы. Такая медитация дает возможность доподлинно узнать, насколько неустойчив наш ум! Очень немногие люди способны с первой попытки добраться до десяти.

КАРМА ЙОГА

Самая первая ступень обучения в любой школе самопознания и самосовершенствования называется Крийя йога. Далее идет Карма йога. Она может иметь и другие названия, но суть от этого не меняется. Здесь рассматриваются космические законы Природы, основные законы причины и следствия. Существуют всеобщие Принципы, согласно которым хорошие поступки и мысли порождают добрые плоды, а некрасивые и ужасные мысли и проступки приносят дурные последствия для творца этих безобразий. Карма йога объясняет не только действие «закона воздаяния», но и рассказывает об устройстве человека и различных путях слияния с Всевышним Творцом. Вот и мы начнем изучение Карма йоги с рассмотрения устройства человека.

Аура

Аурический кокон шит из гораздо более тонкой материи, чем та, из которой слеплен физический мир и наши тела. Аура здорового человека имеет вид яйцеобразного облака из чистых не смешанных цветов: синего, голубого, фиолетового, золотого, розового, светло-зеленого, белого. Упругие желтые границы видимой мною ауры вокруг среднего человека отстоят на 60—80 см от кожного покрова. По серебряным матрицам самого грубого слоя ауры отливается физическое тело. Этот кокон и называется у оккультистов эфирным двойником, хотя на самом деле двойником является физическое тело. Ведь это оно запоздало копирует разноцветные органы и части тонкого тела. Живые клетки организма постоянно рождаются и умирают. За месяц физический человек обновляется наполовину. За год заменяются все атомы и электроны тела на новые даже в костях человека. Форму сжатого пространства, которое должны радостно заполнить нарождающиеся физические клетки, дает эфирное тело. Оно структурирует объемы будущего человека жесткими лучами, называемыми в йоге каналами нади. Я не раз наблюдал у притихших пациентов, как их эфирные органы, словно цветные облака, струятся и текут, видоизменяясь, сквозь «исправленную» или подремонтированную паутину каналов нади. Эфирное тело состоит не только из серебряных лучей; в нем есть все, что есть в физическом. И оно, в свою очередь, структурируется астральным двойником. Астральное тело строится ментальным двойником по этому же принципу, и так далее. Не зря говорят: «Каковы мысли, таково и тело». О чем думаешь — тем и становишься. Если думаешь, как свинья или собака, то в этой жизни приобретаешь повадки и желания этого заводного животного, а в следующей инкарнации — и соответствующее тело.

Тонкие человеческие тела строят друг друга в направлении от духовного центра в сторону огрубления материи так же, как проецируют друг друга круговые волны, расходясь от брошенного в воду камня. Чем дальше волна от центра, тем больше искажение первоначального круга. Поэтому и нужно постоянно корректировать все свои тела по первому кругу, по образу и подобию Духа.

Любой коричневый или грязный цвет в ауре, искажение яйцеобразного овала, уменьшение расстояния от скорлупы коккона до 40 см говорит ясновидящему о том, что данного человека с нетерпением ждут неприятности со здоровьем и натянутые отношения с окружающим миром. Примерно 80% современных людей имеют ауру не в виде яйца, а в виде перевернутого гриба. Духовные центры у таких людей полностью заблокированы, работают в полную силу лишь две чакры, два энергетических центра из семи главных — половой и пищеварительный. Как следствие этого — болезни и несчастья большинства людей. Где же зарыта грибница этих аур-поганок? Ясновидение позволяет найти и выкорчевать ее на уровне ментального и кармического тела. Зло внешнего мира всегда возвращается к своим родителям. Ведь физический мир — всего лишь слепок внутреннего мира, зеркальное отражение мыслей каждого конкретного человека. Сами по себе все вещи и события нейтральны. Но мы глядим на них через стекло, называемое аурой. И цвет стекла окрашивает окружающий мир и нашу жизнь либо в светлые, либо в грязные, безрадостные цвета. Поэтому йоги говорят: «Измени себя — и изменится вся Вселенная». Аура позволяет увидеть каждого человека таким, каков он есть, его суть, а не таким, каким он изо всех сил старается казаться окружающим в угоду своим корыстолюбивым замыслам.

ОДЕЖДЫ ДУХА

Ауру строит душа человека задолго до его рождения на Земле. Она похожа на металлический каркас, на который наращиваются все этажи здания человеческих тел. Ясновидящий еще до зачатия ребенка может сказать будущим родителям, каким он родится и что свершит за свою земную жизнь. Человек — это прежде всего бессмертный дух. А его тела — всего лишь одежда, которую он меняет по мере износа, всего лишь инструмент для изучения законов различных миров. Грубых и тонких вселенных очень много. В каждом из этих миров дух имеет свою одежду, скафандр — тело. Есть материи более плотные, чем физическая, среди них человек тоже живет и имеет соответствующие тела. Все эти тела наделены своим «я», сознанием и существуют одновременно. В силу своей ограниченности эти двойники думают, что они единственны и смертны. Перед умиранием физического тела от болезни аура блекнет и уменьшается. Если человек убит «неожиданно» (неожиданного ничего не бывает), то эфирный, эмоциональный и астральный двойники остаются еще некоторое время после его смерти такими же, как при живом теле. И чистые люди могут видеть привидение, чувствовать идущие от призрака холод и влажность. Затем, примерно на девятый день, умирает эфирный двойник. Через некоторое время умирает и эмоциональное тело. Примерно на сороковой день душа отделяется от астрального и ментального тела и уходит за кармический план бытия. Это очень важный момент, в оккультизме его называют второй смертью. Если быть при этом в сознании, то усилием воли можно избежать отделения души от астрального двойника. После второй смерти астральное и ментальное тело тоже постепенно начинают разлагаться. Некоторые маги научились избегать отделения души от астрального тела и живут в тонких мирах вечно. Астральное тело обыкновенного человека тоже может очень долго не умирать после отделения души, если оно приковано к Земле каким-либо сильным чувством. Зачастую такая скорлупа — астральная копия умершего, выдает себя на спиритических сеансах за душу вызываемого человека. Общение с такими «душами» — пустая трата времени, так как подобные астральные скорлупы с каждым годом размываются и становятся все глупее. У духовно продвинутых людей физическое, эфирное, астральное и ментальное тело умирают сразу, легко и надолго. Они реинкарнируют вновь только через 500—1000 земных лет. А юные души возрождаются на Земле сравнительно «быстро», в течение 1—5 лет, перед этим недолго помучившись в астральном аду. Зачастую большие грешники рождаются в телах домашних животных, которых разводят люди на мясо.

Ауру интуитивно ощущают многие люди. Отсюда у нас непонятное недоверие или доброжелательность к совсем незнакомым людям, растениям, цветам одежды, месту отдыха. Мысли, которые мы приписываем человеческому мозгу, на самом деле летают в пространстве с огромной скоростью. Аура головы втягивает в свою орбиту мысли живых и умерших людей, резонирующие с колебаниями собственного ментального тела. Мысли кружат над головой человека на расстоянии 60—120 см. Если мысли очень чистые, то над головой такого посвященного стоит золотое облако. Когда аура над человеком розовая, то он полон любви ко всему живому, и все сущее к нему тянется. Если в нимбе над головой вы заметите красные и зеленые протуберанцы — это нехороший знак. Избегайте таких людей, ведь дурное сообщество развращает добрые нравы. Как железо, смешанное с глиной, перестает притягиваться магнитом, так и падшая душа, перепачканная грязными мыслями, постепенно перестает притягиваться Создателем.

Молодые души обычно появляются в трехмерном мире, имея одно физическое тело. Они

разучивают законы грубых сил Земли при помощи простых, но надежных ударов дубины судьбы. Такие любят шум, гам, громкую музыку, резкие движения, спортивные состязания, проявление силы и власти. У юных душ бывают обычно большие, красивые, накачанные мышцами и здоровьем тела, но примитивный разум, подверженный пагубному влиянию человеческих пороков. Старые души наоборот зачастую имеют хилые, физически «некрасивые» тела, склонные к различным заболеваниям. Такие любят искусство, тишину и покой, сторонятся света и славы, политики и спортивных мероприятий, делают свою ментальную и духовную работу в полном одиночестве, получая от результатов своего молчаливого труда подлинное наслаждение. Под своими работами они подписываются псевдонимами и стараются раздавать их бесплатно людям. Для того, чтобы быстрее набрать недостающий опыт и перейти в более высокие классы обучения, чем Земля, старая душа зачастую имеет несколько физических тел. Развитая душа может выстроить для себя 12 совершенно непохожих людей и жить в них одновременно. Но обычно дело ограничивается рождением одной души в двух-пяти неординарных личностях.

ОСНОВНЫЕ УМЫ ЧЕЛОВЕКА

Одно время я пробовал лечить людей при помощи экстрасенсорики. И у меня вроде бы неплохо получалось, однако я быстро оставил это дело, потому что пришел к выводу, что вылечить человека никто не может, пока он сам себя не исцелит на духовном плане. Затем, в течение восьми лет я преподавал Хатха йогу в небольшом кружке самопознания. Люди разных возрастов и характеров занимались в нашей группе, но самые ощутимые результаты были у юношей до 20 лет. На первом году занятий мы увидели ауру человека и его энергетические столбы. Для нас было открытием, что человек окружен семью светящимися слоями разноцветного тумана. Вначале мы видели только самые плотные слои, наиболее близкие к телу. Чем больше времени мы уделяли занятиям, тем более тонкую материю могли чувствовать. Мы увидели, что из копчика и из головы человека выходят мощные пучки света, похожие на лучи прожектора. Они были толщиной с руку. Затем мы стали видеть такие же мощные столбы света, выходящие исподлобья, горла, сердца, живота и половых органов. При дальнейшем улучшении нашего восприятия тонких миров мы открыли для себя, что эти лучи являются энергетическими воронками, вращающимися с огромными скоростями по часовой стрелке. Эти воронки всасывают энергию более тонких миров в позвоночник и там ее преобразовывают в более грубую, которую может использовать тело для движения, мышления и жизни клеток. Оказалось, что пища, которую мы поглощаем в огромных, не нужных для нас количествах, идет только на строительство новых клеток, для замены старых физических кирпичиков тела. А если воронки у человека вращаются против часовой стрелки, то никакая пища не спасет его от истощения и смерти. То же самое может произойти, если эти воронки не вращаются, или становятся маленькими, имеют грязные цвета, или вращаются очень медленно. Когда такой человек чувствует приближение смерти, он невольно становится энергетическим вампиром. Неосознанно, а иногда и осознанно, он подсасывает энергию у окружающих его людей. Почти все бабушки и дедушки тихонько крадут часть жизненной энергии у своих детей и внуков. Маленькие дети становятся энергетическими донорами безболезненно, им даже такой вампиризм бабушек полезен, так как их чакры вырабатывают огромное количество лишней энергии, которая так или иначе просто рассеивается в окружающем пространстве. А вот взрослые люди, долгое время находясь в одном помещении со стариками, начинают чувствовать преждевременную усталость, сонливость и немотивированную злость.

Каждая воронка имеет внутри себя еще семь более тонких воронок, которые также

вращаются по часовой стрелке и создают общую точку соприкосновения у позвоночника. Там-то и происходит передача энергии от одной воронки к другой. Йоги называют эти воронки чакрами. Человек имеет сотни таких воронок. Самых больших чакр, по которым можно сразу все сказать о человеке — тринадцать. Второстепенных чакр — двадцать шесть. 13 основных чакр расположены в тех местах, где постоянные световые линии эфирного тела перекрещиваются 21 раз. В местах, где световые линии перекрещиваются 14 раз, расположены двадцать шесть малых чакр. Там, где энергетические линии пересекаются семь раз, находятся еще меньшие вихри. Существует множество крошечных чакр, где эти линии пересекаются еще реже. Все эти крошечные вихри очень точно соответствуют акупунктурным точкам китайской медицины.

На рисунке 9 показаны 13 основных чакр. Из них пять парных, то есть имеющих общие центры, и три непарные. Пять парных чакр и три непарных — это и есть восемь основных умов, управляющих физическим человеком.

Наблюдая на занятиях слои ауры, окружающие человека, мы увидели очень много яйцеобразных коконов. Условно их можно также разделить на восемь основных тел человека. Хотя их намного больше. С точки зрения материалистически мыслящего ученого, каждый слой ауры можно рассматривать как уровень высокочастотных вибраций биополя, занимающий то же пространство, что и более грубые тела человека. На рисунке 2 показаны эти слои. Причем, что интересно — каждый нечетный слой ауры имеет постоянный, как бы застывший цветной рисунок. А промежуточные слои видятся мною как массы летающих, кружащихся разноцветных искр и облаков. О существовании восьми слоев ауры вокруг человека люди знали с незапамятных времен. Саркофаги древнеегипетских фараонов изготавливались жрецами в виде больших «матрешек», копирующих семь невидимых тел человека. И старинный обычай мастерить матрешек в виде семи похожих друг на друга кукол, спрятанных одна в другую, пришел к нам из Древнего Египта.

ВОСЕМЬ ТЕЛ ЧЕЛОВЕКА

Все тела или слои ауры различны. Они обладают своими характерными свойствами и по-разному влияют на физическое тело. Каждый покров ауры связан со своей чакрой. Первый слой ауры связан с первой чакрой, второй — со второй и так далее. Парные чакры мы обозначим для простоты одной цифрой, поэтому чакр у нас будет тоже восемь.

Первый слой биополя и первая чakra связаны с физическим функционированием и восприятием тела, с ощущениями физической боли или удовольствия. Это — эфирное тело. Его очень легко увидеть в затемненном помещении, если смотреть мимо человека уголками глаз. Физическое тело — точная копия эфирного, только меньше его сантиметров на 6—12. Если первая чakra загрязнена, маленькая, слабо вращается, то и эфирное тело человека очень мало, он плохо двигается в пространстве и часто болеет. Эфирное тело относится к физическому миру атомов и электронов. Эфирные миры и планеты эзотериками также причислены к физическим, хотя большинство людей их и не видит, в силу молодости своей души. При помощи своих глаз мирские люди могут видеть всего лишь одну десятую часть окружающего их физического пространства.

Второе тело ауры связано со второй чакрой. Этот слой отвечает в основном за эмоции, размножение клеток тела, биение сердца, состав крови, дыхание, пищеварение, питание клеток и так далее. Половые органы и половые желания человека контролируются также второй чакрой. Этот покров в различных эзотерических книгах называют еще эмоциональным телом,

витальным телом или телом низшего астрала. Второй слой состоит из пяти видов энергии, которые называются праны.

Следующий покров ауры связан с третьей чакрой. Он управляет нашими низшими желаниями, инстинктивными влечениями, чувствами голода, страха, лени, прямолинейным логическим мышлением, которое мы называем рассудком. Это тело думает только о личной выгоде своего низшего «Я», здесь сосредоточено эго. В оккультных источниках его называют низшим ментальным телом или низшим буддхи. 99 % населения Земли сегодня живут и думают третьей чакрой.

Четвертый слой ауры связан с сердечной чакрой. На этом уровне мы проявляем свою любовь не только к родным и знакомым, но и ко всем людям вообще. Сердечная чakra управляет высшими эмоциями и благородными чувствами. Она вырабатывает энергию альтруистической любви, то есть безвозмездной. Это центр подсознания. Его-то собственно в узком смысле и называют астральным телом.

Следующая чakra, пятый уровень ауры, управляет волей, силой слова и нелинейного мышления. Развитая пятая чakra говорит о человеке талантливым во всех видах искусств. Это тело называют еще телом высшего астрала.

Шестая чakra и шестое тело связаны с воображением, с нелогическим образным мышлением, с «небесной» любовью. Они отвечают за ясновидение, интуицию, телепатию, за претворение в физическом мире божественных планов. Через шестую чакру легче всего выходить сознанию из физического тела в другие миры. Этот покров ауры называется ментальным телом или небесным.

Седьмой слой ауры и седьмая чakra связаны с Высшим Космическим Разумом. Через седьмую чакру, если она открыта, в человека входит духовная энергия Космоса. Этот покров называется кетерным телом.

Восьмой аурический кокон называется каузальным телом или кармическим.

За восьмым покровом идет граница ауры с внешним миром — скорлупа. Чем толще и ярче скорлупа кокона, тем духовнее и чище человек. На скорлупе в виде цветных изображений записаны все предыдущие жизни человека на Земле. По этим «записям Акаши» можно прочесть всю историю путешествий духа по Земле, что его ждет в этой жизни и в следующих физических воплощениях. По записям Акаши можно увидеть историю отделения духа от Бога Брахмы, историю Творения Мира.

ПЯТЬ ПРАН

Древние йоги давно обратили внимание на то, как прана впитывается различными органами и распределяется волнами по всему организму. Риши увидели как основная прана изменяет вибрацию и делится в организме на десять составляющих. Пять пранических потоков являются основными. Эту информацию посвященные записали в священных книгах — Упанишадах. Упанишады объясняют, что существует ведущая прана, которая управляет другими пранами. Пять главных пран называются: прана, апана, самана, удана и вяна. Остальные пять энергетических потоков обладают меньшим потенциалом, пока мы их рассматривать не будем. Все тела, умы и чувства человека полностью зависят от праны.

Восходящий энергетический поток в организме называется прана. Он в основном функционирует в грудной области, стимулируя систему органов дыхания и усвоения праны. Нисходящий энергетический поток в организме называется апана. Апана выполняет в теле противоположную функцию. Она выталкивает из организма все отработанное и ненужное. Апана особенно активно функционирует в кишечнике и мочеполовом комплексе. Она изгоняет из тела испражнения, мочу и газы. Прана и апана — это две важнейшие силы, которые контролируют все тело. Прана более активна, чем апана в течение дня, а ночью более активна апана. Упанишады говорят, что из-за праны и апаны индивидуальная душа человека колеблется. Она то взлетает вверх, то опускается вниз, пойманная ловушкой противоположных сил. Душа сравнивается с птицей, привязанной за нитку к земле. Куда бы душа не улетела, апана все равно возвращает ее на землю.

Третья важнейшая прана организма называется самана. Самана уравнивает апану и прану, поэтому ее называют средним дыханием. Самана действует в области между сердцем и пупом. Ее функция — усвоение энергии основного потока праны тонкими телами человека. На физическом уровне самана питает печень поджелудочную железу, желудок и пищеварительный тракт жизненной энергией. В пранаяме самана занимает промежуточное значение между вдохом и выдохом. Она образуется при задержке дыхания на вдохе или на выдохе, связывая воедино прану с апаной. То есть самана нивелирует встречные потоки двух основных сил, управляющих человеком. Когда прана и апана усваиваются и сохраняются, то жизненность всех тел человека возрастает. Упанишады утверждают, что смерть убегает от того, кто увеличил среднее дыхание. Поэтому все йогины культивируют длительные задержки дыхания на вдохе и выдохе.

Пока апана движется вниз, а прана вверх — они никогда не встретятся. Йоги заставляют эти два потока изменить свои направления в противоположные стороны. Для этого они применяют перевернутые позы тела, такие, как стойка на голове. В перевернутой позе прана начинает опускаться, а апана подниматься. При встрече они продуцируют невероятную силу, которая вталкивает прану в канал Сушумны. Образованная самана пробуждает чакры, расширяет сознание и просветляет душу.

После задержки дыхания активизируется удана. Удану называют верхним дыханием, так как она двигается в верхней части тела: горло, лицо, головной мозг питаются уданой. Она способствует глотанию пищи, мимике, речи. Эта энергия сохраняет также силу мышц. Когда прана и апана сливаются с саманой, то удана перемещается вверх и достигает Сахасрары чакры. А затем устремляется к высшим мирам.

При обычном дыхании, без задержек, удана доносит прану от саманы до вяны. Вяна распределяет прану по всему телу, снабжая клетки организма питательными веществами и

энергией. Дальнейшее продвижение праны, апаны, саманы и уданы осуществляется под руководством вяны. Во время физической смерти все праны соединяются в одну — вяну, и затем покидают тело. Когда праны циркулируют по своим каналам, то вокруг человека образуется праническое тело. Мы его называем астральной аурой.

ВИДЕНИЕ АУРЫ

Для того чтобы видеть ауру других людей, нужно иметь самому хорошие, чистые тела. То есть, упражняя тело, мы должны упражнять и свою нравственность.

Энергия почти всегда движется по часовой стрелке, описывая круг слева направо. Остановка энергии или направление потока против часовой стрелки вызывает неприятные ощущения в теле. Тело — это маленькая временная «фотография души», внутри здоровой ауры всегда здоровое тело. Человек, который имеет толщину скорлупы своей ауры более трех сантиметров, видит ауры других людей и животных.

На некоторых курсах экстрасенсов для открытия «Третьего глаза» (так называют шестую чакру, заведующую ясновидением) используют упражнения для резкой активизации работы шишковидной железы и гипофиза, игнорируя развитие нижних чакр. По-моему, это неверный подход, все в человеке должно работать гармонично, все чакры, а не только шестая, должны быть открытыми и вращаться по часовой стрелке. Как дорогая гитара, у которой все струны, кроме одной, настроены, не может взять правильно аккорд, так и человек, у которого одно из тел недоразвито или болеет, не может достичь просветления. Поэтому кроме соблюдения этических правил поведения нужно заниматься умеренной физкультурой, играть в шахматы, учиться чего-то желать по-настоящему, стремиться к пониманию искусства, слушать классическую музыку, читать стихи, любоваться картинами Рафаэля, скульптурами Микеланджело. А еще лучше — самим пытаться сочинять, писать, рисовать, лепить, творить. Все это ведет к гармоничному открытию шестой чакры. Из своего питания следует категорически исключить мясо, рыбу и всю белковую пищу животного происхождения. Во-первых, мясные продукты несут на себе карму убийства животного; во-вторых, они зашлаковывают три нижних тела своими вибрациями. Молочные продукты питания первые годы занятий можно употреблять. Желательно утром и вечером делать контрастный душ, включить в режим ежедневные прогулки или пробежки, рано ложиться спать и рано вставать, поменьше смотреть телевизор и слушать радио, желательно не читать газет и журналов. Запомните: ни одно важное событие во вселенной без вашего участия не произойдет, ведь видимый мир создаете вы сами. Поэтому совсем необязательно следить за новостями по телевизору или по газетам. Хорошо бы еще один раз в неделю голодать на воде по 24—36 часов и один день в неделю молчать и не произносить ни слова, в крайнем случае общаться с родными при помощи записок. Я уже не говорю о полном исключении табака и алкоголя из своей жизни. Это, так сказать, общие рекомендации.

Земной человек может духовно развиваться только в одиночестве, а в обществе, как правило, он деградирует. Различные оккультные и жреческие школы нужны только для преодоления полупроснувшимися людьми собственной инерции и лени. Как только ученик вспоминает цель своего очередного воплощения, он покидает храм эзотерических наук, упражняя свои тела самостоятельно. Ведь все знания Мира, вся информация Вселенной присутствуют в каждом из нас. Чудеса никогда не совершаются сами собой, благодаря произнесению заклинания или написанию мантры «Абракадабра». За каждым «волшебством» стоит огромный труд, годы и жизни упорных тренировок. В мире не существует ничего, что можно было бы приобрести без усилий, чудодейственным способом. За все нужно расплачиваться своей энергией: либо заранее, либо потом. Лучше платить заранее, чтобы не набегали «проценты».

В своей книге «Сознательные выходы из тела» я детально и подробно описал умы, тела и

чакры человека. Там же я дал большое количество упражнений на видение ауры. Примерно через год упорных тренировок, люди, занимающиеся упражнениями из вышеупомянутой книги, смогут увидеть параллельные миры и вселенные, окружающие нас, общаться с разумными представителями иных цивилизаций без посредников.

ПОЛЯРНОСТЬ

Положения йоги, относящиеся к организму человека, использованию внутренних резервов Адама для здоровья и самосовершенствования, вполне приемлемы для всех мирян, так как тысячелетняя практика многих поколений садхаков (людей, практикующих йогу) доказала универсальность законов этой системы.

Йоги, например, много миллионов лет назад вывели широкий закон, что все в материальном мире имеет полярность: там, где есть отрицательное начало, обязательно должно существовать и положительное начало, где есть отрицательная энергия, должна быть и положительная. Этот закон они усматривали и в тонких мирах вплоть до кармического: злу должно противостоять добро, слабости — сила, теплу — холод и так без конца и начала. Тело человека тоже имеет полярные заряды: положительную энергию положено носить на голове, в восьми сантиметрах от темени. Называется она санскритским словом «Ха». Отрицательная энергия тулится в нижней части туловища, у основания позвоночника и называется «Тха». Термин «Хатха» символизирует единство двух противоположных начал. Слово «Ха» также означает «Солнце», а слово «Тха» — «Луна». Нарушение равновесия солнечной и лунной энергии в Адаме ведет к появлению такого унылого человеческого заболевания как умирание. Бессмертные люди, еще не успев полностью родиться, сразу начинают активно разлагаться и умирать, даже и не помечтав о своем казном бессмертии. Для того чтобы быть всегда, следует научиться ставить под контроль своего сознания эти две основные энергии и постоянно поддерживать с помощью различных физических, дыхательных и ментальных упражнений их равновесие. Итак, раздел «Хатха йога» разделяет эгоистические чувства и подчиняет сознанию человека пранические энергии «Ха» и «Тха».

На эту тему я подготовил вам такую притчу:

СОЛНЦЕ И ЛУНА

Как-то шло по дороге Солнце, а навстречу — Луна.

— Здравствуй, Луна! Откуда ты идешь и куда?

— Иду я из западного города Львов, от начала этой дороги к ее концу, в город Владивосток.

— Э нет, сестрица, ты все перепутала! — сказала Солнце. — Это я иду от начала дороги к ее концу, из Владивостока во Львов.

Остановились Луна и Солнце, заспорили, где начало и конец пути, засомневались куда им идти. Ведь получается так, что для одного начало в конце, а для другого конец в начале. Потом Луна подумала и, покраснев, сказала:

— Не стоит ссориться: дорога у нас одна! И неважно куда идти, главное — не останавливаться.

А Солнце тоже подумало, побелело и добавило:

— Дорогая, стоит кому-то остановиться — и его дорога исчезает. Но счастье — это все-таки когда не просто куда-то идешь, а идешь к своей намеченной цели!

На том дорогие друзья и разошлись — каждый своей дорогой.

Внутренние силы землянина не даны ему в неизменном виде раз и навсегда. Каждый ученик, неувыдаемо практикуя упражнения Хатха йоги, может ставить под контроль своего высшего сознания работу внутренних органов, активизируя или подавляя при необходимости их упрямую функцию. Примерный ученик может усилием воли замедлить пульс, изменить температуру любого участка, тела, вызвать или остановить кровотечение у себя или у близких. При погружении в некоторые виды самадхи Хатха йоги останавливают свое дыхание и сердцебиение на несколько недель и даже месяцев.

Неважно, что йога начисто лишена догматизма. Людям все равно кажется, что она догматична и постоянно развивается. Не так недавно появились новые разделы йоги — Интегральная и Супраментальная Йога Шри Ауробиндо, Сиа Йога Индры Деви, Трансцендентальная Медитация Махариша Махеша, Крия йога Лахири Махасайи и другие практики. Конечно, тут не следует забывать, что все новое — это хорошо забытое старое. Что было — то и будет. Наша планета похожа на здание старой школы. Для наглядности зайдите как-нибудь в школу, в которой вы проучились и проучили своих преподавателей. Там ничего не изменилось: те же классы, те же предметы. Только ученики и педагоги другие, но изучают они то, что проходили вы. Детям кажется, что они слышат из уст преподавателей что-то новое и нерушимое, однако вы эти фантазии уже слышали и давно их переросли. (Если бы не переросли, то не купили бы эту книжку). Так же и на планете Земля: никому никогда невозможно сказать что-либо такое, чего не было бы сказано раньше. Все идеи и софизмы имеют один источник — Высший Разум. А мы, многочисленные «авторы» — всего лишь авто-ручки, пишущие ручки Аватары, маленькие, но неисчислимы руки Бога.

После того, как вы самостоятельно освоите Карма, Бхакти, Мантра и Крия йогу, вам желательно встретить человека, прошедшего все ступени этой школы самопознания и попроситься к нему в ученики. Учитель (на санскрите — гуру) вам встретится обязательно, когда вы будете готовы к дальнейшему обучению. А вот вам и притча об учителе:

УЧИТЕЛЬ ЙОГИ

После непродолжительной практики в доме учителя, ученик йоги получил первое посвящение и удалился в дремучий лес. Прорубаясь сквозь непроходимые джунгли к высокогорной пещере, молодой человек вовремя заметил голодного льва. Спасаясь от хищного зверя, ученик быстро-быстро залез на высокий баньян. Однако лев увидел перепуганного насмерть парня и закружил вокруг дерева, яростно рыча и царапая ствол желтыми когтями. А на дереве сидел медведь. Он набросился на испуганного юношу и начал его терзать. Ученик еле вырвался из лап медведя и тут же соскользнул вниз по воздушным корням баньяна. Ему удалось уцепиться руками за два корня, и он повис в воздухе между львом и медведем. Не успел он перевести дыхание, как увидел двух крыс — черную и белую. Огромные крысы быстро грызли основания корней, на которых висел юноша. Каждый крысиный укус был угрозой для его жизни. На верхней ветке дерева находился пчелиный дом. И пока ученик висел между небом и землей, из пчелиных сот начал тягучими каплями вытекать мед. Перепуганный юноша завертелся, чтобы поймать открытым ртом хоть одну каплю меда. Но все капли меда пролетели мимо его длинного языка. В страхе и отчаянии он мысленно взмолился своему учителю: «О, почтенный учитель, пожалуйста, приди и спаси меня!» Его учитель сразу же материализовался под деревом баньяна из ничего. Он сразил меткими стрелами льва и медведя, прогнал крыс и спас трясущегося от страха ученика от смерти. Потом учитель отвел юношу в свою школу йоги и там 12 лет учил тому, как избежать двойственности ума, как освободиться от колеса рождений и смертей, как раствориться в Боге.

Дорогие мои, эта притча о каждом из вас. Бренный мир — это джунгли, в которых вы плутаете. Страх — это свирепый лев, который загоняет вас на дерево мирской суеты. Беспокойство — это голодный медведь, преследующий вас по пятам в зарослях суеты. Из-за беспокойства вы соскальзываете все ниже и ниже к привязанностям и бранным заботам, цепляясь по пути за тоненькие веточки веры и надежды. Две огромные крысы — это день и ночь. Они неумолимо грызут ненадежные корни вашей жизни. Однако вы трепыхаетесь в несуществующих опасностях, пытаетесь ухватить хотя бы немного радости и счастья от медовых капель чувства собственности, чувства гордыни, жадности и эгоизма. В конце концов, вы понимаете, что эти капли меда, такие трудноуловимые, безвкусны. Тогда вы начинаете отчаянно кричать и призывать Учителя. И Он является изнутри вас и спасает вашу жизнь от иллюзорных опасностей.

Йог признает лишь одну философию, одну религию — Истину, и нет регалии выше Правды. Всякое религиозное учение содержит лишь крохотную часть истины, но ни одна религия не может включать в себя все ее части. Истина для йога является превыше всего. Философия йогов не имеет представления о Боге как о каком-то Спасителе. Здесь Всевышний Бог — это состояние собственного Высшего Духа, безграничного, безбрежного, которое невозможно даже приблизительно описать при помощи конечных слов, чувств и мыслей. В религиозных учениях мы видим иное. Так, Христианство основано на некоторых положениях учения Христа, подогнутых начальниками церкви под человеческое эго. Мусульманство зиждется на учении Магомета, Буддизм — на учении Гаутамы (Будды), перефразировавшим индуизм. Философия йогов основывается на Принципах, а не на чьей-либо человеческой или божественной личности. Один из Принципов йоги — разрушать любую слепую веру и заставлять человека самого докапываться до истины. Ведь вера — это вид человеческой лени. Легко лежать на брюхатом диване и, почесывая религиозные брошюрки, просто верить в Бога. А пойти проверить, есть ли Он на самом деле или нет, пообщаться с Ним без посредников в реальном мире — ой, как тяжело! На такую проверку одной хватательной жизни просто не хватит. Поэтому Хатха йоги живут долго, по 400—800 лет за одну инкарнацию, и счастливо умирают (переходят в следующий класс обучения) по своему желанию, а не из-за Кармы.

В йоге нет особого символа и нет догмата веры — это же практическое учение, а практика применяется всегда в конкретных условиях. Люди все разные, и потому молчаливая упорная ежедневная практика вносит в любую схему свои коррективы. Отсюда такое многообразие систем: Тибетская йога (Тантра), Китайская йога (Даосская), Японская йога (Дзен) и другие.

На Востоке, особенно в Индии, религиозные изображения рассматриваются как символы и служат лишь центром созерцания. Икона для садхака — всего лишь точка концентрации сознания, внешний аксессуар для перехода в медитацию. Эти положения относятся и к Шиве — покровителю йогов. Для йога звуковая мантра — обращение к Шиве, Шакти или Шуньяте (Великой Пустоте) — не просто крылатые слова, выражающие мысли. Это искреннее, горячее желание и глубокая вера, основанные на знании, создающие мощную мыслеформу. Мыслеформа вызывает внутренние энергетические вибрации, изменяющие весь организм в сторону задуманного. Такое воздействие будет еще более эффективным, если весь организм будет красивый, и достигнет максимума положительных воздействий при сочетании внутренней чистоты и чистоты окружающей природы.

ОЧИЩЕНИЕ

Дикие стаи наших пятнистых гигиен ничего общего не имеют с йогической гигиеной тела. Санскритский термин «Крийа» понимается йогами в узком и широком смыслах. В первую очередь это, конечно, очищение организма на первых двух ступенях восьмеричной системы йоги. Ступени Яма и Нияма образуют Крийа йогу — тут-то происходит главное очищение, становление физическое и психическое, включающее очищение мыслей, желаний, чувств и намерений, полное исключение эгоцентризма. Без нравственного очищения никак не случится очищения от внешней тупости. Йоги понимали это много Вед тому назад. В здоровом духе — здоровая душа. В здоровой душе — здоровое тело. И наоборот. Йоги не пользуются мылом, шампунями и зубной пастой. Во время занятий они втирают свой пот в кожу, тем самым предотвращая потерю жизненной энергии. Тело очищается изнутри и снаружи.

То, что в вас есть прекрасного и чудесного нужно всегда скрывать от досужих глаз: никогда не демонстрируйте другим мирянам свою красоту. Когда добродетельные качества спрятаны в глубокое сердце, они никогда не увянут. Наоборот, они прорастут в вас, как пшеничные зерна во влажной земле. Если вы извлечете только что проклюнувшиеся зернышки ваших прекрасных качеств характера на всеобщее обозрение, они засохнут и умрут без всякой пользы. Не хвастайтесь своей добротой и талантами, дабы они не зачахли на свету. Однако сильно неумные люди делают все наоборот: прячут в себе зерна зависти и злобы, жадности и самовлюбленности, а наружу выставляют тощие ростки доброты и сострадания, дабы произвести впечатление. В итоге эго разрастается внутри, как грибница бледной поганки, и все помыслы и поступки таких людей становятся отравленными. Для Всевышнего Духа важно не физическое действие человека, а мотив: с каким тайным умыслом он делает то или иное. Безмолвный ангел, крыльями качая, для каждого приносит Красоту: садится на плечо — не замечаем, а улетает — жить не вмоготу...

Для наглядности вышесказанного я вам поведаю такую историю:

Один богатый человек по имени Парива пришел к святому старцу в горную пещеру и сказал: «Я баснословно богат, но у меня нет детей. Моя жена и ближайшие родственники умерли. Я хотел бы оказать какое-нибудь милосердие для бедных и униженных, чтобы эта заслуга зачлась мне на Небе. Скажите мне, о, мудрейший из мудрейших, какую работу я должен сделать, чтобы облагодетельствовать бедняков? Может, мне построить храм или купить дорогие лекарства?» Услышав это, благочестивый старец сильно опечалился и расплакался. Слезы сострадания ручьями лились из его чистых глаз и стекали по седой бороде, а худенькие плечи тряслись от безмолвного рыдания. Парива подумал, что святой расплакался из-за жалости к его умершим родственникам и спросил: «О, несравненный йог, почему ты так сильно расстроился, зачем столько слез? О, великий Учитель, чем вызвана такая твоя печаль?» Старец вытер слезы и, немного успокоившись, вымолвил: «Я плачу из сострадания к тебе... К сожалению, ты не сможешь никому помочь, пока не поможешь себе. Твое сердце наполнено свинцом. Пока этот свинец ты не переплавишь в золото, тебе не стоит помогать другим людям, ибо ничего хорошего из этого не получится».

ДОРОГИ К БОГУ

Люди идут к Высшему Духу разными путями. Деятельный, заводной человек обретает реализацию на дороге Карма йоги, в неоплатном труде и бескорыстном долге постигая свою божественную сущность. Эмоциональный и неразумный, как дитя малое, обретает просветление посредством Бхакти йоги — преданности и любви к личному Богу. Интеллектуальный, неторопливый движется по дороге Джнаны йоги. К нему святость приходит через познание. Торопится всегда неправота. Чем больше ложь — тем больше торопливость. Созерцающий и размышляющий приближается к Творцу посредством Раджа йоги. Сосредоточенный и медитирующий приходит к Всевышнему Духу по невидимому пути Буддхи йоги.

Как на вершину горы можно попасть, следуя разными дорогами, тропами или подземными тоннелями, так и к Творцу ведут разные пути. Одни из них длиннее, другие — еще длиннее, а третьи — вообще бесконечные. Но в конце концов любая дорога приведет путника к Началу Всего. Впереди — все тропки и дороги возвратились на родной порог. Где Начало — там конец дорог, там в исток впадают все тревоги. Даже самый отпетый, самый последний негодяй через множество тысяч своих страдательных жизней поумнеет от ударов дубины судьбы и, увлажнив потрескавшиеся глаза, устремится к Высшему Началу.

Счастлив человек, умеющий отличить настоящее — от кажущегося реальным, вечное — от преходящего, благое — от кажущегося таковым. Дважды счастлив тот, кто знает истинную любовь и способен любить все Божьи создания. Трижды счастлив тот, кто трудится бескорыстно для блага других с угаенной любовью в сердце. Тот же, кто сочетает в своем брэнном теле познание, любовь и самоотверженное служение Творцу — йог. К нему тянутся люди и звери, как луговые цветы к майскому Солнцу. И расцветают от его прикосновения.

Ум — повелитель чувств. Победивший свой ум, чувства, страсти, мысли и рассудок — царь над людьми и природой. Это Раджа йог. Слово «раджа» в переводе с санскрита — царь. Течет не время — мы течем. Мелькает мысль — а не пространство: и жизнь, и смерть с ее мечом — все от ума непостоянства... Останови свой ум — и сразу к тебе вернется Высший Разум.

Бог любит всех людей одинаково, какими бы «плохими» или «сильно нехорошими» мы не были. Стоит непутевому человеку повернуть и сделать один шаг навстречу путеводной Звезде — и Создатель навстречу сделает десять шагов. Бог чем-то напоминает румяного дедушку, охраняющего яблони от набегов мальчишек:

В одном маленьком городе у одного маленького дедушки был сад. А в саду росли большие яблони. И на этот сад постоянно совершали опустошительные налеты окрестные мальчишки и девчонки. Сначала мальчуганы лазали через забор, а хозяин выбегал из дома с черноглазым ружьем, горячо ругался и громко дырявил небо. Потом дед натянул колючую проволоку поверх забора. Тогда ребятня стала отжимать доски в заборе. Ответным ходом прыткий хозяин выкопал ров вокруг клыкастого забора и заполнил его неживой водою. Сорванцы не растерялись и сколотили плоты, которые прятали в кустах и крапиве. Тогда старик завел огромную страшную дворнягу. Когда заводная кусака лаяла, то с деревьев осыпались мальчишки и яблоки. Из дома выбегал хозяин, начинал громко гоняться за мальчишками. Но дед все время наступал на мины из коровьих лепешек, смешно взрывался в навозе и ни одного сорванца не поймал.

Толстые соседи, опечаленные поцарапанными штанами и коленками своих тощих чад, решили усювестить деда. Они явились к нему дружною толпой и принялись хором читать мораль: «Вы поймите, это же дети! Да что Вы так убиваетесь из-за каких-то яблок. У Вас яблок-то о-го-го как, вон их сколько, всему городу не съесть! Они у Вас валяются толстым слоем на

земле и загнивают. А Вы из ружья — по несовершеннолетним!..»

Хозяин рассмеялся: «Да-да, давным-давно я тоже был маленьким хулиганом и воровал соседские яблоки. А сейчас я старик, но очень люблю детей. Именно поэтому я выбегаю из дома, кричу, стреляю и пугаю сорванцов собакой. Если бы я не делал этого, то, во-первых, мальчишки и девчонки перестали бы лазать в мой сад, и весь урожай пропал бы; во-вторых, они бы поняли, что мои яблоки горче и кислее тех, что растут у них дома. И в-третьих, когда бы они стали взрослыми, то не вырастили бы сами прекрасный поющий сад с такими же горькими яблоками, как у меня».

Этой притчей я нарисовал воздушную картинку: человек, прошедший восемь ступеней йоги, ненавязчиво обучает окружающих его землян и готовит из самых сообразительных своих будущих учеников. Плоды на яблонях — это крупички истины, разбросанные по всем садам. Чем горше плод — тем больше пользы от него. Истина всегда горька на вкус и противна на слух. А ложь и обман постоянно нам кажутся сладкими и полезными...

ШКОЛЫ ЙОГИ

Что же представляет собой система йогов, из каких путей-дорог она состоит?

Люди, называющие себя йогогами, насчитывают много разделов или школ, которые имеют одну основу, взаимосвязаны и ведут к одной цели — самосовершенствованию человека. Я расскажу о некоторых, самых главных на мой взгляд, в порядке возрастания трудности освоения:

Карма йога; Бхакти йога; Мантра йога (Джапа йога), Крийя йога; Хатха йога; Лайя йога (Кундалини йога); Раджа йога; Джнана йога (Веданта); Буддхи йога.

Все эти йоги связаны работой над изменением своего сознания. О нашем уме, создающим этот внешний мир, следующая притча:

ДЕРЕВО ЖЕЛАНИЙ

Как-то шел по дороге в Мекку один человек. Стояла сильная жара, кругом простирались барханы песков. Пилигрим очень устал, поэтому тихо обрадовался, когда увидел большое зеленое дерево с раскидистыми ветвями у дороги. Странник прилег отдохнуть в его тени и подумал: «Мне повезло, что я нашел это прохладное место. Хорошо бы еще выпить кружку холодной воды». Едва он представил как пьет прохладную воду из кружки — тотчас перед ним появилась полулитровая алюминиевая кружка, наполненная водой. Попив воды, путник утер рукавом губы и вздохнул: «Я утолил жажду, хорошо. А как бы я был счастлив, окажись здесь мягкая постель из дома визиря!» Буквально через минуту роскошная двуспальная кровать спустилась из кроны дерева на землю. От радости пилигрим захлопал в ладоши и подумал: «Какая красивая подушка, а одеяло — просто прелесть. Если бы такую постель увидела моя жена, она была бы счастлива!» И в тот же миг под волшебным деревом появилась его молодая супруга. Странник увидел жену и от неожиданности страшно испугался: «Ой, кто это? Это моя любимая супруга или демон? Не сожрет ли этот злой джин меня?» Как только он подумал об этом, жена превратилась в демона, набросилась на странника и съела.

