

THE  
CITROEN

1964

1965

1966

1967



CITROËN

«Гхеранда Самхита» — наиболее авторитетный текст по Хатха йоге, дошедший до читателя наших дней. Доисторическая рукопись дана в форме диалога между учителем йоги и вопрошающим учеником. Первоначальный текст был изложен на санскрите — всемирном языке древних землян. В книге автор попытался перевести, расшифровать и объяснить себе и читателям поучения великого йога.

Задача этой книги — дать практические наставления, объяснить, направить желающих изучать йогу к достижимой цели, раскрыть невидимые глазу принципы и главные правила йогов

---

---

**Георгий Бореев**

**РАСЕКРЕЧЕННЫЙ ПЕРВОИСТОЧНИК ЙОГИ**

# Предисловие

Среди первоисточников йоги «Гхеранда Самхита» — наиболее древний и уважаемый текст, дошедший до читателей наших дней. Ученые-материалисты предполагают, что «Самхита» была написана между 5 и 8 веками н. э. По моему мнению, «Гхеранда Самхита» была создана в Двапара югу, так как человек Кали юги, наш современник, не способен самостоятельно понять простых истин, изложенных в древней рукописи и, следовательно, правильно выполнить упражнения Гхеранды. Это объясняется как духовным, так и биологическим отличием современного человека от своего предка. Вследствие небывалого падения нравственности при наступлении Кали юги произошло резкое сокращение количества хромосом и спиралей в геноме земного человека: объем черепной коробки уменьшился в четыре раза, шишковидной железы — в восемь раз, средняя продолжительность жизни — в семнадцать раз и так далее. К биологическим потерям добавляется еще то, что у современного человека работает всего пять процентов клеток головного мозга, а 95 процентов здоровых клеток отключены. От недостатка снабжения кровью и Праной клетки головного мозга землянина эпохи Кали юги спят всю жизнь, как спят клетки деревьев русской зимой. Если бы «Гхеранда Самхита» предназначалась для землян нашей эпохи, то ее тезисы и упражнения были бы подробно обрисованы, объяснены и проанализированы учителем Гхерандой подобно тому, как мы растолковываем простые вещи своим неразумным детям.

До Потопная рукопись дана в форме диалога между учителем йоги Гхерандой и вопрошающим учеником Чанда Капалой. Текст артефакта изложен на санскрите — всемирном языке древних землян. В книге, которую вы держите в руках, я попытался перевести, расшифровать и объяснить себе и читателям поучения великого йога. Для удобства переведенный текст первоисточника выделен жирным шрифтом. Разъяснения слов Гхеранды, рассказы о высочайших человеческих и инопланетных цивилизациях Сатъя, Трета и Двапара юги, а также мои практические советы и упражнения по йоге набраны обычным шрифтом.

## *Приветствие автора*

**Я склоняюсь в благоговении перед Ади-Ишварой (Изначальным Господином), первым возвестившим учение Хатха Йоги. Эта Самхита подобна первой ступени на крутой лестнице, ведущей к высотам Раджа Йоги.**

# 1. О ЙОГЕ ТЕЛА

1.1. Однажды пришел вайша Чанда Капали в место отшельничества брахмана Гхеранды, склонился перед ним в почтении и молвил:

1.2. О, Учитель йоги, наивысший среди йогов! Я хотел бы услышать теперь о йоге тела, которая ведет к познанию Таттва Джнаны (Истины).

1.3. Гхеранда помолчал некоторое время и открыл глаза:

Это очень хорошо, о сильнорукий, что ты спрашиваешь меня об этом. И я сейчас сообщу тебе о пути к Истине. Только слушай внимательно, сын мой, и запоминай:

1.4. Нет уз, равных узам Майи; нет силы выше, чем Йога; нет друга лучше, чем мудрость; нет врага хуже, чем эгоизм (Ахамкара).

## *«Нет уз, равных узам Майи»*

Под словом «Майя» наши предки, атланты, понимали иллюзорность бытия. Мир, данный человеку в чувствах, рассматривался ими как грезы духа, как божественная игра Высшего Я. Реальный мир — это чистое сознание, а все, что мы можем переживать при помощи чувств и логического ума — фантазии единого Сознания. Физические, эфирные, витальные и астральные вселенные имеют ментальную природу, то есть они выдуманы нашим Высшим Разумом.

Видимый глазами внешний мир — всего лишь маленькая грубая копия внутреннего мира человека, неподдающегося восприятию физических чувств и логического разума. Это «что-то» в индийской философии получило название «Брахма». К Богу Брахме 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. Познать Бога можно, только слившись с Ним, растворившись в Нем, подобно капельке воды в безбрежном океане. Это нам не дано до тех пор, пока мы оперируем рассудочным мышлением и пятью органами чувств. Поэтому давайте попробуем при помощи логического ума хотя бы немного приблизиться к пониманию Майи.

Мир, который земляне называют Богом, един и неделим. Он не имеет ни пространства, ни времени, ни формы, ни тезы и антитезы, ни добра и зла. Наш дух, Высшее Я, постоянно создает иллюзии, называемые людьми трехмерными и многомерными вещами и пространствами. Как только человек начинает делить мир на субъект и объект, на познающего и познаваемое — он отделяется от Единого и погружается в сон, называемый жизнью. Вокруг отделившегося духа как бы стоят миллионы «зеркал», показывающих человеку его искаженные отражения. Землянин видит то птицу, то звезды, то пашню, не понимая, что это все — он. Задача всех жизней души человека — очистить «зеркала» от пыли и грязи и узнать себя в миллионах людей и животных, камней и инопланетян.

Все вещи в мире неизменны и существуют всегда. Время и пространство, движение и формы — продукт деятельности двух наших умов, которые находятся в области пупка и солнечного сплетения. Время создается непрерывным перетаскиванием нашим логическим умом настоящего в прошлое, а прошлого — в будущее. Примерно так мы вставляем нужную

дискету в компьютер, и он начинает листать ожившую на глазах книгу. Пространство создается нашим подсознательным умом точно так же: совокупность вещей и событий перетаскивается из настоящего в прошлое, а из прошлого — в будущее. То есть вещам придается один вектор времени. Если вещам придать несколько векторов, то мы получим многомерное пространство.

Наш земной разум похож на художника. Художник может писать картины только на холсте. Логический ум может работать только при наличии времени и пространства. Ум кружится, как белка в колесе, в созданном им трехмерном или многомерном мире. Чтобы вернуться в реальный мир, нужно остановить ум. Рассудок можно сравнить с автоматом виртуальной реальности. При помощи пяти органов чувств он обманывает Высшее «Я» и показывает с Его согласия несуществующую жизнь. Высшее «Я» подобно человеку, сидящему за экраном компьютера. Там, на экране монитора, «Я» создало свою уменьшенную копию и настолько заигралось, настолько вошло в образ нарисованного им человечка, что забыло, где оно находится на самом деле. Компьютерный человечек в свою очередь тоже сел за экран нарисованного им монитора и создал свою уменьшенную копию в игрушечном компьютере. И это мультипрограммирование уменьшенных копий Высшего «Я» продолжается до бесконечности. Задача человека — вспомнить, что он Бог, играющий Сам с Собой.

Если продолжать аналогию с компьютером, то можно рассматривать все наши человеческие и инопланетные жизни как набор компьютерных игр, записанных на компакт-диски. Душа перед очередным воплощением в земном мире, советуется со своим Учителем: какую черту характера ей необходимо наработать, а от какой избавиться. Духовный наставник предлагает просмотреть развоплощенной душе, как остросюжетные кинофильмы, пять-семь игрушек на выбор. Затем они вместе анализируют эти жизни и выбирают одну, наиболее подходящую для урока. Потом Учитель блокирует у души память о просмотренном кинофильме. Заодно временно преграждается доступ к памяти о прошлых земных жизнях и о жизни души вне тела. Это делается по многим причинам. Во-первых, если человек будет помнить свои прошлые жизни, то он не будет творить, изобретать, искать новые решения вечных задач. Душа перестанет уметь. Все невзгоды жизни такой человек обойдет с легкостью, используя формулы и схемы, наработанные в прошлом. Если мы сейчас, к примеру, возьмем среднего школьника десятого класса и посадим его за парту к первоклассникам, то за год обучения в начальном классе он деградирует во всех отношениях. То есть душа несколько не станет мудрее, прожив земную жизнь без невзгод и страданий. Задача учебной игры «Человеческая жизнь» не будет выполнена. Во-вторых, память блокируется для того, чтобы человек не мстил своим виртуальным врагам за свои отрубленные руки или головы, потерянные в прошлых жизнях, за своих детей, матерей и жен, замученных в тюремных стенах. Зачастую душа на том свете перед очередным воплощением слезно умоляет своего лучшего духовного друга воплотиться на Земле в теле преданного и коварного врага. Ибо настоящий земной враг, умный и вероломный, бесчувственный и жестокий — истинный учитель. Роль такого врага невозможно переоценить, она трудна и почетна, и далеко не каждая продвинутая душа способна взвалить на себя подобный груз ответственности за обучение старой, но ленивой воплощенной души. Тут в качестве глобальных примеров можно вспомнить немецкие и советские концлагеря, еврейские погромы, братоубийственные войны между сыновьями Дхритараштры и сыновьями Панду, описанными в древнеиндийской поэме «Бхагават Гита». В-третьих, человек, помнящий все свои прошлые жизни, будет постоянно предаваться просматриванию кинолент старых жизней, наслаждаться тем, что уже было. А на то, чтобы идти вперед, нарабатывать новый опыт и превращать его в Разум, у него просто не будет хватать времени. Здесь далеко за примером ходить не надо: увы, и я стал большим сибаритом, потому что нечаянно вспомнил некоторые, далеко не все свои земные и инопланетные жизни. И вместо того, чтобы, сжав зубы,

продираться сквозь тернии к звездам, рисовать новую музыку для людей, ваять стихи или искать Бога в жизненной прозе, я половину дня бездарно провожу в сладких грезах, липких мечтах и воспоминаниях о райской заоблачной жизни. А я ведь совсем недавно повторял, что нега и роскошь — удел рабов. А холод и голод, аскетизм и отсутствие дыхания — удел царей.

Итак, душа под колпаком беспамятства садится за компьютер, вставляет учебный диск и начинает выбранную игру. Перед этим Наставник и душа договариваются о правилах игры. Ну, допустим, первоочередные правила выбранной жизни будут такими: воплощенной душе нужно дышать воздухом планеты, всяческими правдами и неправдами избегать смерти, ежедневно добывать пропитание и стремиться оставить и воспитать зубастое потомство. Далее обговариваются второстепенные правила и ограничения. Правила игры являются своеобразными рычагами, при помощи которых Наставник направляет обучающуюся душу к первоначальной цели. Зачастую рулем управления человеческой машины является физическая боль. Болезни и несчастные случаи посылаются человеку его Учителем, который следит за игрой воплощенной души и ежечасно подсказывает землянину что и как делать. Если, поглощенный эмоциями, ученик не слышит Учителя, то заболевания физического или астрального тела даются, чтобы он вспомнил о цели своего очередного воплощения и сменил направление движения. При достижении цели игры, когда уроки усвоены и все экзамены сданы, то правила и ограничения компьютерной игрушки постепенно исчезают, к душе возвращается память о себе и реальном мире. Такая душа может покинуть виртуальный физический мир по своему желанию, а может и продолжать играть в другие физические жизни, обретая полную свободу действий. При этом на человека, сдавшего экзамен на усвоение уроков «Школы Земли», уже не действуют такие мощные рычаги управления, как страх смерти, сексуальная тяга к противоположенному полу, желания есть твердую пищу, пить воду и жидкости, дышать воздухом, одеваться в теплые одежды и пользоваться благами цивилизации. Душа становится подлинно свободной, даже не расставаясь со своим виртуальным физическим телом. Обучаясь в любом классе земной школы, ученик сдает экзамены за четверть, за полугодие, за год по усвоенным его душой дисциплинам. Места сдачи зачетов и экзаменов называются точками «Деже-вью». Это единственные кадры из киноплёнки жизни, просмотренные душой до воплощения, не стертые из памяти человека его фиолетовым Учителем. У молодой души таких точек более тысячи. Чем старше душа, тем меньше точек «Памяти жизни». Эти точки являются вехами, указателями на дороге жизни. От одного указателя до другого можно добираться различными путями-дорогами, подобно тому как на вершину горы можно взобраться разными способами. До одной и той же вехи можно идти или год, или десять лет или десять жизней, но миновать такую точку «Памяти жизни» никому не дано. Количеством точек «Сдачи экзаменов» в судьбе человека определяется степень свободы его души от Кармы.

Дорогие мои, я хочу вам сказать, что физический мир — это всего лишь фантазия вашего Высшего «Я». Красивая и крепкая игрушка, сделанная для чисто учебных целей. Через каждые 48 000 жизней одной и той же души в плотном теле эта киноигрушка громко ломается, и мы ее быстренько придумываем заново.

Кратко все вышесказанное можно выразить так:

- 1. Не человек рождается в мире, а миры рождаются в человеке.*
- 2. Важнее приобрести новое, чем сохранить старое. Кто не меняется, тот живет зря.*
- 3. У каждого существа свое время и свое пространство.*
- 4. Временное горе лучше, чем временное счастье.*
- 5. Все мы являемся матерями, отцами, сыновьями и дочерьми друг друга одновременно.*
- 6. В мироздании нет ни капли зла. Мы видим зло из-за собственного несовершенства.*

7. Безграничная добродетель хуже жестокости.
8. Человеческое тело является совершенным инструментом познания Богом самого Себя.
9. При помощи воображения и творчества Бог, находящийся в теле каждого человека, создает новые галактики и миры, расширяя тем самым всю Вселенную.
10. Упущенный случай всегда повторяется, но зачастую не узнается.
11. Причина всех страданий человека — двойственность сознания, деление мира на познающего и познаваемое.
12. Где начинает течь время, там умирает Истина.
13. Человек есть мысль. А тело — гроб для мысли.
14. Не делай того, что тебе хочется, и ты тогда сможешь сделать все, что ни пожелаешь.
15. Нанося вред любому человеку, или помогая другому, вы вредите или помогаете только себе.
16. Чем больше развит дух, тем меньше тел у духа.
17. Хорошие люди на Земле не рождаются.
18. Знающие не говорят, говорящие не знают.
19. Настоящий Учитель — всегда враг личности. Настоящий враг — всегда Учитель.
20. Нет конца мирским делам. Заботы землян подобны бороде, растущей тем быстрее и гуще, чем тщательнее и чаще ее бреешь.
21. У одной птицы — два крыла. И она летит. У двух птиц — четыре крыла. И они не летят. Птицы связаны друг другом.
22. Логическая правда — бог несвободного человека. Она подразумевает, что мир конечен, что якобы он имеет цель и смысл.
23. На Земле, чтобы достичь чего-либо привлекательного, всегда необходимо совершить нечто дурное и нехорошее.
24. О чем думаешь — тем и становишься.
25. Не согрешишь — не покаешься. Не раскаешься (в смысле «не изменишься») — не вознесешься.
26. Кто меняется сам, для того и Истина меняется.
27. В грязный сосуд что не налей — все равно налитое прокиснет, как ни старайся.
28. Юность — не повод для незнания.
29. Каждый человек является другому человеку не другом или врагом, не отцом или сыном, не соседом или незнакомцем, а лишь — учителем.
30. Изменяя себя, ты изменяешь весь мир.
31. После нас останется только метафора.

Дорогие мои, у всех людей Высшее «Я» едино. Это и есть Бог. Создатель отделил Себя от Себя, чтобы Он мог любить и познавать Себя. Человеку необходимо увидеть Бога в себе и общаться с Ним без посредников. Любой посредник, будь то церковь или учитель, несет искажение информации, даже если он не хочет извлечь корысти. Осознать Бога в себе можно не через слепую веру, а только через знание. Вера — это лень. Легко ничего не делать, просто лежать на толстом диване, читать тяжелые эзотерические книжки и верить. А пойти проверить информацию, узнать, «как это устроено, почему оно так устроено», и потом преодолеть себя и сделать это самому — очень тяжело. Для этого требуется огромная сила воли. А что есть воля? Воля — это, когда все желания, подчиненные одному самому главному, слились в единое большое желание. Только собственный опыт делает информацию знанием, а человека — Творцом. Но опыт на Земле приобретается только через боль, ограничение эгоистических



желаний и страдания. Поэтому книжные знания бесполезны, если они не подтверждены практикой. Лишь сильные испытания, физические и нравственные страдания и потрясения способны очистить воплощенную душу человека. Ведь, дорогие мои читатели, согласитесь: окружающий мир всегда переделывать легче, чем изменять самого себя.

Играя в этих захватывающих кинофильмах-играх только заглавные роли, из жизни в жизнь мы развиваем основную черту характера любой души — способность Любить.

Настоящая Любовь — это духовная практика раздаривания себя всем, она не требует ничего взамен. Солнце одинаково освещает и согревает праведников и грешников, целителей и убийц, оно ежедневно заглядывает и в сточные канавы, и в навозные ямы. Однако Солнышко не становится от этого тусклее или грязнее. Сколько оно отдает людям тепла, столько же и получает тепла от Бога. Так и любящий согревает теплом своей души все Божьи твари одинаково. Чем больше любящий раздаривает себя — тем богаче и счастливее становится: ведь раздаривает он Себя сам Себе. Когда человек ищет предмет любви не внутри себя, а во внешнем мире — он просто деградирует и вымирает. Для человека, постигшего настоящую Любовь, то есть достигшего просветления, все слова и софизмы, музыка и молитвы, храмы и иконы, радости и печали земных людей, идеи и понятия — не более чем вздор, игра ущербного логического ума. Любящий всегда говорит с каждым человеком отдельно, на отдельном простом и понятном ему языке: общается с первоклассником на языке первоклассника, со студентом Вуза изъясняется научным языком. Но никогда мудрый не говорит с толпой. Ибо слово Истины, сказанное толпе, всегда оборачивается против говорящего.

Чтобы научиться любить других людей, необходимо прежде всего научиться любить себя. То есть ежечасно делать все возможное для развития своей души, общаться с Богом без посредников, раздаривать себя незнакомым людям, не ожидая за это похвал и вознаграждений, а эгоистические желания тела держать в железной узде. Когда вы научитесь любить себя, то поймете, что любить других вовсе необязательно, ибо вы и они — одно целое. Дорогие мои, не сильно увлекайтесь этой компьютерной игрой с названием «Жизнь на планете Земля». Помните о постоянной опасности заиграться самому, и разбудите того, кто рядом, кто уже отождествил себя с этим беспокойным и озабоченным несуществующими проблемами компьютерным человечком.

+ + +

Уважаемые читатели, если вам показалось вышеприведенное сравнение с компьютерным человечком недостаточно убедительным для объяснения сути Майи, то я попытаюсь выразить ту же самую мысль другими, более научнообразными словами. Мои размышления будут на бумаге очень упрощенными, приблизительными и схематичными, так как никому в этом мире невозможно при помощи конечных слов выразить бесконечную мысль.

Итак, 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 (см. рис. 1). Кармическая оболочка структурирует энергию луча, задает ему определенную информационную программу. Энергия — это фундаментальное свойство любого пространства. Она обуславливает сохранение пространством состояния неоднородности. Давайте здесь под словом «информация» договоримся понимать то, что управляет распределением энергии. А энергетический луч с наложенной на него информацией условно назовем Силой. Любая Сила — есть проявление

Воли Атмана. Итак, энергетический луч достигает физического человека, проходит по Сушумне (так называется главный пранический канал, пронизывающий весь позвоночник от макушки до копчика) и уходит вниз. Чакрами в йоге называются энергетические вихри тонкой Силы — Праны. Главных чакр у человека восемь. Я их вижу, как большие цветные воронки, столбы света, вращающиеся по часовой стрелке. Внутри каждой воронки находятся еще семь уменьшающихся воронок. Все вращающиеся друг в друге вихри соединяются в одном месте — корне чакры. Корни расположены на пересечении различных энергетических каналов, по которым течет Прана. Пранические каналы в йоге называются Нади. В человеке 72 тысячи больших и малых Нади. Там, где Нади пересекаются 21 раз, находятся главные чакры. Меньшие чакры находятся на пересечении 14 каналов. Еще более мелкие вихри растут из точек пересечения 7 каналов. Самые маленькие чакры локализируются на пересечении 3 каналов Нади. Восемь главных чакр находятся на линии Сушумны. Каждая чакра человека отбирает себе нужное количество энергии и работает, как понижающий трансформатор, относительно проходящей по ней энергии. Итак, энергетический луч, опускаясь вниз, пронизывает Кармический ум (8-ю чакру), потом 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 — это энергия Лунная, или Тха. Пространство является продуктом 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, четвертой чакрой, 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, в йоге называется Манипура. Манипура 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 первому каналу Нади 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. По различиям в частоте вибраций йоги делят всю Прану на десять малых пран. Они бурлят, кружатся, пронизывают друг друга. На эти потоки неуловимых 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 заворуженно 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. Наука, основанная на логике, является главным орудием коллективной души в оглулении и зомбировании отдельного человека. С ментальной точки зрения никакого человека и не существует, ибо он неотделим от так называемой «культуры» народа, которая штампует людей-роботов со спящим, неразвитым мозгом. Такие непродыряченные индивиды нужны коллективной душе для собственной подпитки энергиями их эмоций. И для того, чтобы люди питали своими эмоциональными излучениями жителей верхних и нижних миров. В яркой и жуткой борьбе за выживание в физическом мире человек забывает, кто он такой, и начинает отождествлять себя с телом. В результате потери памяти о себе — Боге, он бросается яростно страдать, бойко радоваться, кинжально переживать. От этого в эмоциональной и нервной системе организма развиваются материальные элементы, покидающие тело в форме различных вибраций. Вибрации передаются через антенны — физические и эфирные волоски на теле человека, настроенные на частоту приемников — космических умов планет и звезд (Архонтов). Архонты активно поглощают энергию впечатлений — напиток богов — для космических целей, для собственного роста, ибо сами являются подобной пищей для более могущественных сущностей космоса.

Ученик любой эзотерической школы не может добиться прогресса в выращивании своей сущности, пока не оборвет пуповину, соединяющую его с коллективной общечеловеческой душой, пока не научится накапливать приобретенную энергию и умнеть. Многомесячный процесс обрыва такой пуповины называется посвящением. В йоге посвящение достигается при помощи длительных задержек дыхания на вдохе или выдохе с одновременной медитацией. Коллективная программа общей души человечества, эта бесчувственная служанка 72-х Архонтов, основана на жесткой конкуренции, на закомуфлированном под религиозные догмы эгоизме, на ограблении и убийстве соперников. Такой естественный отбор рождает на Земле титанов логического ума и пигмеев духа. Коллективная душа, как совершеннейший «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 (достижении человеком своего Высшего

Сознания) дыхание полностью останавливается, и структурированный коллективной душой вида луч Праны более не руководит работой восьми главных чакр. Поэтому для человека бесследно 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». Когда мы вдыхаем воздух в легкие, то слышим слово «я». Когда выдыхаем — нам слышится слово «хам». В среднем современный землянин делает пятнадцать вдохов-выдохов в минуту. То есть мы зомбируем себя мантрой «Я — хам» со скоростью 21 000 раз в сутки. В Двапара югу люди делали в среднем четыре вдоха-выдоха в минуту. Образно говоря, в них было примерно в четыре раза меньше хамства, чем в нас. Продолжительность жизни у людей в те времена была от тысячи двухсот до тысячи пятисот лет. В Трета югу земляне делали в среднем один вдох-выдох в минуту. И они были примерно в пятнадцать раз сознательнее и духовнее нас с вами.

### **«Нет силы выше, чем Йога»**

Йога направлена 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 наших предков 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 священной поэмы индусов «Бхагавад Гиты» (переводится с санскрита как «Песня Бога»), самого авторитетного земного 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 тяжелою скорбью; ведь, достигнув той цели, не мнит он что-то высшее, лучшее встретить. Состояние это есть йога, что оковы скорбей размыкает». И это понятно, потому что чувства и эмоции даются молодой душе для того, чтобы она при помощи них что-то поняла, осознала в окружающем мире. Эмоциональные всплески и потрясения, метания и страдания позволяют приобрести человеку зачатки разума. Эмоциональный человек сто раз наступает на одни и те же грабли, и лишь на сто первый раз обходит их стороной. Умный человек обойдет грабли после семи неудач, а мудрый вообще на них никогда не наступит. У более высокоразвитых душ понимание мира идет уже не от чувств, а от мысли. Чем меньше человек проявляет свои чувства и эмоции, чем он спокойнее — тем разумней. В ментальных и духовных мирах душе не требуется ни рук, ни ног, ни чувств, ни человеческих желаний для того, чтобы творить мыслью.

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 практический метод счастливой жизни на Земле, это система упражнений для успокоения мятущегося ума и направления пранической энергии в конструктивные каналы. Это стиль всей жизни. Если ученик, например, утром делает асаны и Пранаямы с медитацией, а днем или вечером забывает, что он — не тело, не ум, а Высший Дух, созерцающий Майю, то его занятия можно назвать самогипнозом или физкультурой, но никак не йогой. Гидроэлектростанция, стоящая на могучей реке, при разумно устроенной плотине и каналах, представляет собой огромный запас воды, спасающий от засухи и голода людей и порождающий электроэнергию для жизни городов и промышленности. Так и человеческий ум представляет огромную энергию организму, подобно гидроэлектростанции, когда он находится под постоянным контролем. Ум аккумулирует Прану из Космической реки и порождает громадные силы для всестороннего роста человека.

### ***«Нет друга лучше, чем мудрость»***

О мудрости можно говорить бесконечно. Все души воплощаются на Земле с единственной целью — стать мудрее. Ведь хорошие люди на Земле не рождаются. Они ими здесь становятся через длинную боль и яркие страдания. Земля — это адская планета с тройным кольцом страданий. Когда-то мы все воплощались на ментальных планетах; там мы иногда мучились, и причем, только от своих нечистых мыслей. Конечно, все мы неоднократно жили и на астральных планетах; тут нас одолевали мучительные желания и жгучие эмоции. Многие из нас, нынешних землян, жили и на эфирных планетах. В этих мирах нас находили и истязали болезни тонкого физического тела. А здесь, на физической Земле, все эти три типа страдания, эти загнанные вглубь, но невылеченные болячки тонких тел сведены нашим Учителем в единую бурлящую жизнь. Физическая Земля задумана как сверхтрудная школа для обучения молодых или старых, но ленивых душ. Ученики планеты Земля проходят ускоренную программу обучения законам физического мира, а также сдают экстерном экзамены за все классы тонких планов сразу. А это очень сложная задача. Редко какой душе удастся получить диплом об окончании этой школы за одну земную жизнь. Обычно мы остаемся на второй год, на третий, на тысячный, на трехтысячный год обучения в том же классе, с теми же преподавателями. Зато потом, через три-пять тысяч реинкарнаций души в человеческих телах, каждый выпускник Земной школы становится просветленным Мастером, Учителем других более старых, но менее продвинутых душ. Все жители райских планет завидуют душе, сдающей последний экзамен на физической Земле. Они радостно приветствуют такого выпускника и склоняют в почтении перед ним свои

седые нимбы. Ибо даже им, богам и полубогам, подобные испытания не под силу. Не зря же в народе говорят: не согресишь — не покаешься, не раскаешься — не вознесешься!

И еще немного о мудрости. Можно всю жизнь с возрастающим интересом слушать те или иные советы о том, как стать духовным, сознательным, как достичь богореализации, выполняя различные асаны, мудры и Пранаямы, но при этом нисколько не развиваться. Давая свои советы другим, или читая наставления учителей, или слушая мудрые советы, вы будете неуклонно тупеть и деградировать, если сами ежедневно не выполняете эти посоветанные вами или вам упражнения. Причем, каждое йогическое упражнение считается освоенным лишь тогда, когда оно выполняется непрерывно не менее получаса. Прерывание практики в йоге даже на один день недопустимо. Однако в силу многих причин, о которых я скажу ниже, земные люди очень ленивы. Потому что **глупость, вера и лень — слова-синонимы**. Большинство людей начинают интересоваться мудростью священных писаний лишь в то время, когда их скрутит физическая или духовная болезнь. Стоит недомоганию или душевной боли утихнуть, как «все возвращается на круги своя». Дорогие мои, сейчас я вам поведаю одну из притч на эту тему:

В жарких странах ловцы обезьян берут кувшин с узким горлышком и наполняют его липкими конфетами или сладким 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 липкие конфеты и пахучие 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, ближе — человек визжит от страха и прыгает в разные стороны вокруг кувшина. Но кулак с большим и красивым пряником не разжимает...

Зачем мы думаем, что обстоятельства связывают нас, заставляя делать то или это? Ведь это далеко не так. Человек сам своими мыслями и поступками творит свои домашние и дикие обстоятельства. А потом горько склоняет по падежам соседей, начальство, мэрию и непутевую страну, в которой его угораздило родиться. Приглядитесь, окружающий мир нейтрален к нам, подобно глиняному кувшину. Это желания поработают человека. Стоит любому из нас разжать кулак — и он обретет настоящую и долгожданную свободу.

**«Нет врага хуже, чем эгоизм»**

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 своей сущности человек принимает решение родиться здесь, на суровой Земле, в дикой волосатой стране, в долине немых слез и багровых страданий. Личность же состоит из суммы информации, полученной человеком от уютных родителей, в детском саду, в казенной школе и институте, почерпнутой из бумажных книг и средств массовой (дез) информации. Человеческая личность включает в себя также гордость, тщеславие, самомнение, мировоззрение, воображение о себе и окружающем мире. Личность

составляют и так называемые «книжные знания», логические построения, основанные на научных законах, придуманных учеными-материалистами. Большею частью личности являются 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 своей надумной личности, то его тощая сущность за всю инкарнацию в физическом теле никак не выросла. Урок не был усвоен: страдания, посылаемые человеку его душой, опять были неверно истолкованы. И человек, как глупый и ленивый второгодник, вновь и вновь посылается его грозным духом-наставником учиться в ту же Земную школу, в тот же самый класс. И такая череда земных воплощений продолжается у большинства земных людей сотнями тысячелетий.

В коконе ауры каждого воплощенного человеческого существа растут и уплотняются восемь основных умов, управляющих тонкими телами. В йоге эти умы человека называют чакрами. Три нижних ума — Муладхара, Свадхистана 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. У большинства современных землян работают только три нижних чакры (эго), а верхние умы частично или полностью заблокированы Кармой. Свою зубастую и бесцеремонную Карму мы отращивали сами в прошлых воплощениях при помощи розовощекой лени, слепой веры, и научно-технических знаний. Приглядитесь: и сейчас мы ее постоянно подкармливаем сочными кусками бездарно прожитых дней...

Человеческая сущность может развиваться только в результате постоянного подавления и разрушения личности. Личность (эго) для своего существования и развития черпает нисходящую энергию Муладхары, Свадхистаны и Манипуры. В йоге нисходящая энергия, привязавшая душу к земле, называется апана. Также можно сказать, что эго питается половой энергией человека, так как Муладхара и Манипура крадут излишки энергии у Свадхистаны. Перед воплощением на Земле общечеловеческая душа дает задание каждому индивиду — выжить. Сохранить жизнь любыми способами. Инстинкт выживания включает в себя питание, кров, страх смерти и сексуальное чувство. Причем, если на других запросах физического тела организм подсознательно старается экономить энергию (отсюда вырастает лень), то на сексуальные устремления он транжирит накопленные силы направо и налево. Это выражается в тяге к словесному общению с людьми, посещению многолюдных мест, желанию быть первым в чем-либо, в стремлении к богатству, славе и почету. Высший ум человека предполагает, что индивид с такой маленькой силой воли вряд ли сможет духовно реализовать себя в этой жизни, поэтому отдает предпочтение тому, чтобы он хотя бы оставил многочисленное потомство. Он направляет основной поток божественной энергии во вторую чакру с надеждой, что может быть, кто-то из детей или внуков индивида достигнет Самадхи. Поток идет на питание витального тела настолько мощный, что эту энергию берут для своих нужд все большие и малые чакры организма. Львиную долю половой энергии «крадет» Манипура.

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. Рассудок — вот главное оружие эго. Логический ум считает себя полноправным хозяином всего человека. Он

приказывает делать нам то или это, исходя из математических построений «выгодно — невыгодно». Выгодное дело он называет добром, а невыгодное для своего низшего «Я» дело — злом. 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 — «плюс—минус; страдание—удовольствие» — тщательно маскируется нашим умом внутренними монологами о высоких чувствах и сострадании, о чистых мотивах и любви к ближним. Если мы однажды сумеем показать своему рассудку его истинное место не хозяина, а слуги человека, то рассудочный ум притихнет, и будет выполнять приказы духовного ума. Но не следует думать, якобы логический ум не нужен человеку, и его надо 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. В итоге рост эго в человеке ничто не ограничивает. Эго 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 низшему «Я» (эго), что рассудок не способен выполнять те функции, для которых предназначены только Высшие умы человека. Это можно сделать при помощи йогических упражнений. Когда после йогической садханы у вас появятся сиддхи, то логический ум не сможет объяснить вашей личности, почему ваше физическое тело во время медитации летает над землей, как облако. Или как происходит трансмутация элементов, или телепортация. Осознав свою ущербность и ограниченность, рассудок превратится из врага в помощника; он молча и без понуканий будет выполнять все ваши приказы.

### **1.5. Изучая азбуку, можно познать все науки; так же овладением этой Йоги достигается познание Истины.**

Материалистическая наука, основанная на логике, в своем познании мира следует принципу: «От простого — к сложному». Поэтому современные взрослые люди живут в сложном (Ложном) мире. Йогическая наука, познавая Творение, следует обратным путем: «От сложного — к простому» (п-Рост-ому). То есть Йога идет по пути осознания мира от грубых вибраций материи до тонких, от низших чакр, олицетворяющих землю, воду и огонь, к Высшему сознанию. Большинство современных землян приходят к Йоге из-за того, что их мучают болезни, меркантильные желания или эгоистические мечты о сиддхах (способностях творить чудеса). Но по мере освоения асан и пранаям сознание учеников трансформируется и эго негромко разрушается. Вначале новички при помощи сотен разнообразных очистительных упражнений Крия йоги отмывают свое физическое тело. Они улучшают свое здоровье настолько, что могут выполнять любые техники Хатха йоги. К Крия йоге относятся различные кудрявые диеты, однодневные и трехнедельные голодания на воде, урине или всухую, моральные и нравственные запреты нехороших мыслей и некрасивых поступков, чтение ведической литературы, очищение внутренних органов физического тела водой, землей, огнем, воздухом,



мыслью и праной, и так далее. Затем при помощи комплексов упражнений Хатха йоги очищаются витальное, астральное и ментальное тела. Потом десять-пятнадцать освоенных упражнений Раджа йоги приводят ученика к Савикальпа самадхи. И, наконец, всего одно любое правильно выполненное упражнение Буддхи йоги погружает садхака в Нирвикальпа самадхи. Йог сливается с Творцом, становится Татва Джнаной, Истиной, Богом.