Волшебное дерево, под сенью которого отдыхал пилигрим, называется Кальпаврикша. В детских сказках — это древо исполнения всех желаний. А во взрослой жизни ему точно соответствуют эфирный, витальный и астральный миры. У большинства людей сны происходят в витальном плане бытия. Если во сне вы о чем-то подумаете — задуманное мгновенно возникает пред вашим взором.

Но и этот физический мир тоже является частью Кальпаврикши. Мы все сидим в раскидистой тени сказочного дерева, только не замечаем волшебства. Когда мы думаем о добрых делах, то нам выпадает удача, а когда наши помыслы далеки от добродетели — к нам приходит беда. Осуществление задуманного в бренном мире происходит намного медленнее, чем в астральном, так как физические атомы и электроны в сотни раз больше астральных электронов и атомов. Замедление времени происходит из-за инерции грубой материи. Поэтому многие из нас не замечают действия закона Кармы. Однако наше неведение Космических принципов никого не освобождает от действия Кальпаврикши — ума. Сейчас я вам расскажу о законе Кармы и об йогических школах, изучающих этот закон волшебного дерева.

КАРМА ЙОГА. Этот раздел йоги основывается на законе причины и следствия. Существует всеобщий «Закон кармы», согласно которому хорошие поступки порождают и приносят ответные хорошие результаты, как бы «вознаграждения», тогда как дурные поступки приносят плохие последствия. Красивые и ужасные поступки являются практическим проявлением хороших и дурных намерений, которые проявляются и реализуются в меняющихся декорациях-обстоятельствах. Если обстоятельства или условия на земной сцене не позволяют дурным намерениям проявиться в тлетворных поступках, тем не менее, закон Кармы и в этом случае больно действует. Карму создают помыслы, а не поступки. Человек с хорошими намерениями и поступками будет пожинать умные результаты. Зablуждающийся, с дурными намерениями, не может жить с миром в мире и спокойствии, он не станет иметь чувства радости и красоты, его рано или поздно доведут до ручки скребущиеся кошки на душе и угрызения ума. Поэтому человек, любящий всласть деньги, женщин и власть не может духовно совершенствоваться.

Йоги часто называют закон кармы «кармой справедливости»: все действия и поступки

оплачиваются той же монетой, но с набежавшими процентами. «Карма йога» привлекает простых людей к хорошим действиям и добрым поступкам, к бескорыстному служению обществу, к физическому, но главным образом, к духовному совершенствованию. Здесь две вещи являются обязательными. Первое — непривязанность к результатам своей работы. Второе — жертвование любой своей мысли, любого своего поступка на алтарь Всевышнему Духу.

Карма йога готовит рассудок человека к пониманию высоких мыслей. Для неготового ума любая дверь, увы, стена. Для умудренного, поверь, стена любая — это дверь.

Для образного восприятия вышесказанного я вам расскажу историю про обезьяну.

В жарких странах ловцы обезьян берут кувшин с узким горлышком и наполняют его конфетами или печеньем. Обезьяна, падкая до сладостей, запускает свою немытую руку в кувшин и набирает полную горсть конфет. Однако, сжав в кулаке сладости, она не может вытащить руку сквозь узкое горлышко. Лишь разжав кулак, обезьяна освободится из добровольного плена. Видя, как из кустов выходит охотник и спокойно приближается к ней, обезьяна громко визжит от страха и прыгает вокруг кувшина, но лапу не разжимает. Желание отведать сладких пряников захватило ее в плен.

Этот бранный мир подобен кувшину, а наши семейные и мирские узы — его узкое горлышко. Человеческие желания — вот конфеты и пряники, лежащие в кувшине. Грубый вещественный мир, содержащий желания-страсти, кажущиеся сладкими, побуждает человека засунуть руку в кувшин. Он жадно хватает пряники — и становится добровольным пленником охотника под именем Смерть. Смерть подходит все ближе — человек кричит от страха и прыгает в разные стороны вокруг кувшина. Но кулак с пряником не разжимает.

Мы думаем, что обстоятельства связывают нас, заставляя делать то или это.

Однако это не так. Приглядитесь, окружающий мир нейтрален к нам, подобно кувшину. Это желания порабащают человека. Стоит любому из нас разжать кулак — и он обретет настоящую и долгожданную свободу.

БХАКТИ ЙОГА. Бхакти йога — это «путь любви», посвящение всего себя служению чему-либо или кому-либо. Она включает обычно любовь к искусству, к природе, к своей профессии или к Богу. А выключает любовь к неге и роскоши, к гордости и сибаритству, к противоположенному полу и положенным деньгам.

Практикующий Бхакти йогу отождествляет себя с предметом любви. Чем больше посвящает он себя данному предмету, тем лучше он этот предмет познает, тем меньше между ними возникает отдаленности и противоположности. Чувство противоположности любого существа или вещи порождает напряжение и беспокойство, которые, естественно, уступают чувству единства и гармонии. При тщательном изучении предмета любви и дальнейшем отождествлении себя с этим предметом — проявляется феномен, называемый в йоге «Тадатмайей».

На низшей ступени Бхакти миряне поклоняются духам стихий и умерших. Они раздают милостыню нищим, помогают нуждающимся деньгами и пропитанием. Далее следуют поклонения святым мудрецам и ангелам. На третьей ступени Бхакти земляне поклоняются Аватарам — воплощениям Бога в человеческом теле. Высшая форма Бхакти — безмолвное поклонение Брахману, лишённому всяких атрибутов и форм.

Бхакти йога призывает каждого человека радостно выполнять свой долг, предписанный свыше, что и ведет к самосовершенствованию. А вот и притча об учителе музыки, выполняющем свой долг любви:

Однажды учитель музыки, Шарадха, известный на весь Бомбей своими удивительными

сочинениями, попросил ученика Вишидху полгода пожить на вегетарианской диете. Мать Вишидхи, обеспокоенная тем, что сын стал есть только овощи и фрукты, и целыми днями, прижав скрипку к подбородку, старательно играл на нервах, пришла в дом Шарадхи. Она высказала учителю все, что она думает об этом пилящем инструменте, о вегетарианстве и о политике правительства в области школьной реформы. Когда поток слов у матери Вишидхи иссяк, то учитель вежливо предложил ей подкрепить силы. Он усадил большую женщину за маленький обеденный столик. Затем вытащил из раскаленной духовки двух жареных цыплят в глиняных чашках, накрытых тяжелыми крышками, поставил их на стол и принялся резать ножичком хлеб. В это время к матери Вишидхи подошли резервные силы и припрятанные слова. И она принялась нарезать языком Шарадху, как батон ножичком. О, это уже был не фонтан слов, а гейзер, грязевой сель, извержение Везувия. Суть высказанных за час слов сводилась к следующему: «Ты учишь своих учеников, как жить на вегетарианской диете, а сам-то втихоря наслаждаешься жареными цыплятами!» После этого покрасневший учитель музыки молча снял глиняные крышки с дымящихся блюд. Цыплята внезапно покрылись перьями, ожили и закукарекали. Потом птички выпорхнули из чаш, стали шумно летать по кухне и клеваться. Учитель быстро открыл окно и выгнал полотенцем кукарекающих драчунов на улицу. Когда петушки с криком улетели в распахнутый мир, Шарадха развел маленькими ручками в стороны и печально улыбнулся: «С того дня, когда Ваш сын сумеет сделать такое же, он может кушать цыплят, когда захочет!» Большая женщина медленно приподнялась с маленького стульчика. Лишь через три минуты она зашевелилась и молча ушла домой, хватая по дороге открытым ртом круглые порции свежего воздуха.

Мирской человек, слегка соприкоснувшийся с реальным миром, не понимает многих вещей. Он стремится быстрее вернуться в привычный ему мир иллюзий. Так рыба, выброшенная океанской волной на пологий берег, хватая воздух ртом. Она бьет хвостом по песку, чтобы скорее запрыгнуть обратно в бурлящие воды.

МАНТРА ЙОГА. Этот раздел йоги изучает воздействие «мантр» или словесных формул на мысли, эмоции, внутренние органы и на весь организм в целом. Здесь совершенство достигается путем влияния звуковых вибраций на тленный организм и брэнную ауру человека. При произношении или пении определенных звуков, слогов или слов в различных энергетических вселенных возникают соответствующие им колебания, вибрации и силы. Они либо положительно, либо нехорошо воздействуют на тело и душу человека. Неотъемлемым компонентом Мантра йоги является самовнушение. Оно работает при помощи яркого образного воображения и концентрации мысли на желаемом результате. Только тогда созданная мыслеформа обретает плоть. Так как Мантра йога включает обязательное повторение формул внушения, то она иногда называется Джапа йога (от санскритского слова «джапа» — повторение). С помощью специальных выработанных кратких словесных фраз йоги могут воздействовать на любую часть организма или на всего Адама в желаемом направлении: излечивать определенные заболевания, вырабатывать в себе нужные качества, избавляться от нехороших привычек и т. д. В этом отношении Мантра йога чем-то схожа с психотерапией и аутогенной тренировкой, но действует намного эффективней их.

Однако основу Мантра йоги, как и любой другой йоги, составляет этический компонент. Именно он является как бы позвоночником, к которому «приращиваются» все остальные приобретения развивающегося человека. И если этот позвоночник слаб или непрочен, то и все построение будет непрочным. Основные принципы этики наиболее четко сформулированы в таких литературных источниках, как «Бхагавад Гита», «Дао-дэ-цзин», «Евангелие Иисуса

Христа Эпохи Водолея от Леви», Учение Будды, «Новый Завет». Они прекрасно дополняют друг друга. Многие другие эзотерические и духовные книги также оказывают помощь в овладении этикой.

Полноценное этическое совершенствование может происходить только у людей с развитым интеллектом. Никто не становится хорошим человеком случайно. Нельзя обучать психоэнергетическим методам тех, кто не продвинулся в должной мере как в этическом, так и в интеллектуальном отношении. Поэтому повышению уровня знаний и умственному развитию должно уделяться первостепенное внимание, а при отборе учеников на последующие ступени обучения интеллектуальный и этический критерии должны учитываться в первую очередь. Иначе случится такое падение ученика, как в истории с вороной, пытавшейся поесть манны небесной:

Растрепанная жизнью ворона шумно спланировала на дерево, стоящее на берегу омута. И вдруг она радостно увидела поднимающегося из воды ангела.

— Клевал ли ты ноне и где? — громко сощурилась плутовка.

— Я не клюю, дочь моя, я вкушаю! — нравоучительно пробасил ангел.

— Ну, и что же ты ныне вкусил?

— Я всегда вкушаю только одно — манну. И ничего боле.

— Манную кашу или манную крупу?

— Манну небесную!

— А бесную манну ты не ешь?

— Ты что за зверь? — грозно скомкал брови на переносице ангел.

— А я та, кто ест бесную манну и все остальное, что удаётся найти на свалках и помойках.

— Разве тебе неведомо, что ты есть то, что ты ешь?

— Не-а, — потупив голову, промямлила ворона. Но быстро встрепенулась и заприлипала охрипшими словами, — А где эта манна небесная? Ну, не жмись, покажи мне. Я тоже хочу стать ангелом!

— Как это где? Вот же эта манна, вот и вот — везде! Сама не видишь? — повел упругим крылом ангел вокруг птицы.

— Не-а, не-а, ой врешь, нету, не вижу! — закрутилась на ветке ворона.

— Да ты что! Бедняжка, как же ты, слепая, живешь?

— Сама не понимаю. Как-то так все... — потеряно прошептала ворона. — А может, я и не живу вовсе? А может, я всего лишь твоя фантазия, мираж?

— Э не-ет, у ангелов не бывает миражей! — поучительно улыбнулся ангел.

— Значит, ты — мой мираж, мое отражение в зеркале пруда! Вся твоя манна — обыкновенная лапша на уши. Это от недоедания! — сокрушенно покачала головой ворона и сорвалась с ветки вниз на поиски падали.

Чем выше недостойный человек взлетит, тем сокрушительней будет его падение. Лучше совсем не заниматься йогой, чем прыгать через ступень Ямы и угодить в яму пороков и изменных чувств. На пути йоги духовное, ментальное и психоэнергетическое направления тесно переплетаются друг с другом, гармонично вливаясь одно в другое. Здесь Йогу можно сравнить с многоступенчатой ракетой: отработали первые две ступени (Крийа йога) — и вывели вас на околоземную орбиту. Ступени Хатха йоги поднимут вас на околосолнечную орбиту. Последующие две ступени Кундалини йоги выведут ракету за пределы солнечной системы, а ступени Раджа йоги сообщат кораблю такую скорость, что никакая галактика не сможет вас удержать в поле своего тяготения.

КРИЙА ЙОГА. Санскритское слово «крийа» означает «действие» или «движение». А под Крийа йогой понимается система действий, пользуясь которой, каждый обучающийся постепенно продвигается по проверенному святыми пути к главной цели. Также под Крийа йогой понимают исполнение практикующими специфических мудр, бандх и асан с определенной схемой практик. Немногие люди слышали, что Иешуа (названный в западном мире Иисусом Христом), будучи учеником ессейской школы, с детства практиковал бандхи, мудры, физические очищения и асаны. В более широком значении под Крийа йогой

подразумевается прохождение садхаком двух начальных ступеней любой школы йоги — Ямы и Ниямы. Яма — это духовное очищение через соблюдение строгих этических и моральных правил, а Нияма — очищение мыслей, ауры и физического тела при помощи специальных упражнений. Иногда слово «крийа» переводится как «предварительный», и это тоже правильно. Ведь Крийа йога — это предварительная практика, которая приведет сначала к отключению чувств и концентрации, а уж затем к медитации и Самадхи.

Посвятите Богу все труды и мысли — тогда любые тревоги и печали, все беспокойства о будущем покинут вас. Это и будет крийей вашей души. Вот послушайте притчу о чистой душе:

Однажды великий святой, которого звали Илья, похвастался Богу, что ни один преданный не может превзойти его в молитвах. Такое хвастовство никак не сочеталось с главной чертой любого божьего человека — свободой от эгоизма. Поэтому Всевышний сказал Илье, что Он знает одного крестьянина более преданного Ему, чем Илья. Бог порекомендовал ему навестить землепашца и поучиться у него преданности. Раздосадованный святой отправился в указанную Богом деревню. Там он увидел, что крестьянин целиком поглощен тяжелой работой на скотном дворе, в пшеничном поле и косьбой луговой травы. Однако, как внимательно ни следил за крестьянином Илья, он ни разу не услышал, чтобы тот произносил имя Бога чаще, чем три раза в день. В первый раз землепашец обращался к Всевышнему, когда вставал с постели, во второй раз — когда приступал к обеду, и в третий раз — перед тем, как укладывался спать. Возмущенный Илья поспешил на небо и высказал Богу, что он поет Ему хвалу и молитвы весь день не переставая, а крестьянин — всего трижды в день. Мол, почему Создатель поставил землепашца выше его? Ничего не ответил Бог Илье. Только дал ему горшок, до краев наполненный водой, и велел пронести этот сосуд один километр по сельской дороге, не пролив ни единой капли. Илья небыстро справился с заданием и под вечер вернулся на небо за ответом. Улыбнувшись, Всевышний спросил святого, часто ли тот вспоминал имя Бога, когда нес кувшин. Покраснев, Илья признался, что из-за боязни пролить хотя бы одну капельку воды он весь сконцентрировался на кувшине и совершенно забыл об Его имени. Тогда Создатель ответил великому святому, что крестьянин, который несет на своих плечах гораздо более тяжкую ношу, чем горшок с водой, достоин восхищения за то, что трижды в день вспоминает Бога!

ХАТХА ЙОГА. Выше мы уже говорили, что санскритское слово «ха» означает положительную энергию, а «тха» — отрицательную. Иногда эти слова обозначают женское и мужское начала, дающие всему жизнь на физическом плане. Эта школа имеет дело с психофизическим совершенствованием тела, пробуждением и развитием в нем жизненных энергий.

«Хатха» означает также солнечную (ха) и лунную (тха) энергию. В Пранаяме йоге — дыхательной гимнастике, которая включается в Хатха йогу, как ее неотъемлемый компонент — вдох ассоциируется с солнечной энергией, а выдох — с лунной. С помощью психофизических упражнений и контролируемого дыхания укрепляются казенные внутренние органы, а нервная система освобождается от постоянного тока и напряжения.

Задача, которую ставят совестливые люди перед Хатха йогой, — освободиться от недугов и болезней, поставить под контроль сознания нехорошие желания и тело, внутренние органы, нервную систему, укрепить и закалить организм. Ибо тело — это храм, в котором должен жить Бог. Если в храме хранят гниющие продукты питания, то Всевышний Дух не поселится в нем. Первоочередная задача Хатха йоги — построить красивое тело и поселить в нем Бога. Эта процедура в Индии называется ГХАТАСТХА ЙОГА, то есть физическое развитие тела, или КАЙА САДХАНА — термин йогов, означающий «культ тела». Высшая цель Кайа Садханы —

достичь Кайа Сампад, что переводится как «здоровое тело». Этого можно добиться в том случае, если четыре элемента, а именно: красота, грация, сила и твердость соединяются в единую телесную добродетель. Хатха йога идет значительно дальше обычной лошадиной тренировки тела, она включает и тренировку силы воли, контроль над эмоциями, технику релаксации, развитие воображения и самовнушения.

Хатха йога состоит из четырех ступеней: Яма, Нияма, Асаны, Пранаяма. Крийя йога здесь представлена в виде двух первых разделов. Правильно используя упражнения Пранаямы, Хатха йог может достичь тех же высот, что и Раджа йог — Нирвикальпа Самадхи. Только путь к Самадхи будет значительно длиннее. Пранаяма является стержнем любой йоги, ибо, останавливая дыхание, мы останавливаем работу нижнего ума, называемого рассудком. Ум привязан к вдыхаемому воздуху, как хвост к собаке. Как только мы вдыхаем-выдыхаем, то сразу же начинаем вилять «хвостом». Да и в самом слове «воздух» заключена разгадка пранаямы — Воз Духа.

Хатха йога является основой всех высших йог и входит в них так же, как красный цвет в радуго. Подобно голове человека, которая не может жить без туловища, Раджа йога не может существовать без Хатха йоги. Эта школа в первую очередь борется с желаниями, то есть с тем, что нас лишает истинной свободы.

Чистота души достигается в Хатха йоге и вегетарианской диетой, и самостоятельным приготовлением своей пищи. Человек есть то, что он ест. Об этом говорится в следующей истории:

На севере Индии в городе Шринагаре жил один ученый и благочестивый священник. Звали его Карна. Его жена тоже отличалась всеми добродетелями. Однажды вечером к его дому подошел санньясин (странствующий монах, отшельник) Янанда, просивший подаяние. Карна был счастлив принять его. Чтобы оказать аскету должное гостеприимство, брахман Карна пригласил Янанду отобедать у него на следующий день. Священник старательно готовился к приему, развесив над дверью и по всему дому игрушки и зеленые гирлянды. Но случилось так, что его супруга внезапно почувствовала недомогание, не позволившее ей заняться приготовлением званного обеда. Соседка, прослышавшая о недомогании жены, вызвалась помочь Карне готовить еду. Ее пригласили на кухню и оставили там на некоторое время одну. Вот начался званный обед. Все были рады и довольны. И вдруг санньясина во время трапезы охватило неодолимое желание украсть золотую чашку, поставленную у его тарелки. Несмотря на титанические усилия монаха, порочная мысль одержала верх: Янанда поспешил к выходу, утаив чашку в складках одежды. Однако монах не мог заснуть той ночью. Его донимали угрызения совести и желание раскаяния. Янанда чувствовал, что навлек бесчестие на своего гуру и на всех святых, к которым обращался в своих молитвах-мантрах. Санньясин вскочил с постели и со слезами на глазах бросился в дом священника. Там он упал к ногам Карны, горько раскаялся и вернул украденное пораженному брахману. Все в доме были очень удивлены: как такой известный, такой святой человек мог пасть до грязного воровства? Кто-то предположил, что порочная мысль могла перейти к нему от того, кто готовил съеденную им пищу. Заговорили о соседке Карны. И тут выяснилось, что она — неисправимая воровка. Пище, которую она готовила, передалась ее тяга к воровству. Все о чем мы думаем за обеденным столом, переходит в еду...

В этой поучительной истории также усматривается одна из причин, почему ученикам йоги предписывается питаться лишь сырыми фруктами, невареными овощами и молоком.

ЛАЙА ЙОГА. Лайа — это состояние ума, когда ученик забывает все чувственные объекты и погружается в одну мысль или одну точку. Лайа дает возможность полностью контролировать пять Первоэлементов, ум и чувства. Деятельность рассудочного ума постепенно прекращается, затем чакры, тело и праны полностью подчиняются воле человека. Эффективным методом Лайа йоги является Самбхава Мудра, в которой ученик настойчиво концентрируется на любой из восьми главных Чакр. Тратака (концентрированный взгляд на одну точку в течение длительного времени, не менее 15 минут) играет исключительно важную роль в достижении успеха в Лайа йоге. Зачастую Лайа йога практикуется в виде концентрации на внутреннем звуке. По мере духовного очищения любой человек начинает слышать в левом или в правом ухе нарастающий тонкий звук. Сначала он похож на комариный писк, потом на звон первой струны гитары, затем на пение райских птичек. С каждым годом небесное пение становится все громче. Это звуки Анахаты (сердца) — проявление Брахмана в очищающемся теле продвинутого ученика.

Слово «лайа» также означает «скрытые силы».

Некоторые эзотерики включают в Лайа йогу большой самостоятельный подраздел системы самосовершенствования, занимающийся пробуждением и овладением скрытой дремлющей энергией организма. Эта внутренняя спящая энергия называется «Змеинная сила» или «Кундалини». Согласно учению йогов, отрицательная энергия Кундалини находится у основания позвоночника и символически обозначается в виде змеи, свернутой в 3,5 оборота. Голова змеи опущена к земле. У мирян эта энергия инертна. С помощью определенных упражнений йоги стараются ее пробудить, овладеть ею, поставить под контроль своего сознания. Продвигаясь из копчика к макушке головы, Кундалини проходит по позвоночнику, раскрывая все основные чакры. При этом человек, по мере раскрытия главных чакр, становится все более богоподобным — всемогущим, всезнающим и счастливым.

Лайа йога также может выполняться и через концентрацию на кончике носа или на пространстве между бровями. Или через концентрацию на одном из пяти Первоэлементов, или через медитацию на мантрах «Сохам», «Ом». Эта школа изучает воздействие на человека ритмов и вибраций, идущих из космоса. Поэтому Лайу часто называют космической йогой.

Иллюзия брэнного мира способна обокрасть и разрушить жизнь души. Но Лайа йога разрушает эту майю — иллюзорный мир, видимый рассудочным умом через глаза. Если же мы не понимаем сути майи, то отводим страдательной иллюзии первостепенное место в реальной счастливой жизни. Об этом есть такая притча:

В одном селении собирались сыграть пышную свадьбу. Будущих супругов звали Брандаван и Дварака. Богатая невеста была родом из соседней деревни. Гости и родные зажиточного жениха разместились в доме Брандавана, а окружение Двараки — в ее доме. Между двумя группами родных и гостей затесался некий человек по имени Дасашха, желавший для себя извлечь выгоду. Дасашха приходил в дом Брандавана и театрально ругал родню жениха: он говорил, что они всюду опаздывают, не соблюдают правила обряда, причиняя тем самым неприятности невесте. Гости Брандавана думали, что Дасашха — уважаемый человек, важная персона из окружения невесты. Они давали деньги Дасашхе на исправление шероховатостей свадебного обряда. Потом Дасашха появлялся в доме Двараки и говорил родным и гостям невесты, что они не оказывают должного уважения Брандавану и его гостям. Он разыгрывал целую драму, пока не получал деньги для улаживания некоторых нюансов предстоящей свадьбы. Затем Дасашха опять возвращался в дом жениха и все повторялось. В доме жениха он вел себя так, как если бы был главным гостем невесты, а в доме Двараки он выдавал себя за уважаемую персону из окружения Брандавана. Эта игра продолжалась довольно долго, Дасашха припрятал в карманы довольно приличную сумму чужих денег и лишь потом усадил гостей за праздничный стол. Здесь многие

гости и родные перезнакомились. И тут-то вдруг выяснилось, что Дасашу никто не знал и не приглашал на свадебный пир. Когда все его бросились искать — Дасашхи и след простыл.

Наш бренный мир похож на незваного гостя, пришедшего на свадебный праздник. Жених — это Бог, а невеста — наша душа. Как только вы обнаружите природу физического мира, он мгновенно исчезнет, как исчез пряткий персонаж этой поучительной истории.

РАДЖА ЙОГА. Санскритское слово «раджа» означает «высший», «королевский». Это высшая йога, являющаяся как бы синтезом всех основных ветвей йоги. Раджа йога в основном имеет дело с внутренним совершенствованием. Особенно родственна Раджа йога с Хатха йогой. Йоги часто говорят: «Нет Раджа йоги без Хатха йоги, нет Хатха йоги без Раджа йоги».

Некоторые йоги делят всю систему на две стадии — низшую или физическую, и высшую, или духовную. Они говорят, что начинать совершенство нужно с низшей стадии, но уже низшая стадия обязательно включает и элементы духовного совершенства.

Раджа йога известна также под названием Аштанга йога или йога восьми ступеней. Вот они: Яма, Нияма, Вьяяма (асаны), Пранаяма, Пратьяхара, Дхарана, Дхьяна, Самадхи. Здесь каждая ступень логически связана с последующей, более высокой. Раджа йога — это винтовая лестница, спираль, по которой шаг за шагом, постепенно, с большой осторожностью и вниманием поднимаются вверх по бесконечным ступеням совершенствования. Ни одна ступень, ни один шаг не должны быть пропущены или обойдены. В противном случае ученик только ухудшит свое здоровье и карму.

Продвижение вверх по спирали может быть в том случае, когда соблюдаются правила, установленные тысячелетней практикой йогов. Раджа йогу впервые письменно изложил древний мудрец Патанджали в форме Сутр или кратких афоризмов, известных под названием «Йогасутра» или «Йога Даршана». «Йога Даршана» — сложный текст для понимания людей, живущих сегодня, в Кали югу. Поэтому Махариша Вьяса написал комментарий к ней. Со временем люди стали еще глупее, поэтому подробное толкование к комментариям Вьясы написал Вачаспати Миштра.

Сейчас я вам поведаю историю про хромого и слепого. Под хромым человеком в ней следует понимать Хатха йогу, то есть первые четыре ступени самосовершенствования; а под слепым — верхние четыре ступени Раджа йоги.

СЛЕПОЙ И ХРОМОЙ

В небольшом городе жили два бедняка. Одного звали Кахна, другого Двайпа. Кахна с детства хромал на обе ноги. Двайпа же был слеп. Так случилось, что они подружились. Через некоторое время они заключили соглашение о том, что в путешествиях по брэнному миру Двайпа будет возить на своей спине Кахну. Хромой взбирался на спину слепого и указывал дорогу, подобно рулевому колесу машины. Однажды они вышли за околицу далекого села. Оба к тому времени изрядно устали и проголодались. Тут Кахна заметил далеко в поле большую кучу огурцов и попросил слепого идти к ней. Двайпа остановился и спросил, огорожена ли гора огурцов забором и есть ли при ней сторож. Кахна быстро ответил, что нет ни забора, ни сторожа. Двайпа тогда немного подумал и вымолвил, что если бы огурцы были съедобные, то ни один селянин не оставил бы их без присмотра. А это значит, что овощи, скорее всего, испорченные. Пройдем мимо, чтобы не отравиться.

Слепой легко смог понять суть дела, так как обладал интуитивным умом и способностью концентрироваться на мысли. Хромой, олицетворяющий здесь чувства человека, не смог самостоятельно узнать разницу между плохим и хорошим.

ДЖНАНА ЙОГА — это путь познания (санскритский «жн» и русский «зн» — этимологически родственные корни).

Джнана йога известна также под названием Веданта.

Она включает в себя изучение основных законов развития природы и человека, космические принципы жизни вообще и общества людей в частности, эзотерическую философию, а также множество других общих и частных наук. Согласно Джнана йоге, чем больше человек познает, тем умнее и совершеннее он становится. Цель жизни души в тысячах человеческих тел — стать умнее, чтобы затем слиться с Божественным Началом.

Джнана йога рекомендует изучать современные и древние науки, тайные и открытые. Но более всего она настраивает человека познавать себя, строение своего Духа, своей души, астральной ауры и физического тела при помощи разнообразных упражнений йоги. Задача ученика, занимающегося познанием чего-либо, — проникнуть в суть явлений, добраться до истины, самостоятельно выяснить как и почему это устроено так, а не иначе. В этом Джнана йога перекликается с Бхакти йогой и ее законом отождествления себя с предметом изучения и приверженности этому предмету. Джнана йога настаивает на том, чтобы ученики искали истину сами, а не тратили попусту время на поклонения тем, кто ее уже открыл. Познание — это практический путь к подлинной Красоте, Истине и Любви. Высшая цель Джнана йога — познать Бога, то есть слиться с Ним. А вот и притча о Джнана йоге Нараде:

Брахма — Творец — как-то спросил божественного мудреца Нараду, какая, по его мнению, самая удивительная вещь на земле. Нарада подумал и произнес: «Самая удивительная вещь на земле, какую я видел, — это когда умирающий плачет над умершим. Те, кто каждую минуту сами могут умереть, плачут над теми, кто умер, как если бы их слезы возымели действие: то ли оживили бы мертвого, то ли предотвратили бы их собственную смерть!» Браhma попросил Нараду назвать еще одну удивительную вещь. Мудрец подумал и сказал: «Другая удивительная вещь такова: каждый боится последствий греха, но тем не менее продолжает грешить! Каждый мечтает о награде за добрые дела и заслуги — но не спешит их совершать!»

Джнана йога дает смертному силу преодолеть страх смерти, так как человек начинает

понимать, что он — бессмертен. Страх смерти — вот фундамент, на котором стоит все зло этого мира. Правительства заставляют граждан своих стран воевать или работать за гроши под страхом смерти. Люди батрачат на богатых хозяев из-за страха умереть голодной смертью. И так далее. Знание своего бессмертия дает силу бескорыстно совершать добрые дела, дарить людям все, что ты имеешь. Ибо ученик йоги со временем начинает понимать, что все окружающие его люди и животные — часть его самого.

БУДДХИ ЙОГА. Высшей ступенью йоги является Буддхи йога. Этот термин переводится с санскрита как «йога сознания». Буддхи — обозначает систему методов развития индивидуального сознания адептов. Такая йога позволяет человеку пройти завершающие этапы своей личной эволюции. В схеме «восьмеричного пути» Патанджали эта школа раскрывает содержание восьмой ступени.

Развитие человека на пути йоги должно идти по трем направлениям: этическому — Карма, Бхакти и Крия йога, интеллектуальному — Джнана йога, психоэнергетическому — Хатха, Раджа и Буддхи йога. Все три направления, будучи постепенно освоенными, и приведут к реализации в человеке трех аспектов совершенства: Любви, Мудрости и Силы.

ЕСТЬ ЛИ БОГ?

Когда меня спрашивают: «Есть ли Бог на свете?» — то большинству я отвечаю утвердительно и стараюсь доказать Его существование. Однако есть немного людей, которым я говорю: «Бога нет! Есть божественное». Эти слова я адресую ученикам Раджа йоги. Если меня спросит ученик Буддхи йоги: «Есть ли Бог?», то отвечаю ему: « Я не знаю. Если Он есть, то Он находится там-то. Если Его нет, то Его нет там-то. Сходи и посмотри. А когда вернешься, то расскажешь мне»...

Во всех школах йоги растворена одна философия, одно миропонимание: человек — есть часть Всевышнего Бога. Об этом говорится в притче о споре мудрецов:

В седые времена в Индии каждый год устраивали великое собрание мудрецов, на котором говорили о Боге и смысле жизни. Победителю причитался приз — стадо тучных коров, рога которых были увешаны горячим золотом, слепящим глаз и разум. И вот одним ранним утром началась пламенная дискуссия между чеканными мудрецами, съехавшимися из разных стран. Яджнавалкья был одним из знаменитых учителей в те дни, однако он не был настоящим йогом. Среди многочисленных зрителей присутствовала и женщина по имени Гарджи, также славившаяся своей мудростью. Гарджи достигла больших высот в Бхакти йоге (в школе поклонения и любви к Богу), поэтому ее не интересовала награда, она незаметно сидела в сторонке и громко молчала. Яджнавалкья прибыл с огромной свитой учеников позже всех. Голодное солнце давно прогнало коров, предназначенных в награду, с пастбища, и, увешав свои рога золотом, само нещадно выщипывало зеленую траву в притихшей округе. Разопревшие буренки стояли в тени перед дворцом и тяжело потели, вывалив широкие языки изо ртов. Уверенный в собственной победе, мудрец больно толкнул указательным пальцем одного из своих эмоциональных учеников:

— Отведи этих несчастных животных в нашу коммуну. Зачем им зря жариться на Солнце?

Затем Яджнавалкья изящно победил всех соперников и театрально поклонился императору:

— О, великий раджа! Прости меня за то, что мои ученики увели коров раньше, чем ты присудил мне награду.

Гарджи встала. Возможно, она могла бы и промолчать, если бы победитель не проявил такую самоуверенность. Скорее всего она бы не вступила в спор, если бы была мужчиной. Родись она мальчиком, она вообще бы никогда не посещала подобные соревнования. А тут Гарджи пламенно не выдержала:

— Подожди! Ты победил всех мудрецов и показал свою ученость, но это не означает, что ты познал истину. Я сидела молча, наблюдая. Если кто-то утверждает истину, то к чему нам сотрясать воздух? Но ты зашел слишком далеко. Я вынуждена дискутировать с тобой.

Тут она задала всего один маленький вопрос, и огромный Яджнавалкья был повержен, как колосс на глиняных ногах:

— Ты сказал: «Бог создал мир». Почему ты так сказал? Ты был свидетелем, когда Он создавал мир? В любом случае, как бы ты ни ответил, ты утвердишь свою ошибку. Если бы ты был свидетелем, то мир уже тогда был создан, ведь ты — часть мира; если ты не был свидетелем, на каком основании ты утверждаешь, что все нуждается в Творце? Объясни, или верни коров!

Яджнавалкья был потрясен. Кровь прихлынула к его надувному лицу, и пот ручьями хлынул по щекам вниз, словно соленые слезы об упущенной победе. Все присутствующие пораженно

молчали, им казалось, что женщина была права.

Почувствовав победу, Гарджи протянула правую ладонь к солнцу:

— Только ради спора. Предположим, если я допускаю, что Бог создал мир, я хочу знать — на каком основании ты веришь в эту гипотезу?

Набитый книгами мудрец развел руками:

— Все должно быть созданным. Эта прекрасная, безбрежная жизнь не может прийти к существованию из ничего.

— Допустим. Но ты уже упустил победу. Гони стадо назад!

Голос Яджнавакалки вытянулся и побагровел:

— Что ты имеешь в виду, женщина?

— Если всякое существование нуждается в Создателе, то кто сотворил Создателя? Допустим, Создателя создал другой Творец, более безбрежный, а того в свою очередь создал еще более великий Творец. Но в таком случае, кто сотворил Создателя всех Создателей?

Яджнавакалка увидел как упало его величие, и, ударившись о землю, рассыпалось на мелкие кусочки. Он поспешно рассердился и поэтому, не контролируя себя, кинулся собирать острые кусочки былого величия:

— Женщина, замолкни! Если ты не остановишься, я вырву твоё ядовитое жало! Ещё слово — и твоя голова слетит с плеч и покатится по земле, как кокосовый орех!

— И это аргумент? Ты полагаешь, что, отрубив мне голову, станешь победителем? Это, несомненно, станет фактом твоего поражения.

Толпа зрителей приподнялась и запенилась, забулькала и засвистела, как закипающий чайник. Пришлось всеми признанному мудрецу пригнать упершихся коров Гарджи.

Однако ответов на вопрос Гарджи безбрежное множество, хотя их нет в древней притче. Я думаю, Яджнавакалке надо было сказать: «Вопрос задан неверно, поэтому ответа на него нет. Сформулируйте правильно свою мысль!»

Ученик Хатха йоги мог ответить на этот вопрос примерно так:

— Солнце и его свет сосуществуют. Они, как две стороны монеты, совершенно неразделимы. Подобным образом сосуществуют Бог и вселенная. Не было такого времени, когда бы вселенной не существовало, и никогда не будет времени без нее. Она была, есть и она будет, ибо Бог без вселенной не имеет смысла, и вселенная, в свою очередь, не может ни секунды существовать без Бога. Такое понимание заложено в самом термине «Бог». Поэтому вопрос, когда же началось творение, нелогичен. Если бы подобное могло случиться (творение, сохранение и разрушение всей вселенной во времени), мы бы могли знать и сказать, что Бог был рожден тогда-то. Такое утверждение нелогично и абсурдно. В Бесконечности существует бесчисленное множество солнечных систем. Некоторые из них образуются, другие разрушаются и третьи сохраняются. Это триединый процесс — рождение, развитие и смерть бесчисленного множества галактик и солнечных систем. Он происходит в Бесконечности постоянно и непрерывно. Поэтому вселенная существует всегда.

Ученик Раджа йоги мог бы построить свой ответ по-другому:

— Гарджи построила вопрос некорректно. Ей следовало бы спросить примерно так: «Почему нам кажется, что Бог создал мир?» или «Вследствие чего мы думаем, что будто бы Бога сотворил более великий Создатель?» Любой йог, испытавший высший транс — Самадхи, знает, что времени не существует. Время — это различные состояния пространства, расставленные человеческим умом в определенном порядке. Все существует всегда. И в этом истина всех миров, лежащих в сфере чувств и ощущений. В высших мирах не существует и пространства, ибо любое пространство — продукт работы ума и чувств. Средний ум человека, называемый

«Подсознание», по команде кармического ума в запрограммированной последовательности «высвечивает» всегда существующие картины мира. Создается эффект движущейся киноленты, и мы видим «время» на экране нижнего ума — рассудка. В Самадхи работа ума прекращается, поэтому исчезают все миры, остается «Ничто». Это и есть реальность. Не человек рождается в мире, а миры — в человеке. У каждого человека свое время и свое пространство, которым он может манипулировать. Но все существует всегда. Никому никогда невозможно придумать такое, чего сейчас нет на свете.

Ученик Джнана йоги сказал бы примерно следующее:

— Есть единственная реальность — Осознающая Себя Пустота. Она не может быть разделена или создана, ибо существует вне времени и пространства. Все остальное — Майя, иллюзия, цветные сны Единого Сознания...

После угнанной победы в споре с женщиной, Яджнавалкья молча рылся в своих глиняных умах, покуда не осознал глубину своего неведения. Он докопался до причин своей неудачи и начал заново строить Бога на пути Карма йоги. Мудрец бескорыстно раздал стада своих молчаливых коров и мычащих учеников соседям, оставил липкую семью и ушел в Гималайские горы к йогам-отшельникам. Через 12 лет он вернулся к родным и близким коровам и людям просветленным Мастером.

МИНИСТР ПЕЧАЛИ

Свой путь к Богу не следует сразу же начинать с освоения йогических поз и дыхательных упражнений. Прежде обязательно нужно вырастить в себе этические качества, очистить сердце от эгоизма. Потому что простому мирскому мужу или мировой женщине, чтобы достичь чего-либо привлекательного в бренном мире, всегда необходимо свершить дурной поступок. Не стройте храм тела на гнилом фундаменте чувств, иначе преждевременно возведенная крыша рухнет и придавит вас. Освоение йоги должно быть похоже на поведение министра торговли, попавшего в тюремную башню. Я вам сейчас поведаю эту образную притчу:

В некотором царстве, некотором государстве раджа (царь) прогневался на своего министра торговли, уличенного в грязной краже. Повелел государь заточить его в толстую тюремную башню. Стал важный министр торговли несолидным министром печали. Сорок дней сидел почерневший узник в высокой темнице на одной дырявой воде, многое передумал за это время о своей несправедливой и несправедливой жизни. Наконец, ему разрешили свидание с преданной женой. Прощаясь, любящая супруга спросила изможденного постом друга, что ему принести в следующий раз. Но вместо вкусных блюд и сладких яств он попросил свою верную подругу принести ему одного страшного жука, каплю меда и катушку с нитками. Жена подумала, что в голодном заточении супруг тронулся умом, но со слезами на глазах выполнила его просьбу. Темной ночью министр привязал нитку к блестящему рогу жука и намазал кончики его усом медом. Затем просунул страшилище через оконную решетку и направил жука вниз по стене. Жук чуял запах меда и все время полз вперед, никуда не сворачивая. У подножия башни голодного жука дожидалась послушная жена министра. В следующую ночь она привязала к нитке бечевку, а ее муж вытянул конец веревочки за нитку в свою камеру. Затем к бечевке была привязана веревка, к веревке — канат. К канату жена привязала рогатого быка, который отогнул прутья железной решетки на окне темницы. Министр печали спустился по веревке к подножию крепостной башни и обрел долгожданную свободу.

Так и путь йоги должен начинаться с бескорыстного служения обществу, с морального очищения. С осознания того, что каждая очередная жизнь вам дается только для постановки вопросов о взаимоотношениях вашей души и Бога, и получения ответов на них; что кроме вас и Творца на свете нет никого — все остальное иллюзия, сон. Честность, любовь ко всему существу, самопожертвование, нестяжательство — это и есть та катушка с нитками, которая приведет вас к Хатха, Раджа и Буддхи йоге, а затем и к истинной Свободе. Иначе любые занятия самосовершенствованием будут бесполезными, ибо в грязный кувшин сколько не лей белого молока — непременно прокиснет.

ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ЙОГИ

Йога как система возникла в Индии приблизительно 200—300 тысяч лет назад. Это учение принесли сюда две человеческие працивилизации, имевшие свои колонии в Индии: Лемурия и Атлантида. В то время континент Лемурия соединялся с Индостаном сухопутным перешейком через Австралию и Индонезию. Люди переходили из Антарктиды в Гималаи посуху и приносили свои знания. Лемурийцы оставили здесь своим потомкам систему обучения Хатха йоге и Тантра йоге. Антаранга йога пришла в Индию из Атлантиды. Некоторые атланты бежали сюда от очередного катаклизма, разломившего Атлантический материк на две части. Лайа йогу, Мантра йогу и Кундалини йогу принесли с собой переселенцы с островов Рута и Даитья — осколков великой Атлантиды. Тех читателей, кому интересно узнать, как все это происходило и как попали учения йоги в Лемурию и Атлантиду, я отсылаю к своей книге «Инопланетные цивилизации Атлантиды» (Москва, изд. «Гиперборея», 2001 г.).

Самые древние письменные свидетельства о йоге, дошедшие до нас — это Веды. В «Ригведе» (одной из четырех Вед, создание которой ученые-материалисты датируют двумя с половиной тысячами лет до нашей эры) упоминается о йоге как об определенном своде законов, касающихся социальных, нравственных и экологических сторон жизни человеческого общества. Ряд современных ученых возводят происхождение йоги к цивилизации Мохенджодаро и Хараппы (три тысячи лет до нашей эры) на основании того, что во время раскопок в долине реки Инд были найдены печати с изображением людей, находящихся в позах йоги.

Каждые пять тысяч лет на Землю приходит Аватар и рассказывает подлинную историю йоги. Однако все мы в силу своей греховности по-разному понимаем слова воплощенного Бога

Если вы хотите самостоятельно, без посредников, узнать подлинную историю земного человечества и историю возникновения йоги на Земле, то я вам советую приобрести в магазине мою книгу «Сознательные выходы из тела» (Москва, изд. «Гиперборея», 2002 г.). Там описаны три довольно простых способа путешествий во времени. Я их использую, когда мне нужно что-то срочно проверить или спросить у очевидцев.