**1.6. Тела живых существ возникают из добрых и злых дел; из этих же дел возникает судьба (Карма); и это всегда идет по кругу, как колодезное колесо.**

*«Тела живых существ возникают из добрых и злых дел»*

Чтобы осмыслить и понять это утверждение Гхеранды, необходимо прежде истолковать такие йоговские понятия, как Прана, Кама-рупа и Карма. Рассмотрим понятие «Прана». Большинству наших современников кажется, что человеческое тело построено из костей, мышц, нервов, крови и лимфы. А те в свою очередь состоят из белков, жиров, углеводов и аминокислот. А эти уже состоят из атомов, электронов, протонов и нейтронов. Материалистическая наука оперирует только такими понятиями. Иные состояния материи не рассматриваются, потому что их нельзя распознать при помощи пяти органов чувств. Однако существует множество факторов, которые нельзя обнаружить путем препарирования физического тела, но которые и делают тело живым. Один из таких факторов — сверхтонкая субстанция, содержащаяся везде. В йоге она называется Прана. Прана содержится в животных и растениях, в камнях и воде, в солнечном свете и в вакууме. Прана обеспечивает перенос первичной энергии из пустоты в грубые миры, способствует использованию божественной энергии для жизни материальных тел. Задумайтесь, почему в мертвом физическом теле не могут идти те же процессы, что и в живом? Какая разница жирам, где окисляться? И жиры окисляются в мертвом теле. Но энергия жиров уже вызывает не жизнь, а гниение, ибо окисление не поддерживается током Праны. Если в живом теле мало Праны, оно тоже начинает гнить. Люди болеют, стареют и умирают только из-за того, что у них истончается праническая оболочка — аура.

Болезни вызываются нарушением распределения жизненной энергии в теле. Если Прана в организме растекается неравномерно, в иной пропорции, чем нужно, если в какой-то орган или какую-то часть тела поступает недостаточное количество Праны, то болезнь начинает проявляться в этом органе или данном участке тела. Но если в какой-то части организма Праны накапливается больше, чем этого требуется, то в этом случае также возникает ненормальное болезненное состояние организма. Распределением Праны в соответствующих пропорциях по всему телу заведуют энергетические каналы — Нади. В организме человека насчитывается 72 тысячи таких каналов. Чистые Нади означают идеальное здоровье. У здорового человека в течение суток распределение Праны несколько раз меняется. Так, когда происходит умственная работа, Прана более активна в головном мозге, во время приема и переваривания пищи больше Праны сосредотачивается в органах желудочно-кишечного тракта, во время бега Прана скапливается в мышцах ног.

Прана — это реально существующая субстанция, которую видят все люди. Просто далеко не все это осознают. Она поступает к нам с водой, пищей, дыханием и солнечным светом. Много Праны набирает организм во время глубокого сна, когда астральное тело выходит из физического. Но наибольшее ее количество человек извлекает при задержках дыхания. В йоге существуют специальные методы остановки дыхания, которые за счет управления вдохнутой Праной очищают сознание, чакры и тонкие тела человека. Такие упражнения называются

Пранаямой. Прана, извлеченная из различных источников, в принципе, равноценна. При должной тренировке и умении можно заменить Прану, полученную из пищи, Праной воздуха. Например, я иногда добровольно живу без пищи по 10–15 дней. После таких воздержаний многие хронические болезни оставили меня. Это произошло за счет медитативной работы и роста пранического тела. Я встречался с такими людьми, которые голодали по 40–50 дней, укрепляя тем самым здоровье тела и духа. Известны случаи, когда йогов зарывали в землю на несколько недель, а то и месяцев. А когда их извлекали из могил, то они оживали и рассказывали обо всем, что происходило на Земле во время их отсутствия. В этом нет ничего удивительного: при голодании переключается канал поступления Праны в организм обученного человека.

Прана вездесуща и всепроникающа. Она может накапливаться в организме и истекать из него, как воздух. Физическое тело, пропитанное Праной, более всего напоминает губку с водой. Как губка всасывает в себя воду и легко ее теряет, так и тело человека всасывает Прану и выделяет ее обратно. Поступающая и истекающая Прана образует вокруг тела оболочку яйцевидной формы. Ее легко увидеть физическими глазами, если немного потренироваться. Европейцы называют праническую оболочку аурой. В зависимости от здоровья, границы ауры могут отстоять от тела на 60—150 сантиметров. Истончение аурической оболочки до 40 сантиметров говорит о близкой смерти физического тела человека. Истекающие из разных участков тела потоки Праны образуют на аурической оболочке яркие цветные узоры. Эти узоры соответствуют большим и малым участкам тела, различным настроениям и мыслям. На цвет и конфигурацию узора влияет не столько содержание мысли, сколько ее сила и настроение. Именно сила мысли, концентрация мысли и настроение мысли преломляют взгляд человека, искажают его зрение и зрение окружающих его людей, из-за чего мысль обретает плоть и становится видимой. Любая мысль материальна так же, как материальны круги на воде, идущие от брошенного в озеро камня. Мысль является возмущением реально существующего тонкого пространства, которое в йоге называется Акаша. Как волны в океане отражают силу ветра, так и разноцветные рисунки на ауре отражают силу мысли.

Из-за чрезвычайно высокой восприимчивости и легкости всепроникающего вселенского эфира (Акаши), в котором распространяются волны мысли, вызванные движением Праны, человек может придать мысленной волне любую форму. Любой землянин может создать вполне устойчивую мыслеформу, которая станет замкнутым образованием, вихрем, подобным смерчу в неподвижном воздухе. Этот вихрь, имеющий праническую структуру, замкнутую на саму себя, будет тем сильнее и стабильнее, чем сильнее и ярче была мысль-желание. Каждый человек за день рождает сотни различных мыслеформ; многие из них тут же и гаснут. Но некоторые из вихрей получают праническую подпитку, если человек периодически возвращается к первоначальной мысли, создавшей мыслеформу. Такой вихрь быстро набирает силу, отделяется от создателя-человека и живет самостоятельной жизнью, путешествуя по Земле от нескольких часов до нескольких лет. В зависимости от своей окраски, мысли людей создают ангелов-хранителей, демонов проклятия, сексуальных маньяков и других живых существ тонкого мира. Отделившийся вихрь излучает энергию, колебания эфира. Эти колебания есть не что иное, как желания в чистом виде. Излучение вихря-желания вызывает в человеке то же самое настроение, которое было в момент образования мыслеформы. И если человек сделает хоть малейшее усилие, чтобы исполнить или оттолкнуть это желание, или хотя бы как-то начнет действовать, то он своими мыслями только усилит этот вихрь. Вот так...

Мыслеформы, связанные с определенными желаниями человека, то возвращаются к своему хозяину, чтобы получить подпитку, то опять убегают выполнить его желание, подобно тому как тренированные овчарки радостно несутся исполнить приказ хозяина. Они то материализуются,

то рассасываются. При помощи концентрации мысли на придуманном образе животного или человека можно создать себе надежного защитника или друга, или подругу с заданными чертами внешности и характера. Любая мыслеформа материализуется, если у вас есть сильная воля и яркое воображение.

Ауру вокруг человека можно разделить по степени плотности тонкой материи на несколько яйцевидных коконов, занимающих одно и то же пространство. Я, например, вижу физическими глазами восемь энергетических оболочек вокруг человека. Эти оболочки различных цветов и оттенков составляют одну ауру. Энергетические коконы занимают одно пространство: более тонкие оболочки проникают более грубые примерно так, как свет и воздух проникают воду, и занимают один и тот же объем в аквариуме. Каждой чакре соответствует своя цветовая аура. После смерти физического тела на девятый день разлагается эфирный двойник — аура первой чакры. На сороковой день рассасывается витальное тело — аура второй чакры. Затем распадается тело нижнего ментала — аура третьей чакры. И сознание человека переходит в тело астрального двойника. Астральное тело человека, аура четвертой чакры, в йоге называется Кама-рупа. Астральный двойник существует намного дольше физического тела, и человек после земной смерти несколько лет живет, мучается, страдает или радуется в нем. Находясь в астральном теле, человек уже не может утопиться или отравиться, сгореть в огне или застрелиться — астральное тело не разрушается. Своими мыслями в астрале человек создает вокруг все, что желает. Но удовлетворить свои желания он не может, так как у него нет физического тела. И поэтому большинство землян после физической смерти упрямо страдают, так как их мучают неукротенные в жизни сексуальные похоти и плотские прихоти. При новом рождении человек переносит вместе с Кама-рупа, с подсознанием в новое земное тело все свои неудовлетворенные желания и потворный характер. Если у человека в прошлой жизни были добрые мысли, то он совершал добрые поступки. Благодаря этому у него чуть-чуть улучшился характер, слегка развился ум. Добрые поступки создали хорошую карму, и человек родился вновь в здоровом теле, в интеллигентной и обеспеченной семье, в развитой стране и в мирное время.

Злые дела являются следствием темных мыслей, тупости, лени, слепой веры и неведения. Они создают и закрепляют плохие привычки, которые переходят в дурной характер и темную карму. После смерти человек с отвратительным характером попадает в астральный ад. Этот индивидуальный ад он создает себе сам своими эгоистическими мыслями и желаниями. Отмучившись в астральном аду, такой человек рождается на Земле в плохой семье, в воровской среде, в нищей стране с тяжелым климатом и большим населением. Он рождается в эпоху войн и природных катаклизмов. Некрасивые дела прошлой жизни зачастую заставляют родиться грешника в уродливом или ущербном теле.

### ***«Из этих же дел возникает судьба (Карма)»***

Во всех тонких и грубых вселенных вплоть до духовного плана действует закон причины и следствия. Иначе он называется «Закон Кармы», или просто «Карма». Согласно закону Кармы хорошие поступки порождают и приносят ответные хорошие результаты, как бы «вознаграждения», тогда как дурные поступки приносят плохие последствия для творца этих поступков. Этот космический закон действует во всех грубых и тонких вселенных вплоть до Духовного мира. 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 незримо действует. Карму создают помыслы, а не поступки. Поступки — следствие помыслов. Человек с хорошими намерениями и поступками будет пожинать умные результаты. Заблуждающийся, с дурными намерениями, не может жить с миром в мире и спокойствии, он не станет иметь чувства радости и красоты. Человек, любящий деньги, мирские наслаждения, секс и власть не может духовно совершенствоваться. Ведь в создании хорошей или плохой кармы важен не сам поступок, не само действие, а мотив, которым руководствовался человек, когда действовал так или иначе.

Йоги часто называют закон Кармы «Кармой справедливости», потому что 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. Первая — непривязанность к результатам своей работы. То есть нужно стремиться работать так, чтобы плодами вашей деятельности могли бесплатно воспользоваться все желающие. И чтобы эти люди использовали ваши труды с радостью, подобно тому как с радостью используют труды Солнца: солнечный свет, таежные реки или свежий воздух. И вы за это не ждали бы от людей ни денег, ни благодарности, никаких других услуг. Вторая — жертвование любой своей мысли, любого своего поступка на алтарь Всевышнему Духу. Тогда ваша чернобурая Карма быстро очистится, и вы своими действиями создадите себе такую судьбу, которая быстро приведет вас к Нирвикальпа Самадхи (необратимому слиянию с Богом).

А тем, кто посвятил свою жизнь борьбе со злом и всякой несправедливостью, я хочу сказать следующее: дорогие мои, вы не можете своим трудом или борьбой побороть все зло в этом мире. Зло растет из добра, подобно бороде. Чем тщательней и чаще бороду бреешь, тем сильнее и гуще она растет. Этот вещественный мир очень искажен двойственностью нашего ума. Его можно сравнить с закрученным хвостом дворовой собаки. Хвост дворняги можно выпрямить усилием рук. Но как только вы уберете свои чистые ладони с грязного хвоста, он снова изогнется кольцом. Таков и наш физический мир. Множество Аватар, йогов, будд и Великих Учителей приходили исправлять его, но после их ухода мир опять принимал свое естественное состояние. Так что слишком не беспокойтесь о том, чтобы изменить мир в лучшую или худшую сторону. Реформируйте сначала себя. Тогда и весь мир вокруг вас изменится. В мире нет вещей плохих или хороших. Все зависит от цвета стекла, сквозь которое вы смотрите на них. Каждого человека окружает аура из его мыслей и желаний. Она похожа на цветное стекло. Сквозь грязную ауру человек видит мир зла и обмана, а сквозь светлую, солнечную ауру — мир радости и любви.

Самое большое добро, которое вы можете сделать для этого мира — самостоятельно прийти к Богу, достичь своего просветления. А когда вы очиститесь сами, то сможете дать знания о своем опыте простым и заблудшим людям. В мире нет лучшего катализатора для развития падших душ, чем ваш личный пример. Духовная помощь — это высшая помощь, которую ждут от вас измученные души людей. Основной причиной человеческого страдания является невежество — Авидья. Если вы сможете уничтожить невежество в людях, тогда они будут бесконечно благодарны вам всю жизнь и счастливы. Здесь все для тебя: пожелай — так и будет! Из ничего — вдруг получатся люди...

Однако некоторые мирские люди, не сумев понять суть священных писаний, решают уйти в горы и, медитируя где-нибудь в пещере, найти Бога. Или собираются найти учителя в далекой сказочной Индии, который приведет их к Создателю.

Однажды один ищущий человек, прощаясь с домашними, вопрошал: «Кто приковал меня колдовскими чарами к порогу этого дома? — Майя, иллюзия!» А Бог отвечал ему: «Я». Но

крикливый голос ума всегда заглушает тихие слова Создателя. Красавица-жена, прижимая к груди малыша, с ручьями слез на щеках умоляла его остаться. Однако супруг отстранил ее твердой рукой: «Кто эта глупая женщина, клянущаяся мне в любви и верности, манящая к себе своей порочной красотой? — Это мое неукротенное эго, порождение Майи!» Но Бог опять говорил ему: «Это Я». Не услышал доблестный муж тихого голоса. Он искренне воздел руки к Востоку: «Где ты, Всевышний? Я иду к Тебе через тернии в священную Индию, я разыщу Тебя в заснеженных Гималаях! Моя воля и решимость не знает границ!» А Бог ответил ему: «Как же ты найдешь меня в Индии, если Я остаюсь здесь». Но человек вновь не услышал и ушел от Творца в колючую ночь...

Этой притчей я хочу сказать, что любая душа, воплощенная на Земле, должна пройти здесь десять классов обучения. Перепрыгнуть через какой-нибудь школьный класс и при этом сдать экзамен на аттестат зрелости еще никому из смертных не удавалось. Вот эти ступени обучения:

**Первый класс** — это закон ступенчатого развития. Мы уже говорили, что 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 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, приобретая опыт и знания, душа рождается в теле домохозяина. Такой человек может содержать свою семью, родственников, поддерживать знакомых. Развившись до состояния «большого домохозяина», душа возглавляет целое духовное направление, как Гаутама Будда или Кришна. 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 их большинство, получают от подобных йоговских упражнений и отшельничества, от ухода в пещеру только большой вред.

В индуизме говорится о еще одной подобной разграничительной системе. Она хорошо изложена в «Бхагават Гите» — 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. Шудры — 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 на Земле три нижних ступени развития, душа может стать членом варны брахманов, жрецов. Только на этой стадии она становится способной познать Бога и обрести все Его Качества. Другого пути развития на Земле у души нет. Вот почему для 99 % людей преждевременный уход от социальной активности пагубен.

**Второй класс обучения** — закон Любви. 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.

**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. Второе направление — духовная помощь нескольким конкретным людям, ученикам. Третье направление — активная роль и ощущение своего членства в жизни жреческой 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 мы теряем через некоторое время набранную высоту. И если мы хотим сохранить утерянную высоту, то мы прилагаем сверхусилия, чтобы вернуться на покоренную вершину. Так мы закрепляемся на новых духовных ступенях. Через потерю приобретенного нами выясняется, насколько нам нужны в данный момент эти утраченные 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 беззубое питание. Утончению эмоций способствует сонатройка с вибрациями восходящего Солнца, пением лесных птиц, плеском туманной реки, общение с духовно продвинутыми людьми и высокими произведениями классического искусства.

**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. Малыши, 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 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. 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 испускаем 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.

Дорогие мои, задумайтесь, почему у слона такой большой хобот? Предок слона не имел гибкого, длинного носа. Он концентрировал свое внимание на верхней губе, чтобы дотянуться до плодов высоких деревьев. И у него вырос хобот. Посмотрите, какие большие уши у зайца. Они не были всегда такими. Но предок зайца все время концентрировал свое внимание на слухе, и в нем вырос слух. Если вы все время будете думать о Создателе, концентрироваться на Всевышнем, то внутри вас вырастет Бог. Сейчас мы очень мало думаем о Всевышнем, и поэтому Он остается внутри нас таким маленьким, крошечным, что Его не слышно и не видно. Но все равно Он есть в каждом из нас. Остановитесь, посмотрите вглубь себя. Направьте внимание ума на свое мятущееся сердце.

**Девятый класс обучения** — закон уничтожения своего «Я». Окончательная цель существования любой души — слияние с Творцом. Она может быть достигнута только через полное уничтожение своего «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 развиться 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 Творцом. Это и есть йогический метод полного освобождения, подлинного бессмертия.

Для неготового ума любая дверь, увя, стена. Для умудренного, поверь, стена любая — это дверь.

**«И это всегда идет по кругу, как колодезное колесо»**

Всегда есть лишь одна реальность, лишь один источник сознания — Всевышний Дух, осознающая Себя Пустота. Дух существует вне времени и пространства. Однако современные земляне не могут понимать сообщения, в которых отсутствуют категории времени и пространства. Чтобы мое описание Творения стало более или менее понятным читателям, я вынужден пользоваться словами «было» или «будет», а также давать описание пространства. Все это значительно искажает истинное положение вещей, но что делать? Остается только навеки сомкнуть уста, ибо любое изреченное слово есть ложь...

Итак, предположим, что вначале был один источник сознания — Бог. Однажды у Него появилось желание творить и выразить Себя. Из неразделенного состояния Дух создал Себе помощников — богов Брахму, Вишну и Шиву. Брахма периодически рождает миры, Вишну ведет созданные вселенные к процветанию, а Шива вновь растворяет сотворенные материальные и нематериальные вселенные в пустоте. Вначале Брахма создал ментальный свет, ментальные звезды и планеты. Потом сотворил астральные вселенные. Затем была создана физическая вселенная, материальные звезды и планеты. После Брахма создал клифонический и более грубые миры и вселенные. Затем Он создал неодушевленные растения, неодушевленных животных и людей и населил ими миры. Это были архетипы. Ему понравилось Творение, однако чего-то все же не доставало. Брахме не хватало дружеского общения с Творением. Ему некого было Любить в мертвом мире. Тогда Создатель решил полюбить Сам Себя и сотворил из Своих частей самоосознающих существ, которые смогли бы разделить Его Любовь и радость Творения.

Миллиарды и миллиарды бесплотных душ вышли из Брахмы, сотворенные по Его образу и подобию. Все мы были созданы сразу, в самом начале творения, мы были двупольными и обладали свободой выбора. Будучи сотворенными по образу Создателя, мы отправились летать в различные вселенные тонких планов, творя нашей фантазией новые миры. Мы расширяли своими мыслеформами царство Бога во все направления.

И вот некоторые из нас, летая в бесконечности, обнаружили физическую Вселенную. Мы заинтересовались ею, так как вначале у нас не было материальных тел. Тогда мы начали проецировать часть самих себя на звезды Веги, чтобы узнать, что такое солнца. Потом мы воплощались в тела планет созвездия Лиры. Затем мы проецировались в отдельные камни, чтобы понять, что такое минералы. Потом мы одухотворяли растения, чтобы постичь, что такое деревья и травы. Мы входили в тела животных и людей, чтобы узнать, почему им нравится есть, пить, двигаться, общаться с другими существами. После каждого такого воплощения мы вновь проецировали себя на духовные планы. Мы увидели, что наш разум обладает невероятной способностью создавать мыслеформы животных и растений, людей и планет. Придуманные нами животные начали проявляться и уплотнять свои формы на придуманных нами планетах. И мы воплощались в этих материализовавшихся животных. Мир стал походить на театр, в котором мы сами были режиссерами, актерами и зрителями одновременно. Мы так увлеклись игрой материализации мыслей, так заигрались на сцене бытия, одухотворяя созданных нами людей и животных, что в какой-то момент забыли, кто мы есть на самом деле. Многие из нас попались в ловушку материального мира, думая, что мы являемся обыкновенными людьми и животными, а не духами-творцами новых миров. Попав под влияние закона причинно-следственной связи, мы частично утратили свободную волю.

Теперь целью нашей жизни на Земле является развитие воплощенного фрагмента невоплощенной души до уровня вибрации Духа и слияние с Творцом. Но для возвращения к Началу нам необходимо вспомнить, что каждое человеческое и любое другое существо имеет Божественную суть, имя которой — Любовь. Вспомнить, что свободная воля человека является абсолютным универсальным правом каждого. Вспомнить, что в мироздании все священно — независимо от того, нравится нам это или не нравится. Вспомнить, что духовное возрождение невозможно без физического, эмоционального и умственного развития человека. Только тогда мы осознаем, что окружающие нас звезды и планеты, животные и люди — неотъемлемая часть нас самих. Мы поймем, что не человек рождается в мире, а миры рождаются и умирают в каждом человеке. А пока что мы обречены рождаться в телах людей и животных.

Увы, многие молодые души, прожив пять — десять инкарнаций в человеческих телах, снова возвращаются с наработанной кармой в тела домашних и диких зверей. Те души, которые справляются с заданием Духа в человеческом теле, переходят в следующие классы обучения. Они становятся дэвами, ангелами, полубогами, душами молодых планет и звезд на тонких планах различных вселенных. Повышая свою вибрацию, душа идет тем же путем, который привел ее к воплощению на Земле. Только движется она уже в обратном направлении. Наконец душа сливается с Атманом. И все повторяется вновь: падение души и ее вознесение.

**1.7. Как кувшин колодезного колеса ходит вверх и вниз, движимый силой быка (сила быка вращает колодезное колесо), так и душа, движимая силой судьбы (Кармы), проходит через рождения и смерти.**

«Бхагават Гита» говорит, что прежде, чем воплотиться в человеческом теле, душа рождается в телах различных животных, насекомых, рыб и пресмыкающихся. Миллионы миллионов жизней на Земле проходят для души, как один сон, потому что все животные имеют



непрерывное сознание и помнят свои прошедшие жизни. В человеческих телах душе предстоит реинкарнировать от 500 до 3000 раз. Количество рождений зависит от интенсивности обучения. Одна душа ленива, другая глупа, третья жестока — у каждой свой характер, свои пороки. Но в среднем душа надевает 2000 человеческих тел, рождаясь то мужчиной, то женщиной, в зависимости от созданной ею Кармы. Между каждым воплощением человеческая душа либо наслаждается райской жизнью на высших планетах, либо мучается на планетах астрального ада. На Земле во время отсутствия души проходит от 5 лет до 2000 лет. Чем чище душа, тем больший промежуток между воплощением ее в физическое тело.

Согласно Ведам, время материальной вселенной измеряется югами — космическими веками. Индуизм говорит о четырех югах на Земле. Первая юга называется Сатья юга или Крита юга — благой век. В это время люди наделены всевозможными достоинствами и сиддхами. Они не знают горя и болезней. На Земле царит мир и благодать, все поклоняется единому Богу и существует лишь одна Веда. В геноме человека этой эпохи 52 хромосомы, они закручены в 12 спиралей. Люди на Земле живут до 100000 лет в нестареющих телах и умирают по собственному желанию.

Через 1 728 000 лет наступает второй космический век — Трета юга. Благодать в людях постепенно уменьшается, появляются пороки. Но все люди строго соблюдают религиозные обязанности. У них получают распространение всевозможные жертвоприношения. Количество хромосом в геноме сокращается до 50. Объем черепной коробки уменьшается в два раза. Некоторые люди перестают читать мысли, поэтому возникает речь. Продолжительность жизни людей сокращается до 10 000 лет.

Через 1 296 000 лет приходит Двапара юга. На Земле начинают преобладать зло и пороки. У людей ухудшается память: они не помнят свои прошлые и нынешние жизни. Как следствие такой деградации появляется письменность. Некоторые падшие люди привыкают есть мясо и пить вино. Единая Веда делится на четыре части, и уже не все земляне способны постичь и понять ее. Животные и люди начинают болеть. Между ними возникают конфликты. Праязык человечества делится на множество языков и наречий, люди перестают понимать друг друга. Духовная деградация ведет к мутации, в результате которой объем черепной коробки уменьшается в четыре раза. Количество хромосом в геноме человека сокращается до сорока восьми. Материалистическое мышление укореняется в сознании народных масс. Начинается эпоха войн и раздоров. Средняя продолжительность человеческой жизни сокращается до 1200 лет.

Проходит 864 000 лет и на смену Двапара юги приходит Кали юга. В это время на Земле добродетель приходит в полный упадок. Жизнь людей становится коротка, полна страха, зла, тупости, боли и грехов. Земляне начинают яростно истреблять друг друга и в войнах, и в мирное время. Цари грабят подданных, подданные грабят государство, праведники бедствуют, а преступники процветают. В Кали югу многие люди едят мясо и пьют вино, курят табак и желают друг другу зла. Женщины и дети предаются распутству, процветают невиданные болезни. Повсюду на Земле царит ложь, алчность, ненависть и насилие; четыре Веды — в полном пренебрежении. И эта последняя юга длится 432000 лет. Согласно Ведам, от начала Кали юги до сегодняшних времен на Земле прошло всего пять тысяч сто пять лет.

После Кали юги опять наступает Сатья юга и все повторяется сначала. Символически четыре юги изображаются в виде свастики, вписанной в круг. Каждой юге соответствует свой сегмент круга. Свастика вращается по часовой стрелке, и юги сменяют друг друга.

Четыре юги составляют одну махаюгу. А 1000 махаюг, следующих друг за другом, составляют одну кальпу или «Один день Брахмы». В конце каждой кальпы на небе появляются 12 солнц, они дотла сжигают все миры, которые затем возрождаются в новой кальпе. Жизнь

Брахмы длится 100 божественных лет. По прошествию их уничтожаются не только миры, но и все души, все существа, включая самого Брахму. Затем, после 100 божественных лет хаоса, рождается новый Брахма. Брахма творит души, создает миры и вселенные. Души начинают желать и поэтому подвергаются грехопадению — воплощению в материальных телах. И все повторяется сначала. Так говорят четыре Веды человеку Кали юги.

Однако чистые люди, читающие единые Веды, видят в них совсем иное: оказывается Сатья, Трета, Двапара и Кали юга существуют только в душе человека. Любая мысль — это волна на поверхности океана Праны. Дорогие мои, я хочу сказать, что Прана первична, а мысли нашего рассудка вторичны. Если мы дышим со скоростью, например, четыре вдоха-выдоха в минуту, то мы живем в Двапара юге. Если мы делаем один вдох в минуту, то мы живем в Трета югу. Чем чаще мы дышим, тем беспокойнее и ошибочней наши мысли. Каковы наши мысли — таков и век, который нас окружает. Сами по себе все вещи, сущности и события всегда нейтральны. Но мы глядим на них через стекло, называемое аурой. И цвет нашей ауры окрашивает окружающий нас век в золото или серебро, в бронзу или ржавчину. Вот потому йоги говорят: «Измени себя — и изменится вся Вселенная».

В начале этой книжки мы с вами подробно рассмотрели работу четвертой и третьей чакры астрального тела; мы немного разобрались, а некоторые и поняли, как в человеке образуется время и пространство. Исходя из информации, изложенной в первой главе, можно заключить, что тот, кто знает свое прошлое, тот знает и свое будущее. Ибо прошлое и есть — будущее. Поэтому настало время, дорогие мои, кратко поведать вам историю земного человечества.

# ИСТОРИЯ ЗЕМНОГО ЧЕЛОВЕЧЕСТВА

Творческая Воля Абсолюта (Бога) проявляется в отделении от Себя некоторых частей — духов, — их инволюции и эволюции до полного слияния всех частей с Целым. Божья Воля проявляется через Его многочисленных помощников. Эти Высшие Духи либо никогда не воплощаются в тела сами, чтобы не терять связь с Абсолютом, либо давно прошли путь погружения в материю и эволюционировали до уровня Архангелов, Кумаров, Учителей человечества. Некоторые Высшие души и их помощники, отказавшись от заслуженного отдыха в пяти- и шестимерных мирах, приняли на себя ответственность за развитие человеческих цивилизаций на планете Земля. До нашего появления, на Земле прошли обучение уже сотни гуманоидных рас. Некоторые из них, такие как добродетельная цивилизация созвездия Плеяд, постоянно возвращаются на свою прародину, и помогают земному человечеству из четвертого измерения. В последнее время изящные плеядеанцы все чаще появляются на Земле и в физических телах. Внешне они почти ничем не отличаются от людей.

# ЛЮДИ ВЕНЕРЫ И ПЕРВЫЕ РАСЫ

Если говорить о нашей кальпе (о 1000 последних югах), то первая в этой кальпе человеческая раса Земли создавалась Махатмами — Великими Учителями Венеры. Планета Земля была приближена к Солнцу на расстояние 750 миллионов километров и вся материя на ней находилась в расплавленном или газообразном состоянии. Окрыленная Венера в то время фактически являлась Луной Земли. Плотный носитель для наших душ, обитавших тогда на Фаэтоне, создавался на беззубой Земле из эфира. Это были облакообразные люди высотой 80 метров. Длина волны наших физических тел и всего нашего трехмерного мира сейчас равна 7,23 см. Люди первой расы имели длину волны своих тел — 5,5 см. Это диапазон элементарей и привидений.

Первоначальный человек мог ходить, летать, проникать сквозь Землю, распадаться на части и вновь соединяться. Первая раса не имела физических тел, поэтому она и не умирала. «Люди» просто растворялись и поглощались телами собственного потомства. Со временем Земля оперялась, отдалялась от Солнца, тела землян становились все грубее.

Вторая раса образовалась из первой. Это были уже облака пара и газов высотой 50 метров. Если первая раса размножалась простым делением и перетеканием эфира из одной формы в другую, то у второй расы разделение происходило сложнее. Оно напоминало современное размножение планет: эфирное тело, в котором заключается монада (бессмертная духовная единица) было окружено яйцеобразной сферой ауры. Когда наступало время размножения, эфирная форма выталкивала свою монаду из яйца. Этот зародыш рос, питаясь аурой родителя. Постепенно он отпочковывался и рвал пуповину, унося с собой собственную сферу света.

# ГИПЕРБОРЕЯ

Приблизительно до середины третьей расы — лемурийской, — люди были эфириобразными и бесполовыми существами. Они жили везде: на Земле, внутри планеты, на облаках, под водой. Человек был непроницаем для любого состояния атмосферных условий и физических температур. В это время Земля отделилась от Солнца примерно на 120 миллионов километров. Планета остывала, земная кора затвердела, образовав на Северном полюсе огромный и единственный праматерик — Гиперборею.

Концентрация больших масс материи на полюсе мешала равномерному вращению планеты. Земля моталась вокруг Солнца, как пуля со смещенным центром тяжести. Тогда Махатмы Венеры и другие Садовники Земли решили раздробить Гиперборею на множество материков и островов. Они изменили орбиту одной из блуждающих планет, и та громко врезалась в Землю, разрушив Гиперборею. От удара Земной Шар сплюснулся, сошел с орбиты и стал вращаться в обратную сторону. Моря и океаны блуждающей планеты состояли из нефти. Она частично выгорела, дав углерод для биомассы Земли, а частично ушла под землю, чтобы обеспечивать энергией развитие будущей цивилизации.

# ЦИВИЛИЗАЦИЯ НЕМЕЗИДЫ

Разделение полов, или иначе грехопадение, связано с прибытием на Землю распутных инопланетян из созвездия Лиры. Планетарная система в этом районе галактики ушла вперед на одну ступень эволюции по сравнению с Солнечной системой. В то ветхое время лирианцы лишь начинали осваивать космические путешествия. Они были еще примитивны и в техническом оснащении, и в плане духовной мудрости. Часто между ними возникали липкие конфликты и надутые ссоры, велись войны с применением термоядерного оружия. После очередной такой войны лирианцы разделились на две группы. Те, кто хотел мира, навсегда покинули свои родные планеты. Лиррианцы ушли в бескрайний Космос на примитивных кораблях, напоминающие сегодняшние «Шаттлы». Другие, самые воинственные, остались на родных просторах сражаться друг с другом «до полного поумнения».

Тысячи лет корабли мирных лирианцев бороздили галактику, обживая подходящие планеты, пока не наткнулись на нашу Солнечную систему. Гуманоиды заселили здесь четыре необитаемых планеты. Сначала они колонизировали Немезиду — 12-ю планету Солнечной системы. Это самая большая планета нашей системы после Солнца. Ее период обращения вокруг Светила 3,6 тысяч лет, а угол наклона к плоскости орбиты Земли — 33 градуса. Обжив Немезиду, часть лирианцев оттуда переселилась на Фаэтон, с Фаэтона на Марс и Землю.

Пришельцы смогли поселиться на Земле только после того, как внесли изменения в свой генетический код, чтобы приспособиться к здешним условиям жизни. Атмосфера Земли в те далекие времена была в 8 раз плотнее сегодняшней, солнечный свет еле пробивался сквозь испарения и тучи. День длился 12 часов, а земной год — 180 дней. Два огромных материка — Лемурия и западная часть Гипербореи — возвышались над потеющими океанами.

Гуманоиды, прибывшие на Землю с Немезиды, колонизировали планету с меркантильными целями. Земля уже тогда считалась планетой золота. Оно-то и требовалось нашим мощным прародителям в огромных количествах для очищения атмосферы Немезиды. Научно-технический прогресс лирианцев на этой планете привел к загрязнению не только физической атмосферы Немезиды, но и астральной, и ментальной ауры. Золотая пыль, рассеянная в стратосфере, очищала ауру этой гигантской планеты и ее атмосферу.

# СОТВОРЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА

Но работа на золотых копях (сейчас эта территория ЮАР) была очень тяжелая. Пришельцы-колонисты часто восставали против своих же драчливых командиров и покидали Землю. Тогда лирианцы решили создать живые машины — биороботы. Эти послушные твари были созданы на основе второй и третьей подрасы третьей земной расы.

Первые биороботы были тупыми и бездушными электрическими машинами, питающимися напряжением магнитного поля Земли и энергией, заключенной в растительной пище. Были созданы и такие человекоподобные роботы, которые поедали камни или пили одну только воду. Машины строились на базе ДНК лемурийцев, когда те были еще бесполовыми существами. Выведенные путем генной инженерии рабы не могли трудиться самостоятельно без постоянных приказов. Их нельзя было оставлять одних на Земле, так как без присмотра они быстро деградировали и вымирали. Тогда лирианцы передали человекообразной машине свои ДНК, внутреннее и внешнее сходство. Только пуговички глаз у биоробота было решено оставить крошечными, а рот непомерно огромным, чтобы земляне не забывали о своем крокодилоподобном предке. Размножали эти создания путем простого клонирования эталонной клетки. Лиррианскими учеными в порядке научных поисков были сотворены сотни непохожих типов землян. В ближайшие 50 лет погребальные ледники Антарктиды отступят, и на материковой плите откроются ошарашенному человеческому взору замороженные тела человекоподобных монстров с двумя головами или восемью конечностями, с одним или тремя глазами. Некоторые будут с различным количеством пальцев на руках и ногах. Птицеобразные и собакоголовые люди удивят нас своими формами и размерами.

Несколько раз лирианцы, старательно перессорившись между собой, покидали свои золотые колонии на Земле, предварительно уничтожая созданных людей вирусной эпидемией или Всемирным Потопом. Генетические эксперименты лирианцев на Земле никогда не могли закончиться успешно, так как их создания не входили в Божественный План развития земной человеческой расы. Ходом эволюции разума на планетах Солнечной системы руководят высокодуховные Иерархи из звездной системы Сириуса. К ним-то и обратились за помощью приунывшие лирианцы. И помощь была оказана.

Сириус состоит из трех звезд. Самая большая из них в тысячи раз превосходит размерами Солнце. Она выполняет функции мгновенного перехода из одной системы измерения в другие, трансформируя частоты входящих и выходящих из нее существ. Поскольку этим порталом пользуются очень разнообразные формы нечеловеческого сознания, сирианская цивилизация ушла далеко вперед в своем духовном развитии и отличалась в то допотопное время огромным расовым разнообразием. В генетическом проекте создания человека на Земле участвовали кристаллические люди с третьей планеты Сириуса-Б. Они имели очень большие каре-зеленые глаза, чуть раскосые. Те «боги Сириуса», которые прилетели помогать лирианцам, имели много общего с колонистами. У некоторых нетерпеливых представителей двух рас было даже общее потомство. Постепенно процесс смешения дошел до того, что пришельцев можно было отличить только по группе крови: лирианцы имели первую группу, а сирианцы — вторую.

Сириусяне обладали легкими телами из кристаллических веществ, неизвестных на Земле. Они размножались половым путем, откладывая одно яйцо эластичной формы. Из яйца всегда вылуплялись двое маленьких симпатичных детей. В древнегреческой мифологии Зевс пришел к Леде в облике прекрасного лебедя, после чего она скандально родила 4 яйца. Из яиц вылупилось восемь близнецов. Греки взяли эту ископаемую историю из седых легенд жителей Атлантиды. Те в свою очередь переняли их у жителей Лемурии, с которыми и был произведен великаний эксперимент разделения полов.



# РАЗДЕЛЕНИЕ ПОЛОВ

После того, как сирианцы передали свои хромосомы биороботам лемурийской расы, земляне познали смерть. Как всякие гибриды, люди не могли размножаться половым путем, хотя и делились на мужчин и женщин. Так лирианцы держали свой удачный эксперимент под контролем. Земля была планетой золота, и люди создавались для тяжелого труда на золотодобывающих шахтах Южной Африки, Восточной Гипербореи и Антарктиды. Многие из землян ухаживали за райскими садами и красивыми животными, привезенными лирианцами из других солнечных систем. Когда люди стали интересоваться вопросами пола, на помощь любопытствующему человечеству пришли Учителя Венеры. Знание, которое получили люди от Махатм — запретный плод с дерева познания, не было какой-то научной информацией. Жители Венеры, ангелы Света — люциферы (лат.) — сообщили людям, как можно превратиться из стерильных гибридов в полноценных особей, способных давать здоровое зубастое потомство. Для этого требовалась незначительная мутация, происходящая при облучении трансурановым веществом. Лрианцы, узнав о том, что люди ослушались своих творцов, страшно не обрадовались. Они гневно прогнали половозрелых лемурийцев из своих городов и садов в горные резервации. А затем, покидая в очередной раз непросыхающую от слез планету, попытались и вовсе уничтожить все живое при помощи Потопа. Сириусяне спасли несколько сот человек, подняв их на свои орбитальные станции. А когда воды Потопа схлынули, кристаллические люди опять заселили лемурийцами всю планету. Затем круглыми и прочными, как бильярдные шары, генами человечества играли звездные боги Веги и Дзеты Сети, созвездий Тельца и Большого Пса, Центавра и Орла и многих других, о которых я поведаю в следующей книжке. С этих пор Земля представляла довольно лакомый кусок для различных инопланетных цивилизаций. Одной из главных причин их генетических экспериментов над людьми было желание создать новые тела достаточно высокого уровня, в которые полупрозрачные пришельцы могли бы перевоплощаться для эффективного руководства человечеством. Дух планеты, Санат Кумара, всячески поддерживал опыты инопланетян, так как на Земле должны были зародиться, достичь небывалого расцвета и исчезнуть несколько сот гуманоидных цивилизаций по Божественному Плану. Люди, состоящие из материи Земли, служат инструментом познания Санатом Кумарой самого себя. После внесения космических хромосом звездных братьев в ДНК землян, цели человеческих жизней стали соответствовать Космическому Плану. Вот эти цели:

1. Человеческое тело является совершенным инструментом познания Богом Самого Себя. Главная цель любой души, вселенной в тело — самопознание.
2. Ментальное, астральное и физическое тело землянина должны представлять собой единый понижающий трансформатор космических энергий для питания ими нижних, более грубых миров, чем физический.
3. В обмен на космическую энергию тело получает низкочастотные лучи подземных миров. Человек должен преобразовывать через 12 чакр позвоночника грубые теллургические энергии в высокие мысли и чувства, в то, чем питаются Высшие сущности. Одна из целей создания людей — служить пищей Архонтам, Духам планет и Высшим ангелам.
4. При помощи воображения человек должен постоянно фантазировать, творить то, чего до него не было, создавать новые ментальные миры, расширяя тем самым Вселенную Создателя. То есть человек — родильный орган Бога!

# ПОЯВЛЕНИЕ ТЕПЛОКРОВНЫХ ЖИВОТНЫХ

Четвертая подраса третьей расы заселила все острова и материки. В то время Высшим Советом Сириуса было разрешено вселяться в тела людей Земли многочисленным душам животных с Фэтона. В этот переходный период некоторые аномальные отпрыски третьей расы стали сочетаться с самками теплокровных животных, оставленных лирианцами. Они породили массу страшных чудовищ, смутно напоминавших человека. Тогда эволюция человечества в очередной раз стояла на грани катастрофы. И опять на помощь пришли Космические Учителя: веганцы, сириусяне и андромедеанцы. Они воплощались в тела людей Земли, становились царями, жрецами, учителями лемурийской цивилизации. Семь Великих Кумаров, прибывших тогда с Венеры на Землю, сами не являлись венерианцами. Они прибыли сначала на Венеру с Сириуса с той же целью — для руководства развитием венерианских цивилизаций.

После падения Третьей расы, когда в результате браков людей с животными Земля заселилась невиданными человекообразными чудовищами, грех лемурийцев утвердился в крови землян, как закоренелый порок. Тогда для обуздания неумных страстей, на Венере были спроектированы вирусы венерических заболеваний. От них большая часть зверолодей и лемурианцев четвертой подрасы вымерли. То потомство тварей, что появилось от человеческих и животных родителей и не вымерло, — со временем мутировало. Так появились предки травоядных, медведей, свиней, обезьян Миоценского периода. Теплокровные животные на Земле являются потомками людей.

# ЦИВИЛИЗАЦИЯ ПЛЕЯД

Хотя лирианцы в то время являлись богами для туземцев, но их история складывалась не менее драматично. Когда-то они бросили дом, чтобы не участвовать в военных конфликтах Лиры. Заселяя нашу планету, они думали, что спрятались от своих проблем. Но человеческие недостатки преследуют людей с еще большей силой, пока они бегут от них, пока они не повернутся к своей проблеме лицом. К сожалению, земные «боги» не искоренили свои агрессивные наклонности и постоянно затевали между собой ссоры и войны. В конфликтах инопланетян в качестве «пушечного мяса» выступало туземное население.

После очередного ухода с планеты, лирианцы Немезиды вновь заселили Землю. Под их руководством проходило становление пятой подрасы третьей расы. Между ними произошла война, и половина пришельцев покинула Землю в поисках новой планеты, где можно было бы мирно жить и навсегда уйти от конфликтов. Эта группа беглецов обнаружила только что сформировавшуюся звездную систему, — Плеяды, — и заселила ряд ее планет. Следовательно, мы, земляне, являемся предками плеядеанцев, которые прилетели к нам на планету и обучают сейчас высокодуховных мыслителей человечества из третьего и четвертого измерения. Колонизация лирианцами новых миров объясняет то, почему представители Плеяд внешне почти не отличаются от нас с вами. Длинная шея, большие глаза, маленький рот, вытянутый череп — вот и все внешние отличия плеядеанца.

Беглецы с Земли долго искали причину своей агрессивности, чтобы не ожидать повторения старой истории. Они обратились к своему внутреннему миру и вышли на уровень высокой духовности с помощью разработанных ими йогических техник медитации. Они развили также немислимые научные технологии, но это служило им только для постижения внутренней сущности. Вплоть до войны с империей Ориона плеядеанцы не улетали со своих планет.

# ВТОРАЯ ГАЛАКТИЧЕСКАЯ ВОЙНА

Оставшиеся на Земле порочные лирианцы также построили технически передовую цивилизацию. Материковая Лемурия включала в себя в те времена огромные территории южной Азии, южной Африки, южной Америки и океанов между ними. Прилетевшие «боги» стали брать себе в жены дочерей землян, появилась раса «сыновей богов». Но расцвет пятой подрасы длился недолго — над планетой закружили корабли из созвездия Ориона. Рептилеподобные расы Ориона были более древними, они ушли вперед по сравнению с техническими достижениями лирианцев. Империя Ориона после ряда успешных войн ставила своей целью покорение всей нашей галактики.

Великая галактическая война в то время разделила самые разнообразные цивилизации на два лагеря. Лрианцы входили в первую конфедерацию гуманоидных рас, воюющих с рептилеподобными. В результате борьбы с десантом Ориона, все колонии лирианцев на земле были сожжены, а оставшееся в живых население бежало в подземные города. Орионцы же обосновали свои циклопические крепости на территориях современного Китая, Индии, Ирана, Ирака. Но после вступления в галактическую войну цивилизации Плеяд, Орион был вынужден оставить земные города и временно уйти с нашей планеты.

# ЛУМАНСКАЯ ЦИВИЛИЗАЦИЯ

Лирианцы еще долго не решались выйти из своих подземных коммуникаций на поверхность, и наземное человечество одичало, как запущенный сад без присмотра хозяина. Когда потомки инопланетян вышли из-под земли, то они застали неприглядную картину полного хаоса и деградации туземного населения. Цивилизация, вышедшая из подземелий, называлась Лумания. Она принялась окультуривать животный и растительный мир Земли. Так началась история шестой подрасы третьей расы.

Лумания была очень высокотехнологичной цивилизацией. Для ведения военных действий или создания подземных тоннелей луманцы использовали ультразвук. Звук применялся ими везде: для лечения, для переноса горных хребтов, для создания искусственных морей, в строительстве подземных и наземных городов, в создании новых, нам неизвестных, материалов и так далее. Звук, наполненный мыслительными образами, был проводником материи из четвертого измерения — астрального, — в физический мир.

Луманцы занимали земли в районах Австралии и Антарктиды. Эта цивилизация не стремилась расширять свои границы и направляла усилия на духовное развитие. Первоначально луманцы не только не пытались цивилизовать туземцев, но наоборот делали все возможное, чтобы остановить техническое развитие землян. Свои наземные города и входы в подземные тоннели луманцы окружали непроходимыми силовыми полями, гамма-излучениями или инфразвуковыми волнами смертельных для аборигенов частот.

# НЕУДАВШИЙСЯ ЭКСПЕРИМЕНТ

Одной из основных целей луманской цивилизации была задача формирования «нового человека», неприемлющего никакого насилия. Желание «жить в мире» у людей из подземелий было доведено до уровня инстинкта. В эфирном двойнике человека и в его генах луманцы произвели необратимые изменения. И когда ум сигнализировал телу об агрессивном настроении эмоций, то физическая плоть просто отказывалась выполнять приказы мозга. В некоторых народах южной Азии остались рудименты этого механизма. И сейчас на йщербной Земле есть такие люди, которые при вспышке своей агрессивности теряют сознание, либо причиняют вред собственному телу, чтобы пресечь свою агрессию.

После создания «нового человека» луманцы стали приходить к беспилотным туземцам, жившим на соседних островах и континентах. Они строили с ними семьи и производили хилое потомство, надеясь таким образом усмирить агрессивность землян. Луманцы учили людей мириться с насилием не только путем проповедей, — но и на генетическом уровне. Они физически устраняли тягу к агрессии у своих потомков, произведенных совместно с землянами. Однако этот благородный путь привел подземных цивилизаторов в тупик. Дорогие мои, нельзя насильно запрещать энергии течь свободно — сквозь физическое, эфирное и астральное тело. Она всегда найдет выход в самом неожиданном месте. Измененная физиология людей привела к нарушению творческих функций. Ведь агрессия — это один из видов творческой энергии, желание совершать поступки, ошибаться и умирать через страдания. Если же агрессию человека перенаправить духовно в ментальное русло, то появятся нестандартные идеи, великие открытия и грандиозные поступки.

Встроенные в физиологию тела рамки и ограничения привели к образованию у людей неестественных правил поведения. На свет явилось тело излишне сознательное, безэмоциональное, с приглушенным инстинктом выживания. Человек, не совершающий ошибок, ничему не учится, то есть живет на Земле зря. Мы воплощались в этом мире с единственной целью — создавать себе большие проблемы и затем наилучшим образом их разрешать. То есть становиться мудрее. Только через боль и страдания можно повысить вибрации души. Другого пути на Земле нет.

Ментально луманцы развивались стремительно. Ради того, чтобы не уничтожать живые растения, ими была разработана и внедрена искусственная пища. Для поддержания чистоты окружающей среды использовались подземные излучатели сверхтонких вибраций.

Физически луманцы были слабыми, хилыми и низкорослыми созданиями по сравнению с туземным населением. Рост лемурийцев в то время достигал 7–9 метров, а луманцы были вдвое меньше. А психически луманцы подразделялись на гениев и бездарностей. Середины не было. Половина населения луманцев гениально трудилась, а другая половина наслаждалась земным существованием в райских садах и подземных курортах. И еще все луманцы обладали врожденными экстрасенсорными способностями, они считывали знания с «Хроник Акаши» — энергетических вибраций тонких планов бытия. Со временем все большее и большее число цивилизаторов понимало, что их эксперимент не удался. Многие из них после физической смерти воссоединились с плеядеанцами и рождались на их молодых планетах. Остальные покинули свои правильные города, сняли энергетические поля, охранявшие их от вторжения туземцев, и присоединились к многочисленным племенам землян. Эти луманцы быстро и надежно вымерли, а следом вымерло и их совместное с туземцами потомство. Ведь «новый человек» был слишком миролюбив и не мог отвечать насилием на насилие, кровью за бесстыдство.

# ПОДЗЕМНЫЕ ЦИВИЛИЗАЦИИ

Некоторые из детей-мутантов избежали истребления лишь потому, что испугались наземных людей и сразу же вернулись в подземные города своих предков. Там они быстро нашли все для возрождения былой мощи Лумании. До сегодняшнего дня их потомки живут под землями Австралии, ЮАР, Антарктиды. Они избегают людей, только изредка выходят на поверхность Земли в виде трехметровых леших, рыжих чертей и йетти. Обладая огромными экстрасенсорными способностями, потомки луманцев проецируют в мозг повстречавшихся людей толстые мыслеформы ужасов и чувства кошмарного страха.

В те доисторические времена шестой подрасы лемурийцев на Землю прилетели гуманоиды с Вегги. Веганцы были значительно крупнее землян, примерно в два раза выше и несравненно сильнее физически. Кроме того, пришельцы имели просто фантастическую технику, значительно опережающую лирианскую и луманскую. Этот вид веганцев обладал темнозеленой кожей, тремя пальцами на руках, их большие глаза имели двойные веки.

Пришельцам ничего не стоило очистить от диких людей для своего государства территорию в районе современного Тибета. Страна веганцев тогда называлась империей Агарты. Местным племенам пришельцы казались бессмертными, так как жили по земным меркам досадно долго. Механизмы пришельцев могли менять погоду, вызывать землетрясения, проецировать трехмерные изображения, извлекать мысли из чужого ума или внедрять их в него, исцелять болезни, рассматривать любые объекты сквозь землю. Их лучевое оружие — лазеры и мазеры работали на тех же физических принципах, что и современный «луч смерти» Теслы, построенный в прошлом веке США для ведения звездных войн. Аборигенам веганцы казались богами, и они трепетно называли инопланетян титанами.

Через 26 тысяч лет зеленые веганцы заметили, что наше Солнце сменило режим работы и перешло с термоядерного синтеза гелия на водородный распад. Новое жесткое излучение Светила вызывало в телах титанов необычное угнетение и преждевременное старение. Чтобы избежать пагубного для них действия солнечного света, веганцы решили уйти под землю.

Верхние «этажи» подземелий к тому времени уже были заняты луманцами и их мутировавшим потомством. Поэтому титаны строили тоннели протяженностью в сотни километров вглубь планеты. Эти тоннели и огромные ниши для подземных городов создавались так: с помощью антигравитационного механизма веганцы переносили громадные скалы в нужное место по воздуху. Затем с помощью этого же устройства скала утяжелялась настолько, что продавливала своим весом тоннель в направлении Земного ядра. Под землей пришельцы создали красивые и фантастические города. Они до сих пор освещаются и согреваются искусственным солнечным светом.

Эти мегаполисы, находящиеся под Тибетом и Антарктидой, под горой Шаста в Калифорнии и под египетскими пирамидами, сегодня являются средоточием земного Разума гуманоидов. А в те долунные времена второй подрасы четвертой расы титаны оказали неоценимую услугу в техническом и духовном развитии атлантов. Тогда же они усовершенствовали генетический код человека, добавив две веганские хромосомы в геном землянина. Затем подземная жизнь перестала удовлетворять большую часть титанов. Они с отличием закончили школу Земли и перешли учиться в высшие измерения астрального плана.

# ТЕРО И ДЕРО

Однако незначительная часть веганцев по кармическим и другим толстым причинам не смогла перейти учиться в духовные миры. До сих пор они лихо охраняют города и коммуникации империи Агарты. Эти отставшие в развитии веганцы провели под землей ряд безрассудных экспериментов, которые вызвали сильную радиацию внутри городов. Головной мозг многих жителей подземелья был поломан и разрушен. Лучевая болезнь привела половину населения Агарты к опасной форме наследственного безумия. Многие титаны превратились в полудиотов, не приспособленных к конструктивной жизни и добродетельному мышлению. Они выходили из своих подземелий иногда по ночам для охоты на порочных людей. До сих пор эти кровожадные великаны населяют полупустые города веганцев. Люди называют их Деро.

Деро полностью лишены представлений о морали и человеческих ценностях. Они испытывают огромное удовлетворение, когда урча затаскивают одиноких путников в свои подземелья и там их мучают и потом убивают. Некоторые семьи Деро научились использовать механизмы веганцев для управления сознанием людей. Их передатчики, работающие в низкочастотных режимах, вызывают на поверхности земли войны, конфликты и землетрясения. Бывало и такое, что иным пленникам Деро после садистских оргий удавалось все же выжить и тихонько бежать по тоннелям и расщелинам на поверхность. Обрывочные рассказы беглецов и слухи об их злоключениях легли в основу человеческих легенд об аде, чертях (то есть живущих за чертой) и демонах.

Другая половина населения Агарты, не подверженная наследственным заболеваниям мозга, сдерживает беспилотных Деро от полного уничтожения людей. Этих мудрых титанов мы называем Теро. («Теро» — на санскрите означает добро). Теро изобрели лучевые механизмы, которые изолируют Деро от людей, они нашли средства для предотвращения многих катаклизмов, вызываемых машинами садистов. Теро слегка помогают человечеству в его эволюционном развитии, но они все еще считают людей примитивными муравьями, которым нельзя доверить свои знания и технику. Хотя во времена Лемурии и Атлантиды между Теро и людьми велась оживленная торговля, и великаны подземелий обучали дикие племена строительству многоэтажных «муравейников», наукам и искусствам. Летающие тарелки Теро несут на себе знак «Т» (тау), как символ Добра. А металлические НЛО Деро до сих пор почему-то не помечаются никакими буквами и снарядами, и летают без опознавательных знаков.



# ЦИВИЛИЗАЦИЯ МАЙЯТАЙЯ

Континент Лемурия существовал как целостный огромный праматерик примерно 800 тысяч лет. Каждые 12–14 тысяч лет на Земле происходит смена полюсов. Всего за одни сутки затвердевшая земная кора уплывает по магме с экватора на Северный полюс, а Южный полюс становится новым экватором. Моментальное смещение полюсов вызывает природные катаклизмы невиданной мощи. Среди людей и животных выживают лишь самые сильные и самые умные особи. Они дают здоровое потомство с неумной тягой к самосохранению. В результате потопов и землетрясений всплывают новые земли, а старые погружаются на дно океанов. Каждый раз в результате таких катаклизмов от 6—10 миллиардного населения на Земле оставалось в живых от полутора до полумиллиона людей. Лемурия пережила примерно 60 таких смен полюсов. Материк постепенно крошился на отдельные куски, которые стали со временем Южной Африкой, Америкой, Антарктидой, Азией, Австралией, а срединные земли поглотил мировой океан.

Последняя, седьмая подраза третьей расы возникла примерно 1 200 000 лет до нашей эры. Та эпоха ознаменовалась тем, что планетарное сознание было преимущественно интуитивным, имевшим женское начало. На Земле царил матриархат. Большинство лемурийцев жило в диких племенах. Но кое-где люди сохранили знание, переданное луманцами. Эти непроходимые племена заселили брошенные города великой цивилизации, и на юге Лемурии возникло новое красивое государство — Майятайя.

В переводе с санскрита майя — мать, тайя — тать, тятя, отец. Руководили становлением этой цивилизации Великие Кумары, пришедшие с Венеры. Они вначале воплотились в тела туземцев, а потом жили очень красиво и долго. Их считали бессмертными. Косматые легенды австралийских аборигенов донесли до нас два имени Великих Космических Учителей: Ай и Тайя. Эти двое открыли эзотерическую школу, где обучали население городов наукам и искусствам. Титаны с Веги также передали часть своих знаний Посвященным и жрецам государства Майятайи.

# ШКОЛА БЕССМЕРТНЫХ

Наиболее способные ученики приглашались Тайей обучаться тайным знаниям: физическому бессмертию и сознательным выходам из тела. По имени учителя ТАЙя это учение называлось школой **тайны**. Или еще его называли тайной школой Наакал. Ученики «тайны» всю практикували левитацию, телекинез, трансмутацию материи и другие техники духовной работы, дошедшие до нас как Айтараंगा-йога. Учитель по имени Ай преподавал техники Вознесения — метод переноса сознания и тела в другие параллельные миры и многомерные пространства, при помощи раскручивания меркабы. Меркабу образуют восемь бессмертных клеток в теле человека, они находятся в копчике. Если какому-нибудь человеку раскручивать астральную энергию черырёх вечных клеток по часовой стрелке, а энергию других четырех клеток — против часовой стрелки, то получают Сиддхи (чудеса).

Простые граждане страны Майятайи умели вызывать яркими мантрами дождь и ветер, лечить и убивать мыслью на расстоянии других людей, предсказывать будущее и знали свое прошлое. Это они изобрели метод поиска под землей воды и полезных ископаемых, который мы называем лозоходством. Благодаря тому, что у лемурийцев эфирное тело в области головы не совпадало с физическим, они видели тонкий мир и живо общались с элементами, привидениями, духами земли, воды, огня и воздуха, с жителями подземных и небесных цивилизаций.

Тайная школа неувядаемых и до ныне мистерий выпустила тысячу Учителей Бессмертия к тому времени, как невиданный по силе катаклизм затопил Лемурию. Жители Майятайи хорошо знали, что скоро их континент исчезнет под толстыми волнами океана. Если во время этого Потопа на Земле погибло восемь миллиардов людей, то в государстве Майятайе человеческих жертв почти не было: предупрежденные граждане заранее эмигрировали в безопасные земли. Сейчас на этих землях находятся Индия, Тибет, Перу, Центральная Америка и штат Калифорния.

# ЦИВИЛИЗАЦИЯ ДРАКОНОВ

Еще до появления лемурийцев необходимые условия для становления и эволюции будущей человеческой расы должна была по Божественному Плану подготовить более развитая цивилизация. Так всегда делается на вновь рожденных и необжитых планетах. Сначала пришельцы засевают землю микроорганизмами, потом простейшими растениями и грибами. Когда образуется атмосфера, ковчеги инопланетян привозят огромных животных и гигантские растения, чтобы они за миллионы лет своими останками образовали слой чернозема, гумуса, необходимый для зарождения красивых цивилизаций. На нашу планету еще до лирианцев первыми прибыли корабли ящеров из региона Капеллы, что в созвездии Возничего.

Эта добрая и высокоразвитая раса Драконов заселила Землю примитивными растениями, затем земноводными и простейшими ящерами. По Высшему Плану звероящеры должны были успеть эволюционировать до уровня своих наставников-родителей и потихонечку улететь на другие, более высшие планеты к окончанию развития третьей расы людей.

Однако после того, как Драконы передали земным динозаврам необходимые ДНК для самоусовершенствования, на планету со стороны Сириуса-Б проник космический вирус. В результате стремительной эпидемии на Земле среди рептилий произошли необратимые генетические мутации. Они-то и помешали динозаврам развиваться в достаточной степени для вселения в их разношерстные тела высокоразвитых душ с Возничего.

Как следствие, больные животные внезапно выродились в неразумных и непредсказуемых гигантских ящеров, мешающих развитию земного человечества. Для исправления сложившегося положения примерно полтора миллиона лет назад на Землю прибыли новые лучевые корабли из региона Капеллы. Космический десант инопланетян произвел генетический эксперимент по выведению модефицированного типа животного — на базе тираннозавра. Этот вид звероящеров и должен был со временем стать носителем высокоразвитых душ.

Все это очень не нравилось представителям гуманоидных цивилизаций Земли. Первыми в липкую войну с пришельцами вступили народы Майятайи. Затем к ним присоединились другие человеческие государства. Казалось, исход войны был предрешен: наука и техника ящеров были на несколько порядков выше человеческой. Сначала Драконы лишь обороняли свои биологические лаборатории, — они были яростными противниками войны. Но со временем, когда ящеры вошли «во вкус», наземные города и страны землян были потихоньку сожжены лучевыми НЛО Драконов. На завершающей стадии конфликта в мировую войну вступила подземная империя Агарты.

Летательные аппараты веганцев превосходили в вооружении эластичные корабли Драконов. Пылающие диски НЛО пришельцев падали на Землю, как метеоритный дождь, подожженные «лучами смерти» титанов. Огромный военный флот подземных жителей Агарты вытеснил корабли Драконов за пределы Солнечной системы. Затем, чтобы не было больше причин ящерам с Возничего посылать свою военную экспедицию на Землю, на планетарном совете гуманоидных рас было решено быстро истребить всех диких динозавров. Летящие диски луманцев, веганцев и потомков лирианцев при помощи лучевых пушек уничтожили почти все виды звероящеров. Остались только те динозавры, которые безропотно работали на полях и фермах Майятайи в качестве домашних животных.

Дорогой читатель, Вы можете воскликнуть: «Где же справедливость? Посланники Божии — Драконы — разрушили высокодуховную цивилизацию Майятайи и разгромили не менее миролюбивую цивилизацию Луманцев! Кто же из них сражался за правое дело?» Я отвечу, что за правое дело сражались и сражаются все, а зла вообще не существует в реальном мире. Все

дело в том, что для человеческой души нет понятий добра и зла, тьмы и света. Она может воплотиться в 144 людях одновременно. Не исключено, что ваши «враги», или инопланетяне, проводящие опыты над людьми в своих НЛО, являются фрагментами вашей души, то есть это вы сражаетесь сами с собой, это вы — пришелец из будущего, — ставите эксперименты над самим собой, живущим в прошлом.

Болезнь современного человечества — отсутствие образного мышления, блокировка работы правого полушария мозга левым. Это заболевание было привнесено марсианами на Землю 1 200 000 лет назад, когда они смешались со второй подрасой атлантов. С тех пор люди стали считать, что если есть Бог, то должен быть и Дьявол, раз есть добро, должно существовать и зло. Но это все равно, что сказать: «Раз у точки есть вверх, значит у точки должен быть и низ!» — не понимая, что речь идет об одном и том же. Точка включает в себя все понятия сразу, в ней нет двойственности, отрицания, антитезы.

Для возникновения в физическом мире вещей и событий всегда действуют три непроявленные силы: творческое желание, сопротивление мира и стабилизирующая сила. Раз уж мы не можем пока обходиться без двойственного рассудочного мышления, то давайте условно навесим на них наши привычные ярлыки: «Силы Света, Силы Тьмы и Божья Воля».

Противоборство двух сил напрямую связано с синхронизацией событий трехмерного мира. Дорогие мои, поймите, если творческая сила, наша воля, не будет встречать сопротивления, то посеянные в землю семена мгновенно вырастут в деревья, состарятся и превратятся в те же самые семена. Между ростом, цветением и превращением в прах никакого времени вообще не будет. Однако мы, левополушарные люди, не можем жить и думать без времени. Оно нам необходимо, чтобы выстраивать логическую цепочку событий. Трехмерный человеческий ум умрет без Дьявола, ибо только в борьбе архангела Михаила и Люцифера рождается время.

Зачастую нам кажется, что силы зла превосходят нашу волю (себя мы всегда почему-то относим к силам добра) — и наше желание никогда не воплотится в жизнь. Однако стабилизирующая сила постепенно переводит ратников Тьмы в легионеры Света, инь переходит в ян — и судьбоносное событие происходит точно в нужный срок. И наоборот, если человеку слишком везет по жизни, то Божья Воля посылает часть ангелов Света на помощь Люциферу — и Время берет свое.

В войне Драконов с цивилизацией Майятайя не важно на кого мы навесим ярлыки героев и злодеев. По большому счету каждая сторона творила добро. Но важно то, что закончилась эпоха динозавров. И началось развитие новой расы людей — атлантов. И это событие произошло вовремя.

История народов Атлантиды описана мной довольно подробно в книге «Инопланетные цивилизации Атлантиды». Эта история сейчас продается в книжных магазинах Москвы, поэтому нет смысла повторять ее здесь. Я и так немного увлекся фантастическими картинками непредсказуемого прошлого и в результате немного отклонился от темы. Прошу прощения.

Однако нам не следует забывать, что мы сейчас находимся в сугубо практической книжке и рассматриваем пункт 1.7. И чтобы впредь не погрузиться в очередную историю, я еще раз напомним рассматриваемый тезис Гхеранды:

**Как кувшин колодезного колеса ходит вверх и вниз, движимый силой быка, так и душа, движимая силой судьбы (Кармы), проходит через рождения и смерти.**

Итак, я посыпаю голову пеплом и обещаю вам больше не рассказывать здесь историю землян, инопланетян и прочих сущностей. Кому это невыносимо интересно, того я отсылаю к своей новой книжке «История человеческих и неземных цивилизаций». Она будет напечатана

издательством «Гиперборея» и появится на книжных прилавках Москвы в ближайшие полгода. А пока давайте округлим эту тему «Колеса Сансары» при помощи Зодиакального круга.

Всем землянам, живущим чувствами, а не разумом, кажется, что Солнце движется вокруг планеты по кругу. Этот круг они называют эклиптикой. За год неугомонное Солнышко обегает круг и возвращается приблизительно в исходную точку. Луна за это время успевает обойти круг примерно 12,5 раз. Поэтому в Земном году 12 месяцев. Разделив круг эклиптики на 12 равных частей, астрологи получили отрезки солнечного пути, называемые знаками Зодиака. Знаки Зодиака в светлом прошлом соответствовали месяцам года, их начала были приурочены к точкам равноденствий и солнцестояний. Например, год в авестийской системе начинался в день весеннего равноденствия.

Я уже говорил вам, дорогие мои, в предыдущих книжках, что наше Солнышко — часть тройной звезды. От природных характеристик времен года, положения Земли относительно планетарных систем трех наших солнц и нашей прародины — звезды Немезиды — ведут начало описания характеров знаков Зодиака в древнем Шумере. Знаки Зодиака отличаются от эклиптических созвездий, от которых они получили свои названия на заре становления расы детей марсиан. Созвездия неравной длины не совпадают сегодня со знаками Зодиака, в связи со смещением точки весеннего равноденствия относительно бранных звезд.

Уважаемые читатели, астрологические таблицы, которыми пользуются сегодня земляне, составлены мудрецом Птолемеем, полководцем Александра Македонского, Ему после смерти царя царей, после ряда междуусобных разборок достался Древний Египет. После этого, словно мотыльки-однодневки, рождались и умирали большие и маленькие царства-государства. Империи клали друг друга на лопатки, как мальчишки на заднем дворе школы. В прах и пыль превращались Вавилон и Карфаген, в сказку и миф — Тартас и Фивы. В это время еще только начал раскручиваться и раскачиваться Шар Земной. За пару последних тысячелетий магнитный полюс Земли сместился на 30 градусов. И уже сейчас, за последние 350 лет, полюс убежал еще на 15 градусов, что говорит о приближении нашей славной родины — звезды Немезиды — и скором переворачивании магнитных полюсов Земли. Красивейший, разноцветный феерверк в честь прибытия небесной гостьи Земля устроит из вулканической лавы своих испаряющихся материков и перегретого пара проваливающихся вглубь планеты морей. А мы с вами будем замороженно наблюдать этот праздничный салют астральными глазами в течение четырех суток. Если же вы захотите сейчас составить правильный астрологический прогноз на глобальное будущее, то вам следует учесть еще вот что:

1. Семь астрологических планет никогда не олицетворяли положения планет на небе. Планеты символизируют понятия «параллельных» миров: нирванического, кармического, ментального, астрального, эфирного, физического, клифонического.

2. Наше Солнце — тройная звезда. Сразу три солнца вращаются по эллиптическим восьмиобразным орбитам вокруг общего центра масс трех планетных систем.

3. Плоскости орбит трех наших солнц пересекаются под углами 60 градусов и видятся из центра галактики как восьмерки. Поэтому число Христа — 888.

4. Наше пернатое Солнце имеет 12 больших планет и 108 малых. Солнечная система описывает полный «круг» вокруг общего центра масс трех солнц за 26000 лет. Когда Солнышко находится в наиболее близком положении к центру масс трех звезд, то на взъерошенной Земле, вследствие огромной гравитации центра, возникают Всемирные Потопы и мировые извержения лавы. Катаклизмы уничтожают почти всю жизнь на поверхности планеты.

5. Такие периоды Всемирных катаклизмов чередуются по времени: 12000—14000—12000—14000 лет и т. д.

6. Плоскость орбит трех солнц пересекает еще одна звезда—планета — Немезида.

7. Период обращения Немезиды по своей эллиптической орбите — 3600 лет. Угол наклона плоскости орбиты Немезиды к плоскости орбиты Земли — 33 градуса. Немезида пересекает плоскость орбит планет Солнечной системы в точках бывшей орбиты Фаэтона, то есть между Марсом и Юпитером. От столкновения с Немезидой планета Фаэтон превратилась в толстый пояс астероидов.

8. Каждые 3600 лет Немезида появляется на ближайшем от Земли расстоянии, равном 450 млн. километров. Ее гигантское притяжение и жесткое облучение несет планетам Солнечной системы потопа, извержения и катаклизмы. На всех планетах солнечной системы в течение четырех дней магнитные полюса меняются местами.

9. Во время смены полюсов Земля на 4 дня теряет свое магнитное поле. Земной человек — это электромагнитная машина, работающая от силы напряжения магнитного поля Земли. Если выдернуть вилку компьютера из электрической розетки, то компьютер погаснет. Исчезновение магнитного поля планеты действует на всех животных примерно так, как отключение городской электросети действует на компьютер. Ментальное тело человеческих душ на Земле в это время полностью исчезает. Люди сходят с ума.

10. Между Землей и Луной вращается астральная планета Кету, очень сильно влияющая своей массой и электромагнитным излучением на жизнь Земли.

11. При приближении Солнца к общему центру масс трех солнц магнитное поле Земли растет, люди умнеют, при удалении — глупеют и деградируют. Этот эллипс Солнечной орбиты называется «малая свастика». Она делится на четыре малых юги, или века: Золотой век, Серебряный, Бронзовый, Железный.

12. Три наших солнца, как одно тело, обращаются вокруг Сириуса по эллиптической орбите с периодом 4 320 000 лет. Сириус — тройная звезда с тремя планетарными системами — является ментальным центром нашей Галактики. По мере приближения к Сириусу Земля получает все больше и больше ментального облучения, и люди умнеют. В ближайшей к Сириусу точке орбиты нашего Солнца на Земле наступает Сатья-юга. И, наоборот, в самой удаленной от Сириуса точке орбиты — на нашей планете наступает Кали-юга. Период обращения Земли вокруг тройного Сириуса называется «большая свастика». Она тоже делится на четыре века: Кали-юга — Железный век — 432 000 лет; Двапара-юга — Бронзовый век — 864 000 лет; Трета-юга — Серебряный век — 1 296 000 лет; Сатья-юга — Золотой век — 1 728 000 лет.