ВОСЕМЬ СТУПЕНЕЙ

Древнеиндийский философ и йог Патанджали, живший предположительно во втором веке до нашей эры, в своей книге «Йога Сутры» систематизировал имеющиеся к тому времени знания по йоге. Патанджали описал восьмиступенчатый путь развития человека. Эта восьмеричная система тренировок называется Аштанга йога. «Йога Сутры» Патанджали разделены на четыре главы. В первой речь идет о самадхи, во второй — о средствах (садхана) достижения самадхи, в третьей — перечисляются силы (вибхути), которые йог приобретает в своих исканиях, в четвертой главе говорится об освобождении (кайвалья). Восемь ступеней йоги описаны во второй главе. Первой из них является Яма (этические дисциплины) — великие заповеди, истинные для всех религий, всех стран, всех веков и времен.

Ступени классической йоги расположены в следующем порядке: Яма, Нияма, Вьяяма (Асаны), Пранаяма, Пратьяхара, Дхарана, Дхьяна, Самадхи.

ЯМА и **НИЯМА** — это этико-моральные стороны мыслей и поступков йога в его практической жизни. Две первоначальные ступени называются Крийя йогой. «Крийя» означает «действие, деятельность». При помощи Ямы и Ниямы происходит внешнее и внутреннее очищение, очищения тела и духа.

Яма означает правила общественного поведения. Это также подразумевает умение мудро и не всегда логически мыслить перед совершением какого-либо действия или поступка. Яма включает все то, чего следует избегать, чтобы ум был спокоен, а совесть чиста. Здесь приходится подавлять эгоистические мотивы желаний и чувств. Одним словом, следует нанести смертельный удар по всем своим порокам, отсюда и термин «Яма — бог смерти!»

Нияма — это логическое продолжение Ямы, кодекс личного поведения. Сюда входит комплекс очистительных процедур души и тела. Приобретая привычку избегать всего дурного и сладкого, человек обретает ум поступать правильно, в соответствии с выработанными этическими нормами поведения. В ней культивируется положительный образ жизни и мышления.

ВЬЯЯМА — физическая тренировка йогов, включающая три вида упражнений, в том числе упражнения, при которых мышцы и отдельные ткани максимально растягиваются и сокращаются. Сюда относятся динамические и статические упражнения, которые называются асаны. Поэтому третью ступень йоги Патанджали иначе называют «Асаны».

ПРАНАЯМА — четвертая ступень. Это наука о дыхании, или дыхательная гимнастика по системе йогов. Без приостановки дыхания невозможно остановить работу логического ума. Мысль вдега в дыхание, как нитка в иголку. Только контролируя и задерживая дыхание можно достичь концентрации, медитации и самадхи. И наоборот: когда мы входим в глубокую медитацию, то дыхание автоматически прекращается.

ПРАТЬЯХАРА — отключение всех чувств, полный контроль сознания над ними.

Шестая ступень — **ДХАРАНА**. Это концентрация внимания на чем-либо. Кроме концентрации дхарана включает в себя память, терпение, сдержанность.

ДХЬЯНА — медитация или созерцание объекта.

САМАДХИ — восьмая ступень. Это устойчивая, управляемая Дхьяна, или состояние психического транса. Самадхи бывает восьми видов. Низшие самадхи называются Савикальпа. В Савикальпа насчитывается несколько ступеней. Высший вид транса — Нирвикальпа-самадхи. Здесь происходит слияние человека с Всевышним, с Началом Начал.

СКАЗОЧНАЯ РЕАЛЬНОСТЬ

Однажды великий поэт Индии Калидаса пришел к Буддхи йогу и спросил: «Во время медитации я вижу богов и ангелов, демонов и дэвов. Все они очень реальные и исполняют любые мои желания. Вещи, которые я прошу у них, материализуются на Земле. Достиг ли я Нирвикальпа-самадхи?» Йог взглянул на ауру Калидасы и произнес: «Это все иллюзии — просто мечты. Тебе далеко еще до Нирвикальпа-самадхи!» «Но как же, все боги такие реальные! — пытался возразить Калидаса. — Все вещи, доставленные дэвами, стоят у меня дома и служат мне». На что йог ответил: «Сейчас, когда твое внимание сфокусировано на видениях, мечта становится реальностью, а реальность — мечтой. Когда исчезнет эта двойственность, появится единственная Реальность».

ЧУДЕСА ЙОГОВ

С незапамятных времен загадочный Восток, как магнитом, притягивал к себе многочисленных путешественников. Особенно манила европейцев таинственная Индия — «страна чудес». Столь необычный эпитет эта страна получила благодаря невероятным способностям, которые демонстрировали индийские факиры и йоги. Еще в далекие времена европейские путешественники, побывавшие в Индии, рассказывали, что там живут необыкновенные люди — йоги, которые так развивают зрение, что могут видеть, как некоторые животные в темноте, а также мелкие предметы на далеких расстояниях на горизонте и даже за горизонтом, предметы, скрытые от глаз преградой. Эти люди могут длительное время смотреть на Солнце. Они не боятся ни жары, ни холода, и обнаженные стоят и сидят на снегу в Гималаях в необычных позах, проводя многие часы в медитациях. Путешественники уверяли, что видели своими глазами, как этих людей закапывали в землю на многие недели и месяцы, и что после раскапывания они оживали. Некоторые уверяли, что эти люди подвергаются методам закалывания пятью огнями «панч-дхуни», и тогда они не боятся огня и могут смело ходить по горящему костру. Сообщалось, что они не тонут в воде и длительное время могут сидеть на воде, покачиваясь на волнах священного Ганга. Говорили о невероятной выносливости йогов, которые могут бежать несколько дней без отдыха. Сообщались и другие невероятные способности йогов: якобы южные и северные йоги, отдаленные друг от друга тысячами миль, общаются между собой мысленно.

В Европе по-разному воспринимались эти сообщения. Одни считали их вымыслом от начала до конца, плодом неудержимой фантазии путешественников, другие более сдержанно выражали свои сомнения, допуская, что некоторые факты, описанные очевидцами, могли бы в действительности иметь место, но что все это требует достоверных подтверждений. Проходили десятилетия, а поток информации о йогов не уменьшался. Многие фантастические сведения, сообщавшиеся путешественниками, были подтверждены авторитетными учеными и специальными комиссиями, а также многочисленными очевидцами. Неоспоримым фактом оказалось необыкновенное владение йоговами своим телом и внутренними органами: контроль за работой сердца, дыханием, а также вегетативной нервной системой, влияние на работу эндокринной системы, управление чувствами и эмоциями, невероятная закалка организма респов, генерирующих в теле тепло «тумо», невиданная выносливость «небесных скороходов» — лун-гом-па (йоги «созерцающие ветер»), бегущих несколько суток подряд с невероятной скоростью без остановки, не сбавляя темпа бега. Подобного рода демонстрации обычно в народе называются чудом. Йоги свои достижения не считают чудом, и то, что они демонстрируют, может выполнить любой человек с помощью соответствующих тренировок, включая и такие, как закапывание в землю на месяц, телепортация и левитация.

Доктор философии и медицины, известный английский ученый-психиатр Александр Кэнон, работающий в исследовательском психиатрическом центре в Кельне Хоч, в книге «Неведомое влияние» пишет о том, как он сам с помощью тибетского йога левитировал через широкое и глубокое ущелье в Гималаях. Подготовка к левитации через ущелье, пишет А. Кэнон, шла несколько часов. Вернувшись в Лондон, доктор А. Кэнон опубликовал книгу, в которой он описал свой эксперимент левитации. Ряд известных ученых подтвердили, что они также были свидетелями демонстрации левитации. Сейчас феномены левитации наблюдают сотни тысяч людей. Его демонстрируют по телевидению и в кино, в различных странах.

В 1934 году в Калькуттском университете перед известными индийскими учеными, среди

которых присутствовал и сэр К. В. Раман, лауреат Нобелевской премии, открывший эффект диффузии света — «эффект Рамана», Свами Нарасингха глотал смертельные дозы серной и карболовой кислоты и затем принял внутрь один грамм соли цианистой кислоты. После этого он выпил воды и вывел кислоты из своего организма.

О йогах-огнеходцах и йогах, подвергающихся закапыванию в землю на длительное время, сейчас сняты научно-документальные фильмы. Для ученых-материалистов и большинства мирян в йоге остается много загадочного, неизвестного и пугающего, особенно на ее высшей ступени — Раджа йоге. Так дикий человек пугается света обыкновенной лампочки, так как не понимает законов электрического тока.

ТРИ ОГНЯ НА ГОЛОВЕ

В каждом человеке есть три основных энергетических канала. Обычным людям физическими глазами они не видны, но если вы полгода будете вести себя прилично, не преступая заповеди Бога, то сможете их увидеть. Центральный энергетический канал проходит внутри позвоночника и вырывается из темени вверх. Он называется Сушумна. Также из копчика выходит энергетический канал Ида. Он идет параллельно Сушумне до горла. Далее он поворачивает к уху и вырывается из верхней области левой щеки наружу. Третий энергетический канал называется Пингала. Он выходит из копчика и проходит сквозь тело к правому уху. Здесь, между правым ухом и щекой, Пингала покидает границы брэнного тела. На выходе из головы все три канала «дышат» огнями. Я, например, вижу над каждым человеком три языка пламени: из щек в разные стороны вырываются желто-красные огни, а из темени — ярко-белое пламя. Издали кажется, что три змеи выползли из горла Адама и пламенно выдыхают огонь. Ну скажите, чем не сказочный Змей Горыныч о трех головах?

Йоги считают позвоночный столб, включая самый верхний позвонок, развившийся в череп, носителем человеческой жизни.

Над теменем расположен положительный полюс, а в нижнем позвонке — отрицательный полюс. Напряжение между этими полюсами и есть жизнь. Тысячелетняя философия йогов считает положительный полюс местонахождением бога Вишну, духа; отрицательный полюс является местонахождением Кундалини, символически олицетворяющей богиню природы.

Вишну, согласно мифологии, является сияющим белым пламенем над головой человека, и его сияние постоянно привлекает к себе отрицательную энергию человека, которая называется Кундалини. Кундалини, свернувшись в кольца, как змея, в нижнем позвонке, ожидает момента, когда она сможет подняться вверх по каналу спинного позвоночника и соединиться с ее господином Вишну. Термин «Кундалини» означает «свернутый в кольцо». Это — поэтическое и символическое описание физиологического явления. Современный ученый эти мысли мог бы выразить примерно так: «Между положительным полюсом, расположенным на макушке головы, и отрицательным полюсом, расположенном в нижнем позвонке позвоночного столба, существует электрический ток очень коротких волн. Когда отрицательный полюс освобождается от своего нормального местонахождения в нижней части позвоночника и свободно перемещается вверх, он может достичь положительного полюса и соединиться с ним». Кундалини — это и есть тот сказочный змей, который проглотил весь физический мир. Из энергии Кундалини состоят тела планет и галактик.

Когда Кундалини поднимается вверх по позвоночнику, то человек испытывает блаженство от прилива энергии. В нем просыпаются сказочные силы — сиддхи. В момент слияния полюсов йог испытывает в себе высшую ступень совершенства — Самадхи. Слияние сопровождается чувством небывалого наслаждения и открытием всех сиддх (сверхнормальных способностей). На Западе такое состояние ученые называют «Мистическим браком». Упражнения йогов, включающие пранаяму, создающую совершенное равновесие, и определенные асаны, предназначенные для пробуждения отрицательного полюса, способствуют союзу Кундалини с Вишну. Кундалини и Вишну расположены в очень важных нервных центрах, а между ними находятся несколько подобных энергетических узлов, каждый из которых является как бы перевалочной станцией, из которой Кундалини стремится по пути вверх к Вишну. Эти энергетические центры называются «чакрами». Подъем Кундалини к новой верхней чакре означает новую ступень в сознании человека и контроле над собой. Эти чакры являются

трансформаторами и аккумуляторными батареями, хранящими космическую энергию (прану). У обыкновенных людей эти хранилища находятся, как правило, в инертном состоянии, состоянии сна. Йоги сознательно пробуждают эти центры последовательно один за другим, чтобы в момент вхождения Кундалини в чакру не повредить нервную систему. Если чакра не раскрыта, то при прохождении Кундалини она может «сгореть», и человек останется в лучшем случае калекой на всю жизнь.

Случается, что при каких-то необычайных обстоятельствах у людей от удара, нервного потрясения и т. п. происходит неожиданный скачок Кундалини вверх. Это почти всегда кончается глубоким обмороком, каталепсией. При правильном контроле под руководством учителя (Гуру) все происходит тихо и как надо. Когда Кундалини достигает восьмой чакры, то наступает Нирвикальпа самадхи.

ВОЛШЕБНЫЕ СИЛЫ ЙОГОВ

Способность людей творить чудеса в Индии называют сиддхи. В йоге насчитывается восемь основных сиддхи, достигаемых с помощью особой практики психофизических упражнений:

1. Анима (от санскритского «ану» — атом) — уменьшение в размерах. Согласно теории йогов, законы внутри пространства атома будут иными, чем известные законы пространства макромира. Посредством уменьшения в размерах адепт может стать невидимым, и тем самым он получает возможность проникнуть внутрь самых мельчайших объектов и изменить их внутреннюю структуру.

2. Лагхима — не иметь веса, т. е. управлять силой воздействия земного тяготения на свое тело с помощью развития в каждой клетке противоположных центробежных тенденций. Йоги считают это нетрудным актом и часто используют лагхиму для демонстрации левитации. В «Маркандеи пуране» отмечается, что лагхима означает «иметь высшую скорость».

3. Махима — становиться невероятно большим. Это дает возможность видеть громадные пространства, взаимодействие и движение солнечной системы и вселенной, проникнуть в суть их глубин.

4. Гарима — быть чрезвычайно тяжелым (в противоположность лагхиме). В некоторых трудах йогов вместо «гаримы» описывается «камаवासайита» (полное удовлетворение) — полное чувство удовлетворения.

5. Прапти — переноситься в пространстве в какое угодно место в любое время. В «Шива самхите» по этому поводу пишется: «Он (адепт) найдет все, что захочет, ибо все у него будет под рукой».

6. Пракамья — выполнять все желания или видеть все свои желания реализованными.

7. Вашитва — управлять силами природы. Назначение живой мыслящей природы покорять неживую, инертную природу, а также подчинять воле человека остальной живой мир. Но чтобы господствовать, надо знать истоки. Для этого потребовались воля и мужество многих поколений йогов, удесятеренные жаждой знаний.

8. Ишитва — быть властелином мира, создавать и уничтожать, обновлять и разрушать.

ТРИДЦАТЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ СИДДХ

Помимо основных сиддх, йоги описывают тридцать дополнительных качеств, приобретаемых ими в процессе психологической тренировки.

1. Достижения, полученные с помощью умственной деятельности («ниродха пиранама сиддхи») в результате самоконтроля и концентрации, основанных на явлениях в трех сферах: в сфере естественных законов («дхарма»), частичных законов («лакшана») и явлениях, происходящих в силу определенных условий («авастха»). С помощью этой тренировки адепт познает прошлое и может предугадать будущее развитие явлений.

2. Проникновение в значение слов и крики животных. Звуковой состав слов, их звуковая форма, значение слов, т. е. их внутреннее содержание, и сочетание звуков и слов являются тремя аспектами неделимого целого. Концентрируясь на каждом из этих аспектов отдельно, адепт может понимать язык всех живых существ.

3. Знание прошлого можно достичь с помощью концентрации на внешних и внутренних признаках, а также следах, оставленных прошлой жизнью на организме.

4. Чтение мыслей осуществляется с помощью концентрации на способности мышления и восприятия. По представлению древних, мысль быстрее скорости света, быстрее всего. Некоторые йоги считают, что мысль — это излучение ментального и психического поля (поля эмоций), издаваемого мозгом человека. Мозг материален и он излучает материальные волны определенной частоты, и, как всякая волна, они имеют способность перемещаться в пространстве, т. е. обладать последующим независимым бытием даже после гибели источника. Мысль посеяна в пространстве, как звездная пыль. Она всеобща. Йоги полагают, что мысль можно посылать и улавливать, настроившись на определенную волну с помощью ритмического дыхания.

5. Становиться невидимым. Посредством концентрации на форме тела излучение, идущее от него, с помощью которого оно зрительно воспринимается, слабеет и, в конце концов, контакт между зрительными органами окружающих и телом адепта полностью прекращается и адепт как бы исчезает. В действительности это только иллюзия исчезновения. Подобные превращения происходят и с другими органами чувств. Описаны случаи, когда йоги фотографируются вместе с другими людьми, но на фотографии появляется только группа людей, а вместо йогов на фотографии оказывается пустое место.

6. Познание смерти и ее сущности. Сосредоточиваясь на основных свойствах явлений, порождающих незамедлительные последствия, и на сущности явлений, воздействие которых сказывается позже, адепт познает процессы и сущность смерти.

7. Познание души («атма бала») или разума («пурна мано бала») достигается мысленной концентрацией на абстрактных понятиях, таких, как сила дружбы и любви, радости, сожаления, беспристрастности и отрешенности. Подобными упражнениями достигается познание глубины души и разума.

8. Приобретение физической силы животных достигается концентрацией на силе этих животных в совокупности с особой физической тренировкой. Свами Йогананда в «Автобиографии йога» описывает йога, который владел физической силой, значительно превосходящей силу тигра.

9. Познание тонких скрытых механизмов вещей и явлений, проникновение в их суть можно достигнуть посредством привлечения знаний, интуиции и концентрации мыслей.

10. Познание солнечной системы и звездных миров достигается сосредоточением ума и

фокусированием его на солнце. Этим можно познать природу солнца и звезд и происходящие в них процессы.

11. Познание планет достигается сосредоточением и фокусированием ментальных способностей на Луну. Изучив Луну, можно понять и сущность планет.

12. Познание законов движения звезд достигается сосредоточением на Полярной звезде. Из-за громадных расстояний, говорили древние йоги, звезды нам кажутся неподвижными, в действительности же они находятся в вечном движении.

13. Познание тела и основной его сущности достигается концентрацией на солнечном сплетении и пупке.

14. Освобождение от голода и жажды можно достигнуть концентрацией на шейной впадине.

15. Спокойствие тела и души достигается сосредоточением на главной артерии (курма) около этой впадины (сонной артерии).

16. Сверхъестественные видения достигаются сосредоточением на свет, исходящий из тонкого центра, расположенного над бровями, называемого «Брахмарандхрой».

17. Всеобщее познание наступает после концентрации на «звезду прорицания» («притибха»), появляющуюся в голове после установления абсолютного спокойствия тела и ума.

18. Познание сознания достигается сосредоточением на сердце.

19. Мысленное воссоздание строения космоса. Когда достигается состояние подлинного сознания, при котором мысль абстрагируется от вещей и своего собственного «Я», углубляя концентрацию на этом состоянии, можно увидеть строение вселенной, суть Брахмы, основные законы построения всего мироздания. Вместе с этим достигается способность прорицания и пять чувственных достижений:

- а) предсказания («притибха») о прошлом и будущем;
- б) способность внутреннего слушания («шравана»), с помощью которого можно прослушивать себя, а также понять священный звук «АУМ» (Ом) — главную мантру йогов;
- в) способность абсолютного осязания («ведана»), с помощью которого можно проникать в сущность предметов, «видеть» их;
- г) способность сверхвидения («адарша») — видеть предметы на далеких расстояниях, а также в темноте, и объекты, скрытые преградой;
- д) вкусовые способности («асвадана») — утонченные до предела вкусовые ощущения;
- е) способность к сверхобонянию («варта сиддхи») — предельно утонченное обоняние.

20. Покидать оболочку (тело). При концентрации всего внимания на тонком астральном теле узы, соединяющие его с оболочкой, ослабевают и адепт может покинуть свою оболочку или вновь войти в нее.

21. Быть вне контакта с внешним миром. Практикуя сосредоточение на жизненной энергии, расположенной в области горла («удана»), и направляя эту энергию в область головы, можно развить способность человека быть вне контакта с внешним миром, т. е. к адепту никто не может прикоснуться и ничто не может к нему пристать.

22. Контроль над огненной энергией («самана»). Огненная или пищеварительная жизненная энергия распространяется от пупка во все стороны равномерно. Она регулирует различные жизненные функции внутренних органов. От нее зависит их взаимодействие. Упражняясь в концентрации на ней, тело йога начинает излучать свет, похожий на отблеск горящего костра.

23. Способность слышания. Упражняясь в сосредоточении своего внимания на органах слуха, йоги могут слышать звуки на громадных расстояниях, им становятся доступны звуки вне диапазона слышимости обыкновенного человека.

24. Левитация. Упражняясь в концентрации на взаимоотношениях между телом, его клетками и всепроникающим изначальным веществом, заполняющим космическое пространство, а также сосредотачиваясь на мелких и легких предметах, йоги могут нейтрализовать гравитацию и стать невесомыми.

25. Свободное странствие мысли, не связанной с телом («махавидежа драхана»). С помощью упражнений на концентрацию мысли о свободном передвижении в пространстве в отрыве от тела, йогу становится легко и свободно и его мысли странствуют без каких-либо ограничений.

26. Покорение элементов природы. Каждый из пяти элементов имеет пять состояний: грубое («стхула»), состояние формы («сварупа»), тонкое («сухшма»), обусловленное («анвайя») и причинное («арт-хаваттва»). Сосредотачиваясь на этих пяти состояниях, йог постепенно подчиняет себе пять элементов природы.

27. Подчинение пяти принципов сенсорных восприятий дает возможность йогу достичь состояния «транслевитации» (маноявитва), при котором йог по своему желанию со скоростью мысли может оказаться в любом месте. Путешествуя самостоятельно, мысль становится глазами и ушами разума йога, вместилищем всех пяти органов чувств, источником информации. Йоги таким образом постигают истину эволюции природы.

28. Познание вселенной. Познав внутренние свойства предметов и явлений, йог проникает в тайны вселенной, познает законы мироздания.

29. Познание времени. Время, в течение которого атом передвигается на расстояние своего поперечника, йоги называют «кшана». Его непрерывные движения называются по-санскритски «крама».

Концентрация и медитация есть процессы, посредством которых связано пространство и время. С помощью упражнений на концентрацию атома достигается знание времени и пространства («анубхава сиддха джнана»), так как движение атомов в данный момент является продолжением предшествующих движений складывается общая картина движения атомов во вселенной. Йоги таким образом могут познать прошлое, настоящее и будущее.

30. Трансцендентальное достижение («пара сиддхи»). До сих пор речь шла о достижениях нетрансцендентальных, они относились к миру форм. Но с помощью упражнений в умении распознавать явления, уметь выделять суть, йог может влиять на ход событий, тормозить их или ускорять. Он может разрушать зерна зла и достичь полной свободы.

Йоги различают также внутренние, или духовные достижения, имеющие те же названия, но эти сиддхи находятся на еще более высоком уровне понимания. О духовных достижениях просветленных мы поговорим в главе «Раджа йога».

ГРУППА УЧЕНИКОВ

На первый взгляд может показаться, что многие описанные достижения йогов представляют собой набор фантастических желаний, а многочисленные трактаты, излагающие возможности адептов, выдают желаемое за действительное. Однако я сам испытал на себе действие некоторых сиддх и могу подтвердить истинность вышеописанных качеств. Когда-то, очень давно я набрал группу молодых людей для освоения начальных ступеней йоги. В первые годы занятий физические и моральные нагрузки были очень большими, почти невыносимыми. Так вот, чтобы группа не распалась от страха и неверия в собственные силы, перед началом занятий я продемонстрировал абитуриентам некоторые так называемые «чудеса». На второй день занятий с помощью некоторых йогических упражнений я открыл Аджна чакру всем участникам. В течение нескольких дней молодые люди могли сами видеть эфирные, астральные и ментальные тела людей и животных. Эффект от увиденного тонкого мира был сравним со взрывом атомной бомбы. Потом чакры постепенно закрылись и эта сиддха исчезла. Но моя цель была достигнута: группа самопознания приобрела непоколебимую веру в успех, железную дисциплину, выносливость и волю. И никто и никогда уже не уклонялся от тяжелейшего каждодневного труда, не покидал наш дружный коллектив по собственному желанию.

СЕКРЕТЫ КАРМА ЙОГИ

НЕПРИВЯЗАННОСТЬ

Привязанность является первым ребенком Майи. Непьющий человек просто пробует небольшое количество шампанского, когда попадает в дурную компанию, и становится закоренелым пьяницей из-за привязанности к алкоголю. Здесь же трезвенник просто вдыхает небольшое количество дыма и из-за привязанности за короткий промежуток времени становится злостным курильщиком. Не делайте то, что вам хочется сейчас, и тогда вы сможете потом сделать все, что ни пожелаете! Потому что в уме находится своего рода липкая субстанция, которая подобна смеси варенья, клея, меда и всех остальных пастообразных субстанций этого мира. Ум приклеивается, если так можно выразиться, к объектам созерцания с помощью этой смеси, у мирского человека рождается очень сильная привязанность к тому, на что он смотрит.

Мирянин всегда жаждет обладать внешними объектами: женой, домом, машиной, гаражом, дачей или крупным рогатым скотом. Это обладание объектами и создает эгоизм. Эгоизм вызывает привязанность. Там, где рождается привязанность, имеет место Ахамта и Мамата — «я» и «мое». Вся Чакра Майи (иллюзии) начинает вращаться. Так человек становится рабом иллюзии. Из внешнего мира он все тащит в семью, в свой дом, а не наоборот. Прочные железные цепи кармы сковывают его руки и ноги. Мирянин запутался в законах Природы, как муха в паутине. Из-за привязанности у него возникает его собственное самосозданное беспокойство. А ведь в мироздании нет ни капли зла. Мы видим зло из-за собственного беспокойства, из-за искаженного видения. У одной птицы — два крыла. И она летит. У двух птиц — четыре крыла, но они не летят. Птицы связаны друг другом...

Никогда не говорите: «Моя жена, мой сын, мой дом». Привязанность является коренной причиной всех страданий и беспокойств физического мира. Постарайтесь начать медленно и осторожно дисциплинировать свой ум. Если будут возникать старые привычки говорить «мое», то вырывайте их с корнем. Ведите непривязанную жизнь. Непривязанность к объектам — вот ключ к открытию сфер Брахмического блаженства. Работайте на благо людей неустанно, без привязанности, без отождествления. Радуйтесь тому, что продукты вашего труда вы раздали незнакомым людям. Ведь самое лучшее лекарство на свете — радоваться всему! Только тогда вы сможете обладать подлинным счастьем. Вы почувствуете себя совершенно другим существом. Карма Йога поднимает садхака на небывалые высоты. Человек должен терпеливо работать, не ожидая вознаграждения за труд. Любая временная неудача лучше, чем временная удача. Никакая медитация или Самадхи невозможны без предварительной тренировки в Карма Йоге. Работа без привязанности, несомненно, является очень трудной задачей по преодолению своего эго. Но тяжелая работа становится легкой и приятной для терпеливого и решительного человека. Вы должны сделать ее, во что бы то ни стало, если вы хотите достичь окончательного блаженства и бессмертия. Конечно, в конце концов каждый достигнет Бога после тысячи или миллиона рождений. Но зачем мучиться столько жизней самому и мучить других, почему не разорвать круг Сансары сейчас? Сожмите свою волю в кулак и разорвите порочный круг привязанностей к членам семьи, к дому, к предметам роскоши. Наслаждайтесь высшим блаженством прямо сейчас, в данную секунду, в этом рождении. Ведь здесь и заключается вся земная мудрость. Никакого времени нет, иллюзия времени создается вращением третьей чакры. Человек — есть мысль. А привязанность к физическим телам — гроб для мысли. Где начинает течь время — там

умирает Истина.

Начните с малого, откажитесь хотя бы от одной дурной привычки. Например, попробуйте говорить только правду в течение одной недели. Сейчас я вам поведаю притчу на эту тему:

Однажды молодой вор пришел к йогу и спросил, как ему приобщиться к духовной жизни. Учитель для начала предложил ему отказаться хотя бы от одной нехорошей привычки. Например, говорить неправду. Вор решил для себя, что будет говорить только правду. Той же ночью он проник в царский дворец, чтобы ограбить сокровищницу раджи. Там он заметил на террасе другого человека, сообщившего ему, что он вор. Поскольку первый дал слово не лгать, то он признался, что он тоже вор. Они потихоньку пробрались в сокровищницу и разделили найденные бриллианты между собой. Вторым вором был не кто иной, как сам раджа. Он притворился старым закоренелым преступником, знавшим, где спрятаны ключи от сундуков и шкапулок. Когда они делили украденное добро, то правдивому вору стало жаль раджу, и он предложил своему компаньону оставить в шкапулке один самый большой бриллиант. Так они и поступили. На следующее утро прислуга во дворце обнаружила ограбление. Раджа послал в сокровищницу министра торговли, чтобы оценить потери. Министр обнаружил там всего один бриллиант, оставленный вором и, не моргнув глазом, положил его себе в карман. А радже доложил, что все бриллианты похищены. Когда ночью «грабители» расставались, то раджа выведал адрес проживания честного вора. За воров послали, и тот, стоя перед раджей, признался, что все бриллианты, кроме одного, были украдены им и неизвестным сообщником. Тогда обыскали министра торговли. Оставшийся бриллиант извлекли из кармана чиновника, и раджа заточил министра в тюремную башню. Вместо него министром торговли был назначен правдивый вор. Вор отказался от всех других своих нехороших привычек. Слава о новом министре, достойном помощнике раджи, дошла до йога и порадовала сердце учителя.

Так всего одна хорошая привычка, приобретенная вами, повлечет за собой изменение вашего характера и судьбы в лучшую сторону.

Разве вы ожидаете что-нибудь взамен от своего маленького сына, если вы что-то делаете для него? Нет. Подобным образом вы должны работать и для других, также не ожидая чего бы то ни было для себя. Попробуйте расширить свое сердце, поверьте, что весь этот мир является вашей собственной Душой. Мир состоит из ваших мыслей. Вначале это принесет вам некоторое страдание из-за того, что до сих пор вы никогда не работали в духе бескорыстного и самоотверженного служения другим людям. Когда вы немного отвеждаете блаженства Карма Йоги, вы никогда не сможете оставить ее. Сила Карма Йоги будет побуждать вас работать все больше и больше, с огромным рвением и энтузиазмом. Вы начнете ощущать, что этот мир является проявлением Бога. Со временем вы обретете огромную внутреннюю силу и чистоту сердца. Ваше сердце будет наполнено милосердием, симпатией и чистой любовью. Ваш дух самопожертвования возрастет до бесконечности. Многие ваши знакомые и члены семьи будут осуждать ваш бескорыстный труд на благо чужих людей. И это хорошо. Собака лает — караван идет. Если лая не слышно, значит ваши верблюды остановились или околели. Со временем члены семьи поймут вас, перестанут обворовывать государство и последуют сами вашему примеру. Эгоизм всех видов уничтожается при помощи Карма йоги.

Непривязанность является беспристрастностью или безразличием к чувственным наслаждениям. Непривязанность является Ихамутрартха-пхалабхогавирага — что означает безразличие к чувственным наслаждениям всех видов и здесь, и в будущем. Это ваш ум третьей чакры создает идею «я» и «мое». Это логический ум связывает Дживу (душу) понятиями «добро» и «зло», и человек думает: «Я являюсь телом». Это рассудочный ум, который вызывает

привязанность к жене, сыну и собственности, тянет вас к привлекательным иллюзиям физического мира. Но любому мирянину, чтобы достичь чего-либо привлекательного в бренном мире, всегда необходимо совершать нехорошие поступки. Однако из-за невежества ваш ум будет считать ваши плохие поступки хорошими, полагая, что удовлетворение эгоистических желаний — это добро. Если привязанность в третьем уме разрушена, вы сможете оставаться там, где захотите. Вы сможете путешествовать в любой части мира непривязанным, подобно воде на листе лилии. Можете ходить по базарам и магазинам, и ничто не сможет связать вас. Все зло мира создается вашим логическим умом, эгоистическим рассудком. Это единственный реальный дьявол, с которым вам предстоит сражаться не на жизнь.

Человек может управлять огромным владением и, тем не менее, оставаться непривязанным. Королева Чудалай и Раджа Джанак не имели ни малейшей привязанности к своему богатству и имуществу. Человек может быть крепко привязанным к небольшому куску ткани для набедренной повязки или посоху, или к небольшому сосуду, или к своему телу, хотя он оставил семью и собственность. Во время смерти умственные картины сосуда или посоха, и только они возникнут в его уме. Джада Бхарата был привязан к оленю, и лишь мысль об олене пришла в его ум в момент смерти, и он должен был принять рождение в виде оленя. Такова сила привязанности. Дух ценит не достижение вами какой-то цели, а количество энергии, затраченной вами для достижения цели. Важен не результат, а сам процесс работы, то, с какими мыслями и чувствами вы вершите труд.

Миряне обычно судят о состоянии бесстрастия садхака по внешним признакам. Если ученик имеет одну набедренную повязку, длинную бороду и спутанные волосы, он ошибочно считается первоклассным Махатмой (Учителем).

Умственное состояние непривязанности к плодам работы может быть достигнуто двумя способами. Продвинутый ученик Карма йоги развивает Сакши Бхаву посредством различения и самоанализа. Он молча говорит сам себе: «Я являюсь молчаливым свидетелем умственных модификаций и работы, совершаемой различными органами тела. Я отличен от тела, органов, ума и Праны. Все делает Пракрити и всем оперируют Гуны. Функционирует Свабхава, а Индрии выполняют соответствующие им Дхармы. Весь мир является Дхармой ума. Мне ничего не нужно делать. Я не желаю каких-либо плодов. В физическом мире нет подлинного счастья. В мирской жизни имеют место бесконечные Доши. Высшее, вечное, бесконечное блаженство — внутри Атмана (Бога). В действительности я и являюсь Атманом. Поэтому я использую Индрии, ум, Прану и бренное тело как инструменты для благополучия мира. Весь этот мир является моим собственным Атманом. Этот мир — и есть мое настоящее тело». Так продвинутый садхак сжигает свою Карму в огне мудрости, размышляя вышеуказанным способом.

Никакая работа не может принести человеку страдание, но привязанность и отождествление с работой вызывают все виды беспокойств, страданий и несчастий. Поймите этот секрет Карма Йоги и работайте без привязанности и отождествления. Как невеста, которая готовится к замужеству, радостно ткет и шьет приданное, чтобы счастливо жить в семье мужа, так и душа человека готовит всю земную жизнь приданное для своего жениха — Всевышнего Духа. Душа трудится, как пчелка, без отождествления и привязанностей, ибо в мире существует лишь одна реальность — Атман.

ЗАКОН КАРМЫ

Научитесь понимать законы Природы. Тогда вы сможете спокойно и счастливо жить в этом мире. Вы сможете использовать силы, помогающие для служения своим целям наиболее благоприятным образом. Подобно тому, как рыба плывет против течения, точно так же вы будете в состоянии идти против враждебных течений, приспособлявая себя должным образом и защищая себя посредством подходящих предупредительных методов. Иначе вы превратитесь в раба Кармы. Вы будете беспомощно метаться то туда, то сюда под действием различных воздействий. Медитировать без знания законов Кармы — все равно что восходить на гору, не имея ног.

Капитан судна, у которого есть компас, кто обладает знанием о море, знанием маршрутов движения и океанских течений, может плыть спокойно. Иначе его корабль будет беспомощно дрейфовать в разные стороны и потерпит крушение, будучи выброшенным на скалы, или натолкнувшись на айсберг. Подобным образом и человек в океане жизни, обладающий детальным знанием законов Кармы и Природы, может плыть спокойно к своей цели и достичь ее в этой инкарнации. Понимая законы Природы, вы можете по собственному желанию сформировать или придать определенный вид своему характеру. «О чем человек думает, тем он и становится». Так говорит один из величайших законов Природы — принцип Ментализма. Думайте, что вы чисты, и вы станете чистым. Думайте о том, что вы благородны, и вы станете благородным. Думайте о том, что вы настоящий человек, и вы со временем станете Человеком. Думайте о том, что вы Брахман, и вы непременно станете Брахманом. Не ищите Бога вовне, Он находится в вашем сердце.

Станьте воплощением хорошей природы. Всегда совершайте только хорошие действия. Сами по себе любые ваши действия нейтральны. Они становятся добрыми или злыми только от ваших мыслей, от ваших мотивировок действий. Служите чужим людям, любите их сыновьей любовью, дарите им безвозмездно свои труды. Ведь оказывая помощь другому, вы косвенно помогаете себе. А нанося вред чужим людям, вы вредите только себе. Делайте людей счастливыми. Живите для того, чтобы служить другим людям. Тогда вы пожнете счастье. Любовь и сострадание — вот главное в жизни! Чем больше подарите людям, тем больше получите от Бога. Ведь окружающие вас люди — это часть вас. То есть дарите вы добро или зло сами себе. Если вы причиняете боль другим, если вы скандалите, ведете вредные разговоры, злословите за спиной, если вы лгун и обманщик, если вы эксплуатируете других, если вы приобретаете собственность других грязными способами, если вы совершаете какие-то действия, которые могут вызвать страдания у других людей — вы пожнете одни страдания. Вы обретете неблагоприятные обстоятельства, условия и окружение. Это — закон Природы, называемый Кармой. Не гоняйтесь за призрачным земным счастьем, физической любовью, бранным богатством. Погнавшись за радугой, промокнете от дождя и вернетесь с пустыми руками. Погнавшись за счастьем, промокнете от слез и вернетесь с пустыми сердцами. Один ложный шаг влечет за собой десять других таких же ложных. Об этом и притча:

Один раджа объявил в своем царстве, что щедро одарит любого брахмана, который согласится совершить хотя бы одно из трех недостойных дел: 1) Объявить, что Веды лживы. 2) Выпить крепкого вина. 3) Похитить чужую жену. Долгое время ни один брахман в том царстве не отваживался свершить хотя бы одно из этих нехороших дел. Наконец, в царский дворец явился бедный брахман, находившийся на грани физического истощения от недоедания. За большие деньги он согласился выпить стакан крепкого вина: это зло он счел наименьшим из

трех. Но как только брахман выпил вино, он опьянел, начал ругаться, богохульствовать и сквернословить. Придя в сильное возбуждение, пьяный начал шататься по улицам и кричать, что Веды — это набор лжи. Затем он ворвался в первый незапертый дом, напал на жену хозяина и совершил мерзопакостные действия, как последний негодяй.

Так одно неверное действие порождает другое, еще более неверное. Откажитесь от употребления любых спиртосодержащих напитков, и ваша жизнь станет разумнее. Даже малая доза принятого вами алкоголя разрушает астральное тело и сводит все занятия йогой на нет.

Человек делается тем, о чем он думает. Подобно тому, как вы можете построить хороший или плохой характер возвышенным или низменным мышлением, точно так же вы можете сформировать благоприятные или неблагоприятные обстоятельства, совершая хорошие или плохие действия. Человек, обладающий разборчивостью, всегда внимателен, бдителен и осторожен. Мудрый всегда тщательно наблюдает свои мысли. Ученик Карма йоги точно знает, что происходит в его умственной лаборатории, какие Вритти (волнения) или Гуны (качества Природы) преобладают в данный момент. Садхак никогда не позволит каким-либо вредным мыслям переступить порог своей мысленной фабрики. Он сразу, в зародыше, уничтожает их.

Когда его ум, подобно кобре, поднимает свой капюшон Вритти, он берет прут Вивеки (способность различать) и бьет кобру по капюшону. Подобно тому, как часовой убивает крадущихся врагов одного за другим с помощью оружия, когда они пытаются проникнуть в крепость, точно так же и человек, обладающий разборчивостью, убивает вредные мысли своим мечом Вивеки. Так ученик Карма йоги строит благородный характер. Он очень внимателен к своей речи и поэтому он мало говорит. А если говорит, то произносит приятные, любящие слова. Садхак практикует Мауну (обет молчания). Он развивает терпимость, милосердие и вселенскую любовь. Ученик Карма йоги говорит только правду. Он практикует Ахимсу и Брахмачарью в мыслях, словах и делах. В любой женщине, даже в своей жене, он видит только мать или сестру. Ученик старается поддерживать равновесие ума и всегда быть счастливым и бодрым. Садхак старается выполнять три вида Тапаса (физический, словесный и умственный) и контролирует свои действия. Он не может совершить какое-либо вредное действие. Земные люди страдают не от бездействия, а от того, что не знают, как им действовать правильно.

Тот, кто распространяет вокруг себя радость и счастье, всегда обретает подобные благоприятные обстоятельства, которые делают его самого счастливым. Тот, кто доставляет страдания другим, несомненно, согласно закону Кармы, обретет неблагоприятные обстоятельства, которые сделают его больным и несчастным. Следовательно, это человек создает свою судьбу, свой характер и обстоятельства жизни. Плохой характер можно превратить в хороший с помощью красивых и благородных мыслей. Неблагоприятные обстоятельства вашей жизни могут быть изменены уже сейчас в благоприятные с помощью совершения хороших, божественных поступков. Это Истина. Но уста Истины немы для эгоистичных людей.

Ваше рождение и окружение определяется согласно природе ваших желаний. Карма помещает вас в такие подходящие окружающие условия, которые благоприятны для осуществления ваших желаний. Человек переносится Кармой в места, где он может обрести объекты своего желания. Он может родиться в Индии в одной из жизней, как бедный брамин. Если он желает стать мультимиллионером, он может получить следующее рождение в Соединенных Штатах Америки. Бог дает подходящее окружение согласно природе желаний человека для роста и эволюции его души.

Предположим, мальчик-пастух дал стакан воды напиться богатому человеку, когда тот испытывал сильную жажду и не мог достать воды, находясь в непроходимых джунглях. Этот мальчик может обрести рождение как сын этого богача за совершенный хороший поступок. Но он может и не знать, что был пастухом в предыдущем рождении. Человек обретает окружающую

обстановку согласно природе желаний. Желания помещают его в такие места, где могут быть обретены желанные объекты. Таков космический закон Природы. Поддерживайте святые желания и вы будете помещены в святые окружения, такие, как Уттаракashi, Гималаи и Бенарес, где вы сможете совершать Тапас и Садхану. Там в окружении святых людей вы быстро достигните Нирвикальпа-самадхи. Поддержание эгоистических желаний поместит вас в места, подобные Парижу, Москве или Голливуду, где вы можете ходить в кино, рестораны, на танцы и активно разлагаться в любую сторону. Если вы хотите быть человеком-богом, то выберите божественное желание.

Не существует ничего, что бы действовало более опустошительно в практической жизни людей, чем неправильные представления о Законе Кармы, вечном законе причины и следствия, который действует с безупречной точностью во всех областях человеческой жизни. На Западе многие говорят, что это мрачная доктрина и что она способствует параличу человеческого усилия и закрывает источник для всякого правильного действия. На популярном языке эта доктрина означает предопределение. Якобы человек не может изменить свою судьбу, так как он связан Кармой. Считается, что человек является созданием своих прошлых действий и что вся его настоящая жизнь с ее деятельностью, радостями, печалью предопределена его прошлыми делами, над которыми он не имеет контроля. Следовательно, он должен безропотно покоряться судьбе и не трепыхаться, не тратить напрасно время для улучшения себя и своей печальной доли, либо судьбы соседей.

В этом заключается лишь элемент истины. До тех пор, пока не будет понята вся истина в отношении доктрины Кармы, она всегда будет являться источником заблуждения и источником большого вреда. Если земные люди собираются выйти из настоящего состояния деградации и одичания, как раз сегодня пришло время, чтобы миряне поняли истинное значение и философию действия закона Кармы.