13. Сейчас на истекающей криком Земле царит Кали-юга. Планета удалена от Сириуса на наибольшее расстояние. Выродившееся человечество впало в безумие. Люди яростно терзают и ломают свой космический корабль — Землю. Со стороны это похоже на то, что пассажиры авиалайнера напились вина и уснули. А когда проснулись, то начали скрупулезно отламывать от летящего на автопилоте самолета различные детали, электронные панели и приборные доски, чтобы сделать из них топоры, ложки или копья. Людям не осознают, что рубят сук, на котором сидят. Поэтому четвертая планета Сириуса-Б каждые 2000 лет посылает для воплощения среди землян своих звездных сыновей. Посланцы Сириуса возрождают на Земле старые религии и утраченные знания, которые люди всегда воспринимают как новые. Любая религия на Земле за две тысячи лет извращается людьми настолько, что призывает к диаметрально противоположному тому, что говорил ее фиолетовый основатель.

На этом, дорогие мои читатели, краткое повествование курса истории человечества в этой книжке заканчивается. Потому что в дальнейшем, в нашем необозримом будущем, все вышеописанное уже повторилось много раз. Там, в светлом будущем, в Атлантическом и в Тихом океане, уже поднялись со дна новые континенты, а старые с жутким грохотом

погрузились в морскую пучину. Люди, которые жили в нашем далеком будущем на вновь всплывших материках, называли исчезнувшую Северную Америку Атлантидой, а затонувшую Юго-восточную Азию — Лемурией. Там, в магнитном и красивом будущем, мы с вами воплощались уже в телах плеяданцев, веганцев и сириусян, и изо всех сил помогали своим потомкам-землянам выжить в огне лучевых и термоядерных войн, в грохоте всемирных Потопов и в дыму природных катаклизмов, выжить в этой огромной летающей тарелке по имени — планета Земля.

### **1.8. Постоянно разрушается тело, как распадается в воде необожженный кувшин. Обожги тело в огне Йоги и так соверши его очищение.**

*«Постоянно разрушается тело, как распадается в воде необожженный кувшин»*

Дорогие мои, согласно нашей Карме, нашим нереализованным желаниям мы должны вновь и вновь рождаться на Земле. Перед воплощением на планете каждая душа строит вокруг себя семь оболочек — аур.

Аурический кокон сшит из гораздо более тонкой материи, чем та, из которой слеплен физический мир и наши тела. Аура здорового земного 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 в землянине заменяются все атомы и электроны тела на новые, заменяются даже кости 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 отремонтированную паутину 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 землян 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. Вследствие этого — болезни и несчастья большинства людей.

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 рождения ребенка по этой ауре может сказать будущим родителям, каким он родится и что свершит за свою земную жизнь и как его за это накажут.

У человека с меркантильными помыслами загрязненное ментальное тело проецируется на астрального двойника. От нечистых мыслей загрязняется Кама-рупа — астральное тело. Если чакры человека загрязнены, а каналы Нади частично заблокированы, то клетки физического тела испытывают недостаток Праны. И пусть человек ест в достатке чистую пищу, дышит горным воздухом и прилежно занимается физкультурой — он все равно стареет и умирает. Жиры и углеводы в его клетках при окислении усваиваются неполностью из-за хронического недостатка Праны. А это в свою очередь вызывает процессы гниения. От недостатка Праны любое физическое тело разрушается, как разрушается необоженный кувшин в воде.

### ***«Обожги тело в огне Йоги и так соверши его очищение»***

Занятия в любой школе йоги начинаются с очищения мыслей ученика от эгоистических желаний. Бесполезно очищать и тренировать нижние тела человека, если ментальное тело больное. Ибо через некоторое время все болезни с ментального двойника опять спроецируются на астральную, витальную, эфирную и физическую оболочки человека.

Первая и самая важная ступень в йоге называется Яма. 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) и апариграха (нежелание чужого). Эти заповеди являются правилами нравственности для любого общества и отдельного человека, несоблюдение их порождает хаос, насилие, ложь, воровство, беспутство, зависть, вымирание целых народов и рас. Корни этих зол кроются в чувствах страха, алчности, вожделения и привязанности, которые могут быть слабыми, умеренными и чрезмерными. Они приносят только страдания, только лень и невежество.

**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 смерти, 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 очами 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 улучшать 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 зло, 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 своего Высшего «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 Высшем 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? Практикуя медитацию и Пранаяму, йог выходит из своего физического тела и посещает миры, где живут бесплотные души. Он общается с ними, советуется. Йог видит, что все умершие на Земле люди на самом деле живы и процветают, поэтому он не боится смерти.

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. Йоги считают, 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. Брахмачари — 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. Однако йога 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 брахмачарья в повседневной жизни. Чтобы достигнуть спасения, не обязательно соблюдать безбрачие и не иметь домашнего очага. Некоторые йоги и мудрецы Атлантиды и Древней Индии были

женатыми, семейными людьми. Они использовали секс только для зачатия законных детей и не уклонялись от общественных и нравственных обязанностей. Женитьба и забота о детях не препятствует познанию божественной любви, счастью и единению с Высшей Душой. Зачав детей, семейный человек, брахмачари, перестает спать со своей женой. Путем ежедневной практики в задержках дыхания на вдохе или выдохе он превращает свои половые клетки в оджас — духовную энергию. Еще раз подчеркну: **здоровый человек, отказавшийся от секса, обязательно должен выполнять упражнения Пранаямы.** Пусть это будет Ниргарбха, Анулома-вилома или Кевала, или любая другая техника задержки дыхания. Но одно из перечисленных упражнений обязательно нужно выполнять, и не менее получаса за один подход. Каждый день в одно и то же время — полчаса. Иначе непреобразованная половая энергия может выйти из-под контроля и привести брахмачари к заболеванию. Ведь любая энергия, если ее остановить и не перенаправить по другому руслу, может выйти в самом неожиданном месте. Итак, ежедневная получасовая Анулома-вилома с медитацией на свечу во время брахмачарьи сделают вас равным Атману.

Утвердившийся в брахмачарье приобретает огромный 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. 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, страхами и неудачами и его реакциями на них. Чем больше вещей в жилище, тем больше от них беспокойства. Поэтому ученику практически невозможно держать свой ум в состоянии равновесия. Садхак (ученик йоги) развивает в себе способность оставаться довольным всегда, что бы с ним ни случилось. Так он достигает покоя, который уводит его за пределы царства иллюзий и несчастий, которыми наполнен физический мир.

**1.9. Вот средство для этого очищения, состоящее из семи частей: очищение, настойчивость, твердость, стойкость, легкость, познание, незапятнанность — садхана (тренировка), состоящая из семи частей.**

Только что мы с вами рассмотрели нравственные законы йогов. Следующая ступень йоги после Ямы — духовного очищения, называется Нияма. Если законы Ямы универсальны, то Нияма — это правила индивидуального очищения грубых и тонких аурических оболочек и физического тела. Ко второй ступени относятся пять ниям: шауча (чистота), сантоша (удовлетворенность), тапас (рвение или аскетизм), свадхьяя (изучение Я) и Ишвара пранидхана (преданность Богу).

**Шауча.** Чистота физического 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 (будхи) от порочных мыслей. Нечистоты ума смываются водами бхакти (обожания). Нечистоты интеллекта или рассудка выжигаются в огне свадхьяи (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 его ума, от молодости его души. Однако любому новому ученику йоги обязательно придется принять вегетарианскую диету для того, чтобы достигнуть однонаправленности внимания, чистоты помыслов 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. Пища должна готовиться самим учеником не позднее, чем за два часа до приема. Желательно со временем отказаться от вареных, сладких и соленых продуктов. Сырые овощи и фрукты, проросшая пшеница, молоко и топленое масло — идеальная пища для садхака. Есть желательно в одиночестве, пережевывая каждый кусочек сорок раз. Перед каждой едой нужно молиться: спеть мантру и предложить свою пищу Атману.

Тип пищи, которую мы употребляем, и то, как мы ее едим, формирует характер человека. Человек есть то, что он ест. И в то же время, человек — это единственное животное, которое ест, не будучи голодным, и вообще скорее живет для того, чтобы есть, а не ест для того, чтобы жить. Бывали случаи, что люди даже умирали от переедания. У диких животных такого никогда не происходит. 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 никогда не переедает, а наоборот чуть-чуть недоедает. Он рассматривает свое тело как обитель души и остерегается потворства своим желаниям. Читателям с твердым характером и зачатками воли я дам такие советы:

1. Если приготовленное вами блюдо простояло более двух часов на воздухе, то его лучше выбросить и проголодать, чем съесть. Такая пища становится тамасичной.

2. Каждый кусочек твердой пищи нужно пережевывать зубами не менее 44 раз. При пережевывании сочного кусочка, дорогие мои, представьте, как прана выходит из пищи и всасывается небом, а далее идет в шишковидную железу. Из Аджны прана пищи идет по Сушумне вниз, в Манипуру. Там она образует желтый шарик величиной с теннисный мячик. С

каждым прожеванным кусочком желтый шарик праны в животе растет в диаметре и уплотняется. При этом пережеванную пищу не обязательно глотать. Ее можно выплевывать, или вывести рвотой, как это делают тигры.

3. Воду или жидкость следует пить маленькими глотками. (Это не относится к трем кружкам холодной воды, которые вы должны выпивать перед медитацией каждое утро залпом для того, чтобы тотчас выпустить эту воду из ануса). Каждый глоточек воды нужно прожевывать и подержать во рту не менее одной минуты. При этом вы ярко представляйте выход праны из воды. Пофантазируйте, как прана жидкости всасывается вашим небом, попадает в Аджну, затем идет по Сушумне в третью чакру. Здесь она преобразовывается на задержке дыхания в Саману (прана увеличивает частоту своей вибрации). Затем Самана либо складывается в области между третьей и четвертой чакрами, либо идет на текущие нужды организма.

4. Не пейте никакой жидкости за полчаса до еды, во время еды и в течение двух часов после еды.

5. Кушайте два раза в день: утром — до 12 часов, вечером — до 18 часов.

6. Не ешьте одновременно белки и углеводы. Допустим, если вы позавтракали орехами, то картофель или хлеб желательно не есть после этого в течение 4 часов.

7. Посвящайте свою трапезу Атману, перед едой пропойте трижды мантру «АУМ» и тихо скажите Богу нешаблонные слова, идущие от сердца.

8. Поглощайте свой завтрак или обед не менее 20 минут. Только через двадцать минут после начала трапезы сигнал о насыщении поступит из третьей чакры в физический головной мозг. И этот сигнал не зависит от количества съеденной вами пищи.

9. Вставайте из-за стола слегка голодным.

10. Один день в неделю голодайте, не ешьте твердую пищу и не пейте воду и жидкости.

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, людей и животных, от телефонных и дверных звонков, был аскетическим, тихим 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. Садхак 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 Атманом и выжечь все желания, стоящие на 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, прямооту 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.

Чтобы жизнь была здоровой, счастливой и мирной, необходимо регулярно изучать священную литературу, находясь в чистом месте. Это изучение священных книг мира даст садхаку 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 садхак осознает природу своей души и достигает единения с Атманом. Мировые священные книги предназначены для всех. Они не предназначены для людей какого-либо одного вероисповедания. Как пчела собирает нектар с различных цветов, так и садхак впитывает знания других религий, что позволяет ему критически относиться к ним и лучше оценивать свои знания.

**Ишвара пранидхана.** Посвящение своих действий и мыслей Богу — это Ишвара пранидхана. Тот, кто не слепо верует в Бога, а на практике общается с Ним, тот никогда не отчаивается. Такой садхак испытал просветление (теджас). Тот, кто знает, что все творения принадлежат Богу, не будет ни раздуваться от самодовольной гордыни, ни опьяняться властью. Он не унижится до эгоистических целей, а лишь преклонит голову 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. Истощив 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 садхак молится так: «Я не знаю, что для меня хорошо, а что плохо. Я не знаю, что есть добро или зло. Да будет воля Твоя». Невежественные люди 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.

Если 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 садхака 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.

**КРИЙА И КАРМА.** Древние философы Индии считали, что человеку грозят неприятности трех родов: которые исходят от вещей, от других людей и от самих себя. Девяносто процентов неприятностей землянин получает от самого себя. Причем, неприятности, получаемые от самого себя, наиболее худшие, так как они человеком вообще обычно игнорируются. 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 в себя: 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. 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 («нидидхьясаа»), 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

каждой страницы книги умственно обозреть, какую новую информацию ты получил, что нового узнал. Сравнить новую информацию со старой, которую ты знал, и сделать определенные выводы.

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 на пути к Богу 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.

#### **1.10. Составные элементы семичастной садханы:**

— шесть действий (Шат-карма) дают очищение,

— Асаны дают силу,

— Мудры дают стойкость,

**1.11. — Пратьяхара — покой,**

— Пранаяма дает легкость,

— Дхьяна — восприимчивость своей Сущности,

— Самадхи дает неокрашиваемость (незапятнанность, «нирлиптата»), которая есть освобождение (Мокша).

Очищения (крийи) осуществляются шестью действиями:

1. С помощью физических упражнений и асан вырабатывается здоровье и сила («Дхитхата»).

2. Посредством мудр приобретается твердость и равновесие («стхирата»).

3. С помощью Пратьяхары (упражнений в отключении органов чувств от внешнего мира) приобретается спокойствие тела и духа («дхирата»).

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

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

6. С помощью остановки работы ума, созерцания и транса (Самадхи) — достигается единство низшего «Я» с душой и Духом (освобождение — «мукти»).



В упражнениях Крийя йоги для очищения используются различные праны. Поэтому настало время поговорить о Пране поподробнее.

Древние йоги давно обратили внимание на то, как Прана впитывается различными органами, как распределяется волнами по всему организму. Риши увидели, как основная прана изменяет вибрацию и делится в чакрах 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. Как белый цвет разделяется в радуге на семь цветов, различаемых по длине волны, так и Прана делится на десять потоков, каждый из которых имеет свою длину волны.

Восходящий энергетический поток в организме называется прана-вайю. Он в основном функционирует в грудной области, стимулируя систему органов дыхания и усвоения праны. Нисходящий энергетический поток в организме называется апана-вайю. 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 важная прана организма называется самана-вайю. 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 выталкивает 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.

### **1.12. Дхаути, Басти, Нети, Лаулики, Тратака и Капалабхати — 6 действий очищения, которые нужно выполнять.**

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

#### **1.13. Дхаути бывает 4 видов:**

- **наружное очищение (Антар Дхаути, омовение),**
- **очищение зубов (Дант Дхаути),**
- **очищение сердца (Хрид Дхаути),**
- **очищение заднего прохода (Мула Садхана).**

#### **1.14. Внутреннее Дхаути тоже имеет 4 части:**

- **очищение воздухом (Ватасара),**
- **очищение водой (Варисара),**
- **очищение огнем (Ангисара),**
- **Бахиш Крита.**

#### **Ватасара Дхаути**

**1.15. Со ртом в форме вороньего клюва пей воздух очень медленно, двигай животом и затем заставь этот воздух выйти через задний проход.**

В этом упражнении ученик глотает воздух до тех пор, пока желудок не наполнится им полностью. Затем он старается удержать воздух в желудке, не позволяя выйти газам через пищевод, в виде отрыжки. Из желудка воздух начинает поступать в кишечник и выходить наружу через задний проход. Через полчаса ученик прекращает упражнение и оставшийся в желудке воздух отрыгивает. Заглатывание воздуха в желудок путем закрытия надгортанника требует некоторой тренировки. Начинаящий тренирует у себя способность закрывать надгортанник и путем резкого глотательного движения проталкивать небольшой объем воздуха в желудок. После секундного отдыха процесс повторяется. Так делается до тех пор, пока его желудок не заполнится воздухом до предела. Можно ускорить процесс прохождения воздуха по кишечнику, поочередно напрягая и расслабляя мышцы живота. На выдохе ученик задерживает дыхание и мышцами брюшной полости двигает воздух вниз по кишечнику, заставляя его выйти через задний проход. Но это требует определенной тренировки.

Ватасара Дхаути способствует очищению поверхности слизистых оболочек пищеварительного тракта, заживлению язв, устранению воспалительных процессов. Ватасара очищает кровь, оптимизирует внутреннюю секрецию, избавляет организм от анаэробных инфекций.

Эту крию можно делать в любое время с пользой для себя. Чтобы не оскорблять слух и нюх окружающих людей, ученик должен практиковать Ватасару Дхаути в полном одиночестве.

**1.16. Ватасару следует держать в тайне. Она делает тело свободным от нечистот, изгоняет всякого рода болезни и разжигает огонь пищеварения.**

### **Варисара Дхаути**

**1.17. Наполни горло водой и пей ее медленно. Двигая воду в желудке, этим движением заставь ее выйти из заднего прохода.**

Новичку трудно выполнить сразу Варисару Дхаути в чистом виде. Нужна поэтапная тренировка. Чтобы приучить организм к этой крие, я, например, начинал с освоения упражнения Шанк Пракшалана, которая является облегченным вариантом Варисары Дхаути.

## **Шанк Пракшалана**

Шанк Пракшалана — 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 больным и здоровым 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 поваренной соли 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 колбасообразных 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 (клизмой). 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, иногда 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 Дхаути (просунуть два пальца в рот, пощекотать горло, чтобы вызвать рвоту). Рвота выключит сифон и полностью опорожнит желудок. По традиции йоги всегда делают Вамана Дхаути 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 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 (см. рис. № 33 на стр. 129). 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 так, чтобы удалось увидеть противоположную пятку (то есть, если вы поворачиваетесь направо, то надо смотреть на левую пятку). Не останавливаясь в крайнем положении, вернитесь в исходное и сделайте то же самое в другую сторону. Всего сделайте восемь поворотов за 10–15 секунд: по четыре поворота в каждую сторону.

**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.

Это движение берет начало от асаны «Ардха Матсиендрасана» (см. рис. 19 и описание асаны на стр. 129). Нужно сесть на коврик и принять скрученную позу. Плечо отведите как можно дальше к согнутому колену, туловище слегка наклоните назад. Пусть ваши руки опираются о согнутое колено, которое служит рычагом для перекручивания позвоночника и

прижимания бедра к низу живота.

Можно четвертое движение выполнить иначе. Попробуйте, может так вам будет удобнее. Сидя на корточках, с расставленными на ширину плеч ступнями, положите руки на колени. Сделайте поворот торса влево, при этом правое колено должно опуститься до земли. Взгляд направляйте назад. Затем сделайте поворот торса вправо. Вниз до земли опустится левое колено. Прodelайте восемь таких поворотов: по четыре в каждую сторону. Никаких пауз и остановок не допускайте. При поворотах старайтесь как можно сильнее сжать соответствующую сторону брюшной полости: поворачиваясь влево — правую, поворачиваясь вправо — левую. Начинайте четвертое упражнение всегда со сжатия правой стороны живота. Общая продолжительность примерно — 15 секунд.

Все четыре упражнения выполняются в быстром темпе, в непрерывной последовательности. Общая продолжительность всех четырех упражнений — примерно одна минута.

**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 проделайте 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.

### ***Варисара Дхаути***

Когда вы освоите упражнение Шанк Пракшалана, то начинайте постепенно уменьшать концентрацию соли в выпиваемой воде, делая те же самые движения. Наливайте холодную воду в кружку и пейте ее залпом. Старайтесь выпить воду как бы одним глотком. Это значительно ускоряет процесс прохождения водой желудочно-кишечного тракта. Придет время, когда вы научитесь пить обыкновенную воду из-под крана — и сразу же, без всяких упражнений, благодаря одним усилиям мышц живота, выпускать ее из заднего прохода.

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

Лично я первое время осваивал Варисару Дхаути по методу Шанк Пракшаланы. Но

Практика занимает много времени, потом целый день бегаешь в туалет, да и соль абсорбирует воду в организме. Поэтому я стал экспериментировать и нашел более быстрые и эффективные пути. Например, был в моей практике такой вариант: я выпивал залпом две кружки воды и вставал на голову. Находясь в ширшасане, я задерживал дыхание на выдохе, затем делал быстрые колебательные движения животом (агнисару). Примерно по 50–60 движений животом за одну задержку дыхания. Прделав две-три агнисары, я принимал исходное положение, опять шел на кухню и быстренько выпивал 2 кружки сырой воды. Потом опять вставал на голову и делал две агнисары. После этого начиналась такая Варисара Дхаути. Дешево и сердито.

Сейчас у меня другая техника выполнения Варисары. Утром, после посещения ванной, я иду на кухню и выпиваю залпом три кружки холодной сырой воды. Затем делаю комплекс упражнений «Кундалини два». Этот комплекс подробно описан в моей книге «Невидимые силы йоги». Примерно на третьем-четвертом упражнении начинается Варисара Дхаути. Затем я стою на голове 30 минут и потом перехожу к основному упражнению — «Анулома-Вилома».

**1.18. Варисару следует хранить в тайне. Она очищает тело и посредством ее тщательного выполнения достигается сияющее божественное тело (Дэва-деха).**

**1.19. Из всех Дхаути Варисара наилучшая. Кто старательно выполняет ее, тот очищает свое тело и достигает сияющего божественного тела (Дэва-деха).**

### **Агнисара Дхаути**

**1.20. Тесно прижми узел пупа к позвоночнику (втягивая живот) 100 раз. Это — Агнисара Дхаути, которая приносит йогину успех в йоге, устраняет болезни желудка и усиливает огонь пищеварения.**

Учащийся садится на пол или на стул, 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 (см. рис. 2). За одну задержку дыхания новичок делает от пятнадцати до тридцати выбросов живота. Затем, отдышавшись, он повторяет упражнение. По мере тренировки количество выбросов-втягиваний будет расти на одной задержке дыхания. Нужно стремиться к 100 выбросам живота за одну задержку дыхания на выдохе. Учащийся может практиковать десять таких упражнений ежедневно.

Агнисара Дхаути хорошо очищает энергетические оболочки организма и Нади. Во время задержки дыхания образуется самана-вайю, которая насыщает праной основные склады энергии организма. Эти склады локализованы между третьей и четвертой чакрой. Я рекомендую делать Агнисару ежедневно по утрам натошак после самого первого упражнения — Ануломы-Виломы Пранаямы. Кроме того, Агнисару можно практиковать отдельно от комплексов других упражнений в течение всего дня для «подзарядки» организма энергией. Агнисара Дхаути обеспечивает огненное очищение человека от блоков, шлаков и застойных явлений. Это упражнение стимулирует печень, селезенку, почки и поджелудочную железу, уменьшает слой жира на животе и предотвращает запоры. Только учтите, что Агнисара сильно разжигает желудочный огонь, поэтому после выполнения одного полного упражнения (100 выбросов живота) я советую вам выпивать полстакана молока или съесть кусочек хлеба с маслом. Люди, страдающие от болезней сердца, язвы желудка и 12-перстной кишки не должны практиковать Агнисару Дхаути, пока не избавятся от своих недугов с помощью других упражнений.

**1.21. Эту Дхаути нужно сохранить в тайне — ее трудно достичь даже богам. Но выполнением Агнисары несомненно достигается сияющее божественное тело.**

### **Бахишкрита Дхаути**

**1.22. Выполнив Каки Мудру (вдыхая через рот в форме вороньего клюва) — наполни желудок воздухом. Задержи его там на полтора часа и выпусти снизу (через задний проход). Эта Дхаути должна держаться в строгой тайне и никогда не разглашаться.**

**1.23. Затем войди в воду до пупа и позволь прямой кишке выйти наружу. Мой ее руками, пока она не станет чистой, затем втяни ее обратно в тело.**

**1.24. Это промывание должно храниться в тайне, его трудно достичь даже богам. Посредством этой единственной в своем роде Дхаути достигается сияющее божественное тело (Дэва-деха).**

**1.25. Но пока человек не может задерживать воздух в желудке на полтора часа, великая Бахишкрита Дхаути невыполнима.**

Здесь все понятно. Комментарии излишни.

### **Данта Дхаути**

**1.26. Мытье корней зубов, корня языка, обеих отверстий глаз, лобных пазух и обеих ушей — пять видов Данта Дхаути.**

### **Данта Мула Дхаути**

**1.27. Чисти корни зубов порошком катеху или чистой глиной, пока грязь не будет удалена.**

Чистку зубов 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 влажный указательный палец морскую соль или чистую глину и тщательно массируют пальцем десны.

**1.28. В практике йоги чистка корней зубов считается величайшей Дхаути. Знающий Йогу, на рассвете всегда должен заботиться о своих зубах. В упражнениях очищения эта Дхаути упоминается всеми йогинами.**

### **Джива Садхана**

**1.29. А теперь я расскажу тебе, как очищается язык. Вытягивание языка на всю длину предохраняет человека от болезней, старости и смертей.**

**1.30. Три пальца — указательный, средний и безымянный — правильным образом вставь в глотку и медленно три корень языка. Этим трением слизь постепенно удаляется.**

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,

чрезмерная запыленность, курение и раздражающие запахи. Состояние атмосферы, общение с грязными людьми 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.

**1.31. Три язык свежим коровьим маслом и все время при этом дои его. Затем вытягивай его железными щипцами все больше и больше.**

**1.32. Делай это всегда на восходе и заходе солнца. Если делать это постоянно, язык удлинится.**

Йоги стремятся вырастить язык такой длины, чтобы его кончик свободно доставал до середины лба. Дело в том, что в Крия йоге существует царское упражнение — Кхечари-мудра. Эта величайшая мудра из всех мудр. Она дает адепту вечную молодость, все Сиддхи и Самадхи. Дорогие мои, я вам раскрою эту тайну. Здесь достигается Самадхи в четыре этапа:

1) Первый этап — очищение организма от токсинов при помощи «Ямы» и «Ниямы». 2) Физическое обновление при помощи асан. 3) Психическое очищение при помощи Пранаям. 4) На четвертом этапе йог делает основное упражнение — Кхечари-мудру. Для этого он заранее должен вырастить длинный язык. Во время Кхечари-мудры йог постепенно двигает язык к середине неба. Когда язык, завернутый назад, войдет в отверстие ноздрей, выходящих в горло, и закроет их, дыхание остановится. Взгляд йога при этом должен быть направлен на межбровье, мысль сконцентрирована на шишковидной железе. Это и есть Кхечари.

Находясь в позе «лотос» при полном отсутствии дыхания, йог не испытывает никаких неудобств: с ним не может произойти ни обморок, ни голод, ни жажда, ни болезнь, ни старость, ни усталость, ни смерть. Йог достигает Самадхи, его тело при этом быстро омолаживается.

Длинный язык ученики йогов выращивают так: слегка разрезают острой бритвой связку под языком и смазывают его свежим коровьим маслом. Затем, постоянно двигая языком, «доют» его каждый день рукой и вытягивают железными щипцами. За неделю язык немного удлинится, а ранка заживает. Через неделю связку под языком опять подрезают. Язык снова семь дней вытягивают щипцами и «доют». И так — в течение нескольких месяцев или лет, в зависимости от усердия ученика. Когда язык вытягивается настолько, что может достичь места между бровями, то адепт готов сделать Кхечари-мудру.

## **Карна Дхаути**

**1.33. Указательным и безымянным пальцами три отверстия обеих ушей. Если это делать постоянно, тебе откроется внутренний звук Нада.**

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, если она затвердевшая, впрыскиванием из шприца теплой воды или куском ваты. Эту процедуру нет необходимости делать часто.

Экспериментируя с Карна Дхаути, я все время искал наиболее короткие пути к звукам Анахаты. Помню, в начале ударом ладони я просто пробивал свои ушные перепонки острой деревянной палочкой и пробовал дышать ушами. Потом, экспериментируя с дыханием, я искал и находил другие пути, более легкие. Ну, например, вечером я заливал в уши воду, затыкал ушные каналы мокрой ватой, а затем закрывал уши сухой ватой. И ложился спать. Утром вытаскивал пинцетом вату и при помощи спички и сухой ватки извлекал воду из ушей. В результате у меня появились громкие вибрации и звуки Анахаты в обоих ушах и в центре головы. При этом сам



слух обоих ушей обострился настолько, что сравнялся со слухом диких животных. Сверхчувствительность слуха зачастую мне мешает отдыхать и работать, если его постоянно не выключать пратяхарой.

Поэтому, дорогие мои, никогда не вставляйте что-либо твердое в наружное ухо. Например, не пробуйте просовывать в ушное отверстие такие вещи как проволоку, зубочистки, наконечники стрел или спички, так как ткани уха очень нежные и могут быть серьезно повреждены.

## **Капала Рандха Дхаути**

**1.34. Большим пальцем правой руки три пазухи лба. Этим упражнением удаляется слизь.**

Это упражнение выполняется лежа или сидя. Большим пальцем правой руки потрите ямку на лбу, расположенную рядом с переносицей. Применение этого приема излечивает болезни, вызванные нарушением в обращении мокротных жидкостей. Прана, исходящая из большого пальца, очищает нервную систему и способствуют развитию ясновидения. Это упражнение излечивает различные брюшные заболевания, вздутые селезенки, некоторые заболевания кожи и неполадки с выделением мокроты и желчи.

Для развития ясновидения и телепатии, и вообще для лучшего очищения от слизи, 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 и ног будут вырываться желтые лучи целительной энергии. Из большого пальца руки выходит наружу пранический канал легких. Его легко увидеть, если смотреть на палец после бхастрики в полутемном помещении расслабленным взором. Из указательного пальца выходит канал тонкого кишечника. Из среднего пальца — канал толстого кишечника. Из безымянного пальца струится энергия половых органов. А мизинец — это сердечный канал. Поэтому нужно тереть лоб большими пальцами, из них излучается самая чистая энергия. Эта праническая энергия пробьет, растворит и размочит всю слизь и грязь, спрессованную в лобных пазухах.

Я, например, делаю это так: перед тем, как встать с постели (сплю я на полу, головой на север) в 3 часа утра я открываю глаза и желаю добра, любви и достижения Атмана всем существам и сущностям, живущим на том свете, в параллельных мирах и на физическом плане. Затем делаю десять дыханий бхастрики и на вдохе задерживаю дыхание. Сжимаю пальцы правой руки в кулак, выпрямив один большой палец. Подношу большой палец к шестой чакре перпендикулярно плоскости лба. Не касаясь кожи лба, делаю десять вращательных движений правой кистью по часовой стрелке. Потом медленно выдыхаю и дышу свободно и ритмично. Все это время вращаю большим пальцем над шестой чакрой. Представляю то, как желтая прана вырывается из пальца и пробивает слизь, спрессованную в лобных пазухах. От этого окаменевшая слизь разжижается и течет из черепа в нос. Все это сопровождается физическими ощущениями покалывания, жжения и щекочения. Прделав тридцать-сорок вращений правой кистью, я перехожу к работе левой рукой. Опять делаю десять быстрых дыханий, задерживаю дыхание на вдохе и вращаю левой кистью над шестой чакрой против часовой стрелки. Обычно я не касаюсь пальцем лба: так лучше ощущается жжение и сверление праной лобной кости. При этом физическими глазами я вижу два желтых луча, вырывающихся из-под ногтя большого пальца. Прделав десять вращательных движений кистью, я начинаю выдыхать. На выдохе желтые лучи утолщаются в три раза, из большого пальца выходит так много энергии, что внутри лба от сверления появляются болевые ощущения. Тогда я поднимаю руку выше, регулируя поток праны. Прделав тридцать-сорок вращений левой рукой, я кладу руки на постель, ладонями

вверх, закрываю глаза и начинаю фантазировать. Представляю то, как мне нужно прожить этот день. Продумываю, как я встану, что сделаю, с кем встречу, что я скажу людям, и что они мне скажут. Если мне не нравится, что делают и говорят люди в моей фантазии, то я вставляю нужные картины в будущее, мудрые слова в уста действующих лиц и переигрываю день заново. Здесь главное — не торопиться вставать с постели. Выиграешь минуту — потеряешь день. Чем ярче при планировании дня будет ваше воображение, чем детальнее вы продумаете каждую картину действий людей в динамике, тем больше вероятность того, что ваша мыслеформа обретет плоть. Но перед фантазированием обязательно нужно делать бхастрику и вращать большими пальцами над шестой чакрой.

**1.35. Нади очищаются, и возникает божественное зрение. Выполняй это ежедневно, после пробуждения, в конце дня и после еды.**

**Хрид Дхаути**

**1.36. Хрид Дхаути — очищение сердца — имеет три вида: палкой, при помощи рвоты и при помощи куска ткани.**

В упражнениях Хрит Дхаути используется прием вызывания рвотного рефлекса. Очищение организма при помощи рвоты преследует несколько целей. Основная задача: направить вверх нисходящий пранический поток, именуемый апана-вайю. Апана отвечает за реализацию всех функций выделения в человеческом организме и поэтому всегда течет вниз. Навстречу апана-вайю течет не менее мощный поток — прана-вайю, который отвечает за газообмен и ассимиляцию энергии организмом. При вызывании рвоты апана-вайю начинает течь вверх. Тогда прана-вайю реактивно разворачивается и течет вниз. Обычное для организма течение процессов жизнедеятельности, приводящее к рассеиванию жизненной силы, преобразуется. Вместо рассеивания энергия начинает накапливаться в зоне Самана-вайю — срединного пранического потока. Самана большей частью локализуется в области солнечного сплетения, где находятся складские резервуары Праны. От этого силы человека растут, аура очищается и уплотняется. При переворачивании потоков апана-вайю и прана-вайю внутреннее время организма ученика начинает течь вспять, что приводит к омоложению всех тел человека.

**1.37. Введи банановый или тростниковый стебель в глотку, двигай его там медленно и так же медленно вытяни наружу.**

**1.38. Так слизь, желчь и всякие другие жидкости будут удалены через рот. Этой «Дхаути с палкой» уверенно излечиваются все болезни сердца. Такова Данта Дхаути.**

В Индии для Данта Дхаути используют отрезок стебля лотоса или другого растения длиной около метра. В наших условиях можно заменить стебель лотоса обычным желудочным катетером, который применяют в медицине. Если нет катетера, можно использовать резиновую трубку, небольшого диаметра.

Ученик медленно заглатывает катетер, оставив один конец его снаружи. Для облегчения процедуры заглатывания, можно пить воду. Затем, не вынимая катетер, практикующий выпивает 5–6 стаканов чистой прохладной воды. При этом ученик следит за тем, чтобы катетер не был проглоченным полностью. Можно подстраховаться: например, привязать конец катетера леской к дверной ручке. Когда вода выпита, практикующий двумя пальцами правой руки щекочет корень языка, вызывая рвотный рефлекс. Пока вода выливается изо рта, он вытаскивает небольшой отрезок катетера. Затем ученик снова выпивает литр прохладной воды, вызывает рвотный рефлекс и вытаскивает небольшой отрезок катетера. Процедура повторяется до тех пор,

пока весь катетер не выйдет наружу. Затем, вызывая рвотный рефлекс, ученик освобождается от оставшейся в желудке воды.

После этой крийи желательно выпить полстакана молока или съесть кусочек масла. Данта Дхаути заставляет апану-вайю течь в обратную сторону. Это способствует обращению потока прана-вайю вниз, навстречу апане. Внутреннее время организма начинает течь в обратную сторону. Данта Дхаути избавляет практикующего от многих заболеваний, связанных с функциональными и органическими нарушениями работы органов пищеварения. За счет насыщения внутренних органов энергией саманы-вайю поднимается общий энергетический тонус организма, происходит омолаживание грубых и тонких человеческих тел.

При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки делать эту крийю не рекомендуется.

## **Вамана Дхаути**

**1.39. После еды знающий человек пьет много воды и после того, как он некоторое время смотрит вверх (стоит на голове), выпускает воду с помощью рвоты. Постоянным упражнением в этом очищении устраняется слизь и желчь.**

Основная задача Вамана Дхаути — направить вверх нисходящий пранический поток, именуемый апана-вайю. Если человек стоит на ногах, то апана всегда течет вниз, так как отвечает за все функции выделения. Прана-вайю отвечает за газообмен и ассимиляцию энергии организмом. Она течет всегда навстречу апане. Это не менее мощный пранический поток. При искусственном вызывании рвоты апана-вайю начинает течь вверх, а прана вайю вниз. Когда основные потоки тонкой энергии переворачиваются, то образуется третья прана — Самана. Обычное для организма течение процессов жизнедеятельности, приводящее к рассеиванию и потере жизненной силы, преобразуется в процессы накопления и концентрации энергии. Поэтому грубые и тонкие силы человека растут, его аура очищается, расширяется и красиво уплотняется. Начинает течь вспять внутреннее время организма ученика. Происходит очищение и омоложение всех восьми тел садхака.

Обычно в йоге практикуется две разновидности Вамана Дхаути — «действие слона» и «действие тигра».

**Первый вариант.** В природе слон набирает хоботом воду и затем с силой извергает ее наружу. Похожа на это и техника очищения № 1. Натощак выпивается такое количество воды, чтобы желудок оказался наполненным доверху. Затем ученик делает наули-крийю (взбалтывает мышцами живота содержимое желудка), а потом он вызывает рвотный рефлекс, просунув два пальца к основанию языка. За несколько приемов вся вода отрывается. Когда желудок полностью освободится нужно прополоскать рот чистой водой. Затем желательно выпить полстакана молока.

**Второй вариант.** В джунглях тигр наедается вволю, а затем отрывает половину съеденного им мяса. Это происходит после того, как наиболее питательная часть пищи усвоена, и Прана добычи стала энергией тигра. Похожа на это и Вамана Дхаути № 2. Спустя 10–15 минут после еды ученик выпивает воду, заполнив желудок до основания. Затем он выполняет наули-крийю и вызывает рвотный рефлекс. Желудок очищается от воды и пищи. Усвоенная праническая составляющая пищи остается в организме. Материальные компоненты пищи, на усвоение и выведение которых требуется затратить много энергии, выбрасываются рвотой. Когда желудок полностью очистится, ученик прополосчет рот чистой водой и выпьет полстакана теплого молока. Молоко смажет горло и смягчит избыточный огонь.

Есть еще и *третий вариант Вамана Дхаути*. Но эта Крийа для более подготовленных учеников. Если вы считаете себя таковым, то выпейте залпом две кружки воды. Встаньте на голову. Стоя на голове в позе Ширшасана, выдохните и задержите дыхание. Затем сделайте резкие движения животом вперед-назад 40 раз. Отдышавшись, повторите 40 движений животом. Сделайте 4 Агнисары по 40 движений животом. Вернитесь в исходное положение. Вскоре вы почувствуете позывы к опорожнению кишечника. Если этого не произошло, то выпейте залпом еще две кружки воды и повторите упражнения. Повторяйте подходы до тех пор, пока не добьетесь нужного результата. Стоя на голове, вы обращаете потоки праны и апаны вспять. На задержке дыхания прана-вайю и апана-вайю сливаются в области солнечного сплетения, образуя саману-вайю. Организм наполняется силой, огнем и энергией.

Агнисара в Ширшасане поможет вам при желании вывести выпитую воду и через рот, и через задний проход. На ваше усмотрение. Такое очищение организма имеет ряд преимуществ по сравнению с Шанк Пракшаланой. Во-первых, организм не насыщается солью, как в Пракшалане; во-вторых, не надо делать четырех упражнений со многими подходами; в-третьих, через задний проход выбрасывается свежесъеденная пища, переваривание которой требует много энергии. Прана пищи и легкоусвояемые компоненты уже всосались организмом, выбрасываются только обедненные физические составляющие. В четвертых, за счет переворачивания пранических потоков образуется самана-вайю. Организм омолаживается. В-пятых, вся процедура занимает всего пятнадцать-двадцать минут.

После упражнения советую вам выпить стакан теплого молока.

## **Вастра Дхаути**

**1.40. Медленно проглоти тонкий платок шириной в 4 пальца и затем вытяни его наружу. Это — очищение платком.**

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 оставьте его внутри на пять минут. Не спешите. Вытаскивайте бинт очень медленно. Я всегда торопился и обжигал горло бинтом. Поэтому я советую вам, дорогие читатели, перед тем как вытаскивать из желудка метр ткани, выпить два стакана воды и вызвать рвотный рефлекс. С водой и рвотой из желудка выйдет примерно полметра бинта. Затем еще раз выпейте два стакана воды и опять вызовите рвотный рефлекс. Так весь бинт у вас и выйдет наружу. 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 Крийа 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 сухой и чистой. Это прекрасное энергезирующее упражнение для

всех больших и маленьких людей. Но особенно оно рекомендуется тем, кто обладает слабым физическим здоровьем, хилым сложением и флегматическим характером.

**1.41. Хронический гастрит, лихорадка, воспаление селезенки, проказа и заболевания желчного пузыря исчезают, а здоровье, сила и самочувствие упражняющегося возрастают с каждым днем.**

**Мула Садхана**

**1.42. Пока ты не очистишь задний проход, Апана Вайю (газы) не могут выходить свободно. Поэтому нужна тщательная очистка.**

**1.43. Корнем (стеблем) куркумы или средним пальцем тщательно мой несколько раз задний проход.**

**1.44. Этим ты устранишь запор и несварение пищи. Это очищение дает красоту, рост и разжигает пищеварительный огонь.**

Тут все понятно. Без комментариев.

**Басти (клизма)**

**1.45. Упоминается 2 вида Басти: Джала Басти (водяная клизма) и Сукшма Басти (сухая клизма). Водяную клизму всегда делают в воде, а сухую — на земле.**

**Джала Басти**

**1.46. Вытянувшись в воде в позе Уткасана (см. 2.27.), выполни Джала Басти, поочередно сокращая и сжимая задний проход.**

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 Крийя, 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.

Очистку организма способом Басти я рекомендую применять один раз через каждые 7,5 дней, в так называемые «переходные» лунные дни. То есть когда Инь преобразуется в Ян, или Ян превращается в Инь.

**1.47. Этим ты устранишь заболевание мочеполовых органов, расстройства пищеварения и вздутие живота. Твое тело станет подвластным твоей воле (и прекрасным), подобно телу бога любви Камадэвы.**

## Сукшма Басти

**1.48. В положении Пасчимоттанасана (см. 2.22.) медленно двигай внутренностями книзу. Ашвини-мудрой то сокращай, то расширяй задний проход.**

**1.49. Этим упражнением усиливается слабая деятельность кишечника и пищеварительный огонь, а вздутие живота исчезает.**

Здесь все понятно.

## Нети

**1.50. Введи тонкую нить длиной с кисть руки в ноздри, а затем вытяни ее через рот. Это упражнение называется Нети (очищение носа).**

Нети — это чистка носового прохода дыхательной системы. Нос и глотка устанавливают связь между дыхательной системой и внешним миром. Одна 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 поддержание газообмена.

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 уязвимой 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.

Но все-таки самая важная часть носа — это корень носа. Здесь в три ряда, друг над другом, расположены особые луковички-клетки, которые отбирают прану из воздуха. Луковички усваивают прану и отправляют ее по астральному каналу в шишковидную железу. Железа (Третий глаз) трансформирует прану на несколько составляющих и отправляет ее вниз по Сушумне. Луковички-клетки немного углублены в ткань носа и сверху покрыты защитным слоем слизи. Во время простудных и умственных заболеваний луковички накрываются таким толстым слоем слизи, что прана не может проникнуть сквозь нее к усваивающим ее клеткам. Из-за недостатка праны в организме мозг дает команду легким дышать часто. Это хоть как-то немного компенсирует забитость носа слизью. Учащенное дыхание делает человека беспокойным, эмоциональным, глупым и старым. Чтобы дышать редко и качественно нужно каждый день освобождать корень носа от лишней слизи при помощи нети.

Доктора официальной медицины говорят, что якобы бактерии, вызывающие гнойные заболевания, такие как стафилококи или стрептококи, широко распространены и легко попадают в человеческое тело через контакт с поврежденной тканью. Они (доктора и бактерии), попадая в нос, могут вызвать инфекцию, которая, в конце концов, распространится во всех телах.

Помогая природе в избавлении носовой полости и слизистой оболочки от них, йоги применяют шнурок, воду и воздух. Вода служит не только для удаления инородных материалов, но и для предотвращения простуды и поддержания нюхательного нерва в здоровом состоянии.

Прежде чем приступить к описанию метода, я предлагаю простенький разговор о структуре носоглотки. Он поможет вам, дорогие мои читатели, практиковать Нети. Хотя носоглотка не является собственной частью респираторной системы, здесь для удобства будем считать ее таковой.

Итак, 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 части. 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. Такое очищение йоги называют шнурковое Нети или метод очищения шнурком.

Если нет возможности приобрести или изготовить такой специальный шнурок, то можно использовать резиновый катетор, который можно легко купить в 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 люди 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 (см. рис. 3). Несколько дней практики помогут освоить это упражнение в совершенстве.

Однако существует и 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 противоположную ноздрю пальцем. Втяните в себя воду через ноздрю, а потом выплюньте ее ртом. Поменяйте ноздри и сделайте 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, вы можете избавиться от обычного насморка, очень распространенного заболевания. Дышать станет легче, поэтому желательно делать Пранаяму 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 носовой платок. Со временем и это явление исчезнет.

Если вы не кушаете мяса в течение 5 лет, то можете промывать нос своей свежей уриной. Она дает больший эффект, чем простая соленая вода.

Когда вы освоите эту крийю, то отважьтесь попробовать контрастное промывание носоглотки. Контрастный вариант Нети дает максимальный психоэнергетический эффект, быстро достигаются различные Сиддхи. Сначала одной ноздрей всасывают 20 секунд очень теплую, почти горячую подсоленную воду и сразу ее выплевывают. Затем 20 секунд всасывают этой же ноздрей очень холодную пресную воду и выплевывают ее. То же самое проделывают другой ноздрей. Упражнение повторяют до 10 раз. Должен предупредить вас, что в процессе освоения — контрастное промывание очень опасно. К большим перепадам температур воды нужно привыкать медленно, в течение года или даже больше, чтобы не навредить здоровью. Зато эффект от контрастного Нети превосходит другие крийи. Прана концентрируется в Аджна чакре, шишковидная железа увеличивается в размерах, быстро достигаются успехи в насущной и надсущной жизни, в медитации и Самадхи.

**1.51. Этим упражнением ты достигнешь Кхечари Сиддхи (см. 3.27), будут устранены повреждения слизистой оболочки и приобретается великолепная сила зрения.**

### Лаулики

**1.52. Сильными толчками двигай мышцы живота то в одну, то в другую сторону. Это называется Лаулики йога; она устраняет всякие болезни и разжигает огонь пищеварения.**

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

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 потерян 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 (см. рис. 4). 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 крийя (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.

### **Тратака**

**1.53. Смотри на маленькую точку, не мигая и не закрывая глаз, пока не потекут слезы. Мудрецы называют это «тратака».**

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 (см. рис. 5). 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.

**1.54. Этим упражнением несомненно достигается Самбхава Сиддхи (3.64–67). Исчезают болезни глаз и достигается божественная сила зрения.**

### **Капалабхати**

**1.55. Капалабхати бывает 3 видов: Вамакрама, Вьюткарама, Ситкрама. Этим устраняются болезни слизи.**

### **Вамакрама**

## **1.56. Вдохни через левую ноздрю, выдохни через правую; вдохни через правую и выдохни через левую.**

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.

**1.57. Ни вдох, ни выдох не должны быть слишком сильными. Это упражнение устраняет заболевания слизистой оболочки.**

### **Вьюткарама**

**1.58. Втяни воду обеими ноздрями и медленно выпусти ее наружу. Это называется Вьюткарама, устраняющая болезни сердца.**

Тут все понятно.

### **Ситкрама**

**1.59. Со звуком «сит» втяни воздух через рот и выпусти его через ноздри. Это упражнение сделает тебя равным богу любви (Камадэва).**

Сядьте на пол. Примите позу лотос, полулотос или просто сядьте по-турецки. Спина прямая, руки на коленях. Сверните язык трубочкой и высуньте его изо рта. Со звуком «сит» сквозь трубочку языка медленно втягивайте воздух в легкие, пока они не наполнятся. Вдохнув, задержите дыхание на четыре секунды. Затем медленно выдыхайте воздух через ноздри со звуком «хам». Повторите вдох и выдох. Делая это упражнение в течение 30 минут, каждый день старайтесь на одну секунду увеличивать время вдоха и время выдоха.

**1.60. Тебя не поразят ни старость, ни лихорадка. Заболевания слизи исчезнут, и твое тело станет гибким и подвластным твоей воле.**

+ + +

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.

## 2. АСАНЫ

Асаны — это позы, положения тела. Согласно Шастрам йоги, существует 840000 поз, важнейшими из которых являются 84. Все асаны можно разделить на две основные группы: позы для медитации и позы для упражнений. Для медитаций йоги используют четыре позы: поза лотоса или Падмасана, Сиддхасана, Свастикасана и Сукхасана. Есть еще одна поза — Ваджрасана. Она используется для медитации лицами, которым трудно выполнять четыре первые асаны.

Эти позы для медитации очень важны, так как в них замыкаются каналы Нади, и утечки энергии из организма не происходит. Постепенно осваивайте каждую позу. Ученики йогов сидят в асанах, прямо и не двигаясь, в течение двух-трех часов. Чем устойчивее поза, тем больше концентрация ума, тем лучше медитация. Выберите любую из этих четырех поз и посидите в ней 15 минут. Но помните, что самая хорошая из них — Падмасана. Постепенно увеличивайте продолжительность сидения до одного-двух часов. Всегда держите голову, шею и позвоночник на одной прямой. После Ямы и Ниямы Асана является третьей ступенью йогической садханы. Она дает устойчивость, здоровье и подвижность.

Асаны совершенствовались в течение сотен веков так, чтобы воздействовать на каждый мускул, нерв и железу организма. Они обеспечивают хорошее сложение, с сильными и эластичными мышцами, предохраняют тело от болезней. Асаны снимают усталость и успокаивают нервы. Но их главное значение заключается в тренировке и дисциплине ума.

Многие спортсмены, артисты, акробаты, атлеты, танцоры и музыканты также обладают превосходным телосложением и прекрасно владеют своим телом. Но они не умеют владеть своим умом, интеллектом и «Я». Эти люди находятся не в ладу сами с собой, потому что часто ставят тело превыше всего. Нельзя сказать, что йог недооценивает свое тело. Однако он думает не только о телесном совершенствовании. В первую очередь йог развивает свою духовность.

Йог подчиняет себе свое тело, выполняя различные асаны, делает его инструментом духа. Душе без здорового красивого тела трудно совершенствоваться.

Йог не считает свое тело собственностью. Он знает, что Бог, давший ему тело, когда-нибудь возьмет его обратно. Выполняя асаны, ученик приобретает хорошее здоровье. Здоровье — это не просто дар с неба. Это не товар, который можно купить у кого-то за деньги. Здоровье можно приобрести только упорным, тяжелым трудом. Состояние полного равновесия тела, ума и духа называется здоровьем. Здоровый человек забывает о своем физическом и умственном состоянии. Выполняя асаны, йог делается свободным от физических недомоганий и умственных раздражений. Работая на благо человечества, садхак подчиняет свои действия и их плоды Богу.

Тело человека — это храм, в котором живет Бог. Где кончается тело и где начинается ум — никто не скажет. Где кончается ум и где начинается дух — границы нет. Их нельзя разделить, так как они взаимосвязаны и являются лишь различными аспектами одного и того же Сознания. Тело, желания, ум, душа — все это проявления различных вибраций Праны.

Результатом вибрации являются видимые и невидимые явления и силы. Знаменитый американский ученый Крукс в конце 19 века открыл 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 мысль также материальна, как дерево, железо или эта книга.

### ***Несколько советов по асанам:***

1. Прежде чем выполнять асаны, освободите мочевой пузырь и кишечник. Работе кишечника способствует перевернутые позы. Если ученик страдает запором или оказалось невозможным опорожнить кишечник перед началом занятий, надо начинать с Ширшасаны и Сарвангасаны и их вариаций. К другим позам можно приступать только после очищения кишечника.

2. После асан тело покрывается липким потом, и желательнее минут через 15 по окончании упражнений совершить омовение. Принятие ванны или душа перед выполнением асан и после него благоприятно освежает и тело, и ум.

3. Асаны нужно исполнять на пустой желудок. Если это трудно, то можно съесть яблоко, выпить чашку чая, какао или молока. После совсем легкой еды до занятий асанами должно пройти не менее часа. После плотной еды должно пройти не менее четырех часов.

4. Асанами лучше всего заниматься рано утром или поздно вечером. Утром выполнять асаны труднее, так как тело еще сковано. Зато ум свеж, а по мере того как проходит время, его живость и решительность уменьшаются. Скованность тела преодолевается регулярной практикой, и создается возможность выполнять асаны хорошо. Вечером тело более податливо, и асаны выполняются лучше и с большей легкостью, чем утром. Зато утренние занятия способствуют лучшей работе в течение дня. Вечерние занятия устраняют усталость от напряжений дня, освежают и успокаивают. Поэтому трудные асаны можно выполнять утром, когда у человека больше решимости, а стимулирующие асаны (такие как Ширшасана, Сарвангасана и их вариации, а также Пашчимоттанасана) — вечером.

5. Заниматься надо в чистой, хорошо проветриваемой комнате, где нет домашних и диких насекомых, липких животных и шума.

6. Во время занятий никакого чрезмерного напряжения не должно ощущаться ни в лицевых мышцах, ни в ушах и глазах, ни в дыхании.

7. В начальном периоде держите глаза открытыми. Тогда вы будете знать, что делаете и где ошибаетесь. Закрыв глаза, вы не сможете следить за необходимыми движениями тела и даже за направлением позы.

8. Во время выполнения асан активным должно быть только тело, мозг остается пассивным, но бдительным наблюдателем. Если же асаны выполняются с участием рассудка, вы не сможете увидеть собственных ошибок.

9. Во всех асанах нужно дышать только носом, а не через рот.

10. После окончания упражнений всегда ложитесь хотя бы на 10–15 минут в Шавасану (поза мертвого), это снимает усталость.

**2.1. Гхеранда сказал: Сколько есть живых существ, столько же есть и положений тела (Асан). Из сотен тысяч их 84 объяснены Шивой.**

**2.2. Эти 84 — выдающиеся Асаны, а 32 из них можно использовать людям в этом мире.**

**2.3. Сиддха, Падма, Бхадра, Мукта, Ваджра, Свастика, Симха, Гомукха, Вира, Дханур,**

**2.4. Мрита, Гупта, Матсья, Матсиендра, Горакша, Пасчимоттана, Утката, Самката,**

**2.5. Маюра, Куккута, Курма, Утгана, Врикша, Мандука, Гаруда, Вриша, Салабха, Макара, Уштра, Бхуджанга и Йогасана**

**2.6. являются этими Асанами, которые приносят Сиддхи (совершенство) смертным в этом мире.**

### **Сиддхасана**

**2.7. Сядь на пятку одной ноги. Пяткой другой ноги прижми основание половых органов. Подбородок прижат к груди. Сохраняя неподвижность и владея своими чувствами, упорно смотри в место между бровями. Эта поза, открывающая двери к освобождению, называется Сиддхасана.**

Постелите коврик или полотенце на пол. Сядьте на него, вытянув ноги прямо перед собой. Согните левую ногу в колене. Возьмитесь кистями за левую стопу и поместите пятку около промежности, а подошву поместите к правому бедру. Затем согните правую ногу в колене и положите правую стопу на левую лодыжку, удерживая правую пятку против лобковой кости. Потом поместите подошву правой стопы между бедром и икрой левой ноги. Не надо садиться на пятки. Далее: вытяните руки перед собой и положите кисти тыльной стороной на колени ладонями вверх. Большой и указательный пальцы рук соедините, остальные пальцы вытяните (см. рис. 6).

Попробуйте сохранять эту позу как можно дольше. Спину, шею и голову надо держать прямо. Взгляд направьте внутрь, в центр головы на шишковидную железу. Глаза закройте. Дышите спокойно и медленно.

Когда вы устанете, то освободите ноги и расслабьтесь на некоторое время. Затем повторите позу с такой же длительностью, но поменяв положение ног. Поместите правую пятку у промежности, а затем опустите левую стопу на правую лодыжку.

*Эффект.* Сиддхасана сохраняет здоровье половых органов. Подобно Падмасане, это одна из наиболее релаксирующих поз. Находясь в Сиддхасане, тело отдыхает, а скрещенные ноги и прямая спина делают ум внимательным и бдительным. Энергетические каналы в этой позе замкнуты на тело, и Прана не рассеивается в окружающее пространство. Эта основная асана, которую применяют для практики Пранаямы и медитации.

В чисто физическом отношении Сиддхасана очень рекомендуется для излечения тугоподвижности коленей и лодыжек. Практикой этой позы усиливается циркуляция крови в области поясницы и живота, что тонизирует нижний отдел позвоночника и органы брюшной полости.

+ + +

Обычно в Сиддхасане выполняются основные упражнения йоги. В ней достигают Пратьяхары и Дхараны, Дхьяны и Самадхи. В этой позе выполняют и Анулому-Вилому, и пьют божественный нектар бессмертия — Амриту. На санскрите слово «амрита» означает «нектар», а слово «пан» — «пить». Сейчас я вам подробно объясню, как в Сиддхасане йоги делают упражнение «Амрита Пан» (то есть пьют нектар бессмертия).

Если говорить подробнее, то Амрита — это божественный поток, который несет с собой бессмертие не только физическому телу, но и объединяет душу с Атманом. Он также называется эликсиром жизни или нектаром богов, нектаром бессмертия, амброзией. У нее еще много названий и терминов. Например, в Ведах она Сома — опьяняющий поток блаженства. В христианстве Амрита символизируется красным вином «Кагором». В Тантре она символически



называется виноградным белым вином. Многие эзотерические поэты восхваляли «сладкое вино», подразумевая Амриту; питье этого вина несет невыразимое счастье и блаженство не на небесах, а уже здесь, на Земле.

Божественная энергия попадает из шишковидной железы (шестой чакры) в Бинду. Бинду трансформирует эту энергию в секрецию, называемую Амритой. Если мы мысленно проведем прямую линию из межбровья сквозь шишковидную железу, то на пересечении затылочной кости с этой прямой и будет расположена Бинду. Когда Амрита переполняет Бинду, то она ниспадает сверху вниз на чакру Вишудха. Обычно секреция Луны (Бинду) течет вниз и пожирается огнем Солнца (Манипура чакрой). Когда Амрита течет к Манипуре, то это всегда ведет к старению тела. Есть чудесные йоговские техники, которые могут повернуть вспять эти процессы. Эти техники называются Випарита Карани Мудра, Ширшасана, Сарвангасана, еще Анулома-Вилома и Амрита Пан. Если в первых трех техниках физическое тело переворачивается, а астральное тело остается в прежнем положении, за счет чего Сома течет вспять, то в Амрита Пан физический организм остается в вертикальном положении.

Итак, из Бинду Сома поступает в Лалану чакру, а из нее уже изливается в Вишудху. Лалана чакра находится там, где кончик вашего языка достает до самого дальнего края неба внутри рта. Лалана связана с Вишудхи чакрой посредством тонкого психического канала, называемого в йоге «канал нектара».

### *Техника исполнения Амрита Пан*

Сядте в Сиддхасану. Закройте глаза. Держите спину прямой, а голову устремленной взглядом прямо вперед. Заверните язык как можно дальше вверх и внутрь. Надавите кончиком языка на Лалану чакру. Зафиксируйте свое сознание на Манипуре. Глубоко выдохните. Прочувствуйте Манипуру чакру. Затем вдохните при помощи Удджайи Пранаямы и представьте, что вы направляете поток праны вверх от Манипуры через Анахату к Вишудхи. Вы должны чувствовать, как этот поток движется вверх посредством силы вдоха. В позвоночнике должно ощущаться или жжение, или тепло, или покалывание. Вдох должен быть закончен, когда прана и сознание достигнут Вишудхи. Задержите дыхание на 60 секунд и зафиксируйте свое сознание на пятой чакре. Прочувствуйте поток нектара, который становится холодным, как лед. Затем начинайте медленно выдыхать с помощью Уджайи. Выдыхайте воздух в течение 30 секунд. При этом старайтесь прочувствовать, как холодная Амрита начинает струиться по «каналу нектара» из Вишудхи в Лалану чакру. Синхронизируйте поток нектара с выдохом. Когда ваше сознание достигнет Лаланы, вы должны ощутить легкое трансное состояние и вкус нектара.

По окончании выдоха начинайте медленный вдох в обе ноздри. За 15 секунд вы должны выполнить полный йоговский вдох. При этом представляйте, как прана в виде желтого облака втягивается носом. В корне носа прана поглощается луковичками-клетками и направляется в Аджну. Из Аджны прана идет по Сушумне в 5-ю, 4-ю и 3-ю чакры. В районе Манипуры прана образует желтый шарик, который по мере вдыхания воздуха увеличивается в размерах и уплотняется. Через 15 секунд вдоха начинается задержка дыхания. Желтый шар превращается в прану и течет вверх по позвоночнику. Сконцентрируйте прану и сознание на Вишудхе. Через 60 секунд задержки дыхания начинайте выдох. И все это повторяйте по кругу в течение 30 минут. Такова техника упражнения Амрита Пан.

Начинающим будет трудно сразу справиться с длительными задержками дыхания. Поэтому новички пусть попробуют дышать в таком ритме: 5 секунд — вдох, 20 секунд — задержка, 10 секунд — выдох. И постепенно прибавляют по одной секунде каждую неделю. Старение физического тела прекратится при ритме: 15 — вдох, 60 — задержка, 30 секунд — выдох. Так

нужно дышать не менее 30 минут ежедневно. И тогда все получится.

## Падмасана

**2.8. Положи правую ступню на левое бедро, левую ступню на правое бедро. Перекрести руки за спиной и возмись за большие пальцы ног. Прижми подбородок к грудной кости, и взгляд направь на кончик носа. Это — Падмасана, постепенно изгоняющая все болезни.**

Название Падмасана произошло от слова «падма» — лотос. Лотос считается в Индии символом чистоты. Семена лотоса выпускают ростки в толстом сумраке на дне заросшего пруда. Маленькие тонюсенькие росточки изо всех сил тянутся вверх из булькающей грязи к родниковому свету солнца. Достигнув поверхности воды, растения распускают свадебно-белые цветы лотоса, ничуть не запятнанные грязью дна, их породившего. Дорогие мои, и мы с вами тоже, как семена лотоса, укоренились своими желаниями в этом беспросветном иле повседневных забот, в этой липкой грязи обыденности, на самом дне материального мира. Теперь нам остается, взяв пример с лотоса, взойти над этим придонным сумраком животных страстей и расцвести в небе праздником, на радость всем живущим. Нам предстоит не только подняться из тучной грязи, но при этом еще стать белыми и незапятнанными, как цветы лотоса. И я знаю, что именно вам это удастся сделать.

Поза лотоса в медитации — самая важная и полезная. Например, в другом первоисточнике по йоге, в «Хатха Йоге Прадипике» так описывается управление дыханием в этой позе:

«Приняв Падмасану и положив ладони одна на другую, твердо прижать подбородок к груди и, сосредоточившись на Брахмане, часто сокращать анальное отверстие и поднимать апану; подобными же сокращениями горла продвигать вниз прану. Этим достигается непревзойденное знание, благодаря подъему Кундалини».

Кундалини — это Божественная Космическая Энергия в теле человека. Ее изображают в виде свернувшейся змеи, которая спит в нижнем позвонке, в первой чакре. Эту дремлющую энергию йоги стараются пробудить и направить по позвоночнику вверх к седьмой чакре через Сушумну. Падмасана — одна из основных поз, она часто используется в вариациях Ширшасаны (стойке на голове) и Сарвангасаны.

**Техника.** Сядьте на пол, выпрямив ноги. Согните правую ногу в колене, возьмите правую стопу кистями и положите ее на основание левого бедра так, чтобы пятка находилась около пупка. Затем согните левую ногу и, держа левую стопу кистями, поместите ее на основание правого бедра, так чтобы пятка оказалась около пупка. Ваши подошвы должны быть повернуты кверху (см. рис. 7). Это и есть основная поза Падмасаны.

Вначале вы будете испытывать боль в коленях. Но при упорной и продолжительной практике боль постепенно исчезнет, и колени смогут оставаться в этой позе долгое время.

Сидя в Падмасане, держите позвоночник прямым от копчика до шеи. Руки вытяните, положив кисти на колени. Большие и указательные пальцы согните и соедините. Есть и другие позиции рук. Можно также положить одну ладонь на другую в середине, где перекрещиваются ноги.

Пробыв в Падмасане некоторое время, перемените положение ног. Пусть левая стопа ляжет на правое бедро, а правая стопа — на левое. Меняйте ноги, тогда они будут меньше уставать и развиваться равномерно.

**Эффект.** Падмасана считается одной из самых релаксирующих поз. Тело отдыхает в таком

сидячем положении, не допускающем вялости. Скрещенные ноги и прямая спина обеспечивают внимательность и бодрость ума. Прана и апана в организме во время задержки дыхания превращается в саману, энергия все время накапливается в ауре тела и никуда не уходит. Поэтому Падмасана всегда рекомендуется для практики Пранаямы.

Что касается чисто физического воздействия, то оно аналогично действию Сиддхасаны. Падмасана хорошо излечивает тугоподвижность коленей и лодыжек. Позвоночник и органы брюшной полости тонизируются, поскольку усиливается циркуляция крови в области живота и поясницы. Очищаются энергетические каналы — Нади.

### **Бхадрасана**

**2.9. Осторожно помести пятки под промежность. Скрести руки за спиной и возьми ими большие пальцы ног.**

**2.10. В то время как ты выполняешь Джаландхара-мудру, (3.12–13), смотри на кончик носа. Это — Бхадрасана, излечивающая всякие болезни.**

Более облегченный вариант Бхадрасаны выполняется так: сядьте на пол, вытяните ноги и приложите подошвы ног друг к другу. Согните ноги в коленях. Не позволяя подошвам разъединиться, подтяните их к туловищу и поместите пятки ближе к паху. Руки держите на коленях, и придавливайте ими колени к полу (см. рис. 8). Прижмите подбородок к груди и глядите на кончик носа. Если вы долго будете концентрировать внимание на кончике носа, то ощутите зуд или тепло в первой чакре. Потому что копчиковая чакра и нос напрямую связаны астральным каналом. Муладхара отвечает за обоняние.

Это упражнение хорошо растягивает мышцы бедер и голеней. Делайте Бхадрасану один раз в день, выдерживая позу сначала от трех до пяти минут. Бхадрасана излечивает многие болезни тела, так как при концентрации на кончике носа активизируется работа Муладхары. А первая чакра отвечает за физическое здоровье организма.

### **Муктасана**

**2.11. Помести левую лодыжку под задний проход, правую лодыжку — поверх левой. Шея и тело прямые. Это — Муктасана, дающая Сиддхи.**

Я опишу более облегченный вариант Муктасаны: сядьте на пол, вытяните ноги. Согните правую ногу в коленном суставе и держите правую пятку против лонной кости или над половыми органами. Теперь согните левую ногу в колене и держите левую пятку над правой пяткой, ближе к лонной кости (см. рис. 9). В этом положении не будет никакого давления на промежность и половые органы. Люди, которые не могут сидеть в классической Муктасане, могут найти этот вариант более удобным.

### **Ваджрасана**

**2.12. Сделай нижние части бедер твердыми, как алмаз; положи ступни по обе стороны от заднего прохода. Это — Ваджрасана, дающая йогину Сиддхи (силы и совершенства).**

Ваджрасана — это поза на коленях. Сядьте на свои пятки, держа голову и позвоночник прямо. Руки — на коленях (см. рис. 10).

### **Свастикасана**

**2.13. Подошвы между коленями и бедрами. Тело в прямом сидячем положении. Это называется Свастикасана.**

«Свастика» — на санскрите означает «Процветающий». При принятии этой позы лодыжечный замок имеет форму свастики.

Сядьте на пол. Вытяните ноги перед собой. Согните правую ногу в колене и держите пятку против паха левого бедра так, чтобы подошва тесно прилегала к бедру. Аналогично согните левую ногу и поместите ее против правого паха. Вставьте пальцы левой ступни между правой икрой и мышцами бедра. Теперь обе ступни окажутся между икрами и мышцами бедер. Руки держите как в Падмасане (см. рис. 11). Эта поза очень удобна для медитации и релаксации. Через некоторое время, когда устанете, поменяйте ноги.

## **Симхасана**

**2.14. Положи под промежность скрещенные лодыжки, повернутые подошвами вверх. Руки лежат на коленях, которые находятся на полу.**

**2.15. Открой рот, выполняя Джаландхара-мудру, и смотри на корень носа. Это — Симхасана, прогоняющая всякие болезни.**

«Симха» — означает «лев» на санскрите. В седые времена между Европой и Америкой существовал громадный остров — Атлантида. Там жил один царь по имени Пиранья. В юности он занимался Хатха-йогой и выполнил суровый обет аскетизма. За это владыка получил милость богов: царя не мог убить ни человек, ни зверь, ни инопланетянин. Считая себя непобедимым, Пиранья то и дело без всякого повода затевал войны с соседями, огнем и мечом покорил половину острова. А на землях завоеванных царств он давал волю своему злу, истово истребляя всех верующих и набожных. И еще Пиранья невыносимо ненавидел бога Амона, приходящего из Солнца на Землю в дни равноденствий. У тирана был единственный сын по имени Хор, который должен был унаследовать его суровое царство. И как это обычно бывает среди отцов и детей, Хор наоборот очень любил Амона: он дни и ночи напролет проводил в медитациях и общении с Богом. Распущенный Пиранья десятки раз всячески пытался убить своего добродетельного сына, но постоянно невидимая рука Амона защищала кроткого юношу от неминуемой крови. Однажды бессовестный царь узнал, что Амон улетел далеко-далеко, в центр нашей галактики, на звезду Сириус-Б. А из Сириуса-Б бог намеревался лететь дальше, на свою старую добрую родину — на планету Паскатов. Паскаты — ну это такие очень мудрые и честные полулюди-полульвы ростом 20 метров. Они ходят на задних лапах и пользуются всеми благами своей райской цивилизации, хотя у них из копчика растут длинные кошачьи хвосты. Все кошачье племя на Земле произошло от Паскатов. И сфинксы от них произошли. А еще от Паскатов произошли слова: Пасха, пасхальный, посконный. Итак, бесстыжий царь опять задумал нехорошее. Посреди ночи Пиранья схватил буланый меч и ворвался в комнату спящего сына с намерением отсечь голову сына от его туловища. Вдруг перед ним из пустоты комнаты с легким шипением материализовался бог Амон в виде громадного получеловека-полульва. Паскат схватил своими желтыми когтями багрового от злости царя и поволок визжащего тирана из дворца на центральную площадь столицы. Здесь при стечении разбуженного народа Амон встал на четыре львиных лапы и вот что зарычал на Пиранью — «Х-х-х—а!». И вдруг случилось чудо — львиный рык разорвал своими вибрациями нехорошего царя на мелкие кусочки плоти. Даже одежда тирана порвалась на маленькие тряпочки. Кончилось бессмертие у Пираньи.