Да, действительно, способности человека непосредственно вытекают из его собственных мыслей и действий в прошлом. Его характер, доступные пониманию качества, физическое наследство, его моральные и умственные инстинкты и способности являются результатом его собственных мыслей и чувств в предыдущих рождениях. Фермер пожинает богатый урожай только тогда, когда он долгое время работал на своем поле. До тех пор, пока он не побеспокоится о земле, о посеве семян, о воде и об удобрении почвы, он не будет наслаждаться плодами своего труда. Что посеешь сегодня — то и пожнешь завтра. Это — незыблемый закон, содержащийся во всем без исключения. Скажем, человеческая способность проявлять новое усилие и действовать в новом направлении парализована или обречена прошлыми действиями как тщетными и неосновательными. Как, скажем, из-за того, что человек посеял вчера, он не может посеять новый урожай в новую землю сегодня. Однако свободная воля никогда не может быть задушена или завалена каким-то прошлым действием. Здесь нужно только помнить одно: что человек не может достичь всего того, что он хочет, сразу и без промедления. Закон Кармы расплачивается с каждым человеком согласно его потребности в должное время. Результаты прошлых действий, мыслей и чувств кажутся нам результатами причин, которые возникли по нашему придуманному выбору. В силу собственной слепоты мы не видим нитей, связывающих причину и следствие, поэтому считаем приговор судьбы неизменным. Но это не так. Мы всегда одинаково свободны и раскованны в выборе мыслей и действий, которые обеспечат получение соответствующих плодов в должное время. Человек связан с придуманными им людьми прошлыми долгами, которые он навлек на себя, или договорами, которые он заключил сам. Как только он расплатится по своим обязательствам, он сразу станет более свободным в выборе. Умный задумается: брать ли на себя новый долг под проценты или нет, связывать ли себя новым договором. У любого человека всегда открыта возможность придать форму Карме, которая

находится постоянно в процессе становления. Под охраной неизменного закона причины и следствия человек может спокойно продолжать свой путь к цели. Любое желание человека осуществимо. Вопрос только во времени осуществления. В Природе ничто не исчезает бесследно, ни одна мысль, ни одно желание. Законы Кармы побеждаются с помощью повиновения. Как только мы поймем закон, который управляет нашей жизнью и действием, мы будем в состоянии действовать таким образом, чтобы заставить этот Принцип быть нашим союзником и помощником, а не противником. Предназначение нашей дживы (души) — наслаждаться вечным блаженством в Брахмане, а не упиваться минутными радостями бренного мира. Тело существует только для того, чтобы вырастить ум. Ум развивается для того, чтобы двигаться к Богу.

К всему вышесказанному можно привести простой и наглядный пример. На стене висят большие часы с тремя стрелками. Одна — секундная, вторая — минутная, третья — часовая. Поскольку секундная и минутная стрелки перемещаются быстро, мы можем наблюдать их движение. Но часовая стрелка передвигается так медленно, что ее движение нам незаметно. Подобным образом, если мы сегодня совершим некоторое количество добрых дел, наш ум поднимется на более высокую ступень понимания, а Карма улучшится. Но улучшение Кармы мы не можем наблюдать глазами, как не видим движения часовой стрелки. Если каждый день мы будем вершить только добрые дела, то в конце концов ум накопит достаточное количество божественных мыслей, и душа перейдет на священную ступень Атмана. Мы способны видеть своими глазами, как дела, совершаемые нами при помощи тела, достигают души, но неспособны увидеть, как душа медленно достигает Бога. Наше бренное тело — это секундная стрелка на часах, а наш ум — минутная. Нашу жизнь можно сравнить с часовой стрелкой. Если мы хотим подняться над миром следствий и достичь уровня причинности, нам нужно постоянно делать добрые дела с помощью грубого тела, размышлять о множестве божественных вещей с помощью тонкого тела — тогда и кармическое тело посветлеет.

Следует ясно различать три аспекта закона Кармы. Первый — это Санчита Карма, сумма и сокровищница всех наших действий, хороших или плохих, из бесчисленных прошлых жизней, которые мы пережили с того момента, когда мы начали различать правильное и неправильное и, таким образом, начали действовать с собственной ответственностью и по нашей собственной инициативе. Все это записано и сохранено на скорлупе аурического кокона.

Второй аспект — это Прарабдха, неизбежная Карма, — это та часть нашей Кармы, которая предназначена нам быть отработанной в одной жизни в отношении к людям и предметам, с которыми мы встречались и имели опыт в предыдущих жизнях. Этот аспект называется «спелой Кармой», поскольку это долг, который просрочен, и за него мы заплатим в форме печали и страдания с процентами, в виде обретений и потерь — за самую крошечную мелочь, хотим мы этого или нет.

Третья форма — это Крияман, это Карма, которая находится в процессе становления. Это то, что сохраняет нашу свободную волю с определенными ограничениями и обеспечивает наш будущий успех. Поскольку человек создан по образу и подобию Бога и разделяет божественную жизнь, то он всегда свободен действовать таким образом, каким он пожелает. С помощью добродетели такого же принципа, все, что человек ни пожелает, он, безусловно, осуществит по прошествии некоторого времени. Благословенный Бог Шри Кришна говорит: «Совершай правильные действия; действие выше, чем бездействие, в бездействии даже поддержание тела становится невозможным».

Все, что является истиной в отношении одного человека, также правильно в отношении нации, поскольку индивидуумы составляют народ. «То, что в малом, то и в большом» — говорит

нам Гермес.

Фактически в Природе коллективная Карма расы или нации подобна индивидуальной. Те же принципы лежат в основе Кармических законов и применяются без особых различий к национальной и коллективной Карме. Нации возникают и увядают, империи расцветают и распадаются на том же основании. Мудрецы Шамбалы руководят развитием земных государств и народов при помощи законов Кармы.

ПРИЧИНА И СЛЕДСТВИЕ

Весь феномен Природы управляется одним важным законом — универсальным законом причинности, который называется Кармой. Закон причинности является универсальным, так как он поддерживает внутреннюю гармонию и логический порядок во всех вселенных вплоть до каузального плана. Человеческие дела также являются субъектом этого закона, так же как и все события и случаи в этом физическом плане. Случайностей в мире не бывает. Любое событие предопределено этим законом. Карма является санскритским термином, который происходит от корня «Кри», означающего «действовать», и означает «действие» или «дело». Любое физическое или умственное действие является Кармой. Мысль также является Кармой. И реакция, которая сопровождает действие, тоже является Кармой. Карма — это очень широкое понятие. Притяжение, отталкивание, гравитация, дыхание, разговор, гуляние или хождение, видение, слышание, употребление пищи, восприятие, повеление, желание, мышление — все это является действиями тела, ума и чувств. Все это является Кармой. Она включает в себя как причину, так и следствие.

Все остальные законы Природы подчинены этому основному закону. Светит Солнце, горит огонь, текут реки, дует ветер, расцветают и плодоносят деревья, ум думает, чувствует и повелевает, сердце, легкие, селезенка и почки работают в гармонии и в строгом подчинении этому великому закону причины и следствия. Закон Кармы действует всюду — на физическом, астральном и ментальном планах. Не существует феномена, который бы ускользал от действия этого могущественного закона.

Семя обнаруживает свою причину в дереве и, в свою очередь, становится причиной дерева. Взрослый отец порождает сына, и сын, в свою очередь, становится отцом. Причина обнаруживается в следствии, и следствие обнаруживается в причине. Следствие подобно причине. Это является универсальной цепью причины и следствия, которая не имеет конца. Нет необходимости в соединении цепи. Бренный мир живет на основании этого фундаментального жизненно важного закона. Закон Кармы является непреклонным и незыблемым.

Ученые тщательно изучают феномен Природы и пытаются обнаружить точные причины всего, что имеет место в Природе. Астроном сидит в своей обсерватории с гигантским, мощным телескопом, наблюдая картину звездного неба и очень тщательно изучая звезды и планеты. Он пытается найти точную причину того, что вызывает этот феномен. Размышляющий философ сидит в созерцательном настроении и пытается обнаружить причину этого мира, причину страданий и несчастий этой Самсары, а также причину феномена этого рождения и смерти.

Ни одно событие не может произойти без позитивной, определенной причины, стоящей за ним. Разразившаяся война, полет кометы, возникновение землетрясения или извержение вулкана, гром, молния, наводнение, болезни тела, удача и неудача — за всем этим стоят определенные причины.

Если у вас больная печень или вы сломали ногу или руку, очевидно, что это возникает из-за определенной плохой Кармы в предшествующем рождении. Плохая Карма стала причиной, а больная печень и перелом конечности является следствием. Если вы обладаете определенной удачей в этом рождении, то это благодаря хорошим действиям, которые вы совершали в своем предыдущем рождении.

Этот закон причины и следствия для большинства землян совершенно таинственен. Поэтому Бог Кришна говорит: «Таинственным является путь действия».

Если ваш ограниченный разум неспособен обнаружить причину несчастного случая или

другого происшествия, это не означает, что за этим не стоит причина. Все физические и умственные силы в природе повинуются этому великому закону причины и следствия. Закон и Законодатель едины. То есть едины Закон и Бог. Законы гравитации, сцепления и отталкивания, притяжения и отталкивания, закон любви и ненависти на физическом плане, законы относительности и единства, закон ассоциации на умственном плане — все они действуют в строгом соответствии с законом причины и следствия. От вибрации электрона до вращения могущественной планеты, от падения яблока на землю до мощного повеления йога, от движения бегуна в легкой атлетике до движения радиоволн в тонком эфире, от передачи телеграфного послания до телепатической связи йога в мире мыслей — каждое событие является следствием определенной невидимой силы, которая действует в полном согласии и гармонии с законом причины и следствия.

Тщательное изучение этого закона дает поддержку неумному человеку, который потерял надежду, находится в отчаянии и страдании. Судьба создается мыслями, привычками и характером. Существует возможность исправления и улучшения судьбы изменением мыслей и привычек мирянина. Подлец может стать святым, проститутка может стать добродетельной женщиной, нищий может стать королем. Все это обеспечивает могущественный закон Причины. Только Законом Кармы можно объяснить красоту неравенства этого мира: почему один человек богатый, другой бедный, почему один безнравственный, а другой святой, почему один очень тупой, а другой гений или всесторонне развитая личность, почему один родился слабым, а другой сильным и здоровым и так далее. Как вы можете объяснить эти неравенства? Все это является Кармой. Бог никогда не может быть несправедливым или пристрастным.

В этом мире не существует абсолютное добро или абсолютное зло. То, что дает вам удобство и удовольствие, то, что полезно вам, миру и вашему окружению, вы называете добром. То, что дает вам неудобства, вызывает беспокойность, страдания и несчастье, то, что не полезно миру и вашему окружению, вы зовете злом. То, что дает страдания и боль одним и доставляет удовольствие другим, является смесью добра и зла.

Каждое действие, которое вы совершаете, производит двойственный эффект. Оно производит впечатление на ваш ум, и когда вы умираете, вы переносите Самскарю в Кармашаю, или во вместилище действий в своем подсознательном уме. Мир производит впечатление или оставляет запись в Акаше. Любое действие отражается и воздействует на вас с равной силой и эффектом. Если вы вредите другому человеку, вы в действительности вредите себе. Это неправильное действие отражается и воздействует на вас и наносит вам неприятности. Оно принесет страдания и боль с процентами, так как придет не сразу. Если вы делаете другому человеку хорошее, вы в действительности помогаете себе. Так вы совершаете добро для себя, поскольку в реальном мире не существует ничего, кроме Единой Души. Это добродетельное воздействие отразится на вас с равной силой и эффектом. Оно принесет вам радость и счастье. Поэтому мудрецы и Риши, провидцы и добродетельные люди в один голос говорят: «Возлюби ближнего своего, как себя самого. Никогда не рань чувства других. Ахимса Парамо Дхарма — непричинение вреда является высшей добродетелью. Делай добро всем. Обращайся с другими так, как ты хотел, чтобы обращались с тобой».

Тот, кто правильно понимает этот закон, никогда не будет причинять какой-либо вред кому бы то ни было. Он станет воплощением добродетели. Пусть вашими поводами в жизни станут любовь и сострадание.

Некоторые миряне думают, что любовь и сострадание — это человеческие слабости. Но любовь и слабость, сострадание и слабость — довольно разные понятия. Если вас ударят в левую щеку — подставьте правую. И поблагодарите человека, который создал вам проблему. Он — ваш учитель. Проблема необходима для вашего духовного роста. Однако если вы видите прямую

агрессию, угрозу жизни и целостности вашего физического организма, то примените силу для своей защиты. Наказав обидчика, вы явите настоящую любовь к нему, так как станете его учителем. Так мать воспитывает своих детей: где словом, где лаской и любовью, а хулиганистого сыночка и отшлепает, раз он пока еще добрых слов не понимает. Главное, не само действие, а добрые мысли, с которыми вы даете отпор агрессору. Разговаривайте с разными людьми на их языке. Об этом и притча:

У одного зажиточного крестьянина была большая злая собака. Однажды она гуляла по улице без хозяина. А рядом с домом проходил незнакомый человек. Оскалив зубы, собака набросилась на прохожего и попыталась его искушать. Но не тут-то было: мужчина не растерялся и быстро схватил с земли первую же попавшуюся под руку палку. Палка подвернулась толстая, с острыми сучками и зазубринами. Прохожий стукнул напавшего на него пса этой палкой по голове. Раненый зверь отполз к дому, скуля и воя от боли. Выбежал хозяин и стал кричать на прохожего за то, что он изувечил его собаку. Крестьянин потащил незнакомца в суд, и судья спросил прохожего, почему он побил собаку, которая, по словам хозяина, была тихим и безобидным существом. Прохожий объяснил, что пес набросился на него с оскаленной пастью. Но крестьянин заявил, что прохожий не имел права обороняться острой палкой с зазубринами, он должен был успокоить собаку добрыми словами или же взять в руку гладкую палку. Тогда прохожий остро заметил: «Пес угрожал мне не гладким хвостом, а острыми зубами, вот я и ответил ему не гладким языком, а острой палкой». Судья признал правоту прохожего.

Когда речь идет об угрозе жизни, нет времени на ласковые слова. Тогда в ход идет все, что попадет под руку. Тут главное в пылу самообороны не убить агрессора. Иначе он уже никогда не поумнеет, а вы не станете его лучшим учителем.

Мотивировка нужна в любом действии. Допустим, вас помещают в горячий источник с температурой воды 48 градусов. И говорят, что вы должны просидеть в воде 15 минут за свои прежние прегрешения. И вы будете страдать, будете взывать о помощи, со слезами на глазах умолять о пощаде. А если вам сказать, что горячая вода — это не наказание, а процедура омоложения организма? Сказать, что, просидев в источнике 15 минут, вы избавитесь от половины своих неизлечимых болезней? Тогда вы будете безмерно счастливы, будете умолять оставить вас в горячей воде еще на 15 минут. В ход пойдут посулы, уговоры, обещания, лишь бы вам просидеть в источнике лишнюю минутку. Такова сила мысли.

Если вы совершаете плохое действие против индивидуума со злыми мыслями, это приносит беспокойство всей атмосфере. Питая нехорошую мысль, вы загрязняете весь мир мысли. Поэтому все оккультисты говорят: «Развивайте добрые мысли. Уничтожайте злые мысли».

За каждой мыслью стоит причина. Каждое действие, каждая мысль, какой бы обыденной и незначительной она ни была, прямо или опосредованно воздействует на весь мир. Та благородная душа, которая всегда делает добро миру и поддерживает возвышенные мысли, является благословением для всего мира. Она очищает весь мир.

Теперь у вас есть всестороннее понимание этого великого закона причины и следствия. Вы можете изменить свои мысли, привычки и сформировать новый характер. Вы можете стать праведным человеком или святым, совершая добродетельные действия и поддерживая благородные и божественные мысли. Ваш единственный враг на свете — ваши эгоистические мысли. А узнать врага — это половина победы!

ЗАКОН ОТРАЖЕНИЯ

Великий закон причинности включает в себя закон действия и отражения, закон компенсации и закон возмездия. Все эти законы идут под одним общим, всеобъемлющим названием — Закон Кармы. Если имеет место действие, должно быть и отражение. Отражение будет равно по силе воздействия, и будет иметь ту же природу. Например, Вторая мировая война привела к ужасным последствиям. Пришли в упадок промышленность и торговля. В странах исчез покой. Люди стали несчастными. Сократился денежный рынок. Было потеряно множество жизней. Даже смерть единственного человека приводит к немедленной сильной реакции. Каждая мысль, желание, воображение и чувство вызывает ответную реакцию. Добродетель приносит свое собственное вознаграждение. Порок приведет свое собственное наказание. Все это — работа закона отражения. Если я излучаю радость другим, если я облегчаю страдания других, несомненно, и я обрету радость. Если я причиню вред другому человеку, если я принесу страдания и боль другому, то в ответ я получу страдания и боль. Бог никогда не наказывает злых людей и не награждает добродетельных. Это их собственные Кармы дают вознаграждение и страдание. Это — закон действия и отражения, который автоматически приносит соответствующие плоды. Никого не следует обвинять или хвалить, кроме себя самого. Такой закон действует всюду с безупречной четкостью и научной точностью. Закон действия и отражения работает на физическом, астральном и на ментальном планах.

Теннисный мяч ударяется о землю и подскакивает с одинаковой силой. Это — закон действия и отражения. Если я бью по подушке, подушка воздействует на меня с такой же силой. Если я говорю слова любви кому-либо, этот человек возвращает чувство любви, и также говорит мне приятные слова. Это — закон действия и отражения. Пытаясь обмануть других, помните, что непременно возникнет человек, который обманет вас. Таков закон отражения. Об этом и притча:

Жил на свете старый вор, овладевший всеми приемами и хитростями своего ремесла. Не было такого человека, которого не удалось бы ему обмануть. Однажды он похитил множество ценных вещей и завязал их в узел. Узел он взвалил на плечо и пошел в лес по безлюдной дороге. На берегу лесного озера он увидел маленького мальчишку, который громко плакал. Вор подошел к нему и спросил, отчего он плачет. Мальчуган ответил: «Я пришел выкупаться, но когда нырнул на середине озера, мое золотое ожерелье соскользнуло с шеи и упало на дно. Достать я его не могу, потому что там глубина метра три-четыре». Старый вор подумал, почему бы ему не прихватить к награбленному и это золотое ожерелье. Что ему может сделать этот маленький глупый мальчишка? «Не плачь, мой юный друг. Сейчас я нырну и достану твое ожерелье, чтобы отдать его тебе», — сказал вор и положил узел с награбленным добром на землю. Затем он разделся и отплыл от берега в указанное место. Тем временем мальчишка схватил узел с добром и бросился бежать. Когда вор вынырнул из воды, юный обманщик уже скрылся в лесу. История с ожерельем была ловким трюком мальчишки.

Почему один человек ведет себя грубо, а другой учтив, вежлив и предупредителен? Почему один человек обладает хорошим, высокоморальным характером, а десять других обладают вредным характером? Эти вещи легко можно объяснить законом действия и отражения. Никого не следует обвинять. Это наша собственная Карма приносит радость, страдание, удовольствие, боль, обретение, потерю, успех и поражение. Каждый из нас управляется законом действия и

отражения. Характер индивидуума является субъектом закона действия и отражения. Каждый характер или личность является общим результатом или коллективным итогом предшествующего умственного действия. С каждой жизнью меняются мысли, меняются привычки, характер также меняется. Наш нынешний характер является порождением нашего прошлого, и наше будущее будет сформировано нашими настоящими действиями. Человек сам создает свой характер и судьбу.

Тот, кто хорошо понимает этот великий закон действия и отражения, никогда не будет совершать какого-либо плохого действия, поскольку он знает, что ответ отразится на нем и принесет страдание и боль. Он всегда будет совершать добродетельные поступки, поскольку они принесут мир, радость, силу и неомраченное счастье. Чем лучше человек становится, тем ему труднее подозревать других в бесчестии, ибо его окружают красивые, чистые люди. Подобное притягивается к подобному. Никто не становится хорошим человеком случайно. Это — закон отражения.

ЗАКОН КОМПЕНСАЦИИ

Закон компенсации действует всюду в феномене Природы. Семя разрушается, и из семени появляется дерево. Дерево возникает в соответствии с законом компенсации. Топливо сгорает и разрушается. Но в связи с законом компенсации возникает тепло. И многие виды пищи можно приготовить на огне благодаря теплу. Если в пустыне стоит необыкновенная жара, то на горе Кайлас или Уттаракаши в Гималаях имеет место необыкновенный холод. Это — закон компенсации. Если в каком-то месте на Земле живут 100 подлецов, то для того, чтобы была компенсация, должны где-то недалеко проживать две саттвические (чистые) души. Если где-то происходит прилив, то где-то имеет место отлив. Это — закон компенсации. Если в Индии день, в Америке — ночь. Подобно тому, как лев питается антилопой, так и добро питается злом. Ян растет из Инь, а Инь вырастает из Ян. Мир следует за войной, а война за миром. Вода становится паром, и пар приводит в движение двигатель. Серная кислота в батарее исчезает, но возникает электричество для лампочки. И вы получаете свет. Все это — закон компенсации, который действует также и в ментальном, и в астральном планах.

Каждое следствие имеет причину. Каждое последующее имеет предшествующее. Должно быть совершенное равновесие между причиной и следствием, между предшествующим и последующим. Закон компенсации поддерживает равновесие и устанавливает мир, согласие, равновесие, гармонию и справедливость в Природе. Если вы совершаете плохой поступок, вы пожнете плохие результаты в качестве компенсации.

Иногда мирской человек жалуется: «Бог несправедлив. Я всегда говорю правду и никогда никому не причиняю зла. Я всегда бескорыстно служу людям. И, тем не менее, я страдаю таким ужасным заболеванием, как туберкулез». Неразумно так рассуждать. Вы всегда должны связывать следствие и причину. Все, от чего вы испытываете дискомфорт и страдаете, может показаться вам несправедливым. Вы даже можете думать, что вовсе не заслужили этого. Но если вы попытаетесь докопаться до причин своего страдания, вы, несомненно, найдете его совершенно правильным, справедливым и просто компенсацией за прошлые прегрешения. Попытайтесь сделать это в нескольких случаях, и тогда в вас не останется места для жалоб или прискорбия. Вы поймете прекрасное и неумолимое действие закона компенсации. Дела нашей жизни очень запутанны и сложны, потому что мы очень ленивы. Только из-за собственной лени нам трудно стать зрячими (открыть Аджна чакру) и проследить причину настоящего страдания. Мы лучше заплатим деньги гадалке или псевдоколдуну, чтобы они нам рассказали о причине свалившихся на нашу голову несчастий. Для наглядности сказанного я приведу историю о двух лентяях:

Жили на свете два друга, которые отличались своей ленью. Как-то одному из них важно было попасть на автобус, отходящий от автовокзала в четыре часа утра. Он попросил приятеля разбудить его полчетвертого, так как не надеялся на будильник и на себя. Но второй был еще ленивее. Он сказал, чтобы друг разбудил его пятнадцать минут четвертого, и тогда уж он наверняка разбудит его в полчетвертого утра. Нужно ли говорить, что оба друга, заслышав трели будильников, накрыли их подушками и продолжали спать.

Человек может пожинать плоды компенсации за свои действия в прошлой жизни, не понимая причину нынешнего страдания. Если мы отрицаем, как ортодоксальные христиане, предшествующее существование или повторное рождение и приходим к выводу о том, что жизнь начинается лишь с этим рождением и полностью прекращается со смертью тела, тогда не будет никакой компенсации для добродетельного человека, который совершал благородные поступки,

и для негодя, который совершал преступления. Связь причины и следствия, предшествующего и последующего будет разорвана. Вот тогда всюду воцарится ужасная несправедливость. Но этого не может быть, так как Бог устроил мир красиво. Если вы свяжете настоящую жизнь с вашей прошлой и с будущей жизнями, тогда вы осознаете совершенную справедливость. Это и называется законом компенсации.

Ваша настоящая жизнь — ничто по сравнению с целостной жизнью Души. Жизнь физического тела мгновенна. Это просто крошечный фрагмент. Когда вы захотите отыскать причину или предшествующее чему-либо, вы должны будете глубоко погрузиться в дела вечной жизни Души. Только тогда будет иметь место совершенное равновесие между причиной и следствием, между предшествующим и последующим. Вы должны судить о справедливости с высокой точки зрения вечной жизни Души. Закон компенсации охватывает широкую сферу многих жизней физических тел. Человеческое горе — это состояние эгоистической самовлюбленности мирянина, его лень и нежелание меняться вместе с меняющимися обстоятельствами. Декорации жизни меняются только для того, чтобы человек ставил вопросы о новых взаимоотношениях души и Всевышнего Духа.

ЗАКОН ВОЗМЕЗДИЯ

Каждый плохой поступок или преступление приносит свое собственное наказание в соответствии с законом возмездия. Закон причинности, закон действия и отражения, закон компенсации и закон возмездия — все они действуют вместе. Тот, кто грабит другого, грабит себя. Тот, кто вредит другому, прежде всего, вредит себе. Тот, кто обманывает другого, прежде всего, обманывает себя. Каждый плохой поступок вначале вызывает наказание во внутренней природе или душе, и внешне — в обстоятельствах в форме боли, страдания, потери, неудачи, несчастья, болезни и так далее. Если человек быстро получает желаемое в этом мире без страдания, то полученное добро принесет страдание в будущем, но уже с процентами.

Однако человек невежественен. Он управляется импульсами, гневом, страстью, привязанностью, гордостью и отвращением. Мирянин совершает разного рода плохие поступки. Его интеллект становится извращенным, он теряет свою память. Понимание земного человека затемнено эгоизмом и жадностью. Миряне руководствуются примерами, взятыми из кинофильмов или из художественных книг. Есть две великие богини разврата, которые постоянно развращают молодежь суетностью и распушенностью. Они увлекают мирян на путь гибели, показывая ложные ценности в красивых обертках. Имя первой богини — Телевидение, имя второй — Беллетристика. Большинство телевизионных фильмов оскверняют и портят молодые умы землян, они учат жить в грехе, тянуться к насилию и корысти. Телеканалы, чтобы привлечь побольше зрителей, показывают обнаженных женщин и всякие непристойности, возбуждая животные инстинкты людей. Своим тлетворным воздействием они влекут к греху даже служителей церкви. Мадам Беллетристика имеет такое же пагубное влияние на любителей легкого чтения. Она ведет слепых читателей к пропасти пороков. И в этом тоже сказывается закон Кармы. Понаблюдайте за собой: чем больше времени вы уделяете просмотру телепередач, тем больше страдаете. Чем больше вы читаете разрекламированные книги, тем глупее становитесь. Это действует закон возмездия за вашу лень и нежелание меняться в лучшую сторону. Если вы общаетесь с нечестными людьми — вы и сами со временем станете нечестным. Дурные сообщества развращают добрые нравы, общайтесь с чистыми, честными, добродетельными людьми. Не зря пословица гласит: «О золото потрешься, сам заблестишь».

Легко плыть вниз по течению, делать то, что делают большинство мирян — творить глупости. Позже человек горько раскаивается, когда река лени впадает в море слез. Однако человеку не дается его Духом страданий больше, чем он может вынести. Чтобы не было слез раскаяния, мирянин должен помнить о законе причинности, о законе действия и отражения, о законе возмездия на каждом шагу, помнить каждое мгновение своей повседневной жизни о законе Кармы. Садхак контролирует свои эмоции и импульсы посредством практики Пранаямы (Свара Йоги) и медитации. Поэтому он не совершает плохих поступков.

Нет, Бог не является ни пристрастным, ни несправедливым. Вы страдаете из-за своих собственных плохих действий. Посейте семена, которые принесут приятные плоды и которые сделают вас счастливым здесь и впоследствии. Не сейте семян, которые принесут неприятные плоды и которые сделают вас жалким и несчастным в этой жизни и в последующей. Будьте осмотрительны в соблюдении своих повседневных обязанностей. Наблюдайте за каждой мыслью, словом и действием. Следуйте к корню и вначале очистите мысли. Молитва, Джапа, медитация и изучение философских книг, чистая пища, Вичара и Сатсанг очистят ваш ум и искоренят низкие и грязные мысли. Соблюдайте обет молчания, тогда вы будете в состоянии контролировать свою речь. Практикуйте Яму и Нияму, Ахимсу, Сатью, Астею, Брахмачарью и

Апариграху. Развивайте Саттвические качества. Постепенно искореняйте отрицательные качества. С помощью этих практик вы будете не в состоянии делать какие-то плохие действия. Сила Саттвических привычек будет побуждать вас совершать лишь добродетельные поступки.

Однако ленивый человек похож на велосипедиста, у которого на руле не горит фара и не работают тормоза. Ему нужно сначала заменить перегоревшую лампочку в фаре, восстановить тормоз и только после этого отправляться в путешествие по ночным улицам города. Однако велосипедисту не терпится проехать по городу с названием «Мирская жизнь». И он несется на своем железном коне к манящим рекламам ночи. Сотрудник ГАИ кричит ему: «Стой! У тебя не горит фара!» А велосипедист отвечает ему громким криком: «Эй, постовой, прочь с дороги! У меня нет не только фары, но и тормозов тоже!» Постовой отходит в сторону и человек сбивает пьяных прохожих, и разбивается сам.

В таком плачевном состоянии находятся все земляне. Ни у кого из мирян нет света мудрости и тормозов самоконтроля. Могут ли они проехать по городу Жизни, не причинив вреда себе и другим? Конечно же, нет. И что, теперь нужно все беды валить на Карму, на уготованную Судьбу?

Ортодоксальные христиане и теологи считают, что Бог принимает решение и определяет судьбу человека до его рождения. Это нелогично и неразумно. Такая гипотеза не выдерживает никакой критики из-за глупости, из-за своей нездоровой природы. Получается, что человек становится подобным соломинке, которую ветер качает в разные стороны, что человек не обладает независимостью и свободой. Это делает Бога пристрастным, несправедливым и капризным. Разрушается моральная ответственность и свобода человека. Человек становится подобным узнику в тюремной камере, чьи руки и ноги окованы цепями. Почему Бог делает одного счастливым, а другого несчастливим? Неужели Он такой эгоистичный, капризный и неуравновешенный? Почему кто-то должен получить Его милость до того, как он рожден? Неужели Бог настолько предубежденный? Если Бог всемилостив, почему бы Ему не сделать всех одинаково благородными, добродетельными, счастливыми, хорошими, высокоморальными и духовными? Почему кто-то рождается слепым, а кто-то хромым? Почему грешник должен отвечать за свои действия, если ему предопределено грешить? Почему он должен страдать благодаря прихоти такого Творца? Вопросы такого рода загонят вас в тупик, если вы принимаете христианскую теорию «предопределенности и Милости». Один лишь закон Кармы дает ответы на все вопросы. Каждый пожинает плоды лишь своих собственных действий. Человек может создать и разрушить свою судьбу с помощью своих собственных мыслей и характера. Он является свободно действующей силой. Мирянин может быть плохим человеком в этом рождении, но он может изменить свои мысли, привычки, наклонности и характер и может стать хорошим человеком или святым в следующем рождении. Любой землянин обладает свободной волей. Он на каждом шагу может выбирать между двумя направлениями развития. Теория «предопределенности и Милости» не выдерживает критики из-за необоснованности и несостоятельности.

Только закон Кармы может объяснить таинственную проблему добра и зла в этом мире. Если бы все люди правильно понимали закон Кармы, то на Земле давно бы наступил Рай. Потому что Сатья, Трета или Кали-юга могут быть только в душе человека. А внешний мир — всего лишь зеркальное отражение внутреннего мира человека.

Мантра йога уходит своими корнями в седую старину. Еще во времена Атлантиды медноголосые врачи исцеляли больных песнопениями. В то время лечащие жрецы говорили, что каждая планета при своем движении по орбите издает определенный звук или ноту, поэтому во вселенной постоянно звучит гармонизирующая музыка сфер. Поскольку человек представляет собой микрокосм, подобие вселенной, то в нем должна звучать точно такая же музыка, которая одновременно является и энергией космоса. Когда поющая энергия циркулирует по телу беспрепятственно, то человек здоров. Если в эфирных каналах возникают сбои, то организм заболевает. При хорошем самочувствии в человеке все поет, а при плохом — звучит какофония. Также и планеты. Сейчас Земля вращается не по своей орбите, и Солнечная система приболела. Врачи атлантов настраивали больных, как настраивают музыкальный инструмент перед концертом. Каждый человеческий орган функционирует в определенном диапазоне частот. Например, легкие в диапазоне звука «У». Если долго тянуть «У», то можно вылечить легкие и нелегкие мысли. Звуки «А» и «О» повышают иммунитет всех клеток тела. Звук «Н» активизирует интуитивные процессы и творческие способности. Звук «В» исправляет неполадки в нервной системе, головном и спинном мозге. Звук «М» несет любовь и покой, помогает расслабиться, снижает давление, улучшает настроение. Жизнерадостные жрецы заставляли петь больных особые сочетания звуков — мантры. Монотонное сочетание звуков, произносимое одновременно с ритмичным дыханием, активизировало энергетические центры пациентов. Самые распространенные из них, общеукрепляющие и очищающие созвучия, такие как «АУМ», «ИМ», «МПОМ», «ДОН», «ЧЕН», «ГУО», «ХЭ», «СИ» и так далее — дошли до наших дней.

Мантры — это звуковые формулы, несущие в себе космическую энергию и оказывающие положительное воздействие на тело, сознание и душу человека. Наука о мантрах является основой многих эзотерических учений Востока. Как солнце дает воздух, пищу и тепло всем животным, так и мантра может избавить от духовного голода любого человека. С помощью мантр аюрведические врачи проводили анестезию; с помощью мантр йоги преодолевали гравитацию; с помощью мантр посвященные строили пирамиды, останавливали армии неприятеля, вызывали дождь и многое-многое другое.

Слог, слово или стих, обладающие способностью воздействовать на сознание человека, и приносящие духовное совершенствование, если их повторяют — называется мантра. Корень «ман» в санскритском слове «мантра» происходит от первого слога слова «мана» — думать. «Тра» — в переводе означает защищать или освобождать. Следовательно, мантра — то, что освобождает от невежества, низких чувств и привязанностей ума. В священном индийском писании Пингала-тантре говорится так: «Она именуется мантрой потому, что открывает полное знание о Вселенной, освобождает от осквернения и приносит успех в самосовершенствовании».

Любое слово обладает силой. Прежде чем произнести что-либо, мы создаем мыслительный образ. Эта мыслеформа воздействует на мир пропорционально той силе, с какой мы концентрируемся на данном образе, фокусируем сознание.

Каждое сказанное слово — это созданная человеком направленная вибрация в ментальном, астральном, витальном и эфирном слоях тонкой материи. Звук, будучи эфирной материей, разделяет свойства обыкновенной материи, а именно: атомы всякой материи находятся в вибрации. При этом вибрации передаются атомам других тел. Результатом вибрации являются различные явления и силы. Знаменитый ученый Крукс установил следующую материалистическую таблицу тонких вибраций: от 32 до 32 768 вибраций в секунду дает звук, от

1 048 576 до 34 359 738 368 вибраций в секунду дает электричество, от 1 125 899 906 842 624 до 36 028 707 018 963 963 вибраций в секунду дают теплоту и свет. За пределами этих цифр идут альфа, бета и гамма излучение, далее астральный и ментальный свет. У этой шкалы вибраций два полюса — материя и сознание, бытие и Дух. Разница между различными явлениями, веществами, силами, параллельными мирами, духом и материей — лишь в степени вибрации. Отсюда следует вывод, что слово также материально, как свет или железо.

Слова заставляют людей плакать или смеяться, вызывают агрессию или покой, вдохновляют на ратные и духовные подвиги. Строчки великих поэтических произведений «Бхагавад Гиты», Гомера, Шекспира обладают такой энергией, что могут оказывать чудесное воздействие на миллионы людей в течение столетий.

Талантливый врач-гипнотизер может с помощью слова излечить тяжелое заболевание, оратор — взбудоражить толпу, жрец — зажечь огонь свечи. Все это говорит, что слово является носителем особой энергии.

Мантра содержит в себе особый вид космической силы, называемый мантра-шакти. Все звуки мантры имеют свою энергию и потенцию. Древние риши, авторы священных книг, дают на санскрите описание этой силы и способы сознательного овладения ею. Так как эта сила принадлежит не только человеческому уму, но и духовной реальности, эти ведические гимны могут возвысить человека к очень высокому уровню сознания.

Если ударить по одному из двух, одинакового тона, камертонов, то полученный звук возбудит совершенно такие же вибрации в другом. Вначале они будут слабыми. Но если удары продолжатся, второй камертон будет давать все более и более громкий звук, пока сила его звука не сравняется с силой звука первого камертона. Это произойдет, даже если камертоны будут отдалены друг от друга или изолированы стенами. Нашим камертоном является сердце. Вибрации сердца имеют огромную власть над материей. Они могут как созидать, так и разрушать.

Звуки слов производят определенную вибрацию не только в слуховом диапазоне волн. По закону резонанса каждая струна октавы возбуждает колебания нижестоящей и вышестоящей струны, настроенной на ту же ноту. Подобно этому и слышимые звуки могут возбуждать или останавливать токи невидимой энергии в каналах праны — нади. Раскрытие сердечной чакры и правильное направление внутренней энергии — праны — вызывает пробуждение духовной энергии. А это в свою очередь приводит к сверхсознанию, Самадхи.

Внешняя вселенная — это движение различных субстанций. Различные движения вещей производят всевозможные звуки. Некоторые можно фиксировать слухом, приборами, умом, некоторые — нет. Например, движение планет вокруг Солнца создает «музыку сфер». Точно такую же музыку, но на несколько октав выше, создает движение электронов вокруг атомного ядра. Все пространство пронизано звуками. Все вещи состоят из волн различной длины, а, следовательно, из звука. Каждая вещь по закону резонанса связана со своим настоящим именем. Эти имена являются тайной, чтобы мирские люди не смогли воспользоваться космическими силами в своекорыстных целях.

В Ведах говорится, что, как жар и свет неотделимы от огня, так и образ предмета неотделим от предмета, так и имя объекта неотделимо от объекта. Космическое сознание и сознания тонких миров имеют свои вибрации, свой звук, свое имя. В ведической философии проявления различных космических сознаний рассматриваются как персонификации или олицетворения в формах Деват, Божеств. Каждый Девата имеет свои свойства, имена и сферы деятельности. Ведическая мантра имеет форму Деваты. Окружающий нас внешний мир строит ум человека. Поэтому каждая вещь связана со своим мысленным образом и названием. Как неразделимы объект и название, так не существует и различия между мантрой и Деватой. Вот почему

повторение мантры вызывает присутствие божества. «Шримад Бхагаватам» говорит: «Мудрые, обладающие истинным знанием, определяют звук как то, что передает идею объекта, указывает на присутствие говорящего, скрытого от наших глаз, и составляет тонкую форму эфира».

Звуковой образ

Каждый звук, как и любая вибрация, создает определенную форму в невидимом мире. Комбинация звуков создает сложные формы жизни. В книгах, написанных учеными-материалистами, описаны различные эксперименты, которые показывают, что ноты, извлекаемые из конкретного инструмента, вычерчивают на слое песка определенные геометрические фигуры. В индийских трактатах говорится, что различные музыкальные тоны, «Рага» и «Рагини», имеют определенную форму и графически описывают эти формы. Мегхарага представлена величественной фигурой, сидящей на слоне. Васата-рага описана как прекрасный юноша, украшенный цветами. Рага и Рагини производят серию эфирных вибраций, которые создают характерные формы с индивидуальными силами и характером, если их правильно спеть.

Американский ученый Дж. Тернер провел интересные исследования образного содержания мантр, используя в своих опытах графические компьютеры, синтезаторы и другую современную электронику. Исследователь использовал для составления программ санскрит. Известно, что санскрит отличается от других языков математической точностью. Тернер установил, что у всякого изображения есть свой соответствующий музыкальный образ, а у каждого звука, слова или мелодии есть соответствующее графическое цветное отражение. Ученый разработал программу, по которой компьютер Тернера рисовал на мониторе портреты, а синтезатор, соединенный с компьютером, создавал музыкальные произведения. Ученый также идентифицировал схематическое изображение Деваты с соответствующей мантрой. Согласно ведической традиции, каждому Девате соответствует янтра — графическое изображение мистического образа. Исследования Тернера подтвердили связь первой чакры (копчиковой) с ее мантрой «Лам», цветом и графическим изображением божества. Аналогично были проверены и подтверждены другие мантры основных чакр: вторая чакра — «Вам», третья — «Рам», четвертая — «Ям», пятая — «Хам», шестая — «Аум», седьмая — «Ом».

Мирским людям повторение мантр кажется бессмысленным бормотаньем. Они считают, что, раз мантры лишены понятийного смысла, то они не могут воздействовать на человеческий ум. Однако, мантра — это далеко не произвольный набор слов или звуков. Определенное соотношение букв, чередование гласных и согласных, несущих числовое содержание, последовательность звуков — указывают на конкретное проявление космической энергии.

Мантру можно сравнить с электронным сигналом спутниковой связи, в котором в сжатой зашифрованной форме закодировано бесконечное количество информации. Благодаря концентрации и медитации на мантре мы можем расшифровать часть знаний и высвободить нужные нам силы. Чем больше человек «медитирует» на мантру, тем больше энергия и информация мантры делают его ум совершеннее. Риши, древние мудрецы Индии, говорили, что все Веда, Махабхарата и Пураны зашифрованы в одном слове, в одном имени. В Евангелии от Иоанна сказано: «В начале было Слово, и Слово было у Бога, и Слово было Бог». В каббалистической традиции утверждается, что вся Библия зашифрована в одном слове, означающем имя Бога. Знающий имя Бога имеет власть над всем миром.

Мантру можно сравнить с вратами, открывающими путь индивидуальному мирскому сознанию к божественному сознанию. Или, говоря точнее, связывающими умы человека первой,

второй и третьей чакр с умами верхних чакр. Учитель вам может показать эти врата, может отпереть замки, но раздвигать врата никто за вас не будет. В священных книгах этот процесс описывается так: «Ученик начинает совершать практику повторением мантры. Для любой практики требуется энергия. Энергия мантры увеличивает энергию ученика. Как огонь усиливается от ветра, так и индивидуальная энергия ученика увеличивается от энергии мантры. Но сама энергия мантры пробуждается с помощью силы ученика. Энергия мантры также пробуждается во время посвящения, то есть в тот момент, когда Учитель посвящает ученика в мантру, передавая ему силу мантры. Посвящение намного ускоряет практику Мантра йоги. Но если ученик полон энтузиазма, терпения и серьезно занимается практикой Мантра йоги, то мантра может сама открыть бесконечный поток силы. И тогда соединение энергии мантры и энергии ученика дарует ученику успех и совершенство».

История сохранила немало имен подвижников, которые с помощью своих усилий и духовных подвигов обретали силу любой мантры в течение короткого времени.

Звуки мантры заряжены энергией, которую нельзя воспринимать обычными чувствами, но которая действует независимо от того, сознаем мы смысл произносимого или нет. Конечно, если мы осознаем смысл мантры, то она будет действовать намного эффективней. Это можно сравнить с нашей едой. Независимо от того, как мы едим, сознательно или бессознательно, мы насыщаемся. Но если мы пережевываем пищу сознательно, мы насыщаемся намного быстрее и гораздо меньшим количеством пищи.