Поэтому Симхасану называют «Поза льва». Она напоминает Паската в добром действии, поэтому так называется. Это упражнение для гортани и языка. Язык должен быть вытянут как можно дальше вниз для того, чтобы увеличить циркуляцию крови в корне языка и гортани. Глаза надо закатить назад и смотреть на шишковидную железу в центре головы. Следует напрячь все тело так, как напрягается лев, который готовится к прыжку, чтобы затем разорвать свою жертву.

Вам следует сесть на пол, принять позу на коленях (Ваджрасану), положить ладони на колени и слегка согнуть руки. Потом сделайте глубокий вдох и резко выдохните весь воздух со звуком «Ха». Потом пальцами, как когтями, сожмите свои колени; высуньте язык, стараясь коснуться им подбородка как можно ниже. Глаза закатите назад, старайтесь увидеть центр головы или свою макушку, напрягите все тело (см. рис. 12). Попробуйте сидеть в этой позе 1–2 минуты после выдоха и не дышать. При этом взгляд еще можно направлять или в середину головы, или на кончик носа.

Отдышавшись, вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение от 4 до 6 раз.

*Эффект.* Симхасана излечивает дурной запах и дурные мысли изо рта и хорошо очищает язык. После долгих ежедневных упражнений в ней речь становится более четкой и внятной. Поэтому поза рекомендуется дикторам и заикам. Симхасана активизирует все защитные силы организма.

Только что я вам обрисовал облегченный вариант асаны, для больных и ленивых. Сейчас опишу более полную версию Симхасаны. Сядьте на пол в Падмасану. Поставьте прямые руки на пол перед собой. Пальцы направьте вперед. Оторвите ягодицы и бедра от пола, опираясь на колени и руки. Прогнитесь так, чтобы пуп был как можно ближе к полу. Держа руки прямыми, широко раскройте рот и крикните что есть силы «Ха-а». Далее высуньте язык, стараясь достать им до подбородка. Вытаращите глаза, направьте пустой взгляд на макушку. Сделайте две бандхи — Ашвини и Уддияну. Задержите дыхание на выдохе. Находитесь в этой позе столько, насколько хватит силы воли. Это и есть Симхасана.

## **Гомукхасана**

**2.16. Сядь прямо, положи ноги на пол. Ступни за спиной и повернуты вверх. Тело устойчиво. Это — Гомукхасана, похожая на голову коровы.**

«Го» — на санскрите означает «корова», а «мукха» переводится — «рот». Человеку, принявшему эту асану, промежуток между коленями напоминает коровий рот.

Сядьте на пол, вытянув ноги вперед и прямо. Согните левую ногу, положив колено на пол. Затем согните правую ногу. Положите ее поверх левой так, чтобы правое колено пришлось над левым. Потом поднимите левую руку над головой и согните в локте. Положите левую ладонь, обращенную к спине, между лопатками. Затем заведите за спину правую руку и сцепите ладони. Пальцы обеих ладоней, согнутые крюком, крепко сцепляются друг с другом (см. рис. 13). Выдохните и задержите дыхание на сколько возможно. Сделайте три бандхи. Концентрируйте внимание на шишковидной железе. Это и есть Гомукхасана.

Когда вдохнете и отдышитесь, то поменяйте местами руки и ноги, и повторите асану.

*Эффект.* Гомукхасана излечивает судороги в ногах и делает мышцы ног эластичными. Грудь в этой позе хорошо раскрывается, спина становится прямой. Полностью вовлекаются в действие дорсальные мышцы, увеличивается подвижность плечевых суставов. Асана хорошо исправляет сутулость.

## **Вирасана**

**2.17. Положи одну ступню на бедро другой ноги, вторую ступню — назад. Это Вирасана.**

«Вира» — в переводе с санскрита означает «герой». Много великих героев в седую старину боролись с добром и злом. Однако мир от этого нисколько не изменился ни в лучшую, ни в худшую сторону. Поэтому я вам коротенько расскажу еще об одном герое древности — Александре Македонском.

В то мутное время в Индии, как и в любой другой стране эпохи Кали-юга, шла междоусобная война. В Кашмире Александр помог слабейшему царю, победил сильнейшего, разгромил низкорослую пехоту и страшных боевых слонов индийцев. Потери македонян были невероятные. Когда греческие воины впервые увидели чернокожих слонов, атакующих фалангу, то от ужаса дрогнули и побежали. Но со временем белолицие научились бороться с этими живыми танками.

Греки действовали так: двенадцать храбрых юношей бросали щиты и копья на землю и с одними метровыми ножами бежали на слона. Они старались стремительно проскакать под великаном к его задним ногам. Слон давил героев, как тараканов, топтал, хоботом ловил и сминал в лепешку. Но один из двенадцати успевал добраться-таки живым до задних ног разъяренного слона и подрубал поджилки — все! Оружий от боли слон оседал на землю; теперь и с ним, и с лучниками на его спине — покончено. Сотни мятущихся слонов были изрублены таким приемом, тысячи храбрых греков раздавлены четвероногими великанами таким способом. Но победа над северной частью Индии была одержана, и царь Александр повел неугомонную армию в Бенгалию.

Тут, в райской Бенгалии, длинноухие брамины и желтоносые жрецы, святые и священники всех мастей подняли такой шум, что, мол, идет какой-то страшный и сумасшедший, который всех убивает, и все на своем пути сжигает и уничтожает. Индуисты, буддисты, авестийцы и ламаисты быстренько перемирились и объявили священную войну белокурой бестии. По всей Индии забили, загрохотали барабаны войны, и — греческий лагерь оказался в огненном кольце.

Тогда македонские солдаты впервые закричали на своего царя: «Александр! Куда ты нас ведешь? Что нам сделали эти цыгане и факиры? Зачем нам Тибет и Гималаи? К чему нам омыться в Индийском океане свои сапоги? Мы ничего от индусов не хотим. Мы даже добычу, захваченную в свирепых боях, тут же бросаем, потому что даже свое оружие нет сил тащить! Александр, ты, конечно, великий герой и мы тебя все любим, но хватит! Все. Мы возвращаемся!»

Александр долго уговаривал мечом своих воинов продолжать поход на Восток, но его никто не поддержал. Даже македонские военачальники — гетеросы, — оказались трусами и предателями: «Царь, лучше ты обезглавь нас, чем умирать под изощренными пытками индусов!» Три дня думал Александр в душной палатке, как ему заставить армию идти вперед. Но ничего путного не придумал и отдал-таки приказ об отступлении.

И вот македонская армия развернулась, как огромная змея, и с большими потерями покатила вдоль Инда к сиреневому океану. Каждый город, каждый поселок на пути приходилось брать штурмом. Наконец остатки великой армии с трудом пробилась к Персидскому заливу. Раненых и больных положили на торговые корабли и отправили в Великую Грецию. По дороге раненые массами умирали от жары и безводья, от штормов и пиратов. А здоровые воины уныло брели на запад через Керманскую пустыню; многие греки в ней так и остались, умерев от жажды и истощения. У царя начались галлюцинации; разговаривавшего с богами Александра воины поочередно несли на потных носилках.

Наконец греки миновали пустыню. Первый большой город на пути Александра отказался

открыть ворота обессиленным путникам. Тогда царь пришел в себя и приказал подтянуть штурмовые лестницы. Но крепостные стены города оказались столь высоки, что лестницы покрывали лишь половину их высоты. Только одна лестница и дотянулась до зубчатых бойниц. Горожане собрались на каменных стенах и поливали македонян взрывами хохота и убийственных шуток.

Измотанная армия отказалась штурмовать крепость без лестниц. И тогда в крови Александра заклокотал Марс. Царь не мог вынести страшного смеха и жутких шуток горожан. Выхватив меч, Александр один бросился штурмовать неприступные стены. Стремительно забравшись по лестнице на вершину стены, герой вступил в неравную схватку с окружившими его стражниками. Четверо греческих военачальников бросились на помощь царю. За ними побежали пехотинцы. Лестница не вынесла веса штурмовиков, разломилась пополам и рухнула вместе с орущими солдатами в пылающий ров. Но четверка первых воинов успела вскочить на стену. Двоих зарубили сразу. А двое — Птомелей и Селевк, — свистящими мечами прокладывали путь к царю.

Александра в это время горожане оттеснили стальными копьями со стены на крышу крепостной башни. Центрифуга царского меча со свистом сносила головы городских стражников, но их было так много, так густо. И каждый норовил проткнуть героя ножом, саблей, вертелом или копьем. Александр дико заорал, разбежался и, не глядя, прыгнул с крыши башни вниз. Угодил он в какой-то дворик, прямо на стог соломы. За ним спрыгнули Селевк и Птомелей. Но тут царя насквозь проткнули огромным копьем набежавшие азиаты. Птолемей и Селевк яростно врубались в кольцо вражеской пехоты. Потом они внезапно отбили раненого Александра у стражников и стали прорубаться с истекающим кровью царем сквозь густую вооруженную толпу к городским воротам.

Македонская армия, оставшаяся за воротами без Александра, заметалась у стен города так, как мечется и причитает мать над своим умирающим дитем. У измученных и обескровленных воинов возник мощный и благородный порыв: «Царь в опасности!» Обезумевшие греки вырывали с корнями какие-то деревья и кустарники, связывали вместе копья и штандарты боевых знамен, и по ним, как бесхвостые обезьяны, взлетали на неприступные стены города. Никто из врагов не ожидал такой стремительности и дерзости от обессиленной кучки македонян.

Волна штурмующих мгновенно перехлестнула крепостную стену. Царь был отбит, город взят, все жители убиты, крепость уничтожена. Высоченные дома и неприступные городские стены македоняне стерли в порошок. В песок, в пыль, в пепел, в прах. Даже названия города не осталось в истории, даже имени главы города не запомнили летописцы, даже место, где стояла неприступная крепость, не сохранилось в памяти людей... Вот такой был любимый герой у греческой армии!

### *Поза героя*

Итак, Вирасана или «Поза героя» имеет несколько вариантов исполнения. Первая версия делается так: сядьте на пол, согнув ноги ступнями назад. Опустите таз на пол между ногами. Соедините колени. Выполните Джняна-мудру, соединив кончики указательных и больших пальцев так, чтобы образовалось кольцо. Сидите с прямой спиной и смотрите перед собой. Это первый вариант Вирасаны.

Теперь сделаем второй вариант: сидя в позе «Вирасана один», широко разведите колени в стороны. Прижмите большие пальцы ног друг к другу. Медленно наклонитесь и прижмитесь

лбом к полу. При этом вытяните руки вперед (см. рис. 14). Такая поза называется «Вирасана два».

**Эффект.** Вирасана исправляет плоскостопие и укрепляет лодыжки, устраняет боль и судороги, снимает усталость в ногах. Она делает коленные суставы подвижными и сильными, а также способствует пищеварению. Вирасану рекомендуют делать всем спортсменам.

## **Дханурасана**

**2.18. Поставь ноги на землю устойчиво, как палки; руками обхвати концы ступней и изогнись назад, подобно луку. Это Дханурасана.**

«Дхану» в переводе с санскрита означает «лук». В древнеиндийской поэме «Махабхарате» описана одна поучительная история про Дхану.

В допотопные времена в Индии жила одна юная царевна по имени Драупади. Красоты она была необыкновенной. Лицом принцесса была похожа на «Сикстинскую мадонну» кисти Рафаэля, а стан ее был до того гибок и изящен, что и сравнить без ущерба не с чем. Отец красавицы, могучий царь Друпادا, долго и безуспешно искал ей достойного жениха: такого же прекрасного и мудрого царевича. И вот однажды великий раджа задумал провести состязание лучников. «Кто победит в соревновании по стрельбе из лука, тот и станет женихом Драупади» — решил Друпادا. Много прекрасных царевичей и могучих воинов прибыло ко дворцу Друпადы к назначенному сроку. В день состязания царь собрал всех поклонников царевны в тронном зале дворца. И поставил перед ними мудреную задачу. Для состязания в стрельбе был изготовлен огромный и тяжелый лук, а в качестве мишени была установлена малюсенькая рыбка, сделанная из благородного металла. Рыбку соединили с флюгером, поставили на высокий столб, и мишень вращалась на ветру в разные стороны. Столб с мишенью-флюгером был установлен посреди плавательного бассейна с морской водой. При стрельбе лучникам не разрешалось глядеть прямо на мишень. Соискатели могли смотреть только на отражение рыбки в морской воде. Тому из стрелков, кто сможет пять раз подряд прострелить стрелами глаз рыбки, была обещана рука прекрасной Драупади.

И вот ударил колокол, засвистели стрелы богатырей и героев. Но несмотря на прошлые заслуги и воинскую доблесть, ни один из женихов не выполнил задание. Состязание уже подошло к логическому концу, когда из толпы вышел вперед высокий и красивый незнакомец. Юноша смиренно сложил ладони перед грудью и тихо помолился богу Вишну, всем сердцем прося у него помощи и поддержки. И Вишну дал знак стрелку. Тогда красавец легко поднял тяжелый лук и, не глядя вверх, быстро выпустил пять стрел в небо. Все стрелы со свистом, одна за другой, прошили глаз вращающейся рыбки.

Тучи исчезли с лица царевны. Драупади засмеялась от счастья, подбежала к юноше и возложила цветочный венок на преклоненную голову победителя. Тем самым она выразила согласие стать его законной женой. А победителем оказался изгнанный из этого государства царевич Арджуна — будущий ученик Кришны. Вот так.

**Техника выполнения Дханурасаны.** Расстелите на полу коврик. Лягте на него лицом вниз. Выдохните и вдохните. Согните ноги в коленях. Вытяните руки назад и ухватитесь левой рукой за левую лодыжку, а правой рукой — за правую лодыжку (см. рис. 15). Дышите равномерно.

Когда освоите эту позицию, то далее пробуйте раскачиваться на животе, как раскачиваются качели. Для этого нужно набрать полную грудь воздуха и на вдохе задержать дыхание. Руками надо тянуть ноги вверх, поднимая колени и одновременно поднимая от пола грудь. Руки и кисти



должны действовать, как тетива, стягивая туловище и ноги, словно огромный лук. Поднимайте голову и отводите ее как можно дальше назад. Ни ребра, ни тазовые кости не должны касаться пола. Только живот несет на себе вес тела. Покачивайтесь на животе за счет попеременного поднятия еще выше то головы, то ног. Поднимая ноги, не нужно соединять их в коленях, так как это мешает поднять их достаточно высоко. Только когда ноги будут полностью вытянуты вверх, можно соединить бедра, колени и лодыжки. Но это произойдет не скоро. Когда вы устанете раскачиваться, то медленно выдохните. С выдохом опустите лодыжки, ноги вытяните прямо, опустите голову и ноги на пол и расслабьтесь.

Во время упражнения на задержке дыхания нужно стремиться подтягивать голову как можно ближе к ступням и покачнуться взад-вперед на животе 120 раз.

**Эффект.** В Дханурасане позвоночник вытягивается назад. Пожилые люди обычно таких движений не делают, поэтому позвоночник у них утрачивает гибкость. Эта асана возвращает гибкость позвоночнику и тонизирует органы брюшной полости. Регулярная практика Дхарунасан и Шалабхасан приносит облегчение больным и немолодым людям, страдающим от смещения позвонков, прострелов и радикулита. Полугодовая практика этого упражнения лечит многие заболевания внутренних органов и кишечника. Для садхаков важно и то, что асана увеличивает объем грудной клетки и легких, быстро активизирует альвеолы.

## **Мритасана**

**2.19. Лежание на полу, подобно трупу, называется Мритасана. Мритасана устраняет усталость и приносит спокойствие.**

Более распространенное название этой позы — Шавасана. Еще одно название Мритасаны — «Поза трупа». В этой асане выполняется полная релаксация тела.

*Техника исполнения.* 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 (см. рис. 16). 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. Сейчас вашей мантрой будет созвучие «АУМ». 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 или на пол. 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 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.

## **Гуптасана**

**2.20. Ступни лежат между коленями и бедрами, закрывая задний проход. Это известно**

как Гуптасана.

Здесь все просто.

### **Матсиасана**

**2.21. В Мукта-падмасане ляг плоско, вытянувшись. Обхвати голову локтями. Это — Матсиасана, изгоняющая болезни.**

«Матсиа» переводится с санскрита как «рыба». Когда-то давным давно бог Брама сидел на берегу Индийского океана и читал вслух священные писания — Веды. А один нехороший демон незаметно подкрался к нему сзади и украл книги. Демон нырнул в темные воды океана и спрятал священные писания под толстыми волнами. Расстроился бог Брама. Тогда, чтобы спасти Веды, бог Вишну превратился в большую рыбу. Могучая рыба догнала демона и свирепо победила его. Потом рыба подняла со дна Индийского океана священные писания и бережно положила Веды на крутой гранит.

**Техника исполнения.** Сядьте на пол в Падмасану. Медленно ложитесь плашмя на спину. При этом ноги держите на полу. Выдохните, выгните спину, подняв шею и грудь. Голову откиньте назад и опустите темя на пол. Сдвигайте голову назад, удерживая скрещенные ноги на полу кистями рук и увеличивая изгиб спины. Снимите кисти с ног, согните руки, захватите локти кистями и положите предплечья на пол за голову (см. рис. 17). Вначале практики оставайтесь в этой позиции 30–60 секунд. Дышите глубоко и ритмично. Представьте себя рыбой. Вообразите, что ваши сложенные ноги превратились в рыбий хвост, а согнутые локти — в плавники. Через минуту опустите затылок на пол, лягте плашмя на спину, вдохните, вернитесь в Падмасану, освободите ноги и расслабьтесь.

Когда отдохнете, то перемените положение ног, повторите позу с такой же длительностью.

**Эффект.** В Матсиасане полностью растягивается дорсальная область и расширяется грудь. Дыхание становится полнее. Вытягивание шеи полезно для щитовидной железы. Тазобедренные сочленения становятся более гибкими. Асана дает облегчение при геморроидальных воспалениях и кровотечениях. Обычно Матсиасану делают сразу же после Ширшасаны. Асана полностью освежает тело и ободряет ум. Она также поддерживает здоровое состояние органов брюшной полости.

### **Пасчимоттанасана**

**2.22. Вытяни ноги на полу, как палки. Положи руки на обе ноги и тщательно держи руками концы ступней. Это — Пасчимоттанасана.**

«Пасчима» в переводе означает «запад». А «уттана» переводится как «сильное растяжение». Древние мастера йоги связывали различные части человеческого тела со сторонами света. Например, макушка головы считалась севером. Сравните с древнерусским «Съвер» — то есть с верой. Передняя часть тела от лба до носков считалась востоком — «в исток». А заднюю часть тела наши предки считали западом. Запад — падает за... горизонт. Доисторические люди сторонам света придавали огромное значение. Выполняя ту или иную асану, они всегда разворачивали тело в соответствующую сторону. Делая Пасчимоттанасану, атланты обычно вытягивали ноги в сторону запада.

**Техника исполнения.** Сядьте на пол, вытянув ноги прямо перед собой. Положите ладони на пол у таза. Сделайте ритмично несколько глубоких дыханий. Затем выдохните, вытяните руки и ухватите большие пальцы ног, зажав каждый из них между указательным, средним и большим пальцами соответствующей руки. Медленно старайтесь растянуть позвоночник. Вначале у вас получается что-то вроде горба, так как позвоночник вытягивается только от области плеч. Ежедневно учитесь сгибать спину от тазовой области сзади, а руки вытягивать от плеч. Тогда горб исчезнет, и спина будет плоской. Сделайте несколько глубоких дыханий. Когда у вас эта позиция получится, то переходите к следующему этапу асаны.

Держась руками за большие пальцы ног, следует выдохнуть, наклониться и раздвинуть локти. Затем, используя локти, как рычаги, тянуть туловище вперед и коснуться лбом коленей. Постепенно опустите локти на пол, вытяните шею и туловище и коснитесь коленей носом, потом губами (см. рис. 18).

Пройдет немало времени, когда это станет делать легко. Потом осваивайте асану дальше: нужно захватить подошвы и положить подбородок на колени. Освоив и это, сцепите кисти, переплетая пальцы, а подбородок поместите на голени ниже колен.

Следите, чтобы задняя поверхность коленей плотно прилегала к полу. На начальной стадии колени будут подниматься от пола. Напрягайте задние мышцы бедер и двигайте туловище вперед. Тогда подколенки будут лежать на полу.

Попробуйте оставаться в той позиции, которая вам доступна, от 1 до 5 минут. Дышите ровно.

**Эффект.** Эта асана тонизирует органы брюшной полости, устраняет их вялость. Она тонизирует также почки, целиком омолаживает позвоночник и улучшает пищеварение.

У животных позвоночник расположен горизонтально, а сердце — под ним, что обеспечивает здоровье и большую выносливость. У человека позвоночник расположен вертикально, а сердце никак не ниже его, поэтому люди быстро утомляются и подвержены сердечным заболеваниям. В Пашчимоттанасане позвоночник выпрямлен в горизонтальном положении, и сердце находится на более низком уровне. Достаточно длительное пребывание в этой позе массирует сердце, позвоночник и органы брюшной полости, тонизируя и укрепляя их, а также дает отдых уму. Благодаря интенсивному вытяжению области таза, туда приливает больше обогащенной кислородом крови, в результате чего половые железы получают необходимые питательные вещества. Это повышает жизнеспособность, способствует излечению импотенции, дает человеку возможность управлять своей половой деятельностью; отсюда и другое название этой позы — Брахмачариасана. «Брахмачарья» означает безбрачие, а брахмачари — это человек, который научился контролировать свои сексуальные желания. Чтобы достичь успехов в йоге, ученик должен вести монашеский образ жизни, уметь превращать половую энергию в духовную.

## **Матсиендрасана**

**2.23. Сделай живот таким же плоским, как и спину. Сидя без напряжения, согни левую ногу и положи ее ступню за правое колено.**

**2.24. Положи на левую ногу правый локоть. Лицо обращено вправо. Взгляд — между бровями. Это Матсиендрасана.**

Здесь ничего сложного. Асана еще называется «закрутка». Сядьте на пол, положите левую ступню под правое бедро, правую ступню поставьте снаружи ливого колена. Левую руку ладонью положите на правую ступню. Правую руку, развернув корпус, поставьте на пол.

Старайтесь развернуть не только корпус, но и голову настолько, насколько это возможно. Помогайте руками развернуть позвоночник (см. рис. 19). Выдохните и задержите дыхание. Закончив упражнение, поменяйте ноги местами и поверните корпус в другую сторону.

**Эффект.** Упражнение очень хорошо разминает кости позвоночника, лечит радикулит, простудные заболевания, тонизирует органы брюшной полости, устраняет вялость. Асана целиком омолаживает позвоночник и улучшает пищеварение, тонизирует почки.

### **Горакшасана**

**2.25. Подошвы ступней, повернутые кверху, держи открытыми между бедрами и коленями. Прикрой лодыжки кистями, повернутыми кверху.**

**2.26. Втяни шею и смотри на кончик носа. Это — Горакшасана, дающая йогину Сиддхи.**

«Го» в переводе с санскрита означает «корова», а «ракша» переводится как «охранять». Получается, что «горакша» переводится — пастух. В седые времена, когда коров на Земле было много, даже маленьким детям приходилось работать пастухами. Пять тысяч лет назад бог Вишну родился в теле человека, которого звали Кришна.

Когда Кришна был маленьким мальчиком, то однажды Он прибежал к матери и сказал, что пастухи зовут Его пасти коров, что Он готов пойти с ними. Мать, которую звали Яшода, объяснила Кришне, что в лесу Ему придется наступать на шипы, на лугу Его могут поцарапать кусты, а в поле Его могут ужалить змеи. Его ступни слишком нежны для таких испытаний, поэтому прежде, чем пасти коров, Кришне надо сшить сандалии. Яшода сказала, что сегодня же закажет сапожнику пошить Ему обувь. Тут Кришна спросил Яшоду, как она Его называет. Она ответила, что Его имя — Гопал. Слово «Гопал» в переводе с санскрита означает «Тот, кто пасет коров». Кришна произнес, что принял это имя потому, что умеет быть вожаком коров. А раз коровы следуют за Ним, как за вожаком, Он просто обязан делать то, что делают коровы. У коров нет обуви для защиты ног и поэтому, сказал Кришна, у Него тоже не должно быть сандалий. Если Он наденет башмаки, то все коровы тоже захотят их надеть, так как их носит вожак. Яшода согласилась с тем, что она не сможет заказать сапожнику пошить обувь для всех коров. И Кришна отправился в лес босиком. Не зря Кришну еще называли Говинда, что переводится как «защитник коров».

**Техника исполнения.** Сядьте на пол в Падмасану. Вытяните руки вперед и положите их на пол. Опираясь на руки, оторвите таз от пола. Вытяните туловище вертикально вверх и встаньте на верхнюю часть колен. Затем вытяните бедра и балансируйте, оторвав от пола сначала одну, потом и другую руку. Когда равновесие будет достигнуто, то сложите ладони перед грудью и сохраняйте позу сколько возможно (см. рис. 20). Дышите ровно. Выполнив асану, вернитесь в исходное положение. Для этого положите кисти на пол, сядьте и освободите ноги.

Отдохните. Затем измените перекрест ног и повторите позу с такой же длительностью.

**Эффект.** В дополнение к полезному действию Падмасаны Горакшасана вырабатывает чувство равновесия. Практикой этой асаны развивается гибкость копчика. Асана придает подвижность копчиковому отделу позвоночника, укрепляет колени и суставы лодыжек.

### **Уткатасана**

**2.27. Крепко держи пальцы ног на полу, а пятки в воздухе. Положи зад на пятки. Это**

**известно как Уткатасана.**

Встаньте прямо, соединив стопы. Втяните живот, грудь подайте вперед, позвоночник и шея пусть будут на одной линии. Вытяните руки прямо над головой и сложите ладони. Выдохните, согните ноги в коленях и опускайте туловище до тех пор, пока бедра не зафиксируются параллельно полу. Не отклоняйтесь вперед, но отклоняйте грудь насколько возможно назад (см. рис. 21). Дышите при этом нормально. Оставайтесь в позе сколько сможете. В этой асане трудно сохранять равновесие.

**Эффект.** Уткатасана ликвидирует тугоподвижность плечей, исправляет мелкие дефекты ног, укрепляет лодыжки, способствует равномерному развитию мышц ног. Диафрагма поднимается, слегка массируя сердце. Тонизируются органы брюшной полости и спина, развивается грудь, поскольку она полностью расширяется.

### **Санкатасана**

**2.28. Поставь левую ногу ступней на пол, обвей правую ногу вокруг левой ноги и держи обе кисти на коленях. Это — Санкатасана.**

Здесь все ясно (см. рис. 22).

### **Маюрасана**

**2.29. Обопрись ладони о пол, положи локти на пупок и подними в воздух ноги, прямые как палки. Эту позу называют Маюрасана.**

**2.30. Плохую или излишнюю пищу она сжигает целиком, возбуждает огонь пищеварения и помогает переварить даже яд. Она устраняет все болезни, подобные гастриту, лихорадке, испорченности желудочного сока и другие — такова эта полезная поза.**

Встаньте на колени, слегка раздвинув их. Нагнитесь вперед, выверните ладони и поместите их на пол. Пальцы должны быть обращены к стопам, а мизинцы ладоней соприкоснуться. Согните локти и соедините предплечья. Поместите диафрагму на локти, а грудь — на заднюю сторону верхней части рук. Вытяните ноги одну за другой, соедините их и держите напряженными. Выдохните и, удерживая вес тела на запястьях и кистях, поднимите ноги от пола (по очереди или сразу обе). Одновременно нужно вытягивать вперед туловище и голову. Удерживайте тело параллельно полу с вытянутыми и выпрямленными ногами, и сдвинутыми стопами (см. рис. 23). Удерживайте позу сколько возможно, постепенно увеличивая время выдержки до 30–60 секунд. В асане нельзя давить на ребра. Иначе дыхание будет затруднено вследствие давления на диафрагму.

Когда устанете, то опустите на пол голову, а затем ноги. Колени поставьте возле кистей, затем поднимите кисти и расслабьтесь.

Когда вы освоите позу, то делайте ее уже не с вытянутыми, а со сложенными в Падмасану ногами. Этот вариант называется «Падма Майюрасана».

**Эффект.** Майюрасана отлично тонизирует область живота. Благодаря давлению локтей на брюшную аорту кровь правильно циркулирует в органах брюшной полости. Это улучшает пищеварение, излечивает болезни желудка и селезенки, способствует удалению токсичных отходов, которые накапливаются в результате неправильных привычек в еде. Поза полезна для диабетиков. Как павлин убивает змей, так эта асана уничтожает токсины в организме. Она

также укрепляет предплечья, запястья и локти. Лечит все болезни желудка и кишечника.

### **Куккутасана**

**2.31. Сидя в позе лотоса, продень руки по локти между коленями и верхней частью бедер. Подними тело высоко, опираясь на локти. Это — Куккутасана.**

«Куккутасана» переводится как «петух». Эта драчливая птица известна точными и выверенными движениями. Петух может быстро склевать рассыпанные по земле зерна и прячущихся в траве различных насекомых. Легенды народов мира говорят, что птицы служат вестниками богов. Несколько наиболее почитаемых в Индии богов летают верхом на птицах. Например, Вишну летает на орле. Кама, бог любви, пользуется для перелетов попугаем. Создатель видимого мира Брама часто прилетает к людям верхом на лебеде. Карттикея, бог войны, летает на павлине. А на его боевом знамени изображен петух.

Сядьте в Падмасану. Просуньте кисти между бедрами и икрами около коленей. Начиная с пальцев, постепенно протолкните руки до коленей. Выдохните, поднимите тело с пола и балансируйте на ладонях, соединив большие пальцы рук. Удерживайте равновесие тела сколько возможно при нормальном дыхании (см. рис. 24).

Когда устанете, то опуститесь на пол, освободите кисти, измените перекрест ног и повторите позу.

**Эффект.** Укрепляет пальцы, запястья, руки и мышцы живота. Тонизирует органы брюшной полости.

### **Курмасана**

**2.32. Положи лодыжки крест-накрест под промежность. Держи голову, шею и туловище прямыми. Это называется Курмасана.**

Тут все просто (см. рис. 25).

### **Уттана Курмасана**

**2.33. Сидя в Курмасане, держи шею обеими руками. Эта поднятая вверх поза, похожая на позу черепахи (Курмасана), называется Уттана-курмасана (см. рис. 26).**

### **Мандукасана**

**2.34. Подошвы ступней обращены к спине; большие пальцы ног касаются друг друга. Наклони колени вперед. Так будет выполнена Мандукасана (см. рис. 27).**

### **Уттана Мандукасана**

**2.35. Оставаясь в Мандукасане и держа голову локтями, выпрямись, как лягушка. Это — Уттана Мандукасана.**

### **Врикшасана**

**2.36. На внутреннюю сторону верхней части левого бедра поставь правую ступню. Так стой на полу, как дерево. Это известно, как Врикшасана.**

Слово «врикша» переводится с санскрита как «дерево». Когда-то давным-давно все люди на земле были добрыми и честными, как коровы. В те доисторические времена на большом острове Атлантида росло дерево исполнения желаний. Оно называлось Кальпа-врикша. Атлантам не

нужно было работать в те времена, потому что было достаточно встать под дерево и просто помечтать о том, чего хочется. И желаемая вещь тут же материализовывалась перед ним. Любые мечты человека выполняло волшебное дерево. Но с каждым годом люди становились все злее и бессовестнее, пока не стали все такими нечистыми, как сейчас. И потому Кальпа-врикша была перенесена в райский сад во владения бога Ра. И сейчас оно там.

Как-то шел по длинной дороге в город Салидон 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. Это было волшебное дерево. Стоило в его тени о чем-то подумать, как задуманное тут же исполнялось. 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 царя!» 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 джинн меня?» Как только он подумал об этом, жена превратилась в демона, набросилась на странника и съела.

Наш физический мир и есть волшебное дерево Кальпа-врикша. Если долго и упорно о чем-то мечтать — через три года желаемое исполнится.

Прежде, чем мы приступим к описанию позы Врикшасана, рассмотрим Тадасану — базовую позу всех стоячих положений тела.

**Техника Тадасаны.** Встаньте прямо, соединив стопы, так чтобы пятки и большие пальцы ног соприкасались. Все пальцы плашмя нужно вытянуть на полу. Напрягите колени, подтяните кверху коленные чашечки, сократите верхнюю часть бедер и подтяните задние бедренные мышцы. Живот втяните, грудь подайте вперед, позвоночник вытяните вверх, шею держите прямо. При этом вес тела не должен приходиться только на пятки, либо только на пальцы. Вес нужно распределять равномерно между ними. В идеальном варианте Тадасаны руки вытягивают вверх над головой, но ради удобства можно их держать и опущенными по бокам (см. рис. 28).

Все стоячие позы начинаются с Тадасаны.

**Эффект.** Люди не обращают внимания на правильную осанку. Некоторые стоят, перенося вес тела только на одну ногу или совсем отставив одну ногу в сторону. Другие опираются только на пятки, либо на наружные или внутренние края стоп. Из-за привычки стоять неправильно, не распределяя вес тела равномерно на всю стопу, люди приобретают специфические деформации, препятствующие гибкости позвоночника. Даже если держать ноги врозь, лучше, чтобы пальцы и пятки были параллельны, а не под углом друг к другу. В этом случае бедра сокращаются, живот втягивается внутрь, а грудь выдвигается вперед. Это вызывает ощущение легкости в теле, и ум обретает живость. Если мы стоим, перенося всю тяжесть тела на пятки, то ощущаем, как характер притяжения изменяется: бедра расслабляются, живот выпячивается вперед, корпус отклоняется назад, в позвоночнике ощущается напряженность. В результате мы быстро устанем, а ум станет вялым. Поэтому очень важно научиться стоять правильно.



**Техника Врикшасаны.** Встаньте в Тадасану. Согните правую ногу в колене и расположите правую пятку у основания левого бедра. Поместите стопу на левое бедро, обратив пальцы вниз. Балансируя на левой ноге, соедините ладони и поднимите руки прямо над головой. Сохраняйте позу несколько секунд, дышите при этом глубоко (см. рис. 29). Затем опустите руки, разъедините ладони, выпрямите правую ногу и возвратитесь в Тадасану.

Отдохнув, повторите позу, балансируя на правой ноге и поместив левую пятку у основания правого бедра. Выполните позу равное количество времени в обе стороны, а затем вернитесь в Тадасану.

**Эффект.** Врикшасана тонизирует мышцы ног, развивает чувство равновесия и устойчивости.

## Гарудасана

**2.37. Голени и бедра прижми к полу, удерживая тело на коленях. Положи обе кисти рук поверх колен. Это называется Гарудасана.**

«Гаруда» означает «орел». Гаруда родился на Земле с телом мальчика, но с головой, крыльями и когтями орла. Он был сыном Винаты — матери всех орлов. Однажды Вината побилась об заклад со своей сестрой, Карду — матерью змей. И проиграла спор. С тех пор Вината стала послушной рабыней Карду.

Когда Гаруда вырос, то он поклялся выкупить свою мать из рабства. В качестве выкупа Карду потребовала от Гаруды принести ей нектар бессмертия, хранимый богами на шестом небе, на Луне. И вот Гаруда попрощался с матерью и полетел на небеса. Достигая шестого неба, он в яростных битвах одолевал богов Индру, Солнце, Луну и целый сонм более мелких божков. После этого он забрал Амриту, положил горшок с нектаром бессмертия себе на спину и полетел вниз на Землю. Пролетая третье небо, Гаруда повстречал бога Вишну. Вишну был глубоко восхищен мужеством Гаруды и пожелал выполнить его самые заветные желания. Тогда Гаруда пожелал себе бессмертия. И еще он пожелал служить возницей богу Вишну. Вишну подумал, потом улыбнулся и сел верхом на Гаруду. И они полетели из третьего неба, Манипуры, в мир Земли — Муладхару. Вот так.

**Техника исполнения.** Встаньте в Тадасану. Согните правое колено. Поместите левую ногу вокруг правого бедра над коленом так, чтобы задняя часть левого бедра находилась на передней части правого бедра. Двигайте левую стопу по задней поверхности правой икры, так чтобы левая голень коснулась правой икры, и большой палец левой ноги зацепился за правую лодыжку над ее внутренней стороной. В этом положении левая нога обвивает правую ногу. Балансируйте на правой ноге. Этому не сразу удастся научиться. Согните локти и поднимите руки на уровень груди. Поместите правый локоть на переднюю поверхность верхней части левой руки возле локтевого сустава. Затем отведите правую кисть назад направо, а левую — назад налево и соедините ладони. Левая рука будет обвивать правую (см. рис. 30). Оставайтесь в этой позиции несколько секунд, или минуту. Дыхание глубокое. Затем освободите руки и ноги и вернитесь в Тадасану. Повторите позу, стоя на левой ноге и обвив ногой левую ногу, а правой рукой — левую руку. Выполните позу в обе стороны равное количество времени.

**Эффект.** Эта асана развивает лодыжки и устраняет тугоподвижность плеч. Она предотвращает судороги в мышцах икр.

## Вришасана

**2.38. Положи анус на правую пятку. Левую ступню положи сверху на правую ногу и коснись левой ступней земли. Это Вришасана.**

Здесь все понятно.

### **Салабхасана**

**2.39. Лежа лицом вниз с кистями рук на высоте груди, обопрись ладонями о пол и подними ноги вверх на длину руки. Эту позу мудрецы называют Салабхасана.**

Иначе ее еще называют Шалабхасана — поза кузнечика.

Расстелите коврик на полу. Лягте животом на коврик во всю длину тела. Лицо должно быть обращено вниз, руки вытянуты назад, по швам. Сожмите ладони в кулаки. Обопритесь на кулаки, выдохните, поднимите одновременно голову, грудь и ноги как можно выше (см. рис. 31). Попробуйте поднимать и опускать прямые ноги вверх и вниз как можно большее количество раз. Дышите глубоко и ритмично. Вначале вам будет трудно одновременно поднимать от пола ноги, грудь и голову. Но по мере укрепления мышц упражнение будет получаться все лучше.

**Эффект.** Салабхасана способствует пищеварению, облегчает желудочно-кишечные расстройства, устраняет метеоризм. Поскольку позвоночник вытягивается назад, он становится более гибким, поза уменьшает боли в крестцовой и поясничной области. Эта поза также оказывает благотворное влияние на мочевой пузырь и предстательную железу, оздоравливая их.

Люди, страдающие радикулитом, люмбаго, неврозом и болезнями позвоночника для излечения должны практиковать эту асану в сочетании с Дханурасаной (лук) и Бхуджангасаной (позой змеи).

Также для облегчения болей в нижней части спины с успехом может применяться вариация этой позы: ноги согнуты в коленях, бедра раздвинуты, голени подняты перпендикулярно полу. Затем с выдохом бедра поднимаются с пола и сближаются, пока не соприкоснутся колени, голени же продолжают оставаться перпендикулярно полу.

### **Макарасана**

**2.40. Лежа лицом вниз, грудью на полу и с вытянутыми ногами, держи голову обеими руками. Это — Макарасана, разжигающая в теле огонь пищеварения.**

Эта поза является вариантом Шалабхасаны. Нужно обнять голову руками и приподнимать ноги вверх.

### **Уштрасана**

**2.41. Лежа лицом вниз, раздвинь ноги и положи их на спину; держи ступни руками. Подтяни живот и сильно втяни рот. Эту позу аскеты называют Уштрасана.**

«Уштра» — означает «верблюд». Поза чем-то напоминает это животное. Встаньте на колени, держа бедра и стопы вместе. Обращенные назад пальцы ног должны лежать на полу. Положите ладони на бедра. Вытяните бедра, выгните позвоночник назад и растяните ребра. Выдохните, положите правую ладонь на правую пятку, а левую ладонь — на левую, если удастся, накрыв ими подошвы. Давите ладонями на стопы, откиньте голову назад и толкайте позвоночник к бедрам, которые должны быть перпендикулярны полу. Сократите ягодичные мышцы, еще более вытяните дорсальную и копчиковую области позвоночника. Шея при этом должна быть вытянута назад (см. рис. 32). Оставайтесь в этой позе около 30 секунд. Дышите при этом ровно и

ритмично. Закончив упражнение, освободите кисти рук одну за другой. Положите их на бедра. Затем сядьте на пол и расслабьтесь.

**Эффект.** Поза лечит многие заболевания позвоночника. Эта асана принесет несомненную пользу сутулым и горбатым. Позвоночник целиком вытягивается назад и тонизируется. Эту позу могут выполнять и пожилые, и больные люди, и даже люди с травмированным позвоночником.

### **Бхуджангасана**

**2.42. Ложись на пол, на живот. Держа ладони на земле, поднимай голову, подобно змее.**

**2.43. Огонь пищеварения в теле будет постоянно повышаться, все заболевания будут устранены, и змееподобная богиня Кундалини проснется благодаря упражнению в Бхуджангасане.**

«Бхуджанга» в переводе означает «змея». Однажды мудрая змея схватилась с диким котом. В поединке она потеряла левый глаз и восемь чешуек над правой бровью. И все потому, что коты и кошки не подчиняются гипнозу змеи, и сами наделены подобным сенситивным даром. Лесной кот поплатился жизнью, но и змея уже не могла, как прежде охотиться и добывать себе достойное уважение.

На ущербе понурого дня саблезубая хищница прозвенела своей растрепанной чешуей в направлении лесной поляны. Там ее искусанное тело свернулось в клубок и лежало, как мертвое, три дня. Только валерьяновые слезы полуслепой красавицы барабанили в сытую землю, стараясь достучаться до мышей.

Увидев змею в таком удручающем состоянии, мордастые крысы окружили пресмыкающееся и наперебой занервничали. Наконец одна из них, горбоносая с откушенным ухом, крикнула в рупор из ладошек: «Эй, изумрудная, зачем ты так опечалена?» Змея чуть приподняла распухшее веко уцелевшего глаза: «Как же мне не убиваться? всю жизнь я пробавлялась тем, что уговаривала грызунов поменять свои взгляды на жизнь. А теперь мой гипнотический дар исчез. Лесной народец стал для меня запрещен, так что случись поймать мне мышонка, я вынуждена буду поскорее отпустить его, дабы не нанести себе вреда».

Услышав столь эластичную речь заклятого врага, горбоносая вскочила, как резиновая, и поскакала галопом через кочки к своему крысиному королю. Примчавшись ко двору, одноухая пропела своим наряженным голосом потрясающую новость повелителю грызунов. Обрадованный король тут же прибыл к умирающей красавице и, потирая сиволапые руки, вежливо кашлянул: «Эй, красавица! Что с тобою стряслось, наша слезоточивая?»

Змея скривила губы и, шмыгая носом, описала такую картину: «Намедни я промышляла в клинописных горах. Мышей там было много, но самая очаровательная из них шарахнулась от меня, как безумная, в шалаш благочестивого отшельника. Я проникла за ней к сумрачному алтарю старца. И приняв палец застывшего в поклоне отшельника за убегающую мышь, я ужалила святого угодника. Старец тут же скончался без мук и страданий. Но перед возвращением на небеса, он успел наслать страшное проклятие на мою голову: «Ты, змея, злодейски прервала творение молитвы, за это я проклиная тебя! Я насылаю самое страшное унижение. всю жизнь ты будешь возить на себе короля тех, кого считала ничтожным и презренным народцем, над кем смеялась и на кого охотилась. Отныне ты не сможешь поймать и съесть ни одной мыши, кроме тех, что пожалует тебе из милости крысиный король». И вот колдовские чары святого отшельника привели меня к тебе. Помимо моей воли прошу тебя стать моим господином!»

Крысиному королю показалось очень лестным, что его будет возить на себе молодая красивая змея, наводящая страх на всю округу, убившая даже волшебника клинописных гор. От телячьего восторга король задрал свой хвост и запрыгнул на змею. Саблезубая повезла хрюкающего от счастья повелителя по ахающему от удивления лесу. Потом змея обернулась к счастливцу с такой просьбой: «О, мой повелитель! Тебе известно, что я бедна и несчастна. Назначь какую-нибудь плату за работу, дабы мне поддерживать надлежащие силы, чтобы царский конь был достоин своего богоподобного седока». Восхищенный король тут же издал указ, повелевающий выдавать царской змее на пропитание по три мыши ежедневно из государственной тюрьмы.

До самой старости мудрая змея возила на себе крысиного короля, а когда он умер, она возила на спине его внуков и правнуков. После ухода змеи в мир иной, тело красавицы мумифицировали и поклонялись ей, как богине. Мудрой твари нисколько не повредило такое унижение перед презренным и ничтожным народцем. Напротив, своим унижением змея возвысилась над несметными полчищами врагов и фактически стала их настоящим королем...

**Техника исполнения.** Лягте на коврик лицом вниз. Подбородок, грудь, живот и ноги должны касаться пола. Согните руки в локтях и поместите их по обеим сторонам тела так, чтобы ладони и локти касались пола. Медленно вдохните, задержите дыхание и, опираясь на ладони, медленно поднимите голову и верхнюю часть тела, насколько возможно. Выполняя это упражнение, следите за тем, чтобы нижняя часть тела от пупка до пальцев ног была расслаблена и не отрывалась от пола. Отведите голову назад. При этом вы, естественно, прогнетесь назад и в позвоночнике (см. рис. 33). Задержите на это время дыхание в легких на вдохе. Удерживая свое дыхание, оставайтесь в этом положении так долго, как сможете. Затем медленно расслабьтесь, опустите голову и верхнюю часть тела на пол и выдохните. Немного отдохните и опять, опираясь на руки, приподнимите голову и верхнюю часть тела. Постарайтесь повернуть голову так, чтобы увидеть через левое плечо правую пятку. При повороте выдохните и зафиксируйте позу, насколько хватит задержки дыхания. Затем вдохните, расслабьтесь, опустите голову и верхнюю часть туловища на пол. Отдохните и повторите то же самое, только смотрите уже через правое плечо на левую пятку. При задержках дыхания концентрируйте внимание на четвертой чакре. Не забывайте визуализировать потоки праны во время дыхания.

**Эффект.** Эта асана при регулярном и длительном выполнении уменьшает запор, устраняет боли в спине и прострелы, усиливает желудочный огонь, значительно улучшает кровообращение. Бхуджангасана является панацеей при любых болезнях и повреждениях позвоночника. В случаях незначительного смещения позвоночных дисков эта поза возвращает диски в нормальное положение. Тонизируется вся позвоночная область, полностью раскрывается грудь.

## **Йогасана**

**2.44. Поверни ступни вверх и положи их на колени. Поверх них положи руки вверх ладонями.**

**2.45. Вдохни и смотри на кончик носа. Это — Йогасана, применяемая йогинами при садхане.**

Йогасана — это вариант Падмасаны, поза лотоса в медитации.

**Техника медитации.** Расстелите коврик и сядьте на него прямо. Держите грудь, шею и голову на одной прямой линии. Если вы занимаетесь один, то садитесь лицом на Север. Если

занятия проходят в группе, то садитесь в круг, лицом на пламя свечи. Поместите левую ступню на свое правое бедро и правую ступню на левое бедро. Это основная йоговская поза для многих упражнений. Называется поза Падмасана или «Лотос». Если сразу у вас такая поза не получается, то ничего страшного, сядьте как сможете, лишь бы ноги были скрещены. Постепенно ваши мысли очистятся от солей и слизи, и вы легко сядете в Падмасану. В Лотосе замкнуты все энергетические каналы, и астральная энергия никуда не уходит из тела. Руки следует держать на коленях ладонями вверх. При этом замкните в кольцо большой и указательный палец. Замкните пальцы только на левой и на правой руке. Из большого пальца у землян выходит самый чистый энергетический канал тела — канал легких, а из указательного самый грязный — канал кишечника. Можете большим пальцем правой руки замыкать кольцо со всеми пальцами правой кисти по очереди: так вы промоете основные энергетические каналы тела — нади. Садитесь, скрестив ноги, лицом на своего Учителя, который находится в тонком мире. Ваш Учитель всегда слышит вас и придет к вам по первому зову в форме теплого фиолетового шара. Заниматься желательно с обнаженным телом или в одних плавках.

Сидя в Падмасане, посылайте красивые и благословенные мысли с пожеланиями истины всем живущим сущностям. Говорите вслух: «Желаю всем существам и сущностям, живущим на том Свете, во всех параллельных мирах и на физическом плане добра, красоты, альтруистической любви и достижения Истины — Нирвикальпа Самадхи!» Затем десять раз вдохните полной грудью и на выдохе пропойте: «А-а-а-о-о-о-у-у-у-м-м-м». Звук «М» пойте две трети всего времени пропевания мантры. Язык при этом подверните назад, к небу, найдите нечто среднее между звуками «М» и «Н». Зубы при этом не должны касаться друг друга. Напряжением голосовых связок и языка добейтесь вибрации звука «М» в затылке и в позвоночном столбе.

Затем закройте правую ноздрю большим пальцем правой руки. Медленно и спокойно вдыхайте так долго, как можете, пока не заполните легкие воздухом. Потом 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. Потом 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».

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, представляйте, что вы несомненно и наверняка изгоняете из своего тела и ума ущербные желанья и рудименты некрасивых слов, все тучные пороки и липкие слабости в виде грязно-желтой энергии.

Через некоторое время вы освоите это упражнение, потом 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.

Дорогие мои, практикуйте эту пранаяму трижды в день: утром, в полдень и вечером. Первые пять лет время вдоха, задержки и выдоха определяйте на слух по тиканью часов. Потом можете вести счет секунд по мантрам «АУМ». Нужно научиться пропевать про себя мантру «АУМ» сначала в течение одной секунды, потом двух, трех, четырех и, наконец, шестнадцати секунд.

Я вам рекомендую дышать в йогасане так: 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. Увидьте все внутренние органы тела, которые улетают вверх по мере опускания золотого шара энергии в Муладхару. При выдохе представьте себе, что вы — золотое облако, вылетающее из копчика вашего тела. Вы улетаете к центру Земли, а оттуда — к Солнцу. При вдохе нужно опять представить себя, вылетающего из Солнца и влетающего в свою макушку.

Сейчас я расскажу, как вам увеличивать время занятий этим основным йоговским упражнением.

Дорогие мои читатели, 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 тиканию будильника или настенных часов. Когда вы очиститесь пранаямой 15–60–30 секунд, то можно счет вести по биению вашего добродетельного сердца. А раньше — ну никак.

В классической йоге пранаяма, при которой вдох, задержка и выдох равны 12–48–24 секунды, называется низшим видом пранаямы. Люди, желающие поступить в ученики к настоящим йогам, делают эту пранаяму на «вступительных экзаменах» в течение часа, сидя в Падмасане. Потом они еще совестливо стоят на своей голове полчаса и дышат при этом носом в ритме 10–40–20. 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. Высший вид пранаямы достигается при помощи аскетизма, благочестия и брахмачарьи.

Теперь поговорим о результатах такого дыхания. 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 секунды) в теле появляется дрожь. Оно начинает подпрыгивать и висеть в воздухе в полуметре от пола. Физическое тело летает над полом, левитирует, а 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, Сатъя Саи Бабы, Рамы, Кришны. И этот уровень может быть достигнут любым из вас, мои дорогие читатели.

Но неправедным 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 им

следует довести пранаяму 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 тиканию часов. В результате ваше здоровье настолько улучшится, а воля настолько окрепнет, что и вы станете тонкими и сможете достичь Самадхи.

Особо подчеркну, 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 сырые фрукты, откажитесь от мясных продуктов и рыбы, 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 и наград, не стремитесь к самовосхвалению. Будьте очень скромными, не суетитесь напрасно, не говорите больше 200 слов в день, чаще молчите, довольствуйтесь тем, что есть, не стремитесь властвовать над другими. Только тогда упражнения принесут успех, вы увидите истинный мир, а не тот, который видят сегодня ваши глаза. Голод и холод, аскетизм и непреклонная воля — вот ваши реальные учителя на физической планете Земля.

## «Марсианский комплекс» асан

В Хатха йоге большое внимание уделяется очередности поз. Ученики в моей группе делают асаны в таком порядке, и с такой техникой, которые изложены ниже. Перед началом «Марсианского комплекса» и после него мы делаем по десять наклонов корпусом вперед, стараясь руками достать свои пятки.

1. «Марсианский комплекс» включает в себя восемь асан, идущих одна за другой в следующем порядке:

**а) Халасана.** Лягте спиной на пол, положите руки по обеим сторонам тела ладонями вниз. Прижмите ладони к полу и зафиксируйте их в таком положении. Медленно вдохните и задержите дыхание. Теперь сомкните ноги и медленно поднимайте их, не сгибая в коленях до тех пор, пока пальцы ног не коснутся пола за головой. Прижмите подбородок к груди. Медленно сожмите анус и подтяните нижнюю часть живота к спине и далее вверх по направлению к голове. Для начала сохраняйте это положение около минуты. Затем постепенно увеличьте время до пяти минут. Дыхание в этой позе должно быть медленным и только через нос. Концентрируйте внимание на пятой чакре. Визуализируйте потоки праны. В конце упражнения сделайте глубокий вдох и задержите дыхание на одну минуту. Поднимите ноги и очень медленно верните их в исходное положение. Избегайте рывков.

Длительная и систематическая практика этой асаны сохраняет позвоночник очень пластичным и гибким, помогает удалять жировые отложения в нижней части живота, укрепляет спинномозговые нервы и мышцы спины. Халасана излечивает многие заболевания позвоночника, селезенки и печени, устраняет запор и геморрой, и многие другие заболевания.

**б) Пашчимоттанасана.** Сядьте, выпрямившись, на коврик или покрывало. Вытяните перед собой ноги и соедините их вместе. Медленно выдохните. Сожмите медленно анус и подтяните нижнюю часть живота назад к спине и вверх. Также неторопливо вытяните руки, наклоняя туловище вперед, и ухватите руками большие пальцы ног: правой рукой палец правой ноги, левой — палец левой ноги. Затем, избегая рывков и резких движений, медленно продолжайте наклонять туловище до тех пор, пока не коснетесь лбом коленей. Задержите дыхание на выдохе и сохраняйте позу до тех пор, пока вы в состоянии удерживать дыхание. Концентрация внимания — на третьей чакре.

Эта асана при длительной и регулярной практике усиливает желудочный огонь в организме, улучшает аппетит, устраняет запор, уменьшает жировые отложения на животе, лечит селезенку и печень, гастрит и прострелы, укрепляет почки и помогает сохранить мышцы живота в здоровом состоянии.

**в) Симхасана** — поза льва. Встаньте на колени на коврике так, чтобы ноги были сведены вместе, а носки оттянуты назад. Медленно опуститесь на пятки. Ладони свободно положите на колени. Если ягодицы не достигают пяток, то можно подложить под них валик. Постепенно толщину валика уменьшать. Спина, шея и голова должны находиться на одной прямой линии. Сделайте полный вдох, нажав кончиком языка на небо. Все тело расслаблено, глаза закрыты. Как только вдох закончится, откройте глаза. Резко откройте рот, крикните «Ха» и с напряжением вытяните язык, пытаясь достать кончиком языка подбородок. В это время производите выдох через щель в горле, можно с хрипящими звуками «А-а-а». При этом глаза нужно вытаращить, руки и плечи напрячь, пальцами обхватить колени с максимальным напряжением. По окончании выдоха остаться с высунутым до предела языком. Задержите



дыхание на выдохе на одну минуту. Все внимание при этом сосредоточьте на корне языка. Затем расслабьтесь, сделайте спокойный вдох.

Эта асана при длительной и регулярной практике вылечивает ангины, тонзиллит, омолаживает организм, разглаживает морщины на лице.

**г) Йога мудра.** Сядьте в Падмасану, положите руки на колени. Голова, шея и туловище должны быть на одной прямой. Затем откиньте руки назад и левой рукой обхватите запястье правой. Вдохните. При выдохе начинайте медленно наклоняться вперед, стремясь коснуться пола лбом. Ягодицы от пяток не отрывайте. В этом положении задержите дыхание на выдохе, не дышите сколько сможете. Концентрируйте свое внимание на третьей чакре.

Эта асана лечит болезни позвоночника, помогает избавиться от жировых накоплений.

**д) Бхуджангасана.** Лягте на коврик лицом вниз. Подбородок, грудь, живот и ноги должны касаться пола. Согните руки в локтях и поместите их по обеим сторонам тела так, чтобы ладони и локти касались пола. Медленно вдохните, задержите дыхание и, опираясь на ладони, медленно поднимите голову и верхнюю часть тела, насколько возможно. Выполняя это упражнение, следите за тем, чтобы нижняя часть тела от пупка до пальцев ног была расслаблена и не отрывалась от пола. Отведите голову назад. При этом вы, естественно, прогнетесь назад и в позвоночнике. Задержите на это время дыхание в легких на вдохе. Удерживая свое дыхание, оставайтесь в этом положении так долго, как сможете. Затем медленно расслабьтесь, опустите голову и верхнюю часть тела на пол и выдохните. Немного отдохните и опять, опираясь на руки, приподнимите голову и верхнюю часть тела. Постарайтесь повернуть голову так, чтобы увидеть через левое плечо правую пятку. При повороте выдохните и зафиксируйте позу, насколько хватит задержки дыхания. Затем вдохните, расслабьтесь, опустите голову и верхнюю часть туловища на пол. Отдохните и повторите то же самое, только смотрите уже через правое плечо на левую пятку. При задержках дыхания концентрируйте внимание на четвертой чакре. Не забывайте визуализировать потоки праны во время дыхания.

Эта асана при регулярном и длительном выполнении уменьшает запор, устраняет боли в спине и прострелы, усиливает желудочный огонь, значительно улучшает кровообращение.

**е) Дханурасана.** Лягте ничком на коврик, вытянувшись и расположив руки по обеим сторонам тела. Согните ноги в коленях, так чтобы вы могли ухватить руками лодыжки. Левую лодыжку сожмите левой рукой, правую — правой. Сделайте глубокий вдох и, задержав дыхание, поднимите туловище и бедра от пола, так чтобы вес тела пришелся на брюшные мышцы. Попробуйте раскачиваться взад-вперед, подобно качелям. При задержке дыхания на вдохе нужно стремиться «качнуться» десять раз. Концентрируйте внимание на второй чакре.

Эта асана увеличивает гибкость позвоночника, вылечивает многие заболевания внутренних органов, укрепляет брюшные и поясничные мышцы.

**ж) Шалабхасана.** Лягте ничком на коврик, полностью вытянувшись. Ноги держите прямо, руки — вдоль тела ладонями вверх. Сожмите руки в кулаки. Пусть подбородок, рот и нос касаются пола. Сделайте медленный и глубокий вдох, задержите дыхание, напрягите мышцы ног и поднимите ноги вверх, насколько возможно, так чтобы вес всего тела приходился на грудь и на кулаки. Опустите ноги и вновь поднимите. Во время задержки дыхания нужно постараться десять раз поднять и опустить ноги, не сгибая их. Концентрируйте внимание на четвертой чакре. Затем опустите ноги и выдохните.

Это упражнение лечит легкие, сердце, позвоночник. Укрепляются брюшные органы и

диафрагма.

з) **Ардха матсиендрасана.** Сядьте на коврик, выпрямив ноги. Согните правую ногу и поместите ступню в промежности, прижав ее пяткой. Пятку нужно прижать к промежности так, чтобы она расположилась между анальным отверстием и гениталиями. Не сидите на пятке. Теперь, согнув левую ногу, поднимите ее руками и поставьте стопу на пол с внешней стороны правого бедра. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание. Теперь заведите вытянутую правую руку за колено с внешней стороны ноги и крепко ухватите ею левую ступню. После этого заведите левую руку за спину и ухватите ею правое бедро. Добившись устойчивого натяжения, поворотом туловища скрутите позвоночник в сторону левого плеча, одновременно повернув к нему и голову. Грудь подайте вперед и держите прямой. Задержав дыхание, оставайтесь в этой позе, сколько сможете. Потом расслабьтесь и медленно выдохните. Повторите то же самое, скручивая теперь позвоночник вправо, изменив соответствующим образом положение рук и ног. Концентрируйтесь в этой позе на пятой чакре.

Эта поза помогает сохранить позвоночник гибким, укрепляет спинномозговые нервы и усиливает кровообращение. Данная асана устраняет запор, несварение, лечит селезенку и печень.

На этом «Марсианский комплекс» заканчивается. Когда вы хорошо освоите упражнения, то делайте их все при задержке дыхания на выдохе. Единственное из упражнений комплекса, в котором сохраняется задержка дыхания на вдохе — это Дханурасана. Мы делаем Кумбхаку в каждой асане на 1–1,5 минуты.

Теперь сделайте десять наклонов и переходите к Ширшасане.

# 3. МУДРЫ

3.1. Гхеранда сказал:

Есть 25 Мудр, приносящих йогину Сиддхи. Эти Мудры следующие: Маха-мудра, Набхо-мудра, Уддияна-бандха, Джаландхара-бандха, Мула-бандха, Маха-веддха, Кхечари,

3.2. Випарита-карани, Йони-мудра, Варжроли-мудра, Шактичалани-мудра, Тадаги-мудра, Мандуки, Самбхави, Панчадхарана,

3.3. Ашвини, Пашини, Каки, Матангини, Бхуджангини.

3.4. О Мудрах Махешвара (Шива) рассказал Дэви. Этим знанием достигают величайшего успеха.

3.5. Это должно держаться в тайне самым тщательным образом и никому не выдаваться. Это дает йогину блаженство и даже самим Марутам (небесным духам) трудно этого достичь.

**Маха Мудра**

3.6. Левую пятку прижми к заднему проходу. Вытяни правую ногу и правую ступню. Пальцы этой ноги обхвати руками.

3.7. Сожми горло и смотри между бровями. Эта Мудра называется мудрецами Маха Мудра.

3.8. Упражняясь в Маха Мудре, можно излечить кашель при туберкулезе, заворот кишок, увеличение селезенки, несварение желудка, лихорадку и всякого рода иные болезни.

Сядьте на пол. Прижмите левой пяткой задний проход, а правую ногу вытяните. Возьмитесь двумя руками за большой палец правой ноги. Угол между ногами должен быть прямым или тупым (см. рис. 37). Вдохните и задержите дыхание на одну минуту или больше (задержка дыхания после вдоха называется Кумбхака). Крепко прижмите подбородок к груди. Такое положение подбородка называется Джаландхара бандха. Закатите глаза назад и сосредоточте взгляд на пространстве в середине головы. Медленно сожмите анус и подтяните нижнюю часть живота к спине и вверх. Оставайтесь в этой позе, не дыша, столько, сколько сможете.

Затем выдохните, отдохните и поменяйте ноги. Повторите позу, прижимая правую пятку к анусу и держа руками большой палец левой ноги.

*Эффект.* Маха Мудра излечивает запор, геморрой, расширение селезенки, несварение желудка, хронический гастрит, проказу, лихорадку, болезни головы, легких и крови, и так далее. При правильном выполнении происходит омоложение организма, увеличивается продолжительность жизни. Практикующий Маха Мудру получает Сиддхи.

+++

Здесь же добавлю, что Маха Мудра практикуется йогами всегда в связке с двумя другими мудрами: Маха Бандхой и Маха Ведхой. Сначала выполняют Маха Мудру, сразу после нее делают Маха Бандху, затем Маха Ведху.

**Набхо Мудра**

**3.9. Где бы ни находился йогин и что бы он ни делал, он всегда должен держать язык повернутым кверху и задерживать дыхание. Это Набхо Мудра, отгоняющая болезни от йогина.**

Задержка дыхания на вдохе или на выдохе ведет к слиянию в организме двух главных вайю: праны и апаны. Взаимодействуя, они производят саману. Самана-вайю насыщает тонкие тела человека энергией и силой. При касании кончиком языка десен над верхними зубами, на Сушумну замыкается второй пранический канал организма — Аварохан. Аварохан начинается от точки над верхними зубами, проходит по коже головы, шеи, спины и возле копчика через Муладхару чакру связывается с Сушумной. Прана закольцовывается, рассеивание энергии в окружающее пространство прекращается.

При загибании языка во внутрь горла и перекрывании кончиком языка выходов носовых отверстий, йог пьет божественный нектар — Сому. Он перестает стареть и обретает все Сиддхи. Сома постоянно течет из Сахасрары чакры вниз, в Аджду. Из Аджны Сома, или иначе Амрита, течет в Бинду, потом в Лалану, оттуда в Вишудху, Анахату и Манипуру. Достигая Манипуры чакры, Сома сгорает в желудочном огне. От этого люди болеют, стареют и на некоторое время умирают.

Выше описан упрощенный вариант Набхо Мудры. В классическом же варианте этой Мудры, язык ежедневно доят, вытягивают щипцами и раз в неделю подрезают под языком связки. В результате таких операций язык достигает нужной длины; входя в горло, он перекрывает носовые отверстия.

### **Уддиана Бандха**

**3.10. Подтяни живот — выше и ниже пупка — к спине. Этим великая птица (Прана) влетает в Сушумну и движется теперь только там. Практикующий Уддиана Бандху побеждает смерть.**

**3.11. Из всех Бандх эта — наилучшая. Ее практикой освобождение достигается легко.**

Вдохните и опустошите легкие сильным и долгим выдохом. Теперь сожмите мышцы живота. Втяните внутрь пупок так, чтобы брюшная полость коснулась спины высоко вверху, у грудной полости. Когда вы делаете Уддиану Бандху, то диафрагма (мышца легких, находящаяся между грудной впадиной и брюшной полостью) поднимается, брюшная стенка отодвигается назад. Наклоняйте туловище вперед, делая Уддиану. Ее можно делать и сидя, и стоя. Тот, кто постоянно занимается этой Бандхой, побеждает смерть и обретает молодость. Она очень помогает в поддержании брахмачарьи.

Обычно Уддиану делают в сочетании с Наули, заключающейся во взбалтывании содержимого брюшной полости.

### **Джаландхара Банда**

**3.12. Сжав горло, положи подбородок на грудь. Это Джаландхра Бандха. Этой Бандхой будут перекрыты 16 опор (адхар). Эта Бандха вместе с Маха-мудрой уничтожают смерть.**

**3.13. Успех в Джаландхара Бандхе дает йогину Сиддхи. Тот, кто делает ее 6 месяцев, несомненно станет Сиддха (достигшим Сиддхи, сверхспособностей).**

Сядьте на пол в любую позу со скрещенными ногами. Сожмите гортань. Крепко прижмите подбородок к груди. Эта Бандха выполняется в конце Пураки (вдоха) и начале Кумбхаки (задержке дыхания). Во время такой позы прана-вайю не может выйти через голову и рассеяться в окружающем пространстве. Она заперта в груди, поэтому объединяется с апаной-вайю.

Образуется самана-вайю. От этого тонкие тела человека растут и уплотняются. Ида и Пингала на время Джаландхара Бандхи закрываются. В обычном состоянии у людей через небное отверстие нектар (Сома) из Сахасрары стекает вниз. Желудочный огонь поглощает весь нектар, выделяемый седьмой чакрой. Джаландхара Бандха не допускает такого поглощения Сомы. Находясь в вышеописанной позе, йог пьет божественный нектар. И поэтому достигает бессмертия.

### **Мула Бандха**

**3.14. Прижми пятку левой ступни к промежности, сожми анус, затем прижми тщательно пуп к позвоночнику (втягивая живот).**

**3.15. Правую пятку положи на половые органы. Эта уничтожающая старость Мудра называется Мула Бандха.**

**3.16. Тот, кто желает пересечь океан бытия, должен выполнять эту Мудру тайно и в уединенном месте.**

**3.17. Практикой этой Мудры несомненно будет достигнуто совершенство в овладении дыханием. Так упражняйся тщательно, в молчании и без перерыва.**

Сядьте на пол в любую позу со скрещенными ногами. Прижмите левой пяткой точку между анусом и мошонкой. Положите правую пятку на детородный орган. Глубоко вдохните и задержите дыхание. Сожмите мышцы промежности и подтяните их вверх настолько, насколько это возможно. При сжатии мышц старайтесь, чтобы мускулы мочевого канала впереди и анальный сфинктер сзади оставались расслабленными. Удерживайте внимания в точке сжатия. Через минуту выдохните и расслабьте мышцы. Практикуйте это упражнение ежедневно 4 раза.

Практика Мула Бандхи помогает соблюдать целибат (безбрачие), укрепляет нервы, снимает запоры и улучшает пищеворение. Тот, кто ежедневно практикует Мудра Бандху, сохранит вечную молодость. Эта Бандха помогает ученикам переместить апану и сексуальную энергию вверх, сокращая мышцы промежности и делая Кумбхаку. При длительной практике (более 6 месяцев) семя прекращает свое движение вниз и сублимируется в Оджас-шакти (духовную энергию). Оджас помогает созерцанию и приводит ученика к Самадхи.

Апана-вайю имеет природную тенденцию двигаться вниз. Ее функция — удаление отработанных шлаков. При практике Мула Бандхи апана вынуждена двигаться вверх в результате сжатия мышц промежности и подтягивания их. Прана-вайю соединяется с апаной-вайю, образуется самана-вайю. Самана входит в Сушумну и начинает подниматься от чакры к чакре. Тогда йог достигает совершенства и бессмертия.

### **Маха Бандха**

**3.18. Закрой задний проход левой пяткой, тщательно прижимая ее правой ступней.**

**3.19. Осторожно двигай пятку, чтобы возбудить мышцу заднего прохода, и медленно втягивай промежность, в то время как дыхание задерживается Джаландхара Бандхой. Это называется Маха Бандха.**

**3.20. Маха Бандха — величайшая Бандха, изгоняющая старость и смерть. Этой Бандхой достигают исполнения всех желаний.**

Сядьте на пол так, чтобы левая пятка оказалась под задним проходом. Правую пятку прижмите к лобку. Вдохните и задержите дыхание. Сделайте Джаландхара Бандху. Потом втяните живот и сожмите изо всех сил диафрагмой легкие (Уддияна Бандха). Затем сожмите мышцы вокруг заднего прохода и тяните анус вверх. Это и есть Маха Бандха (см. рис. 38).

Находитесь в этом положении одну минуту или больше. Через минуту расслабьте мышцы и выдохните. Отдохните. Затем поменяйте ноги — сядьте на правую пятку. Повторите упражнение. Тренируйтесь ежедневно, по 4 раза на каждую ногу. Стремитесь достичь задержки дыхания в этой позе — 5–8 минут. Здесь я вам описал облегченный вариант Маха Бандхи.

В классическом варианте Маха Бандхи при сжатии мышц заднего прохода внизу одновременно сжимаются еще две точки. Изю всех сил сжимается место у основания полового органа и мышцами низа живота. После сжатия эта точка тянется вверх. Так же изю всех сил сжимается точка, расположенная между анусом и мошонкой. Эта точка называется «промежность». Она тоже тянется вверх вместе с анусом и низом живота в течение всей Маха Бандхи. То есть всего в Маха Бандхе держится 5 Бандх: Джаландхара, Уддияна — и три внизу.