Вы можете выбрать любое слово и повторять его длительное время. В результате вы получите расслабление и сонливость. Обычное слово не принесет вам медитативного состояния, не откроет планов подсознания и сверхсознания. Большинство обычных слов создают в уме картины, которые препятствуют повторению мантры и служат помехой для концентрации, вызывая блуждание ума. Мантрические слоги постепенно и мягко очищают ум от изматывающего внутреннего диалога, от ненужной мысленной жвачки, и даруют силу, сосредоточение и умиротворение. Любой человек, независимо от своих убеждений и мировоззрения, может получить пользу от мантр, приведенных в этой книге. Однако для этого требуется ежедневная получасовая практика повторения выбранной мантры.

С помощью медитативного прозрения древние мудрецы Индии (риши) восприняли вибрации, соответствующие различным проявлениям космического сознания и природных сил. Они выразили их в форме мантр, которые с течением времени были записаны их учениками. У каждой мантры есть свой риши, через которого эта мантра стала явной для людей. У каждой — своя сфера влияния, своя энергия и свое божество. Все это подробно описано в эзотерической науке «Мантра видья». Раньше, в Сатья юге, люди были чистыми, они отличались превосходной памятью и ведическая наука передавалась только устно. Письменность была изобретена Учителями значительно позже для людей духовно больных, неспособных понять и запомнить. Ведическое знание является вечным. Но материальный космос находится в постоянном движении. За временами расцвета человеческого сознания приходят времена темные. Поэтому учение Вед нуждается в том, чтобы его постоянно объясняли и утверждали посвященные, переводили на новые человеческие языки. Мантры и Веды эманировали из Абсолютной Истины и распространились по всем планам Вселенной. На рубеже эпох мудрец Вьясадэва записал все ведические писания, дабы они не были бездарно забыты деградировавшим человечеством.

Тонкие миры и планы вселенной характеризуются не только различной интенсивностью вибраций света, но и различными звуковыми вибрациями. Свет по сути является тем же звуком, только с более высокой волной. И невозможно провести четкую границу между звуком и светом. Свет, звуки, образы, вибрации, силы, сущности — это различные аспекты одного и того же нисходящего потока бытия. Чем ниже нисходишь по планам сознания, тем более

фрагментарными становятся звуковые вибрации, тем более отчетливые очертания приобретают существа и силы. Чем выше поднимаешься по чакрам позвоночника, тем более гармоничными, согласованными и вдохновляющими становятся вибрации. Есть мантры, которые лечат, защищают, околдовывают, помогают приобрести богатство, изменить влияние планет. В основе этого вида алхимии звуков лежит сознательное манипулирование низшими вибрациями. Но есть и высшая духовная наука, в основе которой лежит овладение вибрациями духовных планов сознания. Каждому творческому человеку, способному во время транса или вдохновения проникать в высшие планы, известно, что на определенном уровне сознания перестаешь видеть образы, осознавать идеи, слышать звуки и даже что-либо чувствовать. Вибрации, волны, ритмы обрушиваются мощным потоком из космоса в теменную чакру и овладевают творящим. И только потом, по мере нисхождения в Аджну чакру и Вишуддху чакру, вибрации облекаются в идеи, музыку, образы, цвет, движение и слова. Когда сознание художника очищено практикой Крийя йоги, он постоянно отчетливо слышит и ощущает тончайшую вибрацию, свистяще-шипящий звук «С-ш-с-ш». Например, у меня громкость этого свиста сравнима с пением жаворонка на высоте ста метров. В дни новолуний и полнолуний, а также во время магнитных бурь во мне поют птички в два-три раза громче обычного, отчего бывает даже неслышно говорящих рядом людей. Вибрационное поле превращается в видимый звук, звук-образ или звук-идею. При этом левый глаз видит два разноцветных потока воды, падающих навстречу друг другу и завихряющихся при соприкосновении между собой. Эти две радуги быстро растут во все направления, как два волшебных дерева, и распускаются невиданными цветами. А правый глаз в это время наблюдает либо геометрические фигуры, плавно сменяющие друг друга, либо желто-оранжевые треугольные лучи света, исходящие из невидимой точки и вращающиеся по часовой стрелке. Иногда к этому зрелищу добавляются восхитительные картины, видимые «Третьим глазом» — Аджной. В такие незабываемые минуты я наблюдаю три разных мира одновременно. Сначала подобные видения приходили ко мне спонтанно. Потом я научился вызывать их и контролировать при помощи мантры. Благодаря правильной технике исполнения мантры, единое лучащееся поле звука «С-ш», не имеющее ни начала ни конца, пронизывает главные чакры сверху вниз и материализуется в них идеями архетипов, чисел, цветными образами и чувством вселенской Любви.

Дхарана и мантра

Повторение мантры на материальном уровне приводит ищущего к усилению сосредоточения, ослабляет стрессовые напряжения, увеличивает жизненную силу, улучшает работоспособность, память, помогает избавиться от многих заболеваний и делает жизнь солнечной и радостной. На духовном плане ежедневное повторение мантры в течение нескольких лет ведет ученика к просветлению и Самадхи.

При выполнении повседневной работы способность большинства людей к сосредоточению весьма слаба. Обычно, когда вы что-то делаете, то в голове роится множество разных мыслей о каких-то проблемах; о том, что произошло с вами в прошлом и что произойдет в будущем. На такое рассеянное мечтание уходит огромное количество ментальной энергии. Из-за несфокусированности ума на одном вопросе значительно снижается эффективность физической и ментальной работы. В любом деле для достижения успеха необходимо сосредоточение. Люди, которые чего-то добились в жизни, умеют сосредотачиваться. Человек с неразвитой способностью к сосредоточению неумен и излишне эмоционален.

Для развития сосредоточения необходимо выполнять специальные упражнения, такие как

«Тратака». Эти практики мы подробно рассмотрим в главе «Крийя йога». Мятущемуся и беспокойному уму мирского человека, который ставит перед собой цель проникнуть в тайны жизни и смерти, йога говорит, что истина может быть достигнута постоянным удалением мыслей как от внешних вещей, так и от внутренних. «Дхарана» — переводится с санскрита как «сосредоточение» — это фиксирование ума на одной определенной точке.

В восьмеричной системе йоги Патанджали дхараной называется такое состояние, когда внимание человека концентрируется на объекте, не отвлекаясь на другие мысли и предметы, в течение 12 секунд. Если концентрация внимания на объекте удерживается в течение 144 секунд (это равно 12 дхаранам), то считается, что достигнуто состояние дхьяны (медитации). У нас в стране издано множество книг, где под медитацией подразумевают различные фантазии и мечтания на заданную тему. Это неправильное толкование дхьяны.

Если состояние концентрации длится 1728 секунд, что составляет 144 дхараны или 12 дхьян, то это называется Самадхи. Или иначе — состояние сверхсознания, просветления, озарения, Божественного транса. Самадхи является высшей целью йоги.

Ежедневное пропевание мантры в течение 30 минут способствует концентрации ума на одной мысли, переходу дхараны в дхьяну и самадхи. Рекомендую при повторении вашего священного слога, представлять его в виде маленькой точки, находящейся на затылочной части черепа в 17 сантиметрах от Сахарсраы чакры. Тогда вы быстро достигнете успеха.

Концентрация на мантре освобождает человека от эмоционально-психической скованности, скрывающей его творческие способности. Медитация на мантре ведет к интуитивному озарению, которое открывает в каждом человеке способность видеть в любой былинке космическую Истину и в любом цветке — Божественную Тайну Бытия.

Воля

Одна из важнейших способностей психики — сила воли. Она заставляет человека думать, молчать и действовать. Когда ум признает идею, то интеллект принимает решение и дает сигнал воле. Воля направляет действие сил организма во внешний или внутренний мир. Чувства и тело не могут работать самостоятельно без волевого стимула. В любой деятельности (умственной, психической, физической) мы сначала желаем (предполагаем), думаем (просчитываем варианты), приходим к окончательному решению, затем проявляем свою волю — и действуем. Без этого процесса невозможно ничего осуществить. Сила воли с годами либо усиливается, либо ослабевает. У большинства молодых людей воля сильнее, чем у старых. Воля постепенно слабеет из-за эгоистических мыслей, неправильного питания, болезней, из-за проявления некрасивых чувств и желаний. Мирские мужчины и женщины ведут сексуальную жизнь, которая значительно снижает силу и без того маленькой воли. Несгибаемая сила воли и духовное совершенство всегда идут рука об руку. Люди, обладающие сильной волей, говорят мало, но если говорят — то их слова оказывают огромное воздействие на толпы. Волевые люди всегда честны, откровенны и неэгоистичны. В них нет коварства и наглости, лицемерия и лжи.

Для достижения успеха в Мантра йоге ученику требуется вырастить большую силу воли. Необходимо избавиться от непостоянства и нерешительности, от сомнений и уныния, от раздражительности и слабоумия, от эгоистичных мыслей и греховных желаний, от страха перед смертью. Как же избавиться от своих недостатков и пороков:

1. Нужно обнаружить свои слабости. Человек так устроен, что сам себе он всегда кажется значительно лучше, чем он есть на самом деле. Узнать врага — это половина победы.

Размышляйте каждый вечер по 15 минут в уединении о том, как вы прожили день. В своих неудачах никого не вините, кроме себя. Постарайтесь высветить причины своих неумных действий. Выберите какой-то один ваш порок и запишите его на бумажке. Следующий день решите прожить без этого недостатка. Чтобы не забыть о своем решении, каждый час доставайте из кармана листочек с именем порока. Когда порок будет искоренен, беритесь за другую слабость своего характера.

2. Согласно своим возможностям составьте распорядок дня. Каждый день строго следуйте своему расписанию. Регулярно в одно и то же время выполняйте очистительные крийи, упражнения и ежедневную работу.

3. Ежедневно читайте не менее часа ведическую литературу, книги по йоге, этике, эзотерике, философские и религиозные труды великих мудрецов.

4. Старайтесь общаться только с чистыми людьми или хотя бы с равными себе. Дурное сообщество сделает вас негодным на доброе дело. Если железо смешать с глиной, то оно перестанет притягиваться магнитом. Если человека смешать с чувствами и мыслями толпы, то он перестанет притягиваться Богом. Берите пример с тех, кто на ваших глазах добивается успеха на пути йоги.

5. Не читайте эротические рассказы и стихи, не смотрите пошлых кинофильмов, заполненных насилием и сексом. Подавляющее большинство художественных книг и фильмов созданы развращенными людьми, неспособными к духовному совершенству. Они посвящены чувственным наслаждениям, преходящим проблемам, удовлетворению человеческого эго. Для трансмутации своих сексуальных желаний в духовную энергию (оджас) я вам рекомендую освоить йогическую позу «Ширшасана». Чтобы вас никогда не беспокоили сексуальные желания, следует 30 минут каждый день делать стойку на голове. При этом вы можете петь мантру и медитировать. Еще очень хорошо помогает превращать половые клетки в оджас задержка дыхания на вдохе или выдохе. Где бы вы ни были, чтобы вы ни делали, старайтесь потихоньку, незаметно для окружающих задерживать дыхание. Пусть это станет вашей автоматической привычкой.

6. Старайтесь мало говорить. Выписывайте себе утром «разрешение»: сказать не более 200 слов за день. За сказанные сверх лимита слова «наказывайте» себя йогическими упражнениями. Любая болтовня забирает много умственной энергии и делает ум непостоянным. Люди, говорящие более 200 слов в день, неспособны достичь успеха в йоге. Два дня в неделю старайтесь не говорить ни слова. Общайтесь с близкими при помощи записок.

7. Пропевайте голосом ежедневно свою мантру. Начинайте с повторения мантры по утрам — 15 минут и по вечерам — 15 минут. Днем повторяйте ее в уме. Постепенно увеличивайте время мантра-медитации. Стойте на голове — пойте мантру, сидите в лотосе — пойте мантру, чистите картошку — пойте мантру, пилите дрова — повторяйте про себя мантру. Главное — ежедневная практика.

8. Живите добрыми и возвышенными мыслями, делайте красивые дела. Сочиняйте, творите, рисуйте, лепите, пишите, слушайте классическую музыку, шелест утренней реки и пение восходящего солнца. Следуйте высоким идеалам, исполняйтесь надеждой, любовью и знанием. Изгоните из себя гордость, торопливость и уныние.

9. Не ешьте мясо, рыбу и яйца. Питайтесь только растительной пищей и молочными продуктами. Овощи и фрукты старайтесь есть сырыми или тушеными. Откажитесь от алкоголя, табака, чая, кофе, соли и сахара. Ешьте только саттвическую пищу. Не перегружайте желудок пищей. Каждый день съедайте по две ложки пророщенной пшеницы. Пейте холодную кипяченую воду: зимой — 2 литра в день, летом — 3 литра в день.

10. Не занимайтесь спортом и не «болейте» за спортсменов на соревнованиях. Ваша

физическая гимнастика должна быть умеренной, придавать вам силы, а не отнимать их. Не следует сильно интересоваться политикой, модой, техникой, материалистической наукой и прочими мирскими глупостями. Что было, то и будет. Ничего нового во вселенной без вашего участия не произойдет. Не читайте газет, не слушайте радио, не смотрите телевизор. Тратьте каждую свободную минуту на движение к Богу.

11. Старайтесь одни сутки в неделю ничего не есть, пить только воду. Один раз в полгода проводите семидневное голодание на воде, раз в год — двадцатичетырехдневное.

Через год следования этим рекомендациям ваша воля вырастет многократно, и мантра проявит свою истинную силу. Вы приобретете несокрушимое спокойствие, твердый взгляд и сильную память. Ваш ум разовьется настолько, что вы сможете двигаться по восьмеричному пути йоги и без учителя. Учителем станет ваш дух, ваше Высшее «Я». Дух будет приходить к вам в виде синего шарика диаметром 6—8 сантиметров и отвечать на любые ваши вопросы.

Когда вы обретете волю, к вам придет духовность. Все мантры сольются в одну, в единый священный звук АУМ. Многие люди неверно понимают слово «духовность», подразумевая под этим термином положительные качества характера человека. Но духовность — это устремление к Единству, реальная связь с Богом. Это близкие взаимоотношения человека и Создателя. Это способность входить в трансное состояние. Все остальное — альтруизм, милосердие, религиозность, аскетизм, честность, доброта — всего лишь следствие духовности. Послушайте притчу об одном учителе Мантра йоги:

Один знаток Мантра йоги практиковал джапу на берегу реки. Вдруг чей-то голос с другого берега привлек его внимание. Он прислушался и различил слова своей мантры, которую кто-то пел неправильно, пропуская и искажая слоги. «Этот человек занимается бесполезным делом, — усмехнулся знаток. — Он зря тратит время. Я, как высоконравственный учитель, обязан показать ему, как нужно пропевать эту мантру». Знаток нанял лодку и переправился на другую сторону реки. Там он увидел сидящего по-турецки человека, который громко и неверно распевал его мантру. «Мой друг, — обратился знаток к сидящему, — ты неправильно повторяешь священные слова. Долг учителя обязывает меня сказать тебе об этом. Ибо приобретает заслугу и тот, кто учит знанию, и тот, кто следует ему». И он объяснил человеку, как нужно пропевать мантру. «Всем сердцем благодарю тебя!» — застыл тот в смиренном поклоне. С чувством выполненного долга знаток сел в лодку и отправился в обратный путь. На середине реки он увидел, что лодочник перестал грести и стал медленно приподниматься, открыв от удивления рот. Знаток оглянулся и тоже обомлел. К нему бежал по воде, как по твердой суше, тот человек, которому он объяснял мантру. Приблизившись к лодке, человек почтено склонился и произнес: «О, великий учитель, извини пожалуйста, что я тебя задерживаю. Не мог бы ты еще раз повторить, как правильно петь мантру, а то я опять все перепутал».

Эта притча наглядно демонстрирует закон истинной духовности. Любая мантра, произнесенная неправильно чистым человеком, все равно работает. А правильно произнесенные заклинания не работают, или работают не так, как хотелось бы, если их повторяет бездуховный человек.

Наш ум очень тонок, он не имеет формы и цвета. Он всегда принимает расцветку, форму и качества объекта, о котором мы помышляем. О чем мы думаем, тем и становимся. Если вы постоянно произносите мантру, представляете ее в виде Бога, живете ею, размышляя только о Высшем Начале, ваш ум наполняется божественными качествами, а все некрасивые желания и мысли вытесняются. Медитация — ключ к чистоте ума и очищению подсознания. Без нее невозможно обрести божественные качества, знание и мудрость.

Медитировать можно в любой позе, лежа, прогуливаясь, на бегу, работая или поглощая пищу. Но лучше всего медитировать, принимая особые йогические позы — асаны. «Асана» в переводе с санскрита означает «поза». Существует более тысячи асан, но 84 из них йоги считают самыми важными. Восемь асан из 84-х имеют первостепенное значение. Три из восьми — наиглавнейшие. Вот они — «падмасана», «ширшасана» и «шавасана». Эти позы идеальны для концентрации и медитации, они делают тело сильным, здоровым, а человека — духовным. Даже практикуя всего одну асану — стойку на голове, — можно вылечить любой вид телесного или душевного заболевания. Единственное условие для получения желаемого результата: необходимо научиться сохранять тело в избранной асане не менее 30 минут подряд каждый день и практиковать позу в течение минимум трех лет. Об этом не было принято писать в древних трудах по йоге, так как такое было само собой разумеющимся. Ведь мы же, давая сегодня совет кому-либо, не добавляем: «При этом нужно дышать воздухом планеты Земля. Тогда у вас получится». Со временем сознание людей деградировало и очевидное стало непонятным. Некоторые люди, занимаясь самостоятельно по книжкам, пришли к выводу, что в «Шива самхите», «Гхеранде самхите» и других классических писаниях по йоге говорится неправда или не совсем правда. Они выполняли годами асану, согласно рекомендациям древних трудов, но не получили результатов, указанных в авторитетных источниках. Однако, виноват не первоисточник, а читатель, который неверно истолковал писание.

Дыхание в любой асане должно быть ритмичным. Вначале осваивается вдох и выдох — в равные промежутки времени. Затем разучивается дыхание в асане по схеме 1—4—2. Допустим, вдох — 10 секунд, задержка дыхания на вдохе — 40 секунд, выдох — 20 секунд. Потом осваивается дыхание 1—4—2—4. Например, вдох — 5, задержка — 20, выдох — 10, задержка на выдохе — 20 секунд. Особо подчеркну, что осваивать любую асану нужно очень медленно и осторожно. Начинайте с одной минуты нахождения в позе. По мере усвоения, прибавляйте по 30 секунд, но так, чтобы не чувствовать неудобств и перенапряжения от нахождения в асане.

Падмасана считается самой удобной позой для мантра-медитации. Иначе такое положение тела называют «Лотос».

Сядьте прямо, держа грудь, шею и голову на одной прямой линии. Садиться нужно лицом на Север. Древнеарийское слово Съвер означает — с Верой. Кстати сказать, спать тоже нужно головой на Север. Тогда вы сонастроите главные пранические меридианы тела с магнитными линиями Земли и за короткую ночь бодро подзарядите свою ауру. Итак, поместите левую ступню на свое правое бедро и правую ступню на левое бедро (девочки наоборот, сначала правую ступню на левое бедро, а потом левую ступню на правое бедро). Это основная йоговская поза для многих упражнений — Падмасана или «Лотос». Если сразу у вас такая поза не получается, то ничего страшного, сядьте по-турецки или как сможете, лишь бы ноги были скрещены. Постепенно ваше тело очистится от солей и соплей и вы легко сядете в Падмасану. В этой позе замкнуты все энергетические каналы и астральная энергия никуда не уходит из Адама. Руки следует держать на коленях ладонями вверх, замкнув в кольцо большой и указательный пальцы. Из большого пальца выходит самый чистый энергетический канал тела — канал легких, а из указательного самый грязный — канал кишечника. Поэтому никогда не показывайте пальцем на других людей, вы их при этом обдаете грязью. Можете большим пальцем замыкать кольцо со всеми пальцами по очереди: так вы промоете основные энергетические каналы тела — нади. Садитесь лицом на Бога, желательно без одежды, можно в купальном костюме.

Расположившись в этой позе, посылайте добрые мысли с пожеланиями блага всем живущим сущностям. Говорите: «Да будут все существа мирны и вечно счастливы». Затем десять раз вдохните полной грудью и на выдохе пропойте: «А-а-а-у-у-у-м-м-м». «АУМ» — это вибрации, которыми Бог создал все сущее. Звук А соответствует рождению, У — процветанию, М — сжиганию материи... А — Брама, У — Вишну, М — Шива.

Закройте правую ноздрю большим пальцем правой руки. Медленно и спокойно вдыхайте так долго, как можете, пока не заполните легкие воздухом. Закройте обе ноздри с помощью большого пальца, а также безымянного и мизинца правой руки, и задержите дыхание, насколько возможно. Затем, продолжая закрывать левую ноздрю, выдохните через правую ноздрю так медленно и осторожно, как можете. Затем опять как можно более медленно и осторожно, вдыхайте через правую ноздрю. Задержав дыхание насколько возможно, очень медленно выдохните через левую ноздрю, закрывая правую большим пальцем правой руки. Все это составит один цикл или одну пранаяму. Сделайте четыре таких пранаямы одну за другой без перерыва. Это упражнение пранаямы называется «анулома-вилома». У нас оно будет основным.

Будьте особенно внимательны и осторожны во время вдоха и выдоха. Сосредотачивайте свой ум на вдохе и выдохе и каждый раз полностью выдыхайте весь воздух. Когда вы вдыхаете, ярко и отчетливо представляйте, что вы наполняете тело очищающей вас золотой энергией мантры, свежестью, силой, бодростью, здоровьем, совершенством, святостью, целомудрием, Любовью. Когда вы задерживаете дыхание, думайте и исполняйтесь верой в то, что ваше тело и ум действительно наполнены этими благородными и возвышенными качествами мантры. Выдыхая, думайте, что вы несомненно и наверняка изгоняете из своего тела и ума все пороки, слабости, недостатки в виде грязно-желтой энергии.

Когда вы освоите это упражнение, отдохните. Затем опять сядьте в Падмасану. Плотно закройте правую ноздрю большим пальцем правой руки. Вдохните так медленно и бесшумно, как можете, за четыре секунды. Дыхание должно быть ровным, чтобы даже тончайшая нить, подвешенная возле ноздри, не колебалась. Во время вдоха, задержки дыхания или выдоха не напрягайте лицевые мышцы и не раскачивайтесь. Глаза пусть будут закрыты или полуоткрыты и

расслаблены. Вдохнув, закройте левую ноздрю безымянным пальцем и мизинцем той же, правой руки, продолжая держать закрытой правую ноздрю. Задержите дыхание на 16 секунд. Затем, открыв правую ноздрю, выдохните через нее очень медленно и бесшумно, так, чтобы даже тонкая ниточка не шелохнулась. Выдохнуть нужно 8 секунд. Этот процесс составляет один цикл или одну пранаяму. Выполните четыре таких пранаямы подряд.

Практикуйте эту пранаяму три раза в день: утром, в полдень и вечером.

Время вдоха, задержки и выдоха вначале определяйте на слух по тиканью часов. Через месяц можете вести счет секунд по мантрам «АУМ». Нужно научиться пропевать про себя мантру «АУМ» сначала в течение одной секунды, потом двух, трех и четырех секунд.

При вдохе представьте себя в виде золотого облака, залетающего в ваше тело сверху через макушку. Это ваша мантра имеет такой вид. При задержке дыхания представляйте, что вы пролетаете сквозь ваше тело по позвоночнику от макушки к копчику. При выдохе представьте себе, что вы — золотое облако, вылетающее из копчика вашего тела. При вдохе нужно опять представить себя, влетающего в свою макушку. Вы должны научиться ярко представлять себе, как вы видите свое тело изнутри и снаружи.

Теперь поговорим о том, как увеличивать время занятий этим основным упражнением.

После регулярных занятий вышеописанной пранаямой в Падмасане с ее элементами ментальной концентрации на слоге «АУМ» в течение продолжительного времени (когда вы ощутите удовольствие от упражнения), увеличьте время вдоха на 1 секунду, задержки на 4 секунды и выдоха на 2 секунды. У вас получится соотношение секунд 5—20—10. Когда вы освоите этот ритм и почувствуете удовольствие от занятий, увеличьте время еще на одну секунду при вдохе, на 4 при задержке, на 2 при выдохе. Соотношение времени всегда должно оставаться 1—4—2. Счет времени ведите по количеству прочитанных про себя мантр.

Пранаяма, при которой вдох, задержка и выдох равны 12—48—24 секунды называется низшим видом пранаямы. Люди, желающие поступить в ученики к йогам, делают эту пранаяму на «вступительных экзаменах» в течение часа, сидя в Падмасане. Когда время вдоха, задержки и выдоха достигает 24—96—48 секунд — это средний вид пранаямы. Высший вид пранаямы предусматривает время вдоха, задержки и выдоха равное 36—144—72 секунд.

Видимая польза: с помощью низшего вида пранаямы, в результате потения и энергетической промывки ауры, из физического тела и ауры удаляются все нечистоты. При выполнении среднего вида пранаямы в течение получаса (24—96—48 сек.) в теле появляется дрожь. Оно начинает подпрыгивать и висеть в воздухе в полуметре от пола. Аура становится чистой, плотной и вырастает в объеме в 3—5 раз. При выполнении высшего вида пранаямы в течение получаса (36—144—72 секунды) человек достигает самого труднодостижимого вида самадхи — Нирвикальпа. Он сливается с Богом, находящимся в каждом человеке в виде Единого Духа. Такой человек может все. Он становится Творцом. Это уровень Иисуса Христа, Гаутамы Будды, Сатья Саи Бабы, Рамы, Кришны.

Но мирским людям (со слабым здоровьем и маленькой силой воли) трудно довести время даже до 24—96—48 сек. Поэтому им следует пока остановиться на низшем виде пранаямы: 12—48—24. Вместо увеличения времени, они должны увеличить количество циклов. Сначала довести до шести циклов в один присест, затем до десяти. И постепенно довести до восьмидесяти циклов за один раз без всякого перерыва. Счет секунд всегда ведите по мантре «АУМ». В результате ваше здоровье настолько улучшится, а воля настолько окрепнет, что и вы сможете достичь Самадхи.

Не следует забывать, что вы сможете достичь сверхчеловеческих способностей (сиддхи) и Самадхи только при условии соблюдения правил этики. Это — ненанесение вреда всему живому и ненасилие, терпимость к интересам и убеждениям отдельного человека, группы или народа.

Йоги воздерживаются от лжи, не присваивают чужой труд или имущество, отказываются от роскоши, корысти, накопления вещей и денег, от эгоистического отношения к окружающему миру. Стремитесь обходиться только самым необходимым. Ешьте только овощи и фрукты, откажитесь от мясных продуктов, избавьтесь от отрицательных эмоций: гнева, злобы, ревности, жадности. Изгоняйте из ума дурные мысли, избавьтесь от сексуальных желаний, будьте целомудренными. Находите удовлетворение в своих хороших поступках, а не в поисках славы, почестей, наград, не стремитесь к самовосхвалению. Будьте очень скромными, не суетитесь напрасно, побольше молчите, довольствуйтесь тем, что есть, не стремитесь властвовать над другими. Только тогда упражнения принесут успех, вы увидите реальный мир, а не тот, который видят сегодня ваши глаза.

ШИРШАСАНА

Встаньте на колени возле стены. Положите предплечья на коврик так, чтобы локти были расставлены на ширину плеч. Сложите ладони так, чтобы они образовали «чашу». Нагнитесь вперед, поставьте макушку головы на коврик так, чтобы затылок касался сложенных ладоней. Поднимите таз и бедра, выпрямите ноги, затем, согнув их в коленях, плавно оторвите от коврика, поддерживая равновесие на голове и руках. Медленно поднимите ноги вверх и станьте на голову в строго вертикальном положении. Тело, ноги и голова должны образовать прямую линию. В этом положении расслабьтесь. Находитесь в позе столько, сколько сможете без перенапряжения.

Согните бедра и колени, затем медленно опуститесь на коврик. В согнутом положении немного отдохните, чтобы нормализовать кровообращение. Начинаящим можно разучивать позу у стенки или прибегнуть к помощи другого лица.

Поза отлично тренирует тонус кровеносных сосудов головного мозга, надежно предотвращает инсульты и обеспечивает клетки мозга дополнительным питанием. Асана улучшает слух, зрение, благотворно влияет на работу сердечно-сосудистой и нервной систем, предотвращает и лечит расстройства желудочно-кишечного тракта, варикозное расширение вен. Воздействует практически на все чакры. При ежедневной практике асаны происходит общее омоложение организма. Не секрет, что у современных людей работают всего 5 % клеток головного мозга. 95 % клеток мозга спят, подобно тому как спят деревья зимой. Это происходит по многим причинам. Одна из них — недостаточное питание клеток головного мозга кровью. Ширшасана увеличивает приток питательных веществ к голове. Ум человека начинает расцветать, как засохшее дерево после теплого дождя. Улучшается память, зрение, быстрота понимания. Кроме того, лимфа начинает циркулировать по всему телу, вымывая шлаки и мусор из клеток. Известно, что лимфа не имеет своего сердца, она движется только благодаря мышечным сокращениям. Современные люди редко трудятся физически целыми днями. Поэтому лимфа у большинства людей застаивается, что ведет к болезням и преждевременному старению. Ширшасана заставляет циркулировать лимфу с утроенной энергией по всему организму.

Здесь важно сказать, что находясь в Ширшасане менее 10 минут, человек переворачивает всего одно свое тело из восьми, а именно — физическое. Поэтому польза от таких непродолжительных асан минимальная. Стоя на голове перед зеркалом, я пытался опытным путем установить, через какие промежутки времени начинают переворачиваться тонкие тела. И вот что я увидел своими глазами: эфирное тело частично переворачивается сразу, но большая его часть встает на голову лишь через 15 минут. Витальное тело начинает переворачиваться минут через 10 — 15 после физического и полностью встает в Ширшасану минут через 30 — 40. Астральное тело не переворачивается с ног на голову даже частично. Из чего я сделал вывод, что астральное и более тонкие тела человека при выполнении перевернутых йоговских поз не переворачиваются вслед за физическим. Это важное открытие объяснило мне причину жжения энергетического пучка в области солнечного сплетения и повышение кислотности желудочного сока после того, как я стал практиковать Ширшасану по 30 минут в день. Стоя на голове, мы не меняем направления тока пяти основных пран. Апана как текла сверху вниз, питая энергией пищевод, желудок, кишечник и выделительные органы, так и продолжает течь сверху вниз и в позе Ширшасана. То есть апана в Ширшасане течет от ног к желудку. Затем в районе между третьей и четвертой чакрой апана смешивается с праной, питающей легкие, сердце и

кровеносную систему. Образуются излишки энергии, которые складываются организмом в пранические резервуары, напоминающие мини-чакры. Эти склады энергии находятся в районе между солнечным сплетением и пупком. Другие праны также начинают течь не к голове, а к третьей чакре и переполняют резервуары тонкой энергии. Организму требуется время, чтобы адаптироваться и перераспределить энергетические потоки. Поэтому вначале усиленной практики Ширшасаны излишки энергии в животе стимулируют работу желудка и органов пищеварения. У человека просыпается волчий аппетит, повышается кислотность желудочного сока, растет физическая активность. В это время рекомендуется часто есть фрукты или каши, или через каждые три часа выпивать стакан молока, чтобы снизить кислотность. Иначе можно нажать язву желудка или двенадцатиперстной кишки. За полгода усиленной диеты организм практикующего перестроится и начнет направлять излишки пранической энергии на строительство и уплотнение тонких тел. По мере снижения кислотности желудочного сока от частого употребления пищи можно постепенно отвыкать.

Медленно увеличивайте время нахождения в асане. Когда вы сможете находиться в позе без перенапряжения в течение 5 минут, начинайте петь мантру «АУМ» про себя. Осваивайте ритмическое дыхание «анулема-вилема» в позе Ширшасана, используя для попеременного закрытия ноздрей язык. Сначала длины языка будет не хватать, но вы все равно подгибайте его к небу и тяните к выходам ноздрей. Со временем язык удлинится настолько, что вы сможете выполнять это упражнение. Только осваивайте все это очень медленно и осторожно.

Метод, которым перекрываются внутренние выходы ноздрей при помощи языка называется «Кхетчари мудра». Кхетчари мудру нужно стараться практиковать при выполнении любых асан. И вообще в повседневной жизни старайтесь подворачивать язык к небу, к дыхательным выходам. Первое время достаточно просто сворачивать язык вверх и назад так, чтобы его кончик контактировал с верхней частью неба. Не напрягайтесь. При обнаружении дискомфорта сразу же возвращайте язык в исходное положение. Отдохнув, опять подворачивайте язык к небу. Через год тренировок вы сможете выполнять Кхетчари мудру в течение 30 минут. Причины для такой практики просты и очевидны:

На шее расположены два замечательных органа, называемых каратидными полостями. Они находятся на передней поверхности шеи, немного ниже уровня челюсти, с двух сторон артерии, питающей головной мозг. Эти маленькие органы помогают контролировать и регулировать кровоток и давление. Любое напряжение организма и стрессы находятся в прямой связи с высоким кровяным давлением. Когда мы подворачиваем язык назад и вверх, то он автоматически сжимает каратидные полости. Те в свою очередь информируют головной мозг о повышении давления крови. Мозг дает команду сердцу уменьшить частоту сокращений и снизить кровяное давление. При правильно выполненной Кхетчаре мудре с каждой минутой сердце бьется все медленнее, температура тела снижается, давление крови падает. Практикующий становится физически и ментально расслабленным. Наступает медитативное состояние. Это и является причиной, по которой Кхетчари применяется в большинстве медитативных практик.

Шавасану называют еще и так: «Поза мертвого». Она выполняется лежа на спине. Расстелите коврик, лягте на него спиной. Разомкните слегка ноги. Положите руки по обеим сторонам тела ладонями вниз. Расслабьте все мускулы. Пусть ум, чувства и все органы тела успокоятся и расслабятся. Оставьте все мысли. Сначала расслабьте глаза, потом лоб, потом кончики пальцев ног, потом все тело. Пусть каждый мускул и каждая часть вашего тела будут расслаблены. Медленно вдыхайте и выдыхайте в течение пяти минут. При этом повторяйте свою мантру про себя. Регулярная и систематическая практика «Шавасаны» излечивает многие заболевания. Она равномерно распределяет полученную Космическую энергию по чакрам и нади тела.

Продвинутым ученикам я предлагаю освоить более эффективное упражнение релаксации в позе Шавасана.

Упражнение релаксации

1. Лягте на свою кровать. Мысленно заземлитесь. (Заземление производится так: представьте желтый луч света, выходящий из Солнца и входящий в вашу теменную чакру при вдохе. При выдохе луч спускается по позвоночнику и становится красным. Далее красный луч следует из копчиковой чакры в центр Земли).

2. Расфокусируйте взгляд, полузакройте глаза, глядите туманным взором сквозь предметы. Очень важно расслабить мышцы глаз, без этого никакой релаксации никогда не получится.

3. Успокойте дыхание. Дышите ритмично: 8 секунд — вдох, 8 — выдох. (Постепенно с каждой неделей прибавляйте по одной секунде к вдоху и выдоху).

4. Расслабьте все мышцы лба, потом лица. Затем расслабляйте все мышцы тела, начиная с кончиков пальцев ног.

5. Потом представьте, что ваши ноги медленно заполняет вода. Сначала правая нога наливается водой, нога становится все тяжелее, тяжелее. По мере наполнения водой, мышцы ноги расслабляются. Затем вода заполняет левую ногу, потом низ живота, грудь, руки, голову. Все члены тела становятся все тяжелее, все более расслабленными. Тело все больше давит на кровать.

6. Когда заполните все тело «водой», проверьте мысленным взором еще раз все свое тело, начиная с пальцев ног — не осталось ли где-нибудь напряжения. Прюделав это, можете закрыть глаза и мысленно сказать: «Я полностью расслаблен. Мое сознание освобождено от тела». Представьте себе, что все мышцы размякли и стали тяжелыми.

7. Прюдышав ритмически в течение 10 минут, переходите на поверхностное дыхание. Оно состоит из очень короткого незаметного вдоха и такого же незаметного выдоха. Нужно стараться так незаметно вдыхать и выдыхать, будто бы вовсе и нет никакого дыхания. Так затаивайте дыхание в течение последующих 10 минут. Периодически проверяйте расслабленность всех мышц тела. Представляйте, что тело становится все тяжелее, все больше давит на вашу постель.

Не пытайтесь достичь расслабления мускулов усилием воли. Вы должны только представлять себе это полное расслабление. Релаксируясь так, вы заметите, что всякий раз, как только чуждая мысль будет проскальзывать в ваш ум, ее всегда будет сопровождать легкое сжатие мускулов. Поэтому концентрируйтесь только на идее расслабления. Неустанно возвращайте вашу мысль к идее размякших, расслабленных мускулов. Успехи придут далеко не

сразу, кто-то освоит упражнение через три месяца, кто-то через год. Поэтому не нервничайте, но неустанно представляйте себе желаемый результат, как уже достигнутый. В конце концов, полное расслабление организма вызовет у вас нужное ощущение. Запомните его.

Вы спросите, как узнать, что получено достаточное расслабление тела? В обычном состоянии мышц их движение следует сразу же за волеизъявлением: я хочу поднять руку — я ее тотчас поднимаю. Размякший мускул не способен немедленно выполнить приказ мозга. При достаточной релаксации рука не может выполнить приказ мозга в течение минимум 60-ти секунд. Но нужно стремиться к результату — 5 минут.

Независимо от своей исключительно важной роли в эзотерическом обучении, релаксация представляет собой огромную выгоду в обычной жизни. Она позволяет избавиться от большой усталости в течение пяти минут. Расслабление мышц необходимо для всех эзотерических упражнений. Многие техники магии и йоги, которые считаются исключительно опасными, опасны только потому, что люди, практикующие их, не расслабляют или плохо расслабляют свой организм перед началом упражнения. Все школы йоги говорят, что нужно достичь максимального спокойствия духа перед началом упражнения. И многие ученики встречают непреодолимую трудность именно в этом. Все тонкие тела человека взаимосвязаны. Поэтому при достижении полной релаксации физического организма душа успокаивается автоматически от спокойствия тела. Запомните: возбуждение духа и нервов невозможно, когда мускулы полностью расслаблены. Данное упражнение релаксации тела является одним из основополагающих в йоге, гипнозе, аутотренинге, шаманизме, магии, высших техниках оккультизма, сознательных выходах из тела и других эзотерических практиках.

Итак, мы с вами рассмотрели три основные асаны, применяемые не только в мантра-медитации, но и в других школах йоги. В разделе «Хатха йога» мы подробно и вьедливо поговорим о 84-х асанах. А пока поспешу вас успокоить: те, кто неспособен выполнять йогические асаны, могут медитировать и повторять мантру в любой удобной позе. Лучше сидеть на полу или на низком табурете. Никогда не сидите согнувшись, держите позвоночник прямым, а грудь расправленной. Согнутая поза сидения опасна для здоровья. В скрюченной позе трудно иметь чистые и возвышенные мысли, так как нарушается функционирование внутренних токов праны по каналам нади. От кривой позы и мысли скрючиваются, от нарушения циркуляции праны болеют умственные и физические тела.

Место и время медитации

Для практики Мантра йоги следует выбрать отдельную комнату. У меня, например, нет такой возможности и я медитирую на кухне. Медитационная комната должна быть изолированной от любого шума, чистой, хорошо проветриваемой. На окне желательно иметь комнатное растение, ваше — по гороскопу. Если не сможете приобрести свое растение, то можно вырастить у окна куст розы. Роза подходит всем. Не зря европейское общество посвященных называло себя «розенкрейцеры» — союз Розы и Креста.

На моей крошечной кухне вырос огромный куст розы. Дневной свет еле процеживается сквозь его громадные цветы и листья. Каждое утро перед медитацией я мысленно общаюсь с ним, и растение дает мне много полезных советов. Лет 10 назад один из моих учеников внезапно почувствовал себя неважно. Пока больного доставляли ко мне, дыхание оставило несчастного. Я попросил помощников положить остывающее тело под кустом розы. Потом вошел в медитативное состояние и попросил у розы помощи. Она тотчас включилась в работу. Мощные потоки космической энергии толчками шли от ствола розы в мою правую руку и вырывались из левой руки в почерневшее тело молодого человека. Я был всего лишь проводником в той электрической цепи. Состояние клинической смерти длилось недолго: сердце больного сжалось и медленно расслабилось. Потом появился слабый пульс и через три часа «лечения розой» ничего не помнящий человек уже смог самостоятельно сесть. Тут еще сыграла роль и сама медитационная обстановка кухни. Стены, потолок, посуда и пол были пропитаны живительными вибрациями мантры «АУМ».

Раньше громы и грозы вылетали из правой руки. А сегодня я левой, шипами исколотой в кровь, подарил тебе розу — обрывок влюбленной колючей проволоки. И Любовь...

В медитационной комнате желательно не спать, не смотреть телевизор, не слушать радио и не разговаривать. В нее следует входить в чистой одежде после принятия ванны или душа. Если следовать этим правилам, то через три года практики Мантра йоги и ваша комната начнет излучать любовь, чистоту, возвышенные мысли и духовность. Подобная атмосфера благотворно воздействует на ум, помогает сосредоточению на мантре, на Боге. Стены комнаты начнут излучать умиротворение и ум автоматически будет включаться в медитативный процесс. Все вибрации наших мыслей запечатлеваются на стенах и воздействуют потом на посетителей комнаты, как долгое эхо. Ваша мантра запишется на эфирных слоях подоконника, потолка, стен, пола и значительно усилит вашу медитацию по закону резонанса.

Наиболее благоприятное время для мантра-медитации — период между 4 и 6 часами утра. В это время активизируются органы, вырабатывающие половые клетки. Если медитировать в это время, то половые клетки начнут высыхать и превращаться в «оджас» — духовную энергию. Сначала вам трудно будет просыпаться в 4 часа утра, вставайте в привычное вам время. После сна следует ответить на нужды природы, умыться, очистить язык и зубы от налета, промыть носовые отверстия соленой водой и принять холодный душ или ванну. Благодаря этому ум проснется и сосредоточится. Затем пожелайте всему миру любви и процветания, сядьте в позу и повторите мантру положенное количество раз. Для начала достаточно 15-ти минут джапы. Утренние часы — самые лучшие для духовной практики. Это саттвическое время, время благодати. Дневные и вечерние часы — время раджаса, страсти. Ночь — время тамаса, время невежества и тьмы. Ночью (22 до 3 часов) желательно так крепко спать, чтобы и пушка вас не могла разбудить.

Расскажу, как это делаю я: просыпаюсь рано утром, минут пять не встаю. Посылаю добрые мысли и пожелания Любви всему миру. Делаю ритмическое дыхание и пою про себя мантру ОМ. При этом минуты две совершаю большим пальцем левой руки вращательные движения по часовой стрелке напротив лба. Палец слегка касается кожи в области «третьего глаза». Потом то же самое делаю правой рукой. Только палец уже вращаю против часовой стрелки. Это упражнение ускоряет открытие и рост шишковидной железы (Аджны чакры) — наиглавнейшего физического органа для йоги. Затем мысленно представляю: что я сегодня должен сделать за день. Чем ярче рисую картины моих действий, тем больше вероятность осуществления моих планов. Далее — подъем, туалет, ополаскивание рта, чистка языка, зубов и носа. Нос промываю соленой водой из чашки, при этом делаю ритмическое дыхание и пою мантру про себя. 12 секунд вдох — всасываю воду через левую ноздрю в рот. 12 секунд выдох — выливаю воду изо рта. Потом меняю ноздри. Затем выпиваю чашку кипяченой воды, потом — душ, полив комнатных растений и беседа с ними. И только после этого начинаю медитацию на мантре АУМ. Сажусь в Лотос, дыхание 1—4—2, концентрация на мантре, имеющей форму голубого шарика. Счет секунд веду по количеству повторенных слогов. На вдохе моя мантра вылетает из Солнца и входит через темя в шишковидную железу. На задержке дыхания она остается там же. На выдохе синий шарик проходит по позвоночнику, вылетает из копчика к центру Земли. Оттуда он возвращается на звезду Солнце. Прodelав один час такое упражнение, я приступаю к другим асанам.