### **Маха Ведха**

**3.21. Так же, как красота, очарование и юность женщины ничто без мужчины (способного оценить это), так же Мула Бандха и Маха Бандха ничто без Маха Ведхи.**

**3.22. Сидя в Маха Бандхе, сделай Уддияна Кумбхаку. Это называется Маха Ведха, приносящая успех.**

**3.23. Йогин, ежедневно выполняющий Маха Бандху и Мула Бандху вместе с Маха Ведхой — наилучший среди тех, кто знает Йогу.**

**3.24. Для него нет ни старости, ни страха смерти. Эта Маха Ведха йогинами должна тщательно сохраняться в тайне.**

Сядьте на пол в позу со скрещенными ногами. Прижмите левую пятку к промежности, а правую пятку — к лобковой кости. Сделайте глубокий вдох через нос и задержите дыхание. Прижмите подбородок к яремному углублению (Джаландхара Бандха). Сожмите мышцы ануса, промежности и низа живота (Мула Бандха). Втяните живот (Уддияна Бандха). Положите ладони на землю. Перенесите тяжесть тела на ладони. Руками приподнимете тело и резко отпустите его, стараясь ударить копчиком о пол (см. рис. 39). Повторяйте так, пока хватит сил на задержку дыхания. Медленно выдохните, расслабьтесь. Отдышитесь и повторите упражнение 4 раза.

Эта Крия способствует пробуждению Кундалини — мистической энергии, спящей в Муладхаре чакре. Маха Ведха противодействует увяданию и смерти, она отгоняет все болезни от тела. Маха Ведха обычно выполняется йогами сразу же после Маха Мудры и Маха Бандхи. Эти три крии я советую делать вам каждое утро после Пранаямы «Анулома-Вилома». Тогда она приведет к Самадхи.

### **Кхечари Мудра**

**3.25. Разрежь связку под языком. Постоянно двигая языком, «дои» его, смазывая свежим коровьим маслом и вытягивая железными щипцами.**

**3.26. Если постоянно делать это, язык становится длиннее. Когда он достигает места между бровями, наступает Кхечари.**

**3.27. Постепенно двигай язык к середине нёба. Когда язык завернутый назад, войдет в отверстие ноздрей, выходящих в горло, и закроет их, дыхание останавливается. Взгляд направляй на междубровье. Это Кхечари.**

**3.28. От этого с йогиним не произойдет ни обморок, ни голод, ни жажда, ни усталость, ни болезнь, ни старость, ни смерть, но возникнет сияющее божественное тело (Дэва-дэха).**

**3.29. Это тело не может быть обожжено огнем, высушено ветром, смочено водой, укушено змеей.**

**3.30. Тело становится прекрасным. Самадхи несомненно достигается, и язык,**

коснувшийся отверстия черепа, ощущает вкус нектара.

**3.31. Ежедневно ощущается новое блаженство и различные вкусы нектара. Вначале вкус солоноватый, затем щелочной, затем терпкий.**

**3.32. Потом возникает вкус масла, сливок, молока, творога, сыворотки, меда, пальмового сока и, наконец, вкус самого нектара.**

Кажется, вам все понятно. Думаю, дорогие читатели, вы хотите сказать, что здесь разъяснений не требуется. Ну, раз так, то я должен вам объяснить кое-что. Как Ширшасана — лучшая из асан, Анулома-Вилома — лучшая из пранаям, так и Кхечари — лучшая из мудр. Она освобождает ученика от слабости, голода, болезней, жажды и лени. Но чтобы начать практиковать ежедневное подрезание языка на один волос острой бритвой нужно быть готовым умственно и нравственно. Большинству учеников до этого еще далеко. И что же, значит можно не делать Кхечари? Ждать, когда мы «созреем»? Нет, есть облегченный вариант Кхечари Мудры. Пока что ежедневно делайте его. Вот эта техника:

Закройте рот и заверните язык назад так, чтобы его нижняя поверхность уперлась в верхнее небо. Постарайтесь завести кончик языка как можно глубже в горло, как можно дальше назад. Удерживайте язык в этом положении сначала 3 минуты, потом 5, 10 минут. Во время утренней и вечерней Пранаямы Анулома-Вилома всегда загибайте язык назад. Конечно, во время часовой Пранаямы язык будет уставать. Испытывая дискомфорт или усталость, расслабляйте язык несколько секунд и опять повторяйте Кхечари. После трехгодичной практики язык сможет растянуться за пределы неба вглубь горла и вверх. Там он будет касаться носоглотки и стимулировать многие жизненно важные процессы. Появятся Сиддхи. Тогда вы будете готовы умственно и нравственно сделать следующий шаг.

Дорогие мои, едете ли вы в автобусе, стоите ли вы в очереди, где бы вы ни были, что бы вы ни делали, старайтесь всегда подворачивать язык к небу. 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 Кхечаре 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 Кхечари применяется в большинстве медитативных практик.

### **Випарита Карани**

**3.33. У корня пупа пребывает солнце, у корня нёба — луна.**

**3.34. Мудра, с помощью которой солнце переносится вверх, а луна — вниз (и они меняются местами), называется Випарита Карани. Эта Мудра — тайная во всех Тантрах.**

**3.35. Положи голову на землю и обхвати ее руками. Подними ступни высоко вверх и оставайся в таком положении неподвижно — это называется Випарита Карани.**

**3.36. Постоянно практикой этой Мудры болезни и смерть побеждаются. Практикующий ее достигает Сиддхи и не растворяется даже во время Пралайи.**

Санскритское слово «випарита» означает «перевернутый». Слово «карани» означает «быть сделанным». А слово «мудра» означает «психическая поза». Следовательно, перевод этой позы на русский язык будет означать «перевернутая психическая поза». В других манускриптах эта практика иногда называется «Випарита Кари Мудра» и имеет то же самое значение и исполнение.

Випарита Карани Мудра — это одно из нескольких упражнений, которое упоминается в различных традиционных тантра-йогических текстах. В «Хатха-Йоге-Прадипике» описание этой мудры звучит так: «Секреция луны (бинду), нектар бессмертия (амрита) в обычном состоянии пожирается огнем солнца (манипура чакра). Амрита течет сверху вниз и в результате только старит тело. Но есть чудесная техника, которая может изменить этот процесс. Она должна быть преподана непосредственно самим гуру, ибо невозможно понять ее чтением даже тысячи манускриптов. Техника эта называется Випарита Карани Мудра, где положение бинду (затылочная часть головы) и солнца (чакра Манипура) перевернуто, так как и тело перевернуто. Солнце удерживается наверху, а луна внизу» (стих 77, 78, 79).

*Бинду* — это фокусная точка, через которую сознание проявляет и выражает себя во всех творимых объектах. Это применимо и к человеку. Именно через бинду человек поддерживается и энергией, и блаженством. Хотя большинство людей расходуют эту энергию на дисгармоничную жизнь, ориентированную во внешний мир через эгоистическое посредство манипура чакры. Это ведет к духовной смерти. Человек теряет контакт со своим источником и живет вслепую. Випарита Карани Мудра, и вместе с тем, и другие йогические практики поворачивают вспять этот процесс. Человеческое сознание направляется через бинду к головокружительной, неземной жизни. Через посредство этих практик сознание растет, а это ведет к возрождению всего человеческого существа, к блаженству и мудрости. Когда позиции солнца и луны изменены, это называется нивритти марга (возвращение к источнику). Обычный поток течения нектара сверху вниз, от луны к солнцу, называется павритти марга (путь земной активности). Она символизирует жизнь большинства людей. Для того, чтобы этот процесс повернулся вспять, необходимо сменить тропу павритти на тропу нивритти. Випарита Карани Мудра являет собой это изменение.

Випарита Карани Мудра — это не только символ, это метод трансмутации энергии из грубых в более тонкие формы.

В йоге Випарита Карани Мудра имеет три варианта асан. Самая легкая поза называется Випарита Карани. Она хороша для новичков, для больных и слабых. Далее по степени трудности освоения идут Сарвангасана и Ширшасана. Рассмотрим все три крийи.

## ВИПАРИТА КАРАНИ

**Облегченный вариант.** Лягте спиной на пол. Ступни вместе, руки вдоль туловища с ладонями на полу. Дыхание глубокое. Используя руки для поддержания тела, поднимите ноги над головой, держа их вертикально. Согните руки и упритесь ладонями в бедра. Дышите глубоко и ритмично. Глаза закрыты. Расслабьте тело, насколько это возможно. Сконцентрируйте ум на дыхании. Представляйте, как Прана входит в Муладхару, проходит по Сушумне и выходит из Сахасрары.

Начинайте осваивать Випариту Карани постепенно, с 1–2 минут. Каждый день медленно



увеличивайте время нахождения в позе. Когда достигните получасовой ежедневной практики Випариты, то после каждого упражнения выпивайте стакан молока или съешьте легкую пищу. Все варианты Випариты Карани значительно усиливают огонь пищеварения. Чтобы желудочный огонь не съел тело необходимо хорошо питаться. После шести месяцев практики Випариты (по полчаса в день) у вас исчезнут седина и морщины на лице. Чтобы победить смерть и достичь Нирвикальпа Самадхи йоги практикуют Випариту Карани в течение трех часов ежедневно.

## ***ВИПАРИТА КАРАНИ МУДРА***

Положите на пол одеяло, а затем лягте на спину с выпрямленными и соединенными вместе ногами. Выпрямите руки, положите их вдоль тела ладонями вверх, расслабьте все тело. Вдохните глубоко, а затем поднимите обе ноги. Ноги поднимайте, сохраняя их выпрямленными и соединенными вместе. Выведите ноги в точку над головой, затем, помогая руками, надавливая ими в пол, оторвите ягодицы от земли и проведите ноги еще чуть дальше за голову. Затем оторвите ладони от земли и поставьте руки на локти. Опустите туловище на ладони, а затем поднимите ноги так, чтобы они стали вертикально (см. рис. 40). Сохраняйте глаза закрытыми, расслабьте все тело настолько, насколько это возможно. Это, собственно говоря, и есть положение тела для практики Випарита Карани Мудра. Замечание: Випарита Карани Мудра отличается от Сарвангасаны тем, что подбородок не вдавливаются в грудь в конечном положении.

Сначала вам покажется, что это очень сложно — поддерживать конечное положение асаны длительный период времени. По всей видимости, у вас начнут болеть руки. С практикой это, конечно, пройдет, но до этой поры вам надлежит знать, как справиться с этой проблемой самостоятельно, а точнее, как располагать руки для того, чтобы эта асана могла удерживаться достаточно долго.

Обычным способом поддержания тела в перевернутой позе является опора бедра на пространство между большим пальцем и остальными пальцами руки. Через некий промежуток времени, когда руки начнут уставать, лучшим методом является перемещение веса тела, точнее, верхушки бедра на ладонь руки. В данном случае рука действует, как чашечка, в которой бедро удобно располагается. Такое положение рук поможет вам оставаться в конечной позе достаточно длительный период времени, и вы можете исполнять позу 30 минут без ожидания чрезмерной боли и дискомфорта.

## ***ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ ДЛЯ ВИПАРИТЫ КАРАНИ***

Вы должны быть хорошо знакомы с удджайи Пранаямой для того, чтобы практиковать Випарита Карани Мудру. Кроме того, у вас должна быть развитая чувствительность Манипуры, Вишудхи и Аджны.

Исполняя Випарита Карани Мудру, вы также должны уметь локализовать бинду на задней части головы. Кроме того, вы должны представлять, где находится Сахасрара, и уметь перевести туда внимание. Она находится в центре макушки головы и легко локализуется ментально.

### ***Техника исполнения Випариты Карани Мудры***

Примите перевернутое положение тела. Сделайте так, чтобы ноги стояли полностью

вертикально. Закройте глаза, расслабьте тело настолько, насколько это возможно. Практикуйте Удджайи Пранаяму. Зафиксируйте свое сознание на позвоночнике на Манипура чакре. Это стартовое положение для первого движения. Вдыхая, постарайтесь почувствовать, как поток праны движется от Манипура чакры к Вишудха чакре. Постарайтесь представить себе, что эта прана движется по позвоночному каналу наподобие горячего и спокойного потока амриты. Позвольте нектару собраться в районе вишудха чакры, затем задержите дыхание на несколько секунд и почувствуйте, что в районе Вишудхи нектар становится холодным. Выдохнув, ощутите, как прана движется от Вишудха чакры через Аджну и бинду в направлении, достигающем непосредственно Сахасары. Вам следует добиться такого ощущения, что прана, проходя через центральные точки этих чакр, движется только силой выдоха. Когда прана и сознание достигнут Сахасары, это будет окончанием первого круга.

Тотчас переведите свое сознание обратно к Манипуре и повторите все во второй раз. В начале вам следует проделать 21 полный цикл.

**Дыхание.** Повторю, что во время практики вам следует дышать Удджайи Пранаяму. Энергия вдоха направляется к Манипуре, а оттуда к Вишудха чакре. Затем следует задержать дыхание на несколько секунд в Вишудхе. Выдох надлежит делать по психическому каналу, проходящему от Вишудхи через позвоночник к Аджне, а затем прямо к бинду, а после к Сахасаре на макушке головы. Дыхание должно быть синхронизировано с потоком праны (или Амриты) через посредство психических каналов. Оно должно быть настолько медленным, насколько это удобно и естественно. Сознание должно быть фиксировано на пране. На том, как она движется по психическим каналам и проходит через центральные точки чакр. Каждый цикл должен быть сосчитан после того, как ваше сознание достигло сахасары.

Вначале делайте упражнение 21 раз. Длительность циклов зависит от скорости дыхания. Средняя протяженность практики в целом составляет около 10 минут. Затем доведите продолжительность Випариты Карани Мудры до 30 минут.

### ***Предупреждение читателям***

Випарита Карани Мудра — это первое упражнение из перевернутых поз. В последовательности первой она была выбрана не случайно. Одной из наиболее явных причин, по которой это происходит, это способность ее (позы) вызывать баланс между потоками дыхания, между идой и пингалой. Этот баланс — это жизненность духовности, которая должна быть на всех уровнях, начиная от физического и до более тонких уровней сознания.

В технике, называемой Пададирасана, давление на точку в середине ладони быстро и эффективно вызывает требуемый баланс иды и пингалы. Випарита Карани Мудра добивается того же результата в конечной позе, так как ладони, сдерживая вес перевернутого тела, оказываются под давлением. Этот баланс дыхательных потоков через обе ноздри существенно необходим в медитативной практике. Он помогает установить равновесие между чрезмерной интровертированностью, втягиванием в психический мир (ида) и противоположной крайностью, отвлечением и растворением во внешнем мире (пингала). Если вы будете практиковать Випарита Карани Мудра, то скоро обнаружите, что потоки дыхания действительно приходят в равновесие. Когда оно достигается, от асаны получается максимальная польза. Регулярные практики Випарита Карани Мудра увеличивают желудочный огонь, следовательно, садхак (практикующий) должен иметь достаточное количество принимаемой пищи. Если диета не сбалансирована, то увеличившийся желудочный огонь может отрицательно сказаться на всем

теле.

Это предупреждение применимо ко всем перевернутым позам йоги. Следует быть очень внимательным к своей диете. Метаболический уровень переработки пищи увеличивается. Значит, необходимо увеличить и количество пищи для того, чтобы препятствовать потере веса. Вам следует внимательно вдуматься в эти слова и разумно регулировать потребление пищи в соответствии со своими ежедневными потребностями.

Вначале тело должно быть перевернуто только на короткий период времени. Этот временной промежуток должен медленно увеличиваться день ото дня. Через 6 месяцев исчезнут морщины и белые волосы.

И этот совет действительно реален, когда речь идет о практике, которая длится не менее получаса.

Випарита Карани Мудра в рукописях не упоминается именно как часть крия йоги. Обычно она дается только как одна из ряда техник.

Другой причиной для практики Випарита Карани Мудра является то, что увеличивается возможность бодрствования. Так как перевернутое тело переориентирует кровяные токи, то они активно задействуются на подпитку головного мозга. Что, в свою очередь, увеличивает состояние бдительности и бодрости. Считать эту позу правильно исполненной можно тогда, когда она исполняется с великой сознательностью и без засыпания. Випарита Карани Мудра воздействует на головной мозг в общем целом так же, как и Сарвангасана, и Ширшасана, хотя ее эффект значительно слабее.

## **САРВАНГАСАНА**

Положите на пол толстое одеяло и делайте на нем это упражнение. Лягте на спину. Медленно поднимайте ноги. Поднимите туловище, бедра и ноги вертикально. Поддерживайте спину двумя руками с двух сторон. Локти касаются пола. Прижмите подбородок к груди (см. рис. 41). Сделайте Джаландхара Бандху. Пусть ваши плечи и шея тесно прижмутся к полу. Следите за тем, чтобы ноги были вместе, тело стояло перпендикулярно полу, не раскачивалось. Вы должны стоять на плечах с помощью локтей. Сосредоточьтесь на щитовидной железе. Дышите глубоко, медленно, ритмически. Представляйте, как Прана входит в первую чакру и выходит из Сахасрары. Закончив асану, опускайте ноги очень медленно, без рывков.

Практикуйте эту крию сначала по 2–3 минуты. Постепенно доведите время выполнения до получаса в день. За Сарвангасаной должна немедленно следовать Матсьясана («поза рыбы»). Это облегчит боль в нижней части шеи и увеличит пользу от Сарвангасаны.

Эффект: к достижениям, перечисленным в Випарите Каране, прибавляется активизация работы щитовидной и паращитовидной желез. Это ведет к росту общего здоровья организма.

## **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 (см. рис. 42). 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.

Постепенно наращивайте время нахождения в позе от 1–2 минут до получаса.

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 физическими 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 йогических 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. Прана, как текла снизу вверх, так и продолжает течь в перевернутом теле. То есть прана уже течет от головы к желудку. В районе между третьей и четвертой чакрой апана смешивается с праной, питающей легкие, сердце и кровеносную систему. Образуется много саманы-вайю. Излишки энергии 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 (и других перевернутых поз) 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, каналы Нади очистятся и утолщаются. Организм начнет бесперебойно 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 Анулома-Вилома 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.

### **Йони мудра**

**3.37. Сидя в Сиддхасане, закрой оба уха большими пальцами, глаза — указательными пальцами, ноздри — средними пальцами; верхнюю губу — безымянными пальцами и нижнюю — мизинцами.**

**3.38. Сделав несколько раз Каки Мудру (3.86), вдыхай Прану, соедини ее с Апаной.**

**3.39. Сосредоточившись на шести Чакрах в их порядке, пусть мудрец пробудит спящую богиню Кундалини повторением мантры Хум-Хамсах, и поднимая Шакти вместе с Дживой, поместит их в тысячелепестковый лотос (Сахасрару).**

**3.40. Будучи наполненным Шакти, будучи соединенным с великим Шивой, пусть йогин сосредотачивается на многообразных формах блаженства и радости.**

**3.41. Пусть он сосредотачивается на соединении Шивы и Шакти, (находимом везде) в этом мире. Будучи преисполненным блаженства, йогин становится единым с Брахманом.**

**3.42. Эта Йони-мудра в высшей степени тайная, она с трудом достижима даже богами. Кто достигает в ней совершенства хоть один раз, тот устойчив в Самадхи.**

**3.43. Ни грех убийства брахмана, ни вытравливание плода (аборт), ни пьянство, ни осквернение супружеского ложа учителя — ничто не пристанет к тому, кто утвердился в этой Мудре.**

**3.44. Эти смертные грехи — как и грехи меньшие — погашаются практикой Йони Мудры. Поэтому, если ты желаешь освобождения, ты должен выполнять ее.**

Йони Мудра — это вовсе не легкая Крия. Вам придется очень много поработать, прежде чем вы добьетесь удачи. Если вы действительно стремитесь к успеху, вам нужно полностью отказаться от секса и общения с противоположенным полом. И вести аскетический образ жизни.

Йони Мудра известна также под именем «Шанмукхи Мудра». Это означает «Закрытие семи врат», так как упражнение блокирует два глаза, два уха, две ноздри и рот, то есть семь врат внешнего восприятия. Если эти врата всасывания информации извне надежно закрыть, то сознание человека направится вовнутрь.

**Техника.** Сядьте в любую удобную позу со скрещенными ногами (предпочтительно в сиддхасану). Полностью расслабьте тело и ум. Поднимите растопыренные пальцы рук перед лицом, локти направьте в стороны. Позвоночник и голова — на прямой вертикальной линии. Закройте свои уши большими пальцами, глаза — указательными, ноздри — средними, а рот — безымянными и мизинцами, помещенными выше и ниже губ соответственно (см. рис. 43).

Пальцы должны мягко, но основательно закрыть семь врат. На протяжении всей практики средние пальцы должны на короткое время освобождать ноздри во время вдоха и выдоха.

Вдохните глубоко и медленно. В конце вдоха закройте ноздри средними пальцами и задержите дыхание. Старайтесь услышать звуки, исходящие из Бинду (Бинду — точка в затылке, диаметрально противоположенная «Третьему глазу»), из середины головы или из какого-нибудь уха. Сначала вы услышите либо много звуков, либо вообще ничего. Продолжайте слушать. Задержите дыхание настолько это возможно. Затем медленно выдохните. Потом вдохните второй раз, закройте ноздри и задержите дыхание. Слушайте внутреннюю вибрацию. Спустя некоторое время, выдохните. Продолжайте так вдыхать и выдыхать до тех пор, пока не услышите специфический звук. На это может уйти несколько дней или недель. Когда, наконец, звук возникнет, зафиксируйте внимание на нем. Слушайте и слушайте его. Если ваша чувствительность достаточно высока, вы услышите на фоне этого звука другой, более слабый. Перемещайте свое внимание на второй звук, переступая первый звуковой порог. Постепенно этот второй звук овладеет полностью вашим вниманием. Но с повышением чувствительности вы услышите еще один звук. Третий звук будет еще слабый, но вы перемещайте внимание на него. Примерно так, снимая слой за слоем звуковые вибрации, вы погружаетесь в сокровенную глубину вашего существа. Продолжайте эту практику ежедневно. Не ожидайте, что вы услышите тонкие вибрации сразу в первые месяцы практики. Не задерживайтесь на восприятии любых звуков. Не в этом суть. Цель в том, чтобы оставить позади все звуки и погрузиться в мир ничем не омраченный, в мир безмолвия. Не обольщайтесь благозвучиями.

Эффективность этой техники возрастает с увеличением задержки дыхания. Практикуя, вы должны концентрировать внимание на точке Бинду. Но если вы услышите ясный звук в правом ухе или в сердце, или в какой-нибудь другой области, то переместите внимание туда. Полная погруженность во внутренний звук приводит к Дхьяне, или к состоянию безмыслия. Ведь настоящая медитация — это отсутствие у занимающегося даже одной мысли.

Выполняйте упражнения, концентрируясь на Бинду, в течение одного месяца. Затем неделю концентрируйтесь на первой чакре. Потом неделю на второй, неделю третьей и так далее. Когда дойдете до седьмой чакры, повторите весь цикл сначала.

## **Ваджроли Мудра**

**3.45. Опираясь ладонями о пол, забрось ступни вверх и держи голову над полом. Эту Мудру, пробуждающую Шакти (Кундалини) и удлиняющую жизнь, мудрецы называют Ваджроли.**

**3.46. Этот метод — высший во всей Йоге — является причиной освобождения для йогина. Этот благодетельный метод дает йогинам совершенство.**

**3.47. Этим способом надежно достигается Бинду Сиддхи (власть над семенем), а когда и эта Сиддхи достигнута, то есть ли еще что-либо недостижимое в этом мире.**

**3.48. Выполняя эту Мудру, йогин достигает совершенства, даже если он будет погружаться в великое наслаждение.**

Кроме вышеописанной техники Ваджроли Мудры есть еще несколько. Я вам дам описание еще двух техник. В Хатха йоге Ваджроли делается так: через серебряную трубочку (специально сделанный катетер), введенную в уретру (мочеточник) примерно на 30 см, йог вводит себе сначала воду, затем молоко, растительное масло, мед и т. п. В конце концов он вводит себе ртуть. Позднее он сможет вводить эти жидкости прямо в уретру без помощи трубки. Эта Крия прекрасно помогает в брахмачарье. В первый день вводят катетер в мочеточник только на один сантиметр. Во второй день на два, в третий на три сантиметра. И так далее, пока не удастся

ввести его на 30 см.

Ни единой капли семени не прольется наружу у йога, практикующего эту мудру. А если даже это случится, то он может втянуть его назад с помощью Ваджроли Мудры. Йог, втягивающий свое семя и сохраняющий его, побеждает смерть. Все его тело источает благоухание.

Есть более легкая техника Ваджроли Мудры. Она применяется в Кундалини йоге. Сядьте на пол в Сиддхасану или другую позу со скрещенными ногами. Закройте глаза и расслабьтесь. Постарайтесь как бы оттянуть мочеполовую систему вверх при помощи натяжения и напряжения низа живота, и сжатия мочевого пузыря. Это похоже на то, как мы сдерживаем наше побуждение к мочеиспусканию. Сжимайте низ живота около десяти секунд, затем столько же расслабляйте его. Затем снова сжимайте и расслабляйте. Но всякий раз, когда вы напрягаетесь, фиксируйте внимание на Свадхистану чакру, мысленно повторяя мантру «Вам, вам, вам, вам...». Переместите свое внимание вверх, сквозь проход Сушумны к Бинду. Представьте, как сексуальная энергия поднимается вверх по Сушумне и объединяется с Бинду, повторяя при этом про себя: «Бинду, Бинду, Бинду...» Затем верните внимание в Свадхистану и освободите Ваджроли Мудру. Отдохните. Сделайте 25 таких подъемов энергии.

### **Шактичалани Мудра**

**3.49. Великая богиня Кундалини — сила Атмана (Атманшакти), дремлет в Муладхаре, свернувшись в три с половиной оборота подобно змее.**

**3.50. Пока она спит в теле, душа (Джива) подобна животному; мудрость не придет, даже если выполнить десять миллионов йог.**

**3.51. Как дверь открывается ключом, так Кундалини пробужденная с помощью Хатха йоги, открывает дверь Брахмана (Брахма-двара).**

**3.52. Не обнаженным и не в открытом месте, а одев набедренную повязку и сидя в запертой комнате, пусть йогин практикует Шактичалани.**

**3.53. Набедренная повязка должна быть шириной в 4 пальца и длиной в локоть; мягкая. Она должна быть тонкая и чисто-белого цвета. Привяжи такой кусок ткани к поясу.**

**3.54. Намажь тело пеплом и, сев в Сиддхасану, вдохни через обе ноздри Прану и свяжи ее с Апаной.**

**3.55. Медленно сжимай Ашвини Мудрой задний проход до тех пор, пока Прана с силой не войдет в Сушумну, и не проявит там свое присутствие.**

**3.56. От запирания воздуха деланием задержки на вдохе, змееподобной богине (Кундалини Шакти) становится душно, и она устремляется вверх, к Брахма-рандхра.**

**3.57. После Шактичалани выполняй Йони Мудру. Без Шактичалани Йони Мудра не дает успеха.**

**3.58. Так я объяснил тебе, Чанда Капали, Шактичалани Мудру. Держи ее в тайне и выполняй ежедневно.**

**3.59. Эта великая Мудра уничтожает старость и смерть. Поэтому она должна выполняться йогинами, которые стремятся к собственному совершенству.**

**3.60. Если йогин постоянно выполняет ее, то совершенство в его руках. Он достигает способности принимать любой образ (Вигроха-сиддхи) и его болезни исчезают.**

Сядьте в сиддхасану или в падмасану в уединенном месте. С силой втяните в себя воздух обеими ноздрями. Наполните легкие до отказа. Задержите дыхание настолько, на сколько хватит сил. Соедините прану с апаной. Делайте Мула Бандху до тех пор, пока вайю (прана) не войдет в Сушумну. В результате длительной задержки дыхания (более одной минуты) Кундалини,

задыхаясь, просыпается. Проснувшись, она начинает подниматься по Сушумне от чакры к чакре в Сахасрару. Практикующий ежедневно эту Мудру может стать Сиддхой.

### **Тадаги Мудра**

**3.61. Сидя в Пасчимоттанасане, сделай живот полным, как пруд: это великая Тадаги Мудра («печать пруда»), прогоняющая старость и смерть.**

### **Мандуки Мудра**

**3.62. Закрой рот и двигай концом языка по нёбу. Постепенно ощущается вкус нектара, (текущего из Сома-чакры). Это известно как Мандуки Мудра.**

**3.63. Тот, кто постоянно выполняет Мандуки Мудру, не знает ни морщин, ни старости, но обладает вечной юностью и волосы его не седеют.**

Здесь, наверное, все ясно.

### **Самбхави Мудра**

**3.64. Смотри на место между бровями, созерцай само свое существование. Это Самхави-мудра, содержащаяся тайно во всех Тантрах.**

**3.65. Веды, Шастры и Пураны подобны легко доступным женщинам, в то время как эту Мудру следует оберегать в тайне, как даму из уважаемой семьи.**

**3.66. Тот, кто знает эту Мудру, подобен Адинатха («господину мира»), как сам Нарайана. Он — как Брахма-создатель.**

**3.67. Истинно сказал Махешвара: кто изучил Самбхави, тот — тождественен Брахману и ничему другому.**

Сядьте в Сиддхасану или Падмасану. Дышите ритмично и настолько медленно, насколько сможете. Старайтесь закатить зрачки так, чтобы увидеть шишковидную железу в центре головы. Делайте упражнение не менее получаса ежедневно. Успех зависит от длительности вдоха и выдоха.

### **Дхарана Мудра**

**3.68. Самбхави Мудра объяснена. Теперь узнай о пяти Дхарана-мудрах — а чего только нельзя достичь в этом мире этими Дхаранами?**

**3.69. Вместе с этим человеческим телом ты сможешь снова и снова посещать небо (Свар-лока). Быстрый, как разум, ты приобретешь способность путешествовать в небе и сможешь отправиться туда, куда пожелаешь. Эти пять Дхаран — Земля, Вода, Воздух, Огонь и Эфир.**

### **Притхиви Дхарана Мудра — концентрация на стихии Земли**

**3.70. Стихия Земли желтого цвета, четырехугольна, связана с Брахмой и ее Биджа (слог) ЛАМ. Созерцай эту стихию в Муладхаре, и там фиксируй Кумбхакой (задержкой дыхания) Прану и Читту (внимание) на 2 часа. Эта низшая из Дхаран дает устойчивость и господство над стихией Земли.**

**3.71. Выполняющий эту Притхиви Дхарана-мудру станет господином над смертью и будет странствовать по земле в качестве Сиддха (совершенного).**

### **Амбхави Дхарана Мудра — концентрация на стихии Воды**



3.72. Стихия воды, белая, как жасмин или как раковина, в форме луны, связана с нектаром и Вишну, ее Биджа (слог) ВАМ. Сосредотачивайся на стихии Воды в Свадхистане и фиксируй там прану и Читту на 2 часа. Это — сосредоточение на стихии Воды, разрушающее все страдания.

3.73. Вода не может принести вред тому, кто ее творит. Эта Амбхави — великая Мудра, и кто знает ее — тот сведущ в Йоге. Даже в глубокой воде он не погибнет.

3.74. Эту великую Мудру следует тщательно хранить — при разглашении ее сила утрачивается; я действительно говорю правду.

**Агни Дхарана Мудра — концентрация на стихии Огня**

3.75. Стихия огня, находящаяся у пупа, треугольная и пламенно-красная, как божья коровка; она связана с Рудрой и ее Биджа РАМ. Она дает Сиддхи. Фиксируй Прану и Читту в Манипуре 2 часа. Эта Дхарана прогоняет страшный страх смерти.

3.76. Даже если садхак (упражняющийся) попадет в огонь, он останется живым и не погибнет.

**Вайави Дхарани Мудра — концентрация на стихии Воздуха**

3.77. Стихия воздуха дымного цвета, как мазь для глаз; она связана с Ишварой и ее Биджа ЙАМ. Сосредотачивайся на ней в Анахате, фиксируя там Прану и Читту 2 часа. Это Вайави Дхарана-мудра, дающая возможность двигаться по воздуху.

3.78. Она разрушает болезни и предотвращает смерть; практикующий ее никогда не погибнет от воздуха.

3.79. Эта Мудра не должна открываться тому, кто лукав и не имеет преданности. Если она дается таким людям, она теряет силу. О Чанда, истинно верно то, что я говорю тебе!

**Акаша Дхарани Мудра — концентрация на стихии эфира**

3.80. Стихия эфира, светящаяся цветом чистой морской волны, связана с Сада-Шивой, ее Биджа ХАМ. Фиксируй в Вишуддхе Прану и Читту 2 часа. Это эфирная Дхарана, открывающая дверь к освобождению.

3.81. Тот, кто знает эту Акаша Дхарани Мудру — настоящий йогин. Для него нет ни старости, ни смерти, и он не подлежит растворению в Пралайе.

Для начинающих существует и более облегченный способ Дхараны Мудры. Его еще называют Таттвическим методом. Выход сознания в тонкие планы осуществляется при помощи символов Таттв (пяти стихий) и через них.

Внешне эти символы представляют собой чертеж, который надо изготовить и раскрасить сначала на чистых белых картонных карточках. Позже, когда вы научитесь это делать, то изготовите их на пергаменте и будете хранить завернутыми в шелк.

Символы выглядят так:

1. Акаша-Эфир имеет форму круга с черной точкой посередине. Ее цвет — индиго. Акаша находится в пятой чакре.

2. Вайави-Воздух. Это круг без точки, расцветка — средняя между голубым и синим. Вайави находится в четвертой чакре.

3. Агни-Огонь. Треугольник, цвет — красный. Агни находится в третьей чакре.

4. Амбхави-Вода. Полумесяц, цвет — белый. Чакра — вторая.

5. Притхиви-Земля. Прямоугольник, цвет — желтый. Чакра — первая.

Эти символы должны быть изготовлены на карточках размером 10x12,5 см.

Первый символ, который вы изготовите и начнете применять — символ Земли. Это прямоугольник, покрашенный в золотисто-желтый цвет. Его легко изготовить так: возьмите карточку 10x12,5 см. и по линейке из углов карточки проведите две перекрещивающиеся в центре диагонали. Затем от точки их пересечения отмерьте по линейке на каждой линии по 3,5 см. и отметьте эти места точками. Соедините эти точки одной линией и получите прямоугольник. Сначала у вас будут некоторые отклонения в углах. Тренируйтесь до тех пор, пока линии не станут совершенно прямыми, а фигура на чертеже — безупречной. Теперь возьмите ручку с черной пастой или тушью и обведите фигуру по контуру. Дайте пасте высохнуть. Сотрите все карандашные линии резинкой. Затем возьмите акварельную краску золотого цвета и аккуратно закрасьте прямоугольник, доводя кисточкой до самого контура фигуры. Дайте краске просохнуть.

Следующим изготовьте символ Воздуха — круг. Проведите на карточке такие же линии из угла в угол. Установите ножку циркуля в точку их пересечения и проведите круг. Размеры круга оставлены на ваше усмотрение. Затем обведите контур круга черной пастой и сотрите карандашные линии. Потом покрасьте круг голубой краской.

Для полумесяца и треугольника понадобится провести другие линии. Существует множество способов построения равностороннего треугольника и полумесяца. Я предлагаю вам для построения этих фигур вписать их в круг и воспользоваться циркулем. Если вы опытни в геометрии, то можете чертить как угодно. Условие одно — вы должны сделать эти фигуры сами. В противном случае они не будут работать.

Размеры фигур оставлены на ваше усмотрение.

Обведите треугольник черной пастой и закрасьте его красной акварелью.

Полумесяц также обведите, и когда паста высохнет, закрасьте поле карточки вокруг фигуры черной краской. Полумесяц должен остаться белым.

Итак, вы нарисовали четыре основных символа в их исходных цветах. Символом Акаша вы пока рано пользоваться. Осваивайте пока эти. И сделайте еще одну карточку размером 10x12,5 см. Но не закрашивайте ее. Она должна быть белой.

+++

То, что в йоге или в эзотерике называется Воздухом, Огнем, Водой и Землей — это качества, а не физические вещи или предметы. Эти качества составляют физическую Вселенную.

Качество Воздуха — движение. Воздух состоит из газов, молекулы которых все время стараются разойтись друг от друга на максимальное расстояние