Вам не нужно следовать моему примеру. Вначале практикуйте мантра-медитацию утром и вечером по 15—20 минут, сидя на полу по-турецки. И обязательно на пустой желудок. Но это общие рекомендации. Для повторения мантры нет никаких ограничений: ее можно повторять когда угодно, где угодно, как угодно и в любом состоянии. Самое трудное для вас — постоянство. Старайтесь медитировать каждый день в одно и то же время. Мантру можно повторять и бессознательно, но тогда она принесет намного меньше пользы. Это все равно, что есть и думать в это время о чем-то чужом, а не о пище. Вы будете есть и есть, съедите очень много, но когда-нибудь да насытитесь. Однако, если вы будете сознательно пережевывать каждый кусочек сорок раз, представляя как прана пищи всасывается шишковидной железой через небо и оттуда распределяется по всему организму, то вы съедите намного меньше, а толку от этого будет в несколько раз больше.

Если свою мантру вы будете повторять в спешке, без осознания, ради галочки, то духовное продвижение будет черепашьим. Но это все равно лучше, чем совсем ничего не делать.

Входя в медитативное состояние, забываешь о времени. Время то сжимается то растягивается, то струится по стенам разноцветными картинками, то исчезает совсем. Чтобы не потерять счет времени, в Индии ученики йогов обычно используют четки. Они помогают лучше сосредоточиться на сути мантры и указывают количество прочитанных мантр. Нить с бусинками называется «мала». Обычно мала состоит из 108 маленьких бусинок и одной большой, которая называется «меру». Меру — это божество мантры. Отсчитывать бусинки надо по часовой стрелке с первой бусинки. Начинайте от Меру. А когда вы завершите круг, то есть прочитаете 108 раз мантру, то не надо пересекать Меру — читайте в обратном направлении. Держите четки на среднем пальце и перебирайте их с помощью большого пальца, соединив средний, безымянный и мизинец вместе. Соединение трех пальцев означает, что вы преодолеваете качества материального мира и в результате духовного преображения восходите к знанию Единства. В начале практики рекомендуется, чтобы указательный палец не касался четок, ибо он символизирует эгоизм и загрязненность. Но по мере трансформации сознания и очищения от эгоизма начинайте работать и указательным пальцем. Счет полных кругов производится на левой руке или с помощью бусинок. В индусских священных писаниях так раскрывается символическое значение пальцев:

1. Большой палец олицетворяет Всевышнего Бога, Вечный Абсолют.

2. Указательный палец олицетворяет индивидуальность. Жест, в котором кончики большого и указательного пальца соединены, называется жестом мудрости (джнана мудра). Закольцованность этих пальцев как бы указывает, что мудрость состоит в единении индивидуальности (дживы) и Бога (Брахмана).

3. Другие три пальца символизируют материальный мир (мир пракрити — мир проклятья) и все физические проблемы, свойства и страдания, связанные с ним.

В писаниях говорится, что средний палец ассоциируется с качествами благости и добродетели (сагтва). Безымянный палец символизирует страстность, активность, привязанность к плодам (раджа-гуну). Мизинец символизирует невежество, инерцию и леность (тама-гуну).

Четки — это мощное оружие для управления умом. Это кнут, который гонит ум к сверхсознанию. Поэтому четки должны быть постоянно с вами: они будут напоминать о духовном пути, на который вы встали. Ваши четки — дороже золотого ожерелья, ибо они помогают в достижении нетленных ценностей духа. В тантрах говорится, что четки — это само божество (Девата). Их надо содержать в чистоте и доброте. Омывайте руки водой, а сердце — возвышенными мыслями прежде чем братья за четки.

Четки, на которых долго повторяли мантру, обладают магической силой, способной заживлять раны и исцелять болезни.

Наиболее благоприятный материал для изготовления четок — дерево туласи, рудракша или семена лотоса. Бусинки также можно сделать из янтаря, стекла, драгоценных камней, и любых пород дерева. Для счета мантр сначала нужно использовать часы. Измеряйте время, необходимое для повторения одного круга мантры. Постепенно надобность в часах отпадет: время вы будете измерять количеством пройденных кругов.

Мантру можно повторять громко вслух, шепотом или в уме, про себя. Для начинающих самым легким способом достижения концентрации является громкое повторение мантры вслух. Оно помогает быстрее дисциплинировать мысли, вспоминать, визуализировать символы

мантры. Громкое пение нейтрализует звуки, которые могут помешать вам сконцентрироваться. Только не нужно повышать голос до такой степени, что это будет приносить беспокойство вашим соседям. Не прерывайте мантру на полуслове своим дыханием. Читайте мантру на выдохе. Правильно поставленное ритмичное дыхание помогает достичь успеха в Мантра йоге. Пение мантры нужно сочетать с праноямой. Начинайте с ритма дыхания, где вдох по времени равен выдоху. Затем постепенно увеличьте время выдоха в два раза. Потом медленно вводите задержки на вдохе. Приближайтесь к схеме дыхания 1—4—2. Следите за четкой артикуляцией. Будьте внимательны, не искажайте звучание мантры, не глотайте слова.

Есть мантры, которые рекомендуют повторять только вслух. Например, маха-мантру Харе-Кришна надо повторять громко, четко и разборчиво. Некоторые мантры можно повторять шепотом или только в уме. Повторение мантры про себя самое трудное. Мысленное повторение рекомендуют практиковать, когда вы освоили чтение мантры вслух и шепотом. Когда утихнут все другие мысли, возможно мысленное повторение.

Помехами для успешного повторения мантры в уме являются всякие желания, сонливость, лень, нетерпение и чувственные объекты. Мысленное повторение подготавливает ум к медитации. Настоящая дхьяна достигается только в результате долгой и напряженной ежедневной практики в течение многих лет и зим. Необходимо вырастить огромную силу воли для достижения состояния медитации. Начинающие же часто приходят в уныние, если оказывается, что после шести месяцев практики они не достигают дхьяны.

Надо использовать различные методы повторения мантры, чтобы быстрее достичь контроля над умом. Повторяйте шепотом и громко, повторяйте без ума и в уме. Куда бы вы ни шли, и чем бы ни занимались, повторяйте всегда свою мантру. Если вы заняты физической работой, то в уме практикуйте джапу. Работа будет делаться автоматически. Это будет соединением мантра и карма йоги.

ЭТИЧЕСКИЕ НОРМЫ

Занимающийся практикой Мантра йоги должен быть этически чистым человеком и соблюдать кодекс морального поведения. Он должен быть честным, мягким, добрым, терпимым и неэгоистичным. Не следует вести нерегулируемую половую жизнь. Постепенно отказывайтесь от любых сексуальных контактов. Целибат тела, ума и речи первостепенно важен для достижения духовных целей. Любая половая жизнь ведет к деградации. Семя является «соком» тела, квинтэссенцией всего лучшего, что есть в физическом организме. Когда оно сохраняется, а не растрачивается впустую, семя превращается на задержке дыхания в оджас шакти — психическую силу. Без накопления этой силы трудно контролировать ум и невозможно достичь длительной концентрации. Только при наличии оджас шакти возможна любая настоящая медитация.

Следует избегать болтовни, переедания и дурной компании. Длинные речи укорачивают ваш ум. Тот, кто переедает, не может контролировать язык, ум и вожделение. Общение с низкими, похотливыми людьми делает вас такими же. Не зря говорят: «Скажи, кто твой друг, и я скажу кто ты».

Вы никогда не достигнете прогресса, если занимаетесь практикой вяло и бессистемно. Стремление к известности имени, почестям и славе — самое опасное препятствие для ученика. Даже преодолевшие стремления к власти, богатству и чувственным наслаждениям, попадают в сети тщеславия и самовозвеличивания. Никому не рассказывайте о своих духовных достижениях, никогда не превозносите их. Рассказы об испытанном тормозят духовный рост и часто ведут к падению. Это происходит из-за сравнения себя с другими: начинаются восхваления или порицания. Держите свой опыт в секрете.

У многих после непродолжительной практики и небольшого прогресса в йоге приходит бессознательное желание учить других. Это стремление может препятствовать вашему росту, так как одни будут восхвалять вас, другие — унижать, а все вместе — отвлекать от практики. Восхваления и упреки очень вредно действуют на ум. Они взращивают эгоизм и тщеславие или ведут к унынию и апатии. Учите лучше своим молчаливым примером, а не размахивайте красивыми речами.

У вас могут открыться скрытые психические силы. Но это будет продолжаться недолго. Способности знать прошлое, предсказывать будущее или видеть ауру указывают на духовный прогресс и не более того. Это всего лишь указатели на дороге, которые говорят, что вы идете в правильном направлении. Но многие, обретя подобные сиддхи, начинают кичиться сверхъестественными силами, поднимают большую волну вокруг себя. И в поднятом со дна иле собирают «учеников», деньги и разную грязь. Они надуваются от важности, надувая себя и других.

Практика должна быть ежедневной, одиночной и постоянной в течение нескольких лет. Не увеличивайте количества кругов мантр, пока не почувствуете удовольствия от джапы. Не переутомляйте ум: вы не должны чувствовать себя опустошенным или усталым после окончания садханы.

К любому человеку на стадии ученичества приходят дни разочарований — период реакций. К некоторым он приходит часто, к другим редко. Во время реакции люди часто теряют надежду, становятся угнетенными, разочарованными и оставляют временно практику. Йога становится неинтересной, жизнь скучной и непонятная печаль заполняет сердце. Такие дни наступают обычно в новолуние и в первую неделю после новолуния. Во время смены фаз Луны также

может наступить апатия и угнетенность. Сверяйте свое настроение с лунным календарем, который я привел в конце раздела «Карма йога». Свою хандру легко преодолевают те, кто систематически занимается садханой. Лекарство от подобной реакции — обливание холодной водой, контрастный душ, парная, монотонный бег в течение 40 минут, голодание на воде, медитация, общение со святыми людьми и йогами, чтение возвышенных духовных книг. Во время угнетающих дней старайтесь не быть в одиночестве. Вообще, на начальных стадиях практики длительное уединение не рекомендуется.

Откажитесь от вредных привычек, не употребляйте в пищу мясо, рыбу, яйца, алкоголь. Любые азартные игры, просмотр возбуждающих телепередач и сексуальные контакты должны быть исключены из вашей жизни. Тогда Луна перестанет влиять на вас так угнетающе. И запомните, что из тысячи говорящих, что они занимаются йогой, лишь один занимается по-настоящему. А из тысячи занимающихся йогой лишь один становится настоящим йогом.

ТВОЯ МАНТРА

Беззвездная ночь темна и пустынна. Однако и за тучами звезды не перестают светить. Они светят и днем. Но чтобы увидеть звезду в яркий полдень нужно смотреть на нее из глубины — глубины колодца. Чем глубже вырыт ваш колодец — тем ярче светит невидимая другим звезда. Вашим колодцем является практика Карма, Бхакти и Крийя йоги, а путеводной звездой — мантра.

Когда вы сидите в Лотосе и при дыхании «анулема-вилема» по схеме 1—4—2 поете в уме свою мантру — это кратчайший путь к Нирвикальпа Самадхи, к полному слиянию с Всевышним Богом. Однако на пути к Самадхи новичка поджидает множество препятствий и ловушек. Гораздо легче петь мантру вслух и в коллективе единомышленников. Когда мантра воспевается громко несколькими людьми, то это называется санкиртан. Новичкам рекомендуется санкиртан, ибо он является могущественным средством преобразования сознания. Совместное воспевание имеет определенные преимущества перед джапой, так как в киртане используются все чувства восприятия и органы действия. Руки играют на музыкальных инструментах, язык поет, уши слушают мантру, ноги танцуют, глаза созерцают возвышенные образы. Таким действием ум контролируется легче и быстрее, чем в джапе. При выполнении джапы можно и задремать, но киртан невозможно совершать, если вы нечаянно заснули. Во время санкиртана возникает великая сила, очищающая участников киртана и слушателей.

Вашей мантрой вначале будет слог «АУМ». Или как ее еще называют — Великий слог «ОМ».

МАНТРЫ

Великий слог «ОМ»

Латинское слово «Omne» и санскритское слово «Аум» образованы от одного корня, означающего «все», и оба слова выражают понятия всеведения, вездесущности и всемогущества. Вместо Аум употребляют иногда слово «пранава», образованное из корня «ну» — хвалить и префикса «пра», означающего превосходство. Это слово поэтому значит «лучшая хвала» или «лучшая молитва».

Символ АУМ составлен из трех букв, над которыми пишется еще полумесяц с точкой наверху. Для примера можно привести здесь несколько различных толкований его значения.

Буква А символизирует сознательное или бодрствующее состояние (джаграта-авастха), буква У — состояние сна со сновидениями (свапнаавастха), а буква М означает состояние сна без сновидений, в котором пребывает ум и дух (сущупта-авастха). Весь символ вместе с полумесяцем и точкой обозначает четвертое состояние (турия-авастха), которое объединяет в себе три других и трансцендирует их. Это состояние самадхи.

Буква А символизирует речь (вак), У — ум (манас), М — дыхание жизни (прана), а весь символ означает живой дух, который является лишь частью божественного духа.

Три буквы толкуются также как обозначения трех измерений: длины, ширины и глубины, а весь символ представляет Божество, не знающее ограничений размеров и форм.

Буквы А, У и М символизируют отсутствие желаний, страха и гнева, а весь символ означает совершенного человека (стихита-праджна), чья мудрость утверждена в Божестве.

Эти буквы символизируют три рода: мужской, женский и средний, а весь символ обозначает все творения вместе с Творцом.

Эти буквы обозначают три гуны, или качества: саттва, раджас и тамас, а символ в целом — гунатиту, человека, преодолевшего притяжение гун.

Эти буквы обозначают три времени: прошедшее, настоящее и будущее, а весь символ — Творца, превосходящего ограничения времени.

Они обозначают также учение, преподанное соответственно матерью, отцом и гуру, а символ в целом представляет Брахма Видью — познание Я, бессмертное учение.

Буквы А, У и М означают три ступени йоги — асану, пранаяму и пратьяхару, а весь символ — самадхи, цель, к которой ведут эти три ступени.

Эти буквы представляют Божественную Троицу: Брахму, Творца вселенной, Вишну, ее хранителя, и Шиву, Разрушителя. Весь же символ считается обозначением Брахмана, из которого она эманурует, в котором растет и созревает и в который она, наконец, вливается. Брахман не растет и не меняется. Многое изменяется и проходит, но Брахман остается вечно неизменным.

Эти три буквы представляют собой и мантру «Тат твам аси» («То есть ты»), осознание божественности внутри себя. Весь символ означает это осознание, высвобождающее человеческий дух из пределов тела, ума, интеллекта и эго.

Осознав важность символа АУМ, йог сосредоточивает внимание на возлюбленном Божестве, добавляя АУМ к имени Бога. Это слово слишком пространно и абстрактно для того, чтобы полностью осознать и прочувствовать значение этой мантры, поэтому йог объединяет чувства, волю, интеллект, ум и рассудок, сосредоточиваясь на имени Бога и добавляя слово АУМ в однонаправленном преклонении.

Йог вспоминает строки из «Мундака Упанишадь»: «Взяв, как лук, великое оружие Упанишад, наложи на него стрелу, заостренную медитацией. Натягивая лук мыслями, обращенными на сущность Того, порази стрелой, словно цель, Непоразимого, мой друг. Мистический слог АУМ — это лук. Стрела — это Я (Атман). Брахман — это цель. Проникнуть в Него может только сосредоточенный человек. Надо войти и пребывать в Нем, как стрела в мишени».

Слог «ОМ» — это маха-биджа-мантра. Слово «маха» означает «великий», «биджа» означает «семя, источник, причина». Маха-биджа означает, что слог ОМ является источником всех мантр. ОМ самая главная из мантр. В ведической традиции считается, что все Веды, вся вселенная и все существа произошли из ОМ. ОМ является олицетворением Высшего Брахмана, Абсолютной Истины. ОМ содержит в себе все биджа-мантры, являющиеся семенами всех мантр. ОМ — основной звук, из которого произошли все прочие звуки и их обозначения — буквы. Если мы правильно произносим ОМ, то проявляется реальная форма тонкого и неслышимого состояния звука. ОМ есть манифестация первоосновной космической вибрации.

ОМ — это Шабда-Брахман (Высшее Сознание, проявленное в звуке), Права (мантра, которая проходит через прану (дыхание) и пронизывает всю жизнь) и Омкара.

ОМ — это Высшая Душа (Параматма), универсальное имя, форма Бога. ОМ — это и Бог, и средство осознания Бога. Это Маха-мантра, самая могущественная священная формула. Повторяя ее и медитируя на нее, человек преодолевает влияние космического неведения и соединяется с Высшим Сознанием, с Богом.

Три звука заключены в ОМ: А-У-М. У каждой из этих букв много значений. При правильном произнесении ОМ звук зарождается из пупка с глубокой и гармоничной вибрацией и постепенно поднимается до ноздрей, где звучит как носовой звук «м».

Только йогины могут слышать трансцендентную вибрацию в слог ОМ.

ОМ проявляется в журчании ручейка, в шелесте листьев, реве тигра, звоне колоколов, грохоте барабанов, музыке сфер, пении птиц, в разговоре людей и в схеме детей.

А-У-М означает время, пространство и причину; прошлое, настоящее и будущее; рождение, развитие и смерть; начало, середину и конец; дух, ум и материю; три состояния сознания: бодрствование, сон со сновидениями и сон без сновидений. Четвертое состояние сознания — турия, состояние единства — находится вне этих трех и выражается молчанием (неуловимой вибрацией, следующей за звуком «М»).

А-У-М — это Кришна, Радха и живое существо; Брахма, Вишну, Шива; Сарасвати, Лакшми, Дурга.

ОМ — это аминь в христианских богослужениях.

ОМ — это обозначение Высшего Бытия, вечности, Абсолюта и Сознания.

ДВЕ ВЕЛИЧАЙШИХ МАНТРЫ

Согласно тантрическому учению, в основе творения лежат пять изначальных звуков-ростков А, У, Э, О, И. Их звучание изменяет ритм бытия (Биджа). Этот ритм присущ всем объектам, в том числе и голосу человеческого тела. Повторение этих звуков обогащает энергией Биджа организм. Ритмические вибрации, которые возникают в теле при произнесении мантр, порождают различные состояния ума, оказывающие огромное воздействие на весь организм.

Священный слог ОМ является величайшим и могущественнейшим из всех биджа. Дело в том, что в нем, как и в каждом биджа, есть напевное, жужжащее М или гудящее М-М-М-М, в котором, согласно учению, как раз и содержится сила мантры.

Рассмотрим слог ОМ сначала только как звук, назначение которого — блокировать влияние извне, чтобы обратиться к своим внутренним процессам.

Выговаривают этот слог как АОУММ, но при этом ни А, ни О, ни У в отдельности не слышны, а гудящее М сопровождает произнесение всего слога с самого начала. В этом «гудящем» М, которое выговаривается как гортанное НГ в слове «Ганг», заключен глубокий смысл, определяющий силу его воздействия.

Звук М, произнесенный напевно, с жужжанием, вызывает вибрационные колебания, которые через мягкое нёбо передаются на область гипофиза, причем звучание М заставляет вибрировать всю зону КХА, расположенную от точки между бровями до эпифиза (шишковидной железы). Звук А вибрационно воздействует на нижнюю часть физического тела, звуки О и У заставляют вибрировать среднюю часть тела.

Концентрация мысли в сочетании с М-М-М-вибрацией вначале активизирует гипофиз, представляющий центр воли, а затем и шишковидную железу.

На физическом уровне такая практика активизирует функции желез внутренней секреции путем стимуляции гипофиза, тем самым происходит иммуномодуляция, на уровне Духа — рост сознания, на уровне Души — гармонизация тела.

Работать с мантрой ОМ надо с чистым сознанием, нельзя произносить священный слог в гневе или в состоянии раздражительности. Произнесение ОМ должно обеспечиваться соответствующим дыханием, а также, что весьма важно, положением языка, он должен при всех произнесениях легко касаться мягкого нёба.

Согласно китайской классике, язык служит «переключателем», замыкающим меридианы «Малого небесного круга» — Ду-май и Жень-май. Кроме того, положение языка и мягкого нёба (у кончиков верхних зубов с внутренней стороны) обеспечивает эффективность вибраций всей области КХА.

Вибрации ОМ возбуждают через головные центры (гипофиз, гипоталамус, щитовидную железу и центры тела — чакры), соответствующие железы внутренней секреции: щитовидная железа, тимус (загрудинная), поджелудочная, надпочечники, половые железы, копчик (энергетическая спираль богини Кундалини).

Известным ученым Гансом Джинни в Цюрихе был поставлен весьма интересный эксперимент. На обычную плоскую тарелку были насыпаны мелкие пылинки. При произнесении ОМ (А-У-М), реагируя на вибрацию, пылинки начинают собираться в круг, а затем поднимаются над тарелкой, словно для того, чтобы образовать сферу.

Известно, что форма круга соответствует графической символике Солнца. Используя Великий Закон аналогий, следует сделать вывод. Что звук ОМ гармонизирует аурные зоны относительно их горизонтального Спин-вращения.

Кроме того, ОМ абстрагирует вас от реалий физической жизни, очищает ауру от энергетических загрязнений, соединяет с божественными потоками Творца. Практика ОМ создает трамплин к поднятию своего сознания на более высокий уровень, что обеспечивает человеку избавление от страданий. ОМ заставляет вибрировать в определенном частотном резонансе наши энергетические тела, приводя их в равновесие, вызывая тем самым оптимизацию всех процессов в организме.

Мантра АОМ-АУМ (А-У-О-М) является вариантом ОМ, она способствует наиболее сильной концентрации мысли, пониманию и восприятию истины, она помогает устранить слабости, активизирует внимание на главном, исправляет типологию поля.

При произнесении ОМ желательно визуализировать его символ. На вдохе произносите ОМ про себя, на выдохе — вслух. Представьте при визуализации и пропевании ОМ исходящие из его символа потоки чистых цветов радуги, излучающиеся из символа и окутывающие ваше тело, голову, заполняющие все существо.

Еще одна сильнейшая мантра — это знаменитая мантра ОМ-МАНИ-ПАДМЕ-ХУМ, которая переводится как «О, драгоценность в Лотосе». Легенда связывает эту мантру с китайской богиней милосердия Кван Инь, покровительницей и целительницей детей. Богиня Кван Инь может нейтрализовать любое насилие, направленное на человека, ее энергия обладает защитными свойствами.

Китайская богиня Кван Инь аналогична нашей Деве Марии. Через мантру ОМ-МАНИ-ПАДМЕ-ХУМ вы выходите на контакт с богиней милосердия и обретаете неуязвимость и защиту.

Следует сделать весьма серьезное предупреждение, что вышеназванную мантру нельзя произносить в гневе, с несправедливой целью, со злым умыслом, так как результат для такого заклинателя может быть самым непредсказуемым.

Шесть слогов этой мантры очищают и энергизируют аурную зону, приводят в равновесие эмоциональную сферу, исцеляют тело.

Рассмотрим силу и значение всех шести слогов.

ОМ — это синтез жизни и звука, сигнал личности, связывающий ваше энергетическое поле с полем богини Кван Инь. МАНИ — это любовь, драгоценный камень, божественная энергия, устраняющая дисбаланс в ауре. ПАДМЕ — импульсирует духовное раскрытие и устремление, позволяет более глубоко понять окружающий мир и установить с ним резонансную связь. ХУМ — это возможность усилить энергетический потенциал поля за счет светлых потоков Творца и осознать себя как его творение.

Предлагаем жестовую комбинацию ОМ.

1. Левая кисть — О.

Указательный палец соединяется с большим, образуя кольцо, остальные выпрямлены.

2. Правая кисть — М.

Большой палец и мизинец соединены в центре ладони, 2, 3, 4-й пальцы выпрямлены, слегка раздвинуты (напоминают букву «М»).

Каждый раз, работая с этими священными мантрами ментально, вы очищаете свое энергетическое поле, делаете его более защищенным, исцеляетесь духовно и физически.

Тибетская Великая Мантра ОМ-МАНИ-ПАДМЕ-ХУМ также соотносится с определенными цветами, олицетворяющими различные нравственные составляющие, способствующие духовному росту (просветлению), или *йидамам* (милосердные божественные сущности). ОМ — белый, МА — синий, НИ — желтый, ПОД — зеленый, МЭ — красный, ХУМ — черный. В этой мантре просматривается полная аналогия цвета с различными проявлениями ума, стихиями и

силами природы и т. д. В Великой Мантре присутствуют и все звуки-ростки, соотносящиеся с пятью сторонами света, включая Центр.

Для того чтобы обрести здоровье, эмоциональную стабильность и счастье, следует сделать над собой усилие, и результат поразит вас.

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ МАНТРЫ-ЗВУКИ

Первый звук

Первый и самый главный целебный звук — С-с-с-с-с-с. При пении звука язык надо держать за зубами. Это звук легких. Он звучит, как вибрация колокола, и активизирует поток праны, питающий легкие. Звук С-с-с-с-с воздействует также на Толстый кишечник. Элемент звука — металл, цвет звука — белый, эмоции — печаль, добродетели — мужество и справедливость. Связанные чувства — запах и прикосновение, вкус — острый. Части тела, которые активизируются при пении звука — грудь, внутренняя часть рук, большие пальцы рук.

Как практиковать:

Сядьте на пол в полулотос или по-турецки с прямой спиной. Пусть ваши руки покоятся на легких, а глаза будут закрыты. Улыбнитесь своим легким. Осознайте качество энергии в легких. Представьте себе белый свет, свежий и чистый, как энергия заснеженных гор, и слушайте, слушайте металлический звук Сссссс.

Сделайте глубокий вдох, откройте глаза и поднимите руки, направляя ладони к легким. Когда руки поднимутся на уровень глаз, начните разворачивать ладони, пока они не окажутся у вас над головой. Пальцы одной руки направлены к пальцам второй. Держите локти полусогнутыми, не выпрямляйте руки до конца. Сожмите челюсти так, чтобы зубы едва касались друг друга, при этом разъедините губы. Медленно выдыхайте сквозь зубы звук С-с-с-с-с. Вначале вы можете произносить звук громко, а со временем практикуйте слушание звука мысленно.

Почувствуйте, что звук начинает двигать Прану в легких, что любой избыточный жар и токсины выделяются из легких, что все альвеолы, окружающие легкие, сжаты до предела.

Когда вы полностью выдохнули, поверните ладони и соберите белый свет в руки. Направьте этот свет из ладоней в макушку, а затем по Сушумне в легкие. Опустите руки и держите их напротив легких, излучая ладонями яркий белый свет и мужество в легкие.

Отдохните. Закройте глаза и осознайте свои легкие. Улыбнитесь в них и представьте, что вы все еще произносите звук С-с-с-с-с. Почувствуйте вибрацию, приводящую в движение и очищающую энергию в легких. Дышите глубоко и ритмически, но не напрягаясь. Представляйте, как на вдохе белый столб света входит в вашу макушку и затем наполняет легкие белоснежным светом. С каждым вдохом старайтесь почувствовать, как свежая белая энергия замещает излишний жар, депрессивную энергию и токсины.

Подпитайте хорошие эмоции белым светом. Это наиболее важная часть практики. Пусть дыхание белым светом займет столько времени, сколько необходимо, чтобы войти в контакт с органами. Трансформируя любую печаль в радость, концентрируйтесь на чувстве справедливости и мужестве. Распрямите позвоночник так, чтобы почувствовать в себе мужество. Повторите звук легких восемь раз.

При заболевании зубов, простуде, гриппе, астме и других подобных болезнях повторите это упражнение 13 раз. При печали, горе, депрессии или общей слабости повторите это упражнение 26 раз и вы почувствуете улучшение.

Второй звук

Второй целебный звук — это звук Ч-у-у-у-у-у. Губы при этом формируют круг, как будто мы задуваем свечу. Чуууууу — это звук почек. С этим звуком связан и мочевой пузырь. Элемент второго звука — вода, цвет звука — темно-голубой. Эмоция звука почек — страх, а добродетели — мягкость, спокойствие, бдительность. Части тела, на которые оказывает влияние вибрация Чуууууу — внутренние и внешние стороны ног и грудь. Связанные чувства — слух и ощущения в костях. Вкус у звука — соленый.

Как практиковать:

Сядьте на пол, вытяните ноги вперед. Выпрямите ноги в горизонтальной плоскости. Пусть ваши руки покоятся на почках, а глаза будут закрыты. Улыбнитесь своим почкам, мысленно пообщайтесь с ними. Осознайте качество энергии в почках. Представьте себе голубой свет и желтое солнце, сияющее над безбрежным океаном.

Сделайте глубокий вдох, откройте глаза. Пусть лодыжки и колени касаются друг друга. Наклонитесь вперед и обнимите руками колени. Тяните свои руки прямо от спины, сгибая торс вперед. Это позволит вашей спине прогнуться в области почек. Одновременно отклоните голову так, чтобы смотреть прямо перед собой. Глядеть горизонтально полу. Наклоняйтесь при помощи натяжения рук до упора. При этом округлите губы. Легко выдыхайте воздух со звуком Чуууууу, словно вы задуваете свечу. Одновременно подожмите живот, подтягивая его к почкам. Вначале вы можете произносить звук Чуууууу громко, но со временем вам лучше практиковать его мысленно. Почувствуйте, что звук начинает двигать Прану в почках, что любой избыточный жар и токсины выделяются из почек, а клетки мышц, окружающие почки, сжаты.

Когда вы полностью выдохнули, сядьте вертикально, раздвиньте ноги на полу и поднимите руки к макушке. Зачерпните ладонями голубой свет и направьте голубую энергию в макушку, а от нее — в почки. Опустите руки и держите ладони на почках. Излучайте голубой свет, нежность и спокойствие в почки.

Отдохните, закройте глаза и осознайте свои почки. Прислушайтесь к ним. Улыбнитесь им и представьте, что вы все еще произносите звук Чууууу. Почувствуйте, как вибрация звука движет и очищает энергию в почках. Дышите глубоко и ритмично, при этом наблюдайте, как ваши почки сияют прохладным голубым светом. Это укрепит ваши почки и избавит вас от страхов. Почки станут излучать нежность и спокойствие. С каждым вдохом старайтесь почувствовать, как яркая голубая энергия воды замещает энергию страха и различные токсины.

Наиболее важная часть этой практики — подпитка энергией хороших эмоций. Пусть это займет столько времени, сколько необходимо для вхождения в контакт с почками. Когда вы избавитесь от токсинов и отрицательных эмоций, в почках появится достаточно места, чтобы хорошие эмоции могли расти. Трансформируя любой страх, концентрируйтесь на чувстве нежности, спокойствия и бдительности. Почувствуйте, как нежность расслабляет низ вашей спины. Постарайтесь продлить ощущение этой энергии как можно дольше после каждой практики и в своей повседневной жизни. Повторите это упражнение 8 раз.

Чтобы облегчить боль в спине, избавиться от усталости или страха, уменьшить звон в ушах делайте это упражнение от 17 до 26 раз в день.

Третий звук

Третий целительный звук — Ш-ш-ш-ш-ш. При пении этого звука язык надо держать возле верхнего неба. Шшшшшшш — это звук печени. Элемент звука — дерево, цвет звука — зеленый. Звук также активизирует и лечит желчный пузырь. Эмоция печени — гнев, а добродетель — доброта. Шшшшшшш — воздействует на внутреннюю часть ног, пах, диафрагму и ребра. Со звуком печени связаны энергия взгляда и слезы. Вкус у звука кислый.

Как практиковать:

Сядьте на пол в позу полулотос или просто по-турецки. Спина прямая, руки покоятся на печени, глаза закрыты. Улыбайтесь в свою печень, пока не почувствуете с ней связь. Осознайте качество энергии в печени. Представьте себе лес, большой зеленый лес. Кругом птички поют, солнце сияет над лесом, создавая силу жизни и зеленый свет.

Сделайте глубокий вдох, откройте глаза и раскройте руки в стороны, ладонями вверх. Медленно поднимите руки к макушке, проводя это движение глазами. Переплетите пальцы и разверните руки к потолку, ладонями вверх. Выдвигайте руки вверх от самого основания, вытягивая их от самых плечей. Локти продвигаются к спине.

Слегка отклонитесь влево, чтобы произвести мягкое растяжение над печенью. Откройте глаза шире, так как они являются началом печени. Медленно выдыхайте звук «Шшшшшшшшш», сначала громко, а со временем произносите его мысленно.

Почувствуйте, как звук начинает двигать прану в печени, и что любой избыточный жар и токсины выделяются из печени, а мешочек из тканей, окружающий ее сжат.

Когда вы полностью выдохнули, сядьте вертикально, раздвиньте руки и зачерпните зеленый свет. Направьте этот свет от макушки сквозь тело в печень. Медленно опустите руки, ладонями наружу, зачерпните еще больше зеленого света и держите обе руки перед печенью. Излучайте зеленый свет, энергию леса и доброту в свою печень.

Возвратите свои руки на печень. Отдохните, закройте глаза и осознайте свою печень. Улыбнитесь и загляните в свою печень. Представьте, что вы все еще произносите Звук Печени. Почувствуйте, как вибрация звука движет и очищает энергию в печени.

Дышите нормально и наблюдайте, как ваша печень сияет зеленым омолаживающим светом. Это укрепит вашу печень и активизирует в ней доброту. С каждым вдохом старайтесь почувствовать, как яркая зеленая энергия дерева замещает избыточный жар, токсины и энергию гнева, агрессии и разочарования.

Подпитайте хорошие эмоции. Это наиболее важная часть этой практики. Пусть это займет столько времени, сколько необходимо, чтобы войти в контакт с печенью. Когда вы избавитесь от излишнего жара и позволите теплой влажной зеленой энергии дерева наполнить вашу печень, появится достаточно места, чтобы могла расти доброта. Трансформируя любой гнев и агрессию, концентрируйтесь на добродетели прощения и доброты. Почувствуйте тепло и энергичность. Постарайтесь продлить это ощущение как можно дольше после практики.

Повторите это упражнение восемь раз. Вы можете повторять это упражнение еще большее количество раз, чтобы изгнать гнев, очистить красноту в глазах, избавиться от кислого или горького вкуса, очистить от токсинов печень.

Четвертый звук

Четвертый целительный звук — это звук сердца. Он произносится широко открытым ртом — Хауууууууууууу. Это звук огня, активизирующий энергию сердца и тонкого кишечника. Цвет звука — красный. Эмоции звука — вспыльчивость, высокомерие, жестокость. Добродетели этого звука — радость, уважение, искренность. Части тела, на которые влияет звук Хаууууу — подмышки, внутренняя часть рук. Язык и речь связаны с этим звуком. Вкус у звука — сладкий.

Как практиковать:

Сядьте удобно с прямой спиной на пол в позу полулотос или по-турецки. Ваши руки покоятся на сердце, глаза закрыты. Улыбайтесь своему сердцу пока не почувствуете с ним связь. Осознайте качество энергии в вашем сердце. Представьте себе закат над океаном, красный свет.

Сделайте глубокий вдох, откройте глаза и займите такую же позицию, как при Звуке Печени. Однако, в отличие от предыдущего упражнения, вы будете отклоняться немного вправо, чтобы произвести мягкое растяжение напротив сердца, которое находится слева от центра вашей груди.

Сфокусируйтесь на вашем сердце, почувствуйте связь языка с открытым ртом, округлите губы и медленно выдыхайте звук «ХАУУУУУУУУ», в начале громко, а со временем мысленно.

Почувствуйте, что звук начинает двигать энергию в сердце, и что любой избыточный жар и токсины выделяются из сердца, а мешочек мышечной ткани вокруг него сжат.

Когда вы полностью выдохнули, сядьте вертикально, раздвиньте руки и зачерпните красный свет. Направьте этот свет от макушки сквозь тело в сердце. Медленно опустите руки, ладонями наружу. Зачерпните еще больше красного света и держите обе руки перед сердцем. Излучайте красный свет, любовь и внутреннюю радость в своем сердце.

Возвратите руки к вашему сердцу. Отдохните, закройте глаза и осознайте сердце. Улыбнитесь своему сердцу и представьте себе, что вы еще делаете Звук сердца. Чувствуйте вибрацию, приводящую в движение и очищающую энергию в сердце. Дышите нормально и наблюдайте, как сердце светится красным огненным светом.

Это укрепит ваше сердце и активизирует в нем любовь, внутреннюю радость и искренность. С каждым вдохом старайтесь почувствовать, как теплый красный свет замещает избыточный жар, токсины, вспыльчивость, высокомерие и ненависть в вашем сердце.

Напитайте хорошие эмоции. Это наиболее важная часть этой практики. Затратьте столько времени, сколько это необходимо, чтобы наладить контакт со своим сердцем.

Когда вы избавитесь от излишнего жара и позволите красной энергии огня наполнить ваше сердце, появится достаточно места, чтобы хорошие эмоции могли расти. Почувствуйте любовь, радость, почтение и уважение, излучающиеся из сердца. Почувствуйте, как ненависть, высокомерие или неуважение трансформируются в вашем сердце в любящую энергию искренности, почтения и уважения. Постарайтесь продлить ощущение Звука Сердца как можно дольше после практики.

Повторите это упражнение восемь раз. Вы можете повторять это упражнение еще большее количество раз, чтобы облегчить боль в горле, воспаление, опухшие десны или язык, нервозность и болезни сердца.

Пятый звук

Пятый целительный звук — это звук селезенки. Произносится — Хууууууууу. Это гортанный звук, идущий из горла. Звук селезенки — это звук земли, активизирующий энергию желудка, поджелудочной железы и селезенки. Элемент звука — земля, цвет — желтый. Эмоция звука — беспокойство, а добродетели — бесстрашие и открытость. Части тела, которые активизирует звук — губы и рот. Связанное со звуком чувство — вкус языка. Вкус у звука — сладкий, нейтральный.

Как практиковать:

Сядьте с прямой спиной на пол в позу полулотос или по-турецки. Ваши руки покоятся на селезенке, глаза закрыты. Улыбайтесь в свой желудок и селезенку пока не почувствуете с ними связь. Осознайте качество энергии в желудке и селезенке. Представьте себе желтый свет, насыщенный золотистый свет позднего лета, устойчивый свет.

Сделайте глубокий вдох, откройте глаза, переместите руки вперед и поместите три средних пальца обеих рук прямо под грудиной с левой стороны грудной клетки.

Смотрите вперед и нежно нажимайте своими пальцами под грудной клеткой, надавливая на желудок или селезенку назад к пояснице. Выдыхайте звук «ХУУУУУУУУУУ», в начале громко, а со временем мысленно. Этот звук более глубокий, чем Звук Почек, гортанный. В отличие от задувания свечи, этот звук происходит больше не изо рта, а из груди.

Почувствуйте, как Звук Селезенки вибрирует в голосовых связках. Почувствуйте, что звук начинает двигать энергию в желудке и селезенке, и что любой избыточный жар и токсины выделяются из желудка и селезенки, а мешочки мышечной ткани, окружающие их, сжаты.

Когда вы полностью выдохнули, сядьте вертикально, раздвиньте руки и зачерпните желтый свет. Направьте этот свет от макушки сквозь тело в желудок и селезенку. Переместите руки к желудку или к селезенке. Излучайте желтый свет, бесстрашие, открытость и стабильность в желудок и селезенку.

Отдохните, закройте глаза и осознайте свой желудок и селезенку. Улыбнитесь им и представьте, что вы все еще произносите Звук Селезенки. Почувствуйте, как вибрация звука движет и очищает энергию в желудке и в селезенке.

Дышите нормально и наблюдайте, как ваш желудок и селезенка сияют желтым светом. Это укрепит эти органы и активизирует в них открытость, бесстрашие и стабильность. С каждым вдохом старайтесь почувствовать, как теплый желтый свет замещает избыточный жар, токсины и все беспокойства в этих органах.

Подпитайте хорошие эмоции. Это наиболее важная часть этой практики. Пусть это займет столько времени, сколько необходимо, чтобы войти в контакт с желудком и селезенкой.

Когда вы избавитесь от излишнего жара и позволите желтой энергии земли наполнить ваш желудок и селезенку, появится достаточно места, чтобы хорошие эмоции могли расти. Почувствуйте, как бесстрашие, открытость, уравновешенность и гармония начинают расти в этих органах, трансформируя в них любое беспокойство. Постарайтесь продлить ощущение Звука Селезенки как можно дольше после практики.

Повторите это упражнение восемь раз. Практикуйте большее количество раз, чтобы устранить расстройство желудка, тошноту и диарею.

Шестой звук

Шестой целительный звук — это звук Тройного Обогревателя. Он произносится так — Хииниииниии. Тройной Обогреватель соотносится с тремя энергетическими центрами нашего тела: верхний отдел (мозг, сердце и легкие) горячий; средний отдел (печень, почки, желудок, поджелудочная железа и селезенка) теплый; нижний отдел (толстый и тонкий кишечник, мочевой пузырь и сексуальные органы) прохладный.

Звук «ХИИИИИИИИИИИ» служит для баланса температуры трех уровней путем переноса горячей энергии в нижний центр, а холодной энергии — в верхний. Точнее, горячая энергия из области сердца направляется в более холодный сексуальный отдел, а холодная энергия из низа живота поднимается в район сердца.

Как практиковать:

Лягте на спину или прислонитесь к спинке стула. Улыбнитесь, поднимите руки вверх и соберите прану. Поднесите руки к своему лицу. Произнося на выдохе звук «ХИИИИИИИИИИИ», позвольте рукам медленно двигаться вдоль тела вниз, перенося энергию вниз от макушки до ступней.

Сделайте полный вдох во все три полости: грудь, солнечное сплетение и низ живота. Затем полностью выдохните. Выдыхайте, мысленно произнося звук «ХИИИИИИИИИИИ», вначале выравнивая грудь, затем солнечное сплетение и, наконец, низ живота. Представьте, как большой вал выдавливает ваше дыхание и движет вниз горячую энергию в то время, когда ваши руки движутся от головы вниз.

Отдохните и сконцентрируйтесь. Когда вы полностью выдохнули, сфокусируйтесь на внутреннем пищеварительном тракте.

Повторите это упражнение восемь раз. Практикуйте его более восьми раз в случае бессонницы или стресса.

Упражнение «Тройной обогреватель» можно практиковать лежа, чтобы способствовать засыпанию.

Пение шести целебных звуков рекомендуется практиковать вечером перед сном для профилактики различных заболеваний в той очередности, в которой они описаны выше. На всю процедуру уходит 15 минут пения. Если у вас какой-либо орган заболел, то уделите пению звука этого органа больше времени.

Если у вас не хватает времени делать комплекс упражнений целиком, то пойте только звук Ссссссссс и звук Чуууууу.

Медитация на ОМКАРУ

Повторяя мантру ОМ три раза, вы обожествляете тело, ум и дух. Повторяя мантру ОМ 21 раз, вы одухотворяете все свое бытие. Согласно ведической традиции, тело состоит из 21 аспекта. Это пять чувств действия, пять чувств познания, пять жизненных воздушных потоков (пран), пять оболочек (кош) и душа. Повторяя ОМ 21 раз, вы символически одухотворяете все эти аспекты.

Во время медитации на ОМ глаза лучше держать закрытыми и визуализировать сильнейший источник света в точке между бровями.

Начинайте повторение ОМ и почувствуйте, что свет нисходит на ваши язык и губы и очищает их, в это время вы мысленно просите Господа помочь вам говорить только истину и нести своей речью вдохновение людям.

Затем, повторяя ОМ, вы низводите свет на другие органы действия и очищаете их. Повторяя следующие пять ОМКАР, вы очищаете светом и вибрацией ОМ пять чувств восприятия, пять пран и пять оболочек, и затем свет озаряет внутреннее Я, освобождая его от эгоизма и открывая присутствие Божества внутри.

Для наглядности можно привести следующую таблицу:

А) Первые пять ОМКАР:

- 1 — органы речи
- 2 — руки
- 3 — ноги
- 4 — органы выделения
- 5 — гениталии

Б) Вторые пять ОМКАР:

Очищение чувств познания:

- 6 — глаза (воспринимающие формы)
- 7 — нос (воспринимающие запахи)
- 8 — уши (воспринимающие звук)
- 9 — язык (воспринимающий вкус)
- 10 — кожа (воспринимающая прикосновение)

В) Третьи пять ОМКАР:

Очищение жизненных потоков или энергий (пран):

- 11 — голос (удана)
- 12 — потовыделение (прана)
- 13 — циркуляция крови (вьяна)
- 14 — пищеварение (самана)
- 15 — выделение (апана)

Г) Четвертые пять ОМКАР:

Очищение оболочек (коша):

- 16 — оболочка, составленная пищей
- 17 — оболочка витальных энергий
- 18 — оболочка ума

19 — оболочка духовного разума

20 — оболочка блаженства

Д) Последний ОМКАР:

21 — озарение Я, души.

Биджа-мантры

Санскритское слово «биджа» означает «семья». Биджа-мантры — это слова или звуки, из которых вырастают другие мантры. Хотя у биджа-мантр нет перевода, подходящего для этих могущественных слов и звуков, посвященные и мудрецы определили их тонкий и метафизический смысл. Например, слог «йам» является биджа-звуком элемента воздуха. Повторение и медитация на этот звук помогают ощутить и контролировать витальную силу — прану.

Мантры с биджей самые сильные; считается, что их сила так велика, что может поразить человека, чье тело и сознание недостаточно подготовлены. Для достижения успеха ученик должен получить мантру через опытного Учителя, гуру, который в действительности передает ученику энергию мантры. В любом случае биджа-мантры следует использовать, и они рекомендуются тем, кто ради духовных целей приступает к медитации.

ХУМ

В этой мантре «ХА» — Шива, «У» — Бхайрава Кали, нада — высочайшее, бинду (точка) — рассеивающий печаль. Это трехсоставная биджа — защитная броня. Она взывает к Шиве, в его созидательной и разрушительной ипостаси. Ее тонкое значение: «О, Шива, создатель и разрушитель вселенной, высочайший устранитель скорбей».

ХАУМ

«ХА» указывает на Шиву, а «АУ» — на Сада-Шиву. Нада и бинду указывают на того, кто рассеивает печаль.

ДУМ

«ДА» означает Дурга, «У» — защита, нада означает мать вселенной. Бинду — значит действие, как результат поколения. Это мантра Дурги.

АИМ

Это биджа-мантра Сарасвати, богини учения, мудрости, искусства и музыки. Она — супруга Брахмы. «АИ» — означает Сарасвати, бинду — рассеивающий печаль. Повторяя эту мантру и медитируя на эти качества, можно обрести мудрость и милость. Которые рассеивают печаль и невежество.

БРИМ

Это биджа-мантра Брихаспати, который считается учителем полубогов.

КРИМ

Это мантра — обращение к богине Кали. «К» — это Кали, «Р» — Брахман, «И» — Махамайя, нада — мать универсума, бинду — рассеивающий печаль.

ХРИМ

Эта мантра Махамайи, великой иллюзорной энергии, или Бхуванешвари, космической матери. «Х» — Шива, «Р» — практири (материальная энергия); «И» — махамайя; нада — мать вселенной, бинду — рассеивающий печаль.

ШРИМ

Это мантра Махалакшми, богини удачи, счастья и богатства. «Ш» — Махалакшми, «Р» — здоровье, «И» — удовольствие, удовлетворение. Нада — это проявленный Брахман, Ишвара, который описывается просветленными мудрецами как Абсолют, доступный для понимания человеческого ума. Бинду означает рассеивающий печаль. Повторяющий эту мантру обретает счастье и процветание.

КЛИМ

Это Кама биджа. Камадев — это бог любви. «К» — Камадев и Кришна, «Л» — Индра, «И» — радость и удовлетворение. Нада и бинду указывает на того, кто приносит счастье и избавление от печали.

КШРАУМ

Это биджа Нарасимхи, воплощения Вишну. «КША» — это Нарасимха, «Р» — Брахма, «АУ» означает с «зубами, торчащими вверх».

ГАМ

Это Ганеша-биджа; «ГА» — Ганеша, бинду — рассеивающий печаль.

ГЛАУМ

Это также мантра Ганеши; «ГА» — Ганеша, «ЛА» — всепроникающий, насыщающий, «АУ» — блеск, бинду — рассеивающий печаль.

Биджа-мантры психических центров (чакр)

Чакры — это центры сознания, локализованные в теле. Они имеют тонкую природу и связаны с нервными центрами. В каждом человеческом теле есть семь чакр, которые йоги часто называют лотосами, и когда правильно выполняется практика, лотосы открываются. У каждого из лотосов определенное количество лепестков, на лепестках изображены буквы, обозначающие различные свойства. Соответствующие биджа-мантры ускоряют раскрытие лотосов чакр. Медитация на чакры с использованием биджа-мантр является древней практикой духовного совершенствования.

ЛАМ — биджа муладхара-чакры, первого центра, расположенного в районе уретры. У лотоса этой чакры четыре лепестка, ей соответствует элемент земли и чувство обоняния.

ВАМ — биджа свадхистана-чакры, расположенной на уровне половых органов. У нее шесть лепестков, ей соответствует элемент воды и чувство вкуса.

РАМ — биджа манипура-чакры, расположенной на уровне пупка. У нее десять лепестков. Ей соответствует элемент воды и чувство зрения.

ЙАМ — биджа анахата-чакры, находящейся на уровне сердца. У нее двенадцать лепестков и ей сопутствует элемент воздуха и чувство осязания.

ХАМ — биджа вишудха-чакры, находящейся на уровне горла, ей сопутствует элемент эфира и чувство слуха.

ОМ — биджа аджна-чакры, находящейся на уровне межбровья.

Биджа седьмого центра, сахарсрара-чакры или тысячелепесткового лотоса считается за пределами всех звуков. Этот звук могут воспринять только просветленные мудрецы, но его нельзя описать и выразить. Это изначальный космический звук, пронизывающий все сферы вселенной.

ИСТИННАЯ ДУХОВНОСТЬ

Наше духовное «Я» живет в теле только как свидетель. Оно никак не затрагивается действиями ума и тела. Ум — главный инструмент «Я». Свою жизнь и свет ум получает от «Я». Наше «Я» можно сравнить с императором, передавшим все бразды правления премьер-министру, а ум можно сравнить с премьер-министром. Головной мозг можно сравнить со столицей. Макрокосм — сравним с империей ума. Эго, интеллект, волю и чितту (ментальную субстанцию) — можно уподобить кабинету министров. И таким образом весь макрокосм, вся вселенная управляется умом.

Человек ежедневно испытывает три состояния, а именно: бодрствование, сон и глубокий сон без сновидений. В первом состоянии ум действует через физическое тело и воспринимает мир. В сновидении он переживает мир тонкий посредством астрального тела, а в состоянии глубокого сна без сновидений он пребывает погруженным в «Я». Здесь жизнь не прекращается, но человек не осознает мир. Когда он пробуждается, ум опять вступает в действие и начинает осознавать. Такой повседневный опыт ясно показывает, что духовное «Я» живет в теле только как свидетель, и что вся эта вселенная начинает существовать только вместе с умом. Что наш мир — это ничто иное, как проекция ума. Если вы контролируете свой ум — значит вы контролируете всю вселенную. Так что же есть наш ум?

Ум — это очень тонкая сила, за которой стоит Сознание («Со-знание» — знание, тождественное Божественному знанию). Поэтому ум знает, что делает. В головном центре ум действует как интеллект и воля, в брюшном центре — как эго, в других чакрах — как различные чувства. Ум не есть мозг, ум — не Сознание. Мозг можно сравнить с радиоприемником со всем его сложным внутренним устройством. Ум можно тогда сравнить с электричеством, а Высшее «Я», или Сознание — с электрогенератором. Мозг не может работать без наличия ума, а ум — без Сознания. В головном центре ум познает мир имен и форм посредством зрения, обоняния, вкуса, слуха. Здесь же он осязает посредством кожи. Ум сам по себе ничего не может воспринимать без посредства пяти органов чувств. Однако все пять органов чувств воспринимают вибрации. Пусть эти воспринимаемые вибрации существенно различаются диапазоном волн, но все равно это мантры. «Мантра», как мы говорили вначале, есть то, что освобождает ум от невежества, незнания.

Когда вы обретете силу воли, к вам придет духовность. Все мантры сольются в одну, в единый священный звук АУМ. Многие люди неверно понимают слово «духовность», подразумевая под этим термином положительные качества характера человека. Но духовность — это устремление к Единству, реальная связь с Богом. Это близкие взаимоотношения человека и Создателя. Это способность входить в трансное состояние. Все остальное — альтруизм, милосердие, религиозность, аскетизм, честность, доброта — всего лишь следствие духовности. Вот послушайте притчу о ценностях преходящих и непреходящих:

В некотором царстве жил принц Гитама. Все подданные очень любили и уважали принца за его честность, набожность и другие добродетели. Но Гитама искал Истину, поэтому тайком покинул царский дворец и отправился в Гималаи. Там в высокой пещере принц разыскал одного йога и попросил мудреца, чтобы тот вел его по пути духовности. Святой спросил Гитаму, действительно ли он победил в себе привязанность к мирским вещам, тягу к иллюзорному миру. Принц ответил, что не только он, но и все миряне, живущие в его государстве, победили привязанность к иллюзии. Йог решил проверить это, прежде чем брать Гитаму в обучение. Он взял одежду принца и пропитал ее красным соком растения, напоминающим кровь. Затем поспешил к воротам царского дворца с горестным известием: «Лесные разбойники убили принца Гитаму». Набожная служанка, которую мудрец встретил во дворце, отказалась бежать к царю с этой вестью. Она объяснила это так: «Принц родился — принц умер. Все рожденное умирает, что в этом особенного? Из-за чего я должна прерывать свои кармические обязанности и спешить к царю?» Через три дня святой сам добился аудиенции у царя. Когда он передал печальное известие отцу Гитамы, царь невозмутимо прошептал: «Птица села на дерево, чтобы передохнуть, а потом улетела». Царица ответила мудрецу также спокойно: «Земной мир — это гостиница, куда люди заходят на ночь. А при наступлении зари странники один за другим покидают пристанище и расходятся по разным дорогам. Мы употребляем слова «родные и близкие» по отношению к тем путникам, которые лишь однажды ночевали в гостинице рядом с нами».

Жена Гитамы тоже без всякого огорчения ответила мудрецу: «Муж и жена — это две щепки, несущиеся по течению горной реки. Некоторое время они плывут рядом, но когда течение усиливается, каждая щепка движется к морю своим путем. Щепки попадают в океан в разное время».

Святому было отраднее видеть такое искреннее отречение от иллюзорного мира в людях царства Гитамы. Он возвратился в свою пещеру и чтобы испытать принца в последний раз, сказал ему: «В твое отсутствие в царство вторглось вражеское войско. Чужестранцы убили всю правящую семью, сожгли города и деревни, поработили всех жителей». Гитама принял это известие спокойно и прошептал: «Все это — лишь мыльный пузырь, привлекающий детей переливами цветов. Судьба пузыря — лопнуть и превратиться в мыло, которое позабавит неразумных чад новыми пузырями. Веди меня к вечному, нерожденному, непреходящему».

СЕКРЕТНЫЕ ЭНЕГРЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ АТЛАНТОВ

СТОЛИЦА ПОЗДНЕЙ АТЛАНТИДЫ

Нет конца мирским делам, подобно бороде,
растущей тем сильнее, чем тщательней и
чаще ее бреешь.

Племена прасемитов, громкоголосые и плодовитые, царствовали на острове Рута с 200 по 80-тысячный год до нашей убогой эры. Это были люди трехметрового роста с белой кожей, карими выразительными глазами, чернокудрыми и длинными волосами, и правильными чертами лица. Со временем эфирный двойник человека все больше и больше центрировался на шишковидной железе. Совпадение эфирной оболочки с физической дало атланту возможность видеть предметы ясно, с резкими, старательно очерченными контурами. Но это же сливание тел привело к горькой потере внутреннего зрения, дающего божественное видение тонких миров и душевных существ, их населяющих. Приобретая все больший интеллект, атланты теряли власть над духами и тонкой материей. Никакой прогресс в одном никогда не достигается без потери в другом. Когда прасемиты пылливо подчинили себе другие скандальные народы Руты и стали строить свое государство, то они уже не могли достичь высот прежней Атлантиды в силу изменившейся физиологии. Левое полушарие человеческого мозга все более и более контролировало работу правого. Мир атлантов треснул, как перезрелый арбуз, и разделился на познающего и познаваемое. Желание воссоздать былое величие Атлантиды привело неугомонное племя к формальному копированию культуры толтеков, институтов власти и образования, жреческой иерархии и городской архитектуры. Большинство технических достижений Руты было просто скопировано с механизмов толтеков, хотя некоторые открытия, такие, как перемещения во времени и пространстве, были утеряны. Возводя свою столицу — город Евронус — на восточном побережье острова, семиты и здесь постарались воспроизвести в миниатюре столицу толтеков — Город Золотых Врат. Вот как выглядел главный город Руты примерно за 100000 лет до нашей эры:

При полете летающего корабля со стороны бухты к Евронусу, пассажирам и гостям столицы открывалась чарующая панорама огромного мегаполиса. В изумрудной бухте качались на рейде сигарообразные корабли, дожидавшиеся очереди на выгрузку в столичном порту. Между ними и берегом юрко сновали летающие шары, напоминающие божьих коровок: они доставляли команды моряков на берег и обратно. У громких причалов и многоголосых доков разгружались и ремонтировались до тысячи судов различной конфигурации. Береговую линию столичного порта закрывал лес рук погрузочно-разгрузочных машин. Некоторые краны имели по четыре-пять пальцев захвата, но большинство ловких механизмов были трехпальными. Издали работа этих стометровых кранов казалась приветливым помахиванием рук города приближающимся гостям столицы.

За портовыми постройками и гостиницами для моряков возвышались серебряные шпили и золотые купола жилых домов и госучреждений. Цилиндрические башни достигали четырехсотметровой высоты и были соединены между собой разноцветными мостами и переходами в виде труб на разных уровнях. Далее виднелись здания полукилометровой высоты с шестью или семью гранями. Верхние этажи небоскребов светились своими окнами за

облаками, как огни небесного города. Ближе к центру Евронуса высота домов ступенчато уменьшалась, как уменьшается высота скамеек на стадионе с приближением к игровому полю.

Широкие радиальные проспекты, выложенные стеклопластиком, излучали желтый свет изнутри. Под ними и над ними на ужасно огромной скорости носились машины городского транспорта и летающие поезда. Далее любопытные туристы с высоты парящего корабля видели три зеркальных кольца водных каналов, окружавших центр столицы, как жемчужные бусы окружают высокую шею красавицы. Искрящиеся каналы были соединены с океанским портом радиальным проходом. По нему грузовые и пассажирские корабли заходили во внутренние порты и причалы. Металлопластиковые мосты, переброшенные через водные кольца, были такие широкие, что вдоль их перил умещались пятиэтажные дома отдыха и увеселительные заведения.

Наряду с каналами центральную Пирамиду столицы окружали шесть круговых стен высотой 20 и шириной 7 метров. Сверху они напоминали стенки сложенного пластмассового стаканчика для минеральной воды. Первая стена была гранитная. Она имела 12 ворот, выложенных драгоценными камнями и мозаиками. Вторая, мраморная, обладала десятью воротами, украшенными благородными металлами и кристаллами. Потом шли медная, серебряная, орихалковая и золотая, с последовательно уменьшающимся количеством ворот. Золотая ограда имела четыре входа. Стены делили город на семь районов. В первом, внешнем, жили простые веселые люди, во втором — нешуточные бизнесмены и предприниматели, пытливые инженеры, цепкие технологи. Следующий район кудряво населяли правительственные чиновники и высокая интеллигенция. В четвертом кольце располагались многочисленные НИИ и жреческие школы, в пятом — правительственные учреждения и министерства. Самые лучшие дома в виде четырехэтажных пирамид, окруженных бассейнами, набитыми рыбой и облаками; извергающимися фонтанами и цветущими садами, были тихо заселены жречеством Атлантиды. А в седьмом районе за отполированной золотой стеной возвышалась исполинская пирамида с зеркальными гранями. Высота ее была 360 метров. Из остроконечной вершины вырывался столб энергии, видимый невооруженным глазом как бесконечная пульсирующая радуга, уходящая в сторону Сириуса. Энергетический столб вызывал ионизацию воздуха, и небо над пирамидой беспрестанно смеялось разноцветными огнями сияний. Рядом стояли три зеркальных пирамиды поменьше. Слева, южнее столицы, словно свинцовая туча, громоздился потухший вулкан. Названия этой исполинской горы высотой 14 и толщиной примерно 10 километров дошли к нам в мифах и легендах разных народов, как Меру, Асгард и Олимп.

ЧЕРНАЯ МАГИЯ АТЛАНТОВ

Как невеста готовится к замужеству,
ткет и шьет приданое, чтобы счастливо
жить в семье мужа, так и душа человека
готовит всю земную жизнь приданное
для возлюбленного Творца.

В то время, когда астральное тело полностью зацентрировалось на физическом, атлант перестал быть волшебником в нашем понимании этого слова. В тонких мирах мысль мгновенно материализуется. Человек схватился за логический разум, как ребенок за внешне красивую погремушку, и, заигравшись, потерял власть над духами, забыл, что он — Творец. Тогда атланты кинулись преобразовывать впечатляющий внешний мир, раскручивая меркабу разума. Прасемиты хорошо знали законы, по которым развивается грубая материя. У них были выдающиеся учителя — жречество толтеков и марсиане. Плоская проекция электрического и магнитного полей меркабы — шестиконечная звезда — с этих пор стала историческим символом семитов.

В жреческих школах Руты учеников наставляли тому, что магическая работа — это совершенствование естественной силы, но силы более высокой по отношению к обычным явлениям природы. Сверхъестественное — это то же естественное, но в экстраординарном состоянии. Чудеса — всего лишь внешние эффекты, поражающие того, кто несведущ в их природе. Чудеса существуют только для невежественных людей, не понимающих законов мира. Настоящий маг может использовать свое могущество только в обратной пропорции своим материальным интересам: химик создает тем больше золота из свинца, чем больше он отказывается от благ и чтит бедность. Тот, кто искал в науке магии средства удовлетворить свои ущербные страсти, не находил ничего, кроме жуткого безумия и нехорошей смерти. Маг должен быть беспристрастным, трезвым и целомудренным, неприступным для любого рода предрассудков или длинноруких страхов. У него не бывает телесных дефектов. Настоящий жрец обладает стойкостью перед страстными искушениями и смертельными трудностями. Некоторые ученики думают, что можно быть неповоротливым толстячком и добиться успехов на ниве Творчества. Увы и ах; словно дорогая гитара, у которой все струны, кроме одной, настроены, не может дать правильный аккорд, так и человек с жирным, распущенным своей ленью телом, не может совершить правильное чудо.

Первая и наиболее важная из всех магических операций — это достижение вышеперечисленных качеств. При помощи физических упражнений маг развивает тело. При помощи умственных усилий жрец учится желать. Чтобы научиться желать, требуется непобедимая сила воли и философский склад ума. Они развиваются специальными упражнениями. Эта титаническая работа по очищению души, по "настройке всех струн гитары", по объединению всех желаний в одно и называется на языке магов "превращение свинца в золото". Хотя и на уровне грубой материи маги тоже производят трансмутации неблагородных металлов в благородные, но они делают это в последнюю очередь.

Атланты знали, что в неугасимых глубинах Земли под влиянием тепла раскаленной магмы сначала образуются "несовершенные" металлы — свинец, олово, железо и другие. Затем неблагородные металлы постепенно "созревают", как цыплята в инкубаторе, облагораживаются и, в конце концов, вылупляются в виде совершенного металла — золота. Ускорение "созревания" металла можно вызвать несколькими путями. Во-первых, силой мысли, как это

делали толтеки, но для этого нужно иметь кармически чистую душу для выхода на причинный план. Во-вторых, ядерным синтезом, но это дорого и долго. И, наконец — химическим путем. Искусство превращения неблагородных металлов в благородные пришло в наши дни от чародеев Руты. Подобную трансмутацию у нас принято называть алхимией. "Все металлы, — учили жрецы Евронуса, — образуются из серы и ртути. Их надо брать в совершенных отношениях и нагревать в присутствии особого эликсира". Волшебный эликсир назывался "философским камнем". Этот "философский камень" и тщились разыскать алхимики Средневековья. Им требовался и "Белый эликсир", превращающий любой металл в серебро, и "Красный эликсир", обращающий в золото все, что с этим философским камнем сплавляется.

Простому академику наших дней невозможно разыскать в древнееврейских талмудах формулу приготовления философского камня. В лучшем случае он наткнется в зачитанном до дыр манускрипте на метафору и выпишет такую абракадабру: "Чтобы сделать эликсир мудрецов, называемый Философским камнем, возьми, мой сын, философической ртути и накаливай, пока она не превратится в зеленого льва. После этого накаливай сильнее, и она превратится в красного льва. Кипяти этого красного льва на песчаной бане в кислом виноградном спирте. Выпари продукт, и ртуть обратится в каменное вещество, которое можно резать ножом. Положи его в замазанную глиной реторту и медленно дистиллируй. Собери отдельно жидкости различного состава, которые появляются при этом. Ты получишь недействительную жидкость, спирт и красные капли. Кимврийские тени покроют реторту своим темным покрывалом, и ты найдешь внутри ее истинного дракона, потому что он пожирает свой хвост. Возьми этого черного дракона, разотри на камне и прикоснись к нему раскаленным углем. Он загорится и, приняв тотчас великолепный лимонный цвет, воспроизведет снова зеленого льва. Сделай, чтоб он пожирал свой хвост, и дистиллируй снова продукт. Наконец, мой сын, очисти заботливо, и ты увидишь появление жгучей воды и человеческой крови. Последнее есть философский камень".

В этой тарабарщине невозможно ничего понять, так как производство золота химическим путем в нашу эпоху почему-то стало жуткой тайной. Но во времена атлантов на острове Рута этот "страшный секрет" был открыт для всех. Вот перечень вышеописанных вещей и детальная расшифровка процессов: нужно взять свинец (философская ртуть) и нагреть на воздухе. Полученный сурик растворить в уксусной кислоте и произвести сухую перегонку уксуснокислого свинца. При этом последовательно и образуется окись свинца (зеленый лев), красный сурик (красный лев), уксусно-свинцовая соль, ацетон и вспыхивающий от пламени порошок — "дракон, пожирающий свой хвост"... Так простые черные рабочие химических предприятий Руты получали философский камень и при этом не были магами или чародеями.

Подобным химическим путем, но с иными компонентами, атланты получали и эликсир долголетия, дарующий человеку здоровье и физическое бессмертие. Химики тех времен получали одни известные элементы из других известных элементов при помощи законов, не открытых, а закрытых нашими учеными.

С общественной точки зрения, трансмутация и метаморфозы всегда являлись истинной сутью Черной Магии. Магия действительно способна менять природу вещей или, скорее, делать их не тем, чем они кажутся на первый взгляд обывателя. Произнесенное слово обретает форму за счет мысли, вложенной в это слово. И когда чистый человек дает название какой-то конкретной вещи, последняя действительно преобразуется в субстанцию, обозначенную данным названием. Концентрированное воображение облакает любую мыслеформу в плоть. И наоборот.

ЖРЕЧЕСКИЕ ШКОЛЫ РУТЫ

Дух ценит не достижение вами цели,
а количество энергии, затраченное на
достижение цели. Важен сам процесс.

При словосочетании "жреческие школы" нам представляются мрачные своды тайных монастырей, сырые подземные помещения для страшных обрядов и таинственных ритуалов. Ничего подобного в столице Руты не было. Жреческие школы напоминали современные университеты. Они располагались в огромных небоскребах, имеющих 100 — 150 этажей. Там, на застекленных небесах, и были оборудованы видеотехникой и электроникой просторные классы и прозрачные аудитории. Поэтому можно сказать в прямом и переносном смысле, что медицина в Атлантиде была на "высоком" уровне. Врачи трансплантировали руки, ноги и любые внутренние органы. В физическом мире в результате пересадки органов одного человека другому пациент превращался в бомбу замедленного действия. В астральном мире после такой пересадки есть двое, страдающие от того, что они являются "помесью". Один из них наполовину находится в астрале, то есть посещает астральный мир только во сне, другой же постоянно обитает в астрале. Но поскольку его сердце или другой орган все еще живет, между ним и человеком, которому принадлежит этот орган, существует симпатическая взаимосвязь посредством Серебряной Нити. Отторжение сердца донора проявлялось в ауре реципиента. Скорости вибраций аур двух людей несовместимы, поэтому обе души — и донор, и реципиент, обречены на невыразимые страдания. Они ослабляли друг друга, вносили ужасную дисгармонию в себя и окружающих. Нужным и богатым людям атланты при подобных операциях заменяли больные органы синтетическими. А бедным и ненужным иногда пришивали головы и другие части тел птиц, рыб и животных.

Многочисленные летательные аппараты были совершенно иного типа, чем те, что используются теперь. Они работали на принципе антигравитации, энергия двигателя не расходовалась на преодоление силы тяжести, а шла на перемещение машины вперед. Для переноса вручную больших тяжестей использовались приборы, напоминающие современные безмены. На "крючок" подвешивался груз любого веса, но радостный человек прикладывал усилие для переноса предмета не более одного килограмма. Существовало несколько глобальных информационных сетей, что-то вроде нашего "Интернета". Только картинки в этих сетях были трехмерными, изображения предметов можно было пощупать, понюхать, лизнуть, укусить или заглянуть под них.

Одноместные и многоместные летающие машины доставляли любомудрых учеников жреческих школ на любой этаж в считанные минуты. Широкие окна аудиторий служили входом и выходом студентов и преподавателей в небесный храм наук. Давайте ненадолго заглянем в некоторые классы и аудитории.

медицина

В одном из прозрачных классов преподаватель и студенты облачены в белые одежды. Здесь проходит практическое занятие по оживлению тела умершего. Вначале жрец при помощи портативного устройства опросил присутствующих на предмет знания теории. Затем из холодильной камеры два лаборанта доставили бездыханное человеческое тело. Жрец вызвал к "доске" симпатичную худенькую девушку с черными вьющимися волосами. Девушка ярко

волнуется. Она чертит правой рукой в воздухе вокруг посиневшего тела четыре марсианские звезды — пентакли. Затем заученно произносит нужные мантры, вызывающие духов четырех Элементов. Заклинания дружно не работают. Учитель объясняет всему классу ошибку, и девушка чертит звезды в ином порядке. После грассирующих заклинаний следуют бойкие пассы руками и над холодным телом сгущается синий туман. Это явилась по срочному вызову душа умершего, но по каким-то причинам она не может заселить тело.

Горбоносый жрец нехотя отсылает привидение в "Сад ожидания" и решает сам выяснить причину неудачи. Он велит наострившимся ученикам наблюдать за его пульсирующей душой через экраны компьютеров, работающих в высокочастотном режиме. Учитель ложится на стол, делает десяток глубоких вдохов и лихо расслабляется. На экране мониторов студентам хорошо видно, как душа заводного учителя выходит из тела, специально задерживаясь на некоторых трудных моментах. Но вот она на цыпочках входит в другое тело и пытается его растормошить и поднять. Шевелится только половина тела, какие-то неполадки в нервной системе мешают жрецу управлять рычагами поверженной человеческой машины. Вот заморгали глаза, зашлепали губы и синяя голова спросила голосом учителя наморщенную аудиторию о причине сбоя в управлении телом. Учащиеся быстро заиграли плясовую на белых клавишах компьютеров, сканируя нервную систему, сеть эфирных меридианов, работу 13 основных чакр распостертого человека. Первой "тянет руку" все та же черноволосая девушка. Получив "добро", она переворачивает холодное тело, у которого в области шейных позвонков зияет глубокая резаная рана. Напряженными взмахами рук черноголовая создает светящиеся энергетические шары и "замазывает" ими рану. Над телом встают белые столбы оживающих чакр. Они начинают медленно раскручиваться по часовой стрелке и делиться на множество цветных воронок. Тело белеет, желтеет, розовеет и, наконец, встает на трясущиеся ноги и объявляет голосом жреца получасовой перерыв. Ученики, толкаясь шутками и смехом, вскакивают с мест и старательно бегут наперегонки в спортивные и игровые залы, расположенные небесами ниже.

физика

В соседнем классе идет работа с лучами видимого спектра. Жрец в желтой мантии опрашивает студентов, как стать невидимым для глаз простолюдинов. "К доске" вызывается высокий молодой человек с коричневой кожей и курчавыми волосами. Усилием воли он приказывает своей ауре не пропускать отраженный от него свет наружу. Минута — и он становится невидим. Вторым выходит паренек туранского типа. Он создает мыслеформу эфирной перегородки, не пропускающей видимый свет между его телом и зрителями. Третьей вызывается высокая белокурая девушка с голубыми глазами. Она напрягает зрение и гипнотизирует класс до такой степени, что уходит незамеченной и садится на место. Потом выходит краснокожий юноша атлетического сложения. Он становится между жрецом и аудиторией и раскручивает электромагнитные поля своего тела. Сначала исчезают его ноги, потом туловище, а затем и голова с легким потрескиванием меняет частоту вибрации своих атомов. Через минуту юноша вновь начинает появляться в том же порядке: с легким шипением появляется голова, потом руки, туловище и ноги. Учитель театрально машет руками. Он не засчитывает красивый метод, как правильный ответ, так как студенты этого еще не проходили. Жрец достает коробку, наполненную разными кристаллами и самоцветами. Краснокожий юноша выбирает драгоценные камни, симпатизирующие друг другу. Затем он раскладывает выбранные самоцветы по периметру шапки и надевает головной убор. Дружный смех зала говорит о том, что у парня ничего не получилось. Жрец велит маленькой белокурой девушке исправить ошибку. Та быстро заменяет в раскладе два камня и, надев шапку, становится

невидимой.

биология

Чтобы побывать на всех этажах жреческой школы и заглянуть в ее аудитории, у вас не хватит времени, а у меня — ног и бумаги для описания. Поэтому выберем наиболее интересный класс — "Биология" — и на этом сегодня закончим.

В биологическом классе шумно: студенты спорят о целесообразности недавнего эксперимента с облучением ДНК нового животного. Во время одной из лабораторных работ учащиеся поменяли местами две хромосомы в человеческой ДНК, а затем вырастили "из пробирки" неведомое животное: человеко-свинью. Хрюкающий великан имел 50 хромосом, скрученных в 12 спиралей ДНК. За счет этого четырехметровое чудовище было намного умнее и хитрее своих создателей. В то время клетки атлантов содержали 46 хромосом и 8 спиралей. Человекообразный вепрь взломал ночью металлические двери камеры, в которой содержался, и при помощи гипноза вышел мимо охраны из жреческой школы. Затем, перепугав жителей столицы, монстр ускакал в загородные рощи. Кое-как его поймали в пригородных садах и, усыпив наркозом, доставили обратно. Потенциальную угрозу сверхумного зверя решено было нейтрализовать при помощи облучения его клеток быстрыми волнами. Сегодня жрец огласил результаты ультракороткого облучения: у человекообразной свиньи осталось 42 хромосомы и две спирали ДНК. Учитель высказал предположение, что из этого чудовища со временем получится хорошее и полезное домашнее животное.

Жрец в голубой мантии поднял руку. Все затихли. "Тема сегодняшнего занятия, — произнес учитель, — создание "Тела Света". После этого жрец принялся чопорно рассказывать в разные стороны класса. Внезапно его тело покрылось облаком серебристого тумана. Когда оно рассеялось, вместо учителя по классу вышагивал огромный тигр. Едва ученики пришли в себя, как полосатый зверь покрылся синим туманом и превратился в мастодонта. Затем последовала цепь непрерывных превращений в различных животных: ящера, кентавра, птеродактиля, крысу и других. Каждое животное, прежде чем изменить свою форму, окутывалось густой туманной оболочкой. Наконец, блестящим глазам изумленной аудитории предстала фигура их старого учителя. В это время другой человек, как две капли воды похожий на учителя, вошел в класс и, тыча желтым ногтем указательного пальца в сторону жреца, хриловатым голосом назидательно произнес: "Это и есть Тело Света. Оно создается из эфирной субстанции и может принимать любые формы. С помощью своего Тела Света вы можете делать следующее:

1. Использовать его как продолжение себя. В таком качестве Тело Света называется двойником. Двойник, будучи создан из материи тонких планов, может попадать на них совершенно свободно и оттуда влиять на материальный мир так, как вам заблагорассудится.

2. Вы можете использовать двойника в качестве наблюдателя. Его можно послать в любое место, он пройдет сквозь стены, сквозь землю, воду, огонь. Он будет смотреть и запоминать. А затем расскажет все вам.

3. Вы можете использовать двойника, как стража. Вы можете придать ему форму любого животного, или вообще любую форму, на какую вам хватит фантазии, и послать охранять что-либо. Если на него будут нападать, то он станет обороняться тем способом, которым обороняется животное его формы.

4. Тело Света можно использовать и как средство исцеления от болезни, и как целителя.

5. Вы можете своим воображением перестроить свое Тело Света и сделать его таким, каким

вы были в молодости. А затем с помощью совмещения его со своим телом помолодеть насколько вам вздумается.

6. Все вещи имеют двойника на внутренних планах. Фактически настоящая вещь находится там, а не здесь. Вы можете отправляться в Тело Света куда угодно, перенеся в него свое сознание. В тонких планах вы можете слиться своим Телом Света с двойником вещи и таким образом получить над ней контроль и власть.

7. Вы можете исследовать параллельные и тонкие миры при помощи Тела Света, встречаться с теми, кто их населяет. Дружить с ними, обмениваться услугами. По мере развития своего Тела Света вы сами откроете еще тысячи новых возможностей для себя.

Создавая Тело Света, вы передаете ему свою жизненную силу. Оно является вашим продолжением, вашей копией на бессознательном уровне. В этом нет ничего удивительного. Каждый человек делает двойника на бессознательном уровне, а вы создаете двойника намеренно. Когда двойник делается бессознательно, то создаваемое человеком тело называется "мыслеформой". Мыслеформы долго не живут. Они выполняют поставленную цель и после этого быстро распадаются. Однако, проделанная вами работа будет сознательной и намеренной, поэтому созданная вами мыслеформа может существовать сколько угодно вам. Своими мыслями о ней вы будете ее укреплять и подпитывать. Когда вы не будете пользоваться своим Телом Света, то держите его внутри своей ауры. Это делается с помощью желания-воли: сильно пожелайте, чтобы оно было там. А теперь достаньте ручки и запишите, какие упражнения вы будете делать дома для создания Тела Света".

Ученики дружно достали из карманов электрические ручки и начали выводить ими иероглифы на плоских, как плитки шоколада, мониторах, служащих тетрадями: "Работа по созданию Тела Света"...

СОЗДАНИЕ ТЕЛА СВЕТА

Физическая жизнь каждого человека — всего лишь грубая развертка событий его жизни на внутренних планах. Поэтому вы не сможете успешно развиваться и процветать на Земле, если не овладеете работой в тонких областях Вселенной. Жизнь большинства людей на внутренних планах протекает бессознательно, автоматически и инертно. Теперь вы будете учиться тому, как жить "на том свете" осознанно и эффективно.

В главе "Создание тела Света" я расскажу о том, как создавать на внутреннем плане теленоситель, который вы можете использовать как для астральной проекции, так и для многих других целей. Такое тело строится из материала астрала. Эта материя светится собственным светом, и чем на более высокие астральные подпланы попадает человек, тем сильнее свечение. Такое внутреннее свечение материи есть на всех планах. На эфирном уровне свечение довольно слабое. При уходе с нижнего астрала "вверх" свечение усиливается, а светящиеся точки увеличиваются. При переходе на ментальный план все вокруг становится светом и цветом, и в ослепительном радужном сиянии все формы исчезают.

Еще один эффект тонких планов состоит в том, что материя будет вам казаться движущейся или медленно текущей вокруг вас, как во время головокружения. Начиная с области эфира и выше подвижность материи будет нарастать. Со временем вы научитесь определять по интенсивности движения и свечения материи ту область тонкого мира, где вы находитесь.

Три этапа

Для создания "Тела Света" вы должны разделить всю свою работу на три этапа: 1. Выучить "Рубиновое упражнение" 2. Создать тонкое тело из материала астрального плана. 3. Перенести свое сознание в созданное вами "Тело Света".

1. Когда человек длительное время повторяет какие-либо слова или действия, то он постепенно погружается в гипнотическое состояние, называемое трансом. В трансом состоянии легче всего войти на тонкие планы. В повседневной жизни телом человека руководят два разума — логический ум и подсознание.

Рассудочный ум можно сравнить с несмышленным пятилетним ребенком, а подсознание — со старым всезнающим дедом, потому что соотношение разума между ними — один к тысяче в пользу деда. Пятилетний внук пристаёт к старику со своими глупыми вопросами и детскими просьбами, а дед только кивает головой. Он ничего не делает, так как знает, что через час мальчик забудет о своих слезных просьбах и вопросах и начнет приставать к нему с новыми глупостями. Если внук будет просить деда об одном и том же в течение нескольких месяцев, тогда старик решит, что в просьбе и правда есть что-то жизненно важное для ребенка. Дедушка хитро улыбнется, погладит хныкающего мальчугана по голове и исполнит желание внука.

Люди давно использовали для включения подсознания повторяющиеся месяцами одни и те же слова. Они называются мантрами. Не важно, понимаете ли вы смысл этих слов, с какого языка они пришли; не существенно, слова ли это или просто произвольный набор звуков — важно то, о чем вы думаете при этом. Произнося одну и ту же молитву каждый день, вы строите мыслеформу, которая медленно погружается в подсознание. Важно ваше желание и непоколебимая уверенность в том, что мантра сработает.

Для самогипноза в методе "Тело Света" я использовал мантру "Ом мани падмэ хум" и

пранаяму "анулема-вилема", описанную в главе "Метод йога". А потом создавал тульпу (так называется "Тело Света" на санскрите). До этого у меня уже был небольшой опыт астральных путешествий и мантра срабатывала.

У начинающих столь короткое заклинание может и не успеть включить подсознательную волю. Этот классический оккультный метод "Создание Тела Света" взят из тайной еврейской книги "Каббала". Там одной большой мантрою является упражнение "Каббалический крест" и "Рубиновое упражнение". Они расписаны в "Каббале" очень подробно и хорошо, и я вам просто перескажу, что и как делать.

Каббалический крест

1. Прикоснитесь ко лбу и скажите АТОР (Ты есть)
2. Прикоснитесь к нижней части груди и скажите МАЛКУТ (Царство)
3. Прикоснитесь к правому плечу и скажите ВЕ-ГЕВУРАХ (и Сила)
4. Прикоснитесь к левому плечу и скажите ВЕ-ГЕДУЛАХ (и Слава)
5. Соединяя вместе ладони перед грудью, скажите ЛЕ-ОЛАХМ (во веки АМИНЬ)

Крест является введением в следующую часть:

6. Сделав крест, встаньте лицом на Восток. Визуализируйте в своей правой руке стальной кинжал. Прочертите им в воздухе пятиконечную звезду. Звезда расположена одной вершиной вверх и двумя вниз. Вычерчивание начинается с левого нижнего угла — вверх, затем в правый нижний угол, в левый горизонтальный, в правый горизонтальный и обратно в левый нижний. Эта фигура называется пентаграммой.

7. Закончив чертить звезду, пронзите ее кинжалом в центре, говоря УНУН (Произносится ЙОД-ХЕХ-ВАВ-ХЕХ)

8. Продолжая держать кинжал на вытянутой руке, повернитесь лицом на Юг. Таким же образом начертите другую звезду и скажите АДНИ (АХ-ДОН-НАЙ)

9. Повернитесь на Запад, начертите звезду и скажите АНИН (ЕХ-ХЕ-ЙЕХ)

10. Повернитесь на Север, начертите звезду и скажите АГЛА (АХ-ГАЛ-ЛАХ)

11. Вернитесь в исходное положение лицом на Восток. Вытяните руки в виде креста в сторону Востока и скажите: -

"Передо мной Рафаэль. Позади меня Габриэль. Справа от меня Михаэль. Слева от меня Аурienzель".

"Передо мной горит пламенем Пентаграмма, а позади меня сияет шестилучевая звезда".

12. Повторите каббалический крест.

Проделанная работа называется "Рубиновое упражнение". Вам предстоит хорошо выучить это упражнение, так как оно применяется и еще в некоторых методах астральной проекции. Выучите его так, чтобы вы могли повторить его быстро, без путаницы. Потом начинайте визуализировать цвет.

Когда будете представлять кинжал, визуализируйте его на фоне голубого пламени. Будете вычерчивать звезду, ее контур тоже вообразите на фоне голубого пламени. Потом начертите круг, в середине которого вы будете стоять. Он тоже должен гореть бело-голубым пламенем. Когда "Рубиновое упражнение" будет закончено, вы должны стоять в центре круга из голубого пламени с четырьмя звездами из голубого пламени на каждой из сторон света.

У вас будут периоды, когда работа будет идти легко, иногда упражнение будет делать тяжело. Записывайте эти периоды в своем толстом дневнике и отмечайте лунные и магнитные

дни.

Примерно через две недели, когда вы немного освоите "Рубиновое упражнение", добавьте перед завершающим каббалическим крестом следующее:

Вы стоите лицом на Восток. Произнесите имя ЕУРУС (Е-У-РУС). Увеличьте в размерах звезду синего пламени и визуализируйте сквозь нее следующую картину. Прекрасная утренняя заря. Нежные розовые облака. Восток — это область Воздуха. Архангела Воздуха зовут Рафаэль. Это к нему вы сейчас взывали. Поэтому постарайтесь почувствовать воздух, пусть он омоет ваше тело. Вообразите и почувствуйте мягкий и прохладный утренний ветерок, веющий с розовых облаков и освежающий вас. Имя этого восточного ветра Еурус. Позовите его еще раз.

Через некоторое время мягко выведите из сознания Восток и перейдите к Югу. Скажите НОТУС (НО-ТУС). Юг — это область огня, поэтому визуализируйте тропики. Представьте себе синее море, белые волны, бьющие о скалистые коралловые рифы, листья пальм, развевающиеся на теплом ветру. Почувствуйте мягкое тепло, исходящее из этой области. Пусть Юг прогреет вас насквозь. Когда закончите, уберите картинку из сознания.

Повернитесь на Запад и скажите ЗЕФИРУС (ЗЕ-Ф-ЕР-УС). Запад — это область Воды. Представьте и почувствуйте мягкий мелкий дождь на своем лице. Вода с неба приходит к вам и вы чувствуете, как она течет. Вы ощущаете влагу.

Теперь повернитесь на Север. Произнесите БОРЕАС (БОР-УС). Север — это область элемента Земля. Эти области не имеют никакого отношения к обычным представлениям о Воздухе, Огне, Воды и Земле, а связаны только с их принципами. Поэтому Север как область Земли — это не северный полюс земного шара, а его северная четверть. В ней кончаются все остальные силы. Земля — это величайшее хранилище всех вещей и сил. Вы найдете в Земле все, что вам нужно для счастья. Поэтому, когда вы визуализируете область Земли, то вы прежде всего представьте себе все множество вещей, которое питает людей. Это поля пшеницы и ржи, фруктовые сады с разнообразными плодами. Затем представьте неисчислимые стада, пасущиеся среди буйных трав. Всего много и везде царит мир. Далее представьте леса и горы, ручьи и реки. Леса дают материал для наших домов, а горы служат кладовой металлов, необходимых для других наших нужд.

Научитесь все это видеть и понимать, когда произносите имя Северного ветра Бор-ус. Повернитесь на Восток и закончите упражнение каббалистическим крестом.

Делать эти упражнения можно всю жизнь. И с каждым разом вы будете все ближе и ближе подходить к Элементарным Силам.

2. Второй этап посвящен вашей непосредственной работе по созданию "Тела Света" из материала астрального плана.

Первое упражнение направлено на развитие связи между вами и вашим физическим телом. Посмотрите на свою правую руку так, будто вы никогда не видели ее. Вытяните перед собой руку, рассмотрите с обеих сторон. Пошевелите, подвигайте всеми ее частями, куда только они могут сгибаться и двигаться. Внимательно наблюдайте за рукой. Затем, держа перед собой ладонь, поведите большим пальцем у ладони и громко скажите: "Большой палец". Затем загните указательный палец и скажите: "Указательный палец". Согните средний палец и произнесите: "Средний палец". Затем согните безымянный палец и скажите: "Безымянный палец". Потом загните мизинец и произнесите: "Мизинец". Делайте это медленно и очень внимательно. Усиленно наблюдайте и ощущайте эти слова-действия. Любое ваше физическое действие производится не только вашим физическим телом, но и телами эфирного, астрального и ментального двойников. Постарайтесь почувствовать их руки, движения их пальцев.

Повторите упражнение в обратном порядке, начиная с мизинца. Выпрямите его, говоря:

"Мизинец". Затем продолжайте выпрямлять пальцы по очереди до большого пальца.

Делайте это упражнение четыре раза в первый день. Затем доведите до 10 раз в день или даже больше, в зависимости от подходящих условий. Через два-три дня включите в упражнение левую руку и увеличьте время для занятия с ней. Постепенно доведите повторение упражнения до 25 раз в день.

Затем распространите это упражнение на ваши ноги. Начните с правой ноги и потом перейдите к левой. Затем сядьте на стул и согнитесь вперед, назад, вправо, влево. Отгибайтесь как можно дальше и говорите соответствующие слова, когда выполняете действие.

Периодически, при выполнении упражнения, вы можете закрывать глаза и видеть образ своих "внутренних" рук, делающих те же движения, что и физические руки. Ваши астральные руки должны быть похожи на светло-серую объемную тень.

Примерно через месяц вы можете закрывать глаза во время этих упражнений. Делайте физическими руками упражнение и мысленно наблюдайте, как внутренние руки выполняют те же действия. Затем прекратите работать физическими пальцами и сгибайте только "внутренние" пальцы. Однако, не привыкайте долго работать только астральными руками, поскольку для вашего развития необходимо, чтобы те и другие работали вместе длительное время. Аналогично работайте с другими частями тела. На это упражнение у вас должно уйти примерно шесть месяцев, иначе вы не создадите "Тело Света". Это тяжелая, трудная, но очень благодарная работа, к ней нельзя относиться несерьезно.

Через шесть месяцев вы будете видеть перед собой другое тело при закрытых физических глазах. Вы должны видеть копию своего физического тела прямо перед собой. Это тело должно повторять движения вашего физического тела в точности. Оно должно быть в состоянии выполнять простые движения по вашему мысленному приказу.

Итак, вы создали тело. Теперь ваша задача — обучить Тело Света безошибочно выполнять более сложные задания. Вы будете делать это при помощи "Рубинового упражнения".

Сначала выполните упражнение "Каббалический крест" с помощью физического тела. Затем поставьте стул в центр комнаты, в которой занимаетесь, и сядьте на него, лицом на Восток. Спустя некоторое время визуализируйте Тело Света, которое вы создали, стоящим перед вами лицом на Восток.

Продолжая сидеть спокойно, заставьте Тело Света совершить ритуал Каббалического креста, мысленно наблюдая за ним. Делайте это очень тщательно и заставьте тело выполнять ритуал во всех его деталях. На некоторое время вы можете опустить ту часть упражнения, где идет работа с четырьмя ветрами. В этой работе нельзя торопиться. Затратьте столько времени, сколько потребуется для того, чтобы полностью развить возможности Тела Света совершать сложные действия.

Когда ритуал будет закончен, втяните Тело Света в себя и оставьте его там. Не позволяйте себе на этой ранней стадии использовать его понапрасну для чего-то другого, кроме исполнения ритуала. Делайте эти упражнения и работайте над контролем Тела после того, как сами совершите ритуал.

Третий этап в вашей работе будет состоять из переноса своего сознания в это созданное вами Тело Света. Или, если вам так хочется, вы можете развивать и использовать это Тело Света сначала как своего искусственного двойника. Такой двойник — это не ваша эфирная копия; это старое название сущности-помощника, который является продолжением вас самого. Древнеегипетские и средневековые оккультисты создавали его из материала других планов, используя вышеописанный метод. Вам понадобится еще немного дополнительной практики, и тогда с помощью двойника вы сможете делать следующее:

1. Использовать его как продолжение себя. В таком качестве Тело Света называется двойником. Двойник, будучи создан из материи тонких планов, может попадать на них совершенно свободно и оттуда влиять на материальный мир так, как вам заблагорассудится.

2. Вы можете использовать двойника в качестве наблюдателя. Его можно послать в любое место, он пройдет сквозь стены, сквозь землю, воду, огонь. Он будет смотреть и запоминать. А затем вернется и расскажет вам все, что видел и слышал.

3. Вы можете использовать двойника, как стража. Вы можете придать ему форму любого животного, или вообще любую форму, на какую вам хватит фантазии, и послать охранять что-либо. Если на него будут нападать, то он станет обороняться тем способом, которым обороняется животное его формы. Он будет делать это также, как если бы он был настоящим животным. Только ваше "животное" будет бессмертным.

4. Тело Света можно использовать и как средство исцеления от болезни, и как целителя. Для этого перенесите в Тело Света конкретную болезнь, которая вас беспокоит. Затем вы начинаете лечить эту болезнь силой своего воображения — путем введения изменений в образ болящего двойника. Трансформируйте его в своем воображении до состояния здоровья. Как правило, других лечить этим способом легче, чем себя. Но по мере накопления опыта и это у вас получится.

5. Вы можете своим воображением перестроить Тело Света и сделать его таким, каким вы были в молодости. Или даже лучше. А затем, с помощью совмещения его со своим телом, помолодеть, насколько вам вздумается или измениться.

6. Все вещи имеют двойника на внутренних планах. Фактически настоящая вещь находится там, а не здесь. Вы можете отправляться в Тело Света куда угодно, перенеся в него свое сознание. В тонких планах вы можете слиться своим Телом Света с двойником вещи и таким образом получить над ней контроль и власть.

7. Вы можете вызвать в своем воображении образ конкретного Божества, у которого собираетесь просить помощи, а затем слить свое Тело Света с визуализированным образом. И вы обретете то, что просите.

8. Вы можете заставить Тело Света принять форму другого человека и, вызвав таким образом реальное слияние, воздействовать на него.

9. Вы можете заставить свое Тело Света оказать влияние на астрального двойника фирмы, общества, города или любой организации, которую хотите контролировать.

10. Вы можете исследовать параллельные и тонкие миры при помощи Тела Света, встречаться с теми, кто их населяет. Дружить с ними, обмениваться услугами. По мере развития своего Тела Света вы сами откроете еще тысячи новых возможностей для себя.

Создавая Тело Света, вы передаете ему свою жизненную силу. Оно является вашим продолжением, вашей копией на бессознательном уровне. В этом нет ничего удивительного. Каждый человек делает двойника на бессознательном уровне, а вы создаете двойника намеренно. Когда двойник делается бессознательно, то создаваемое человеком тело называется "мыслеформой". Мыслеформы долго не живут. Они выполняют поставленную цель и после этого быстро распадаются. Однако, проделанная вами работа будет сознательной и намеренной, поэтому созданная вами мыслеформа может существовать сколько угодно вам. Своими мыслями о ней вы будете ее укреплять и подпитывать. Когда вы не будете пользоваться своим Телом

Света, то держите его внутри своей ауры. Это делается с помощью желания-воли: сильно пожелайте, чтобы оно было там, и оно там будет.

3. На третьей ступени работы вы должны будете объединить свое сознание с сознанием

Тела Света, которое создали. Этот процесс состоит в перенесении своих ощущений в это Тело и функционировании в нем с помощью этих чувств и ощущений на внутренних планах. Когда вы спускались из мира Причин на Землю, чтобы родиться, вы приобретали различные чувства и ощущения, соответствующие каждому из планов. Теперь некоторыми вы пользуетесь во внешнем мире. "Поднимаясь вверх", вы на каждом плане теряете какое-то чувство нижнего плана и приобретаете новое. Из-за потери одного из видов чувствительности и происходит много путаницы. Это еще одна из причин, по которой путешествия "на тот свет" кажутся такими страшными и таинственными.

На данной стадии вашего обучения внешний вид Тела Света должен быть точной копией вашего физического тела. Позже вы будете придавать любую форму своему двойнику. Мои друзья, например, любят путешествовать в форме синего шарика небольшого диаметра. Астральному телу не нужны глаза, чтобы видеть, и уши, чтобы слышать. Однако, чтобы помочь себе перенести земные чувства на тонкий план, можно "сделать" глаза у человекообразной формы Тела Света. На первых порах вы будете пользоваться астральными глазами для переноса в них чувства зрения. Когда придет опыт, вы отбросите всю воображаемую зрительную систему, так как будете "видеть" всем телом одновременно. То же самое относится и ко всем остальным чувствам. Учась осязать, вы сначала воспользуетесь воображаемой рукой. И будете ощущать ею. Короче говоря, на внутренних планах все чувства сливаются в одно единственное чувство, которое только и нужно вам в этих астральных областях.

Всегда начинайте работу с Каббалического креста и круга из голубого пламени. Возьмите это в привычку. Сядьте в центре этого круга на стул лицом на Восток. Прямо перед собой поставьте свое Тело Света, поверните его лицом от себя. Визуализируйте, как вы движетесь в пространстве, и входите в него. То есть вкладывайте себя внутрь непрозрачного светящегося тела. Затем сделайте попытку оглядеться вокруг. Попытка видеть через Тело Света не сразу увенчается успехом. Делайте это вновь и вновь, пока не добьетесь результата. Вы рождаетесь на астральном плане заново. Сравните себя со слепым младенцем, выходящим в свет. Вы будете пытаться увидеть свое собственное творение, ибо внутренний мир строится вашими мыслями. Все вещи и существа на тонких планах являются вашим порождением.

Продолжайте удерживать себя внутри Тела Света. Заставьте себя "видеть". Подключайте воображение. Под напором вашей воли будет создана связь со зрением. Новорожденный младенец долго не может фокусировать глаза, поэтому он протягивает руки к Луне и пытается взять ее. Он не понимает, почему руки не достают до Луны. То же самое будет происходить и с вами. Фактически, то место, куда вы вначале попадете, пытаясь "видеть" — это эфирный план. Его пейзаж должен быть вам уже знаком по предыдущим методам проекций.

Освоив до некоторой степени возможность видеть и двигаться, начинайте развивать осязание. Практика движений Тела Света тоже даст вам своего рода ощущения, и вы будете развивать их все больше и больше.

Когда вы окажетесь на эфирном плане или вблизи от границы низшего астрала, то выберите подходящий объект, на котором можно будет потренировать чувство осязания. Этот объект должен быть двойником реально существующей в данный момент вещи на физическом плане. Только не выбирайте двойника чего-то живого. Поместите Тело Света перед объектом и вытяните руку. Потрогайте предмет. Прикосновение вызовет ощущение чего-то мягкого, пружинящего, электризирующего. Чувство будет ни на что не похоже на Земле. Практикуйте этот эфирный контакт снова и снова. Проведите рукой по предмету и постарайтесь связать ощущение с образом некоторого рода формы. Вы увидите, что вам самому придется создавать эту форму и наделять ее веществом. Ваши ощущения никогда не будут такими же четкими, как физические, поэтому не ждите от осязания многого.

Сначала вы будете вытягивать эфирную руку и осязать ею почти так же, как на физической земле. Потом вы увидите, что можете осязать всем телом одновременно, и у вас отпадет необходимость вытягивать нечто подобное руке. Вы научитесь обтекать предмет и таким образом чувствовать его. А еще позже вы обнаружите, что можете чувствовать, не только осязая предмет снаружи, но и протекая сквозь него. Вы увидите, что на внутренних планах два предмета могут одновременно находиться в одном и том же месте, занимая одно и то же пространство. Вы узнаете, что при запоминании сенсорных реакций на внутренних планах ваше воображение является самым мощным фактором. Когда вы начнете совершать "дальние" путешествия, то вам придется остерегаться своего воображения, так как на глубоких планах сила воображения резко возрастает. Материя там становится такой подвижной и текучей, что вы можете мгновенно создать воображением любую форму, какую только себе представите. Тонкая материя не только примет эту форму, но и скажет вам то, что вы хотите услышать. Многие обманывались таким образом и воображали себя богами или их посланцами, вводя в заблуждение и себя, и окружающих людей.

Затем вы должны развить вкусовые и обонятельные чувства. Их вы развиваете точно так же, как и осязание. Вы уже знаете, что совсем не обязательно иметь язык и нос, чтобы чувствовать вкус и запах. Выберите объект и обтекайте его Телом Света, продолжая нюхать и пробовать, используя свое воображение. На тонких планах эти виды ощущений будут нужны не часто, но вы должны развить их до предела своих возможностей. Чувство слуха развиваете в последнюю очередь аналогично. Ваш ум строит физическую вселенную при помощи пяти органов чувств, теперь он будет строить и тонкие вселенные по вашему желанию.

Если вы хотите увидеть свое физическое тело при помощи астрального, то сначала наметьте два наблюдательных пункта. Один из них должен находиться над кроватью, в которой вы будете лежать, а другой — в противоположной части комнаты. Затем, лежа в постели, вы смотрите на "наблюдательный пункт" в противоположной части комнаты. Потом встаете и подходите к нему в физическом теле, внимательно рассматриваете это место, запечатлевая в памяти каждую мельчайшую деталь. Добившись запоминания, вы поворачиваетесь и находите взглядом другой наблюдательный пункт, который находится над кроватью. Подходите к нему и так же внимательно рассматриваете, впечатывая все детали в память. Затем поворачиваетесь и подходите к первому пункту. Рассматриваете и запоминаете снова. Потом идете ко второму пункту. Этот путь между двумя пунктами должен прочно отпечататься в вашем сознании, чтобы вы его могли точно воспроизвести своим воображением. Продолжайте ходить по этому маршруту и физически и мысленно. Иногда — только мысленно. Через некоторое время неизбежно случится так, что вы пересечете комнату в Телесном Свете и, обернувшись, увидите свое физическое тело, лежащее в кровати. Подойдите к нему, внимательно рассмотрите со всех сторон и войдите в тело.

Работа по созданию "Тела Света" вам предстоит длительная и тяжелая. Но если вы запасетесь терпением и настойчивостью, то в результате ее выполнения приобретете весь внутренний и внешний мир.

Техника выхода сознания из физического тела под общим названием «БЕЛАЯ ПТИЦА»

Вначале упражнения делаем все то же самое, что делали в упражнении «Планер»:

1. Расстелите коврик на полу и сядьте на него. Пусть это будет поза «лотос», «полулотос» или любая другая асана с прямой спиной и скрещенными ногами. Руки положите на колени ладонями вверх. Большие и указательные пальцы обеих рук замкните в кольцо (Джнани мудра). Закройте глаза, направьте пустой взгляд вверх на свою макушку. Тщательно расслабьте все тело.

2. Сделайте полный йоговский вдох в течение четырех секунд. Сразу же после вдоха проведите полный йоговский выдох в течение четырех секунд. Нужно сделать тридцать таких вдохов-выдохов без перерыва. Во время вдохов и выдохов язык необходимо загибать вверх, касаясь им неба над верхними зубами. Область неба над верхними зубами называется Акаша. Это область сбора саттвической жизненной энергии. Языком вы замкнете энергию первого мередиана на Сушумну и пустите прану по внутренней круговой орбите. Энергия будет накапливаться в теле, а не рассеиваться.

3. Затем сделайте полный йоговский вдох и задержите дыхание. Язык на задержке дыхания можно опустить. Одновременно с задержкой дыхания сделайте следующие бандхи (энергетические замки): подтяните анус вверх и удерживайте его изо всей силы в наивысшей точке в течение одной минуты; сожмите промежность и половые органы, втяните их в себя, стараясь поднять их как можно выше; мышечным усилием сдавите низ живота так, чтобы он прильнул к позвоночнику; изо всех сил сожмите внутренности живота вокруг Канды (астрального накопителя праны, из которого выходят все каналы Нади. Канда имеет размеры куриного яйца и находится примерно на уровне второй чакры); поднимите диафрагму и сожмите ей воздух в легких изо всех сил в течение одной минуты; опустите голову и сдавливайте горло подбородком. При этом концентрируйтесь на седьмой чакре. Представляйте, что в макушке у вас горит бело-голубой костер.

4. Через минуту медленно расслабьте мышцы и сделайте полный йоговский выдох в течение десяти секунд.

5. Повторите тридцать вдохов-выдохов и задержку дыхания на входе с бандхами. Через минуту расслабьте мышцы и выдохните.

6. Сделайте три таких подхода по тридцать вдохов-выдохов с задержками дыхания и бандхами.

7. Затем задержите дыхание после тридцати вдохов-выдохов, сделайте все бандхи и начните с силой ударять себя кулаками в грудь и живот с частотой три удара в секунду. Простукивайте свои легкие с боков, спереди и сзади в течение одной минуты. Затем медленно выдохните.

8. Затем повторите тридцать полных йоговских вдохов-выдохов (четыре секунды — вдох, четыре секунды — выдох), произведите задержку дыхания на одну минуту со всеми бандхами. Выдохните и расслабьтесь. Проделайте это упражнение десять раз.

9. Теперь произведите тридцать полных йоговских вдохов-выдохов и задержите дыхание на входе на максимально возможное время. При этом не нужно делать бандхи. Тело должно быть полностью расслабленным. Проследите за расслабленностью бедер, мышц живота, шеи, лица. Сконцентрируйте свое внимание на макушке.

У людей с чистыми каналами нади во время такой задержки дыхания произойдет сознательный выход из тела.

10. У тех людей, у которых выход не получится сразу, энергетические каналы пока что забиты всякой астральной грязью. Им следует повторить это упражнение от начала до конца, затем на максимальной задержке дыхания сжать своими руками легкие изо всех сил. Сила сжатия легких не должна быть постоянной, сжимайте свою грудь как бы рывками в течение всей задержки.

11. После выдоха сделайте два очистительных дыхания. Очистительное дыхание делается так: произведите полный йоговский вдох и, сложив губы трубочкой, как при свисте, выдыхайте воздух небольшими порциями. Щеки при этом не раздувайте.

12. Затем встаньте на ноги, прислонитесь к стене так, чтобы спина и ноги касались вертикальной поверхности.

13. Сделайте тридцать йоговских вдохов-выдохов. Четыре секунды — вдох, четыре секунды — выдох. После этого наберите в легкие как можно больше воздуха и задержите дыхание.

14. Приподнимитесь на носочки и обопритесь спиной о стену. Руки вытяните вниз, по швам, кулаки сожмите изо всей силы. Сделайте все пять бандх, о которых мы говорили выше. Все тело должно быть напряженным во время задержки дыхания. Анус и диафрагма подтянуты вверх, горло перекрыто подбородком. Взгляд направлен на восьмую чакру. Восьмая чакра при этом так наполняется энергией, что становится видимой невооруженным глазом. Издали чакра напоминает белую птицу, летящую над головой, на расстоянии восьми сантиметров от макушки.

15. При такой задержке дыхания человек медленно погружается в трансное состояние. У него происходит сознательный выход из тела. Он видит свое физическое тело, медленно сползающее по стенке на пол, ученик пролетает сквозь потолок и наблюдает бурную жизнь соседей по дому. Затем адепт воспаряет сквозь крышу на улицу и летает, как птица, над городами и селами физической Земли. Некоторые ученики сразу попадают на астральные и ментальные планеты, населенные разумными существами.

16. Возвращаться в физическое тело следует так: нужно ярко представить свое плотное тело и себя, в виде астрального человека, подлетающего к земному телу. Затем нужно представить то, как астральное тело совмещается с физическим. Тогда возвращение произойдет моментально. Вы откроете свои глаза и воскликнете: «Вот это да! Неужели это произошло со мной? Кому рассказать — не поверят!»

Скоростная техника сознательного выхода из тела.

УПРАЖНЕНИЕ «ВЕРТОЛЕТ»

1. Расстелите коврик на полу и сядьте на него. Пусть это будет поза «лотос», «полулотос» или любая другая асана с прямой спиной и скрещенными ногами. Руки положите на колени ладонями вверх. Большие и указательные пальцы обеих рук замкните в кольцо (Джнани мудра). Закройте глаза, направьте пустой взгляд вверх на свою макушку. Тщательно расслабьте все тело.

2. Сделайте полный йоговский вдох в течение четырех секунд. Сразу же после вдоха проведите полный йоговский выдох в течение четырех секунд. Нужно сделать тридцать таких вдохов-выдохов без перерыва. Во время вдохов и выдохов язык необходимо загибать вверх, касаясь им неба над верхними зубами.

3. Затем сделайте полный йоговский вдох и задержите дыхание. Язык на задержке дыхания можно опустить. Одновременно с задержкой дыхания сделайте следующие бандхи (энергетические замки): подтяните анус вверх и удерживайте его изо всей силы в наивысшей точке в течение одной минуты; сожмите промежность и половые органы, втяните их в себя, стараясь поднять их как можно выше; мышечным усилием сдавите низ живота так, чтобы он прильнул к позвоночнику; изо всех сил сожмите внутренности живота вокруг Канды; поднимите диафрагму и сожмите ей воздух в легких изо всех сил в течение одной минуты; опустите голову и сдавливайте горло подбородком. При этом концентрируйтесь на седьмой чакре. Представляйте, что в макушке у вас горит бело-голубой костер.

4. Через минуту медленно расслабьте мышцы и сделайте полный йоговский выдох в течение десяти секунд.

5. Повторите шестьдесят йоговских вдохов-выдохов и задержку дыхания на вдохе с бандхами. Через минуту расслабьте мышцы и выдохните.

6. После этого надеваем на себя приспособление, которое условно назовем «Вертолет». «Вертолет» нужно приготовить заранее и положить его рядом с собой, чтобы во время упражнения он был у вас под рукой.

Изготовить его можно следующим образом: отпилите кусок круглой палки длиной приблизительно 70 — 90 сантиметров и диаметром примерно 3 — 4 сантиметра. Затем сшейте два полотенца так, чтобы у вас получилось одно длинное полотенце. Примерная длина ткани — два метра. Оба конца полотенца заверните сантиметров на двадцать — тридцать и сшейте с полотенцем таким образом, чтобы у вас получилось две петли. Вденьте в эти петли круглую палку и закрепите концы полотенца на середине палки. Это и будет — «Вертолет».

Итак, продолжаем описание нашего упражнения. Оденьте на себя через голову «Вертолет» так, чтобы центр палки находился напротив солнечного сплетения, а полотенце облегало вашу спину и грудь. Для удобства можно подложить между грудью и палкой кусок паролон, сложенный вдвое или маленькую подушечку.

7. Затем делаем полный йоговских вдох со всеми бандхами. Задерживаем дыхание и наклоняемся к полу. Потом сразу же выпрямляемся, отпускаем бандхи и делаем еще один маленький вдох. Заметьте, выдоха между двумя вдохами не должно быть. После того, как мы додохнули маленькую порцию воздуха, делаем еще раз все пять бандх.

8. Теперь на задержке дыхания начинаем работу с «Вертолетом». Закручиваем палку двумя руками по часовой стрелке. Палка должна вращаться, как пропеллер, перед нашим животом. Из-за вращения палки два конца полотенца закручиваются друг на друга, как будто мы выжимаем

его после стирки. От этого полотенце как бы укорачивается, оно начинает сдавливать легкие и живот со всех сторон с нарастающей силой.

9. После десяти-пятнадцати оборотов палки происходит сознательный выход из физического тела. У людей с грязными каналами Нади выход сознания из тела не произойдет и после пятнадцати вращательных движений. Им нужно закручивать полотенце палкой в два-три-четыре раза сильнее. И при этом держать все бандхи. То есть делать до сорока-шестидесяти оборотов палкой. Только тогда их астральный двойник покинет тело.

10. После выхода из тела люди с чистой душой попадают в астральный рай. Там они счастливо проводят время, а минут через пять-семь или десять их астральный двойник автоматически покидает Елисейские поля и возвращается в физическое тело. Путешественник помнит все наслаждения райской жизни и от этого испытывает блаженство здесь, на жестокой Земле. Человек становится безразличным к деньгам, сексу и страху смерти. Обыватели смотрят на него, как на святого.

11. Люди с грязной душой после скоростного выхода сознания из тела сразу прямиком попадают в астральный ад. Там им очень плохо. У меня нет ни слов, ни желания, чтобы описывать чувства и эмоции, терзающие их там. Измученные и ужасно напуганные они с вытаращенными глазами автоматически возвращаются в физическое тело через две-три минуты после выхода. Волосы на их голове от страха стоят дыбом, и они минут пять продолжают стонать и плакать, вцепившись руками в какой-нибудь предмет. Путешественники в нижние слои астрала помнят всю оставшуюся жизнь на Земле, как на том свете их истязали ужасные монстры и какие колоссальные муки они там перенесли. Люди с нечистой душой, один раз попробовав «Вертолет», навсегда оставят попытки выходить из плотного тела сами, и станут отговаривать других от подобных экспериментов. Но зато все они теперь будут знать, какие существа с нетерпением ждут их перехода на ту сторону Света. И они будут стараться измениться во время жизни на Земле в лучшую сторону, чтобы не попасть в лапы астрального правосудия.

Свод приведенных упражнений называется «Мус»

Перед началом комплекса упражнений сядьте на пол в позу Лотос. Сделайте тридцать дыханий «Бхастрика». Затем спойте мантру ОМ. Звук «А» пойте 10 секунд; звук «О» пойте 10 секунд; звук «У» пойте 10 секунд; звук «М» пойте 60 секунд. Все четыре звука нужно пропеть на одном выдохе. Звук «М» поется с подогнутым к внутреннему небу языком, чтобы у вас получилось нечто среднее, между звуком «М» и звуком «Н». Пойте мантру ОМ таким образом трижды. Затем поднимите руки над собой ладонями вверх. Начинайте вдыхать, представляя, что прана впитывается ладонями, как вода губкой. Сделав полный йоговский вдох, пойте мантру «АМОМ». Звук «А» пойте 10 секунд, звук «М» пойте 30 секунд, звук «О» пойте 10 секунд и звук «Н» пойте 30 секунд. При пении мантры делайте следующие движения руками: на звук «А» поворачивайте руки ладонями к голове и медленно кладите их на голову. На звук «М» медленно и нежно массируйте голову, лицо и шею ладонями. Представляйте, что прана из рук переходит в голову, впитывается кожей. На звук «О» медленно поглаживайте ладонями свою верхнюю часть туловища, стараясь коснуться боков и спины. На звук «Н» медленно массируйте нижнюю часть туловища, начиная с живота. Затем погладьте свои ноги со всех сторон и стряхните с кистей оставшуюся энергию вниз перед собой. Представьте, что вы сбрасываете с ладоней всю грязную обработанную энергию в костер, который горит перед вашими ногами.

Затем встаньте с пола и сделайте десять наклонов корпусом в разные стороны. После разомните шею. Вращайте головой десять раз по часовой стрелке и десять против часовой. Затем приступайте к упражнению «Ширшасана».

Упражнение №1. ШИРШАСАНА (смотри рисунок 45)

Встаньте на колени возле стены. Положите предплечья на коврик так, чтобы локти были расставлены на ширину плеч. Сложите ладони так, чтобы они образовали «чашу». Нагнитесь вперед, поставьте макушку головы на коврик так, чтобы затылок касался сложенных ладоней. Поднимите таз и бедра, выпрямите ноги, затем, согнув их в коленях, плавно оторвите от коврика, поддерживая равновесие на голове и руках. Медленно поднимите ноги вверх и станьте на голову в строго вертикальном положении. Тело, ноги и голова должны образовать прямую линию. В этом положении расслабьтесь. Начинайте дышать ритмически: 15 секунд - вдох, 15 секунд - задержка дыхания, 15 секунд – выдох. Языком при этом касайтесь неба над верхними зубами. Через десять минут, не меняя позы, переходите к дыханию «Анулема-вилема». Дышите в ритме 12–48–24 в течение 20 минут. Для перекрытия каналов Иды и Пингалы пользуйтесь кончиком языка. При этом представляйте, как прана на вдохе всасывается первой чакрой. Затем прана проходит по Сушумне и скапливается в седьмой чакре. Во время Кумбхаки концентрируйтесь на макушке. Представляйте горячий шар праны, горящий у вас в седьмой чакре. На выдохе представляйте, как светящаяся прана выходит из седьмой чакры и поднимается в полуметре от вашего тела по эллиптической орбите в первую чакру. На вдохе вы всасываете эту энергию первой чакрой. Все упражнение занимает 30 минут. Через полчаса медленно опустите ноги на пол, и некоторое время постоит на четвереньках. Дышите произвольно.

Упражнение №2. «Йога мудра» (см. рис. 57)

Затем сядьте на коврик, ноги нужно скрестить, как показано на рисунке, руки положить на колени. Сделайте тридцать дыханий «Бхастрика». Вдохните и произведите полный йоговский

выдох. На выдохе сделайте задержку дыхания. Сознание направьте в первую чакру. Затем тело наклоните вперед, руки положите на пол, ладонями вниз. Лбом коснитесь пола. Сделайте три бандхи: мула, уддияна и джаландхара. Держите бандхи 90 секунд. Остальные мышцы тела должны быть расслабленными. Во время задержки дыхания представляйте, что прана всасывается всей кожей вашего тела сквозь поры. Вакуум, образовавшийся в легких, заставляет физический организм дышать кожей. Через полторы минуты медленно отпустите бандхи и вдохните. Прodelайте очистительное дыхание.

Энергетический рисунок: ощутите, что вы сидите не на полу, а на голой земле. Особенно важно ощущать в воображении под ладонями мягкую землю. Энергия идет от земли по ладоням, течет до плеч, затем по боковой поверхности плеч, низу живота, промежности и собирается в первый центр Муладхару, находящийся в крестце. Второй поток течет из восьмой чакры в макушку через центр Сахасрара, затем поток идет по затылку, спине, и тоже вливается в Муладхару. Здесь оба потока уплотняются и образуют ярко-красный, плотный горячий шар.

Психологическое ощущение: человек ощущает себя учеником, сидящим перед своим Высшим «Я».

Упражнение №3. «Ваджрасана» (поза молнии, рис. 8)

Освоение асаны. Сначала сядьте на колени, расположив их на коврик на ширину плеч, затем сядьте ягодицами на пол. После, опираясь на локти, постараться лечь спиной на пол. Если сразу это не удастся, можно разогреваться в достигнутом положении. Но, переходя на энергорabоту, нужно лечь на коврик полностью всей спиной. Концентрируйтесь на шестой чакре. Ладони положите на ступни. Надо напомнить, что во всех позах тепло рекомендуется вызывать только в форме расплавленного воска или пластилина. Это очень важная особенность в упражнениях. Тепло, рождающееся в ступнях, идет по наружной стороне ног, коленей, по растянутой стороне бедер, в низ живота, затем к груди, в районе ключиц потоки раздваиваются, идут к плечам, и по руке выходят на ладони. Далее тепло снова переходит в ступню и снова по указанному маршруту, усиливаясь по ощущениям. Когда вы освоите эту асану, то попробуйте делать это упражнение на задержке дыхания. Сначала сделайте 30 дыханий «Бхастрика». После выдоха произведите мула бандху и уддияна бандху. Затем заверните язык к небу и постарайтесь перекрыть кончиком языка носовые отверстия. Лежите в таком положении две минуты, затем отпустите бандхи и вдохните.

Энергетический рисунок: вначале убрать ладони со ступней и положить их на пол рядом. Энергия идет от земли по кончикам пальцев ног, наполняет ступню, поток идет до колен, по бедрам к ягодицам и вливается в Муладхару. От ладоней прана течет к плечам, по груди, к низу живота, в промежность и тоже в Муладхару. Здесь оба потока свертываются в жгут и горячим потоком энергия поднимается по центру позвоночника в точку между бровей, где и накапливается тепло.

Психологическое ощущение: чувствовать себя набирающим Силу от Земли.

Упражнение №4. «Ардха Матсиендрасана» (закрутка, рис. 9)

Освоение асаны: сесть на пол, положить левую ступню под правое бедро, правую ступню поставить снаружи левого колена. Левую руку ладонью положить на правую ступню. Правую руку, развернув корпус, поставить на пол. Тепло, возникшее в ладонях, поднять до уровня шеи, и затем заставить стекать вниз по позвоночнику, как по стволу дерева, до крестца, где его и надо накапливать.

Энергетический рисунок: прана входит сверху в голову через восьмую чакру, затем стекает вниз по спирали, вокруг позвоночника, в первую чакру — Муладхару. Если корпус

развернут вправо, то есть правая рука стоит сзади, спираль закручивается по часовой стрелке, если влево, то против.

Психологическое ощущение: ощущение мягкости, свободы, которую получает позвоночник.

После освоения асаны делаем это упражнение на задержке дыхания. Сначала производим Бхастрику – 30 дыханий. Затем делаем вдох и полный йоговский выдох. Начинаем разворачивать весь корпус влево, а затем вправо. И опять влево – вправо. За одну секунду делаем один разворот. Нужно постараться произвести 90 поворотов корпусом за время задержки дыхания на выдохе. Во время поворотов нужно представлять, как прана всасывается всей кожей и костями и наполняет тело. Потом вдохнуть, сделать очистительное дыхание и поменять положение ног и рук зеркально. Повторить 90 поворотов корпусом с задержкой дыхания на выдохе.

Упражнение №5. «Бхуджангасана» (поза кобры, рис. 10)

Освоение асаны: лягте на живот, ладони положите у плеч, затем, выпрямляя руки, примите позу змеи. Нужно приподнять голову и верхнюю часть туловища так, чтобы пуп не оторвался от земли. Причем, все мышцы, кроме мышц рук, должны быть расслаблены. Тепло со ступней по задней поверхности ног через ягодицы, по обеим сторонам позвоночника потечет до шеи, а здесь тепло, погружаясь внутрь тела, стечет по позвоночнику назад в Муладхару.

Энергетический вариант: прана тянется из точки на темени, по затылку к шее, далее погружается внутрь и выходит на поверхность груди, в низ живота, промежность, крестец, вверх по спине до шеи погружается в горло, выходит на переднюю поверхность шеи, идет по лицу, лоб, темя, опять по маршруту все сначала. Если смотреть в профиль, то формируется восьмерка с точкой пересечения в центре Вишуддха.

Психологическое ощущение: почувствуйте ощущение пробуждения ото сна, оцепенения и т. п.

Освоив асану, начинаем делать упражнение. Лежа на животе, делаем Бхастрику – 30 дыханий. Затем выдыхаем и задерживаем дыхание на две минуты. Принимаем позу «кобры». Поворачиваем голову влево. Стараемся через свое левое плечо увидеть правую пятку. Через три секунды поворачиваем голову вправо. При этом стараемся увидеть через правое плечо свою левую пятку. Через три секунды опять поворачиваем голову влево. И так – в течение двух минут. На задержке дыхания представляйте, как прана с силой всасывается кожей внутрь тела. По окончании упражнения медленно вдохните и сделайте очистительное дыхание.

Упражнение №6. «Халасана» (плуг, рис. 11)

Освоение асаны: лечь на спину, руки положить за голову, ноги поднять и завести тоже за голову, как на рисунке. Представить, что тепло идет от ступней в крестец, Муладхару и дальше вдоль позвоночника до шеи. Тепло от рук тоже накапливается в районе шеи.

Энергетический вариант: прана от ступней течет в Муладхару. От ладоней также энергия идет по боковой поверхности туловища в крестец, муладхару, затем, объединившись в один поток, прана идет по позвоночнику в точку между бровей. Из Сахасрары энергия также движется внутрь головы, после в точку между бровей. Здесь сила и фиксируется. **Психологическое ощущение:** почувствовать вливание энергии в позвоночник.

Освоив асану, начинаем делать упражнение. Ложимся на спину, руки вытягиваем вдоль тела, делаем 30 дыханий Бхастрика. Затем на выдохе задерживаем дыхание и поднимаем ноги. Заводим ноги за голову так, чтобы носки коснулись пола. Делаем три бандхи: мула, уддияна и джаландхара. Представляем как прана всасывается первой чакрой в Сушумну и далее следует в шестую чакру. Из восьмой чакры прана также течет в шестую чакру и там накапливается. Через две минуты отпускаем бандхи и делаем медленный вдох.

Упражнение №7 «Дханурасана» (лук, рис. 13)

Освоение асаны: Сконцентрируйте сознание на второй чакре. Лягте на живот, захватите руками лодыжки ног, вдохните воздух и прогнитесь как можно больше. Пусть ваше тело напоминает качели. В момент фиксации позы дыхание поверхностное. Тепло возникает в ступнях, затем идет к коленям, по передней поверхности бедер, низу живота, по бокам туловища к плечам, через ключицы поток переходит спину и стекает в район крестца.

Энергетический вариант: прана от ступней по задней поверхности ног течет в Муладхару, далее во второй центр Свадхистхану. Из темени энергия течет в шею, здесь раздваивается, первый поток идет по спине до Свадхистханы, второй из шеи по груди, до низа живота и в точке на 3—4 пальца ниже пупка погружается тонким потоком внутрь тела и идет к Свадхистхане.

Освоив асану, приступаем к упражнению. Делаем 30 дыханий Бхастрика. Затем делаем полный йоговский вдох, задерживаем дыхание на вдохе и выполняем асану «лук». Начинаем раскачивать тело, как детские качели, назад и вперед. Качаемся в ритме одно движение в секунду. Нужно сделать 180 раскачиваний за три минуты задержки дыхания. Через три минуты выходим из асаны, ложимся на пол и медленно выдыхаем. Затем делаем очистительное дыхание.

Упражнение №8 «Маюрасана» (павлин, рис. 14)

Освоение асаны: встать на колени, ладони на пол, пальцами назад, корпусом наклониться вперед и принять позу, изображенную на рисунке. Тепло от ступней разливается до макушки, заполняя тело как фору, затем от плеч тепло идет в центр ладоней, где уплотняется, вызывая ощущения увеличивающейся внутренней Силы.

Энергетический вариант: энергия из темени течет по обеим сторонам головы, обходя уши сзади до шеи, здесь потоки объединяются в широкое кольцо вокруг шеи, после этого в сторону ног идут два потока, один по спине в Муладхару, другой по груди, животу также идет в Муладхару. Встретившись в первой чакре, оба потока скручиваются в жгут, и этот скрученный поток стрелой идет по центру позвоночника в середину головного мозга, где и накапливается (район третьего глаза).

Психологическое ощущение: чувство летящей стрелы в центре позвоночника.

Освоив асану, начинаем делать упражнение. Сначала делаем 30 дыханий Бхастрика. Затем делаем полный йоговский выдох и задерживаем дыхание. Принимаем асану «павлин». Представляем, как прана всасывается всеми порами кожи и направляется в шестую чакру. Через две минуты выходим из асаны и медленно выдыхаем. Потом делаем очистительное дыхание.

Упражнение № 9 «Шавасана» (поза трупа, рис. 17)

1. Расстелите коврик на полу. Лягте на него головой на Север. Мысленно заземлитесь. (Заземление производится так: представьте желтый луч света, выходящий из Солнца и входящий в вашу теменную чакру при вдохе. При выдохе луч спускается по позвоночнику и становится красным. Далее красный луч следует из копчиковой чакры в центр Земли).

2. Расфокусируйте взгляд, полузакройте глаза, глядите туманным взором сквозь предметы. Очень важно расслабить мышцы глаз, без этого никакой релаксации никогда не получится.

3. Успокойте дыхание. Дышите ритмично: 8 секунд — вдох, 8 — выдох. (Постепенно с каждой неделей прибавляйте по одной секунде к вдоху и выдоху).

4. Расслабьте все мышцы лба, потом лица. Затем расслабляйте все мышцы тела, начиная с кончиков пальцев ног.

5. Потом представьте, что ваши ноги медленно заполняет вода. Сначала правая нога

наливается водой, нога становится все тяжелее, тяжелее. По мере наполнения водой, мышцы ноги расслабляются. Затем вода заполняет левую ногу, потом низ живота, грудь, руки, голову. Все члены тела становятся все тяжелее, все более расслабленными. Тело все больше давит на кровать.

6. Когда заполните все тело «водой», проверьте мысленным взором еще раз все свое тело, начиная с пальцев ног — не осталось ли где-нибудь напряжения. Прделав это, можете закрыть глаза и мысленно сказать: «Я полностью расслаблен. Мое сознание освобождено от тела». Представьте себе, что все мышцы размякли и стали тяжелыми.

7. Продышав ритмически в течение 10 минут, переходите на поверхностное дыхание. Оно состоит из очень короткого незаметного вдоха и такого же незаметного выдоха. Нужно стараться так незаметно вдыхать и выдыхать, будто бы вовсе и нет никакого дыхания. Так затаивайте дыхание в течение последующих 10 минут. Периодически проверяйте расслабленность всех мышц тела. Представляйте, что тело становится все тяжелее, все больше давит на вашу постель.

Не пытайтесь достичь расслабления мускулов усилием воли. Вы должны только представлять себе это полное расслабление. Релаксируясь так, вы заметите, что всякий раз, как только чуждая мысль будет проскальзывать в ваш ум, ее всегда будет сопровождать легкое сжатие мускулов. Поэтому концентрируйтесь только на идее расслабления. Неустанно возвращайте вашу мысль к идее размякших, расслабленных мускулов. Успехи придут далеко не сразу, кто-то освоит упражнение через три месяца, кто-то через год. Поэтому не нервничайте, но неустанно представляйте себе желаемый результат, как уже достигнутый. В конце концов, полное расслабление организма вызовет у вас нужное ощущение. Запомните его.

Как вам узнать, что получено достаточное расслабление тела? В обычном состоянии мышц их движение следует сразу же за волеизъявлением: я хочу поднять руку — я ее тотчас поднимаю. Размякший мускул не способен немедленно выполнить приказ мозга. При достаточной релаксации рука не может выполнить приказ мозга в течение минимум шестидесяти секунд. Но нужно стремиться к результату — пять минут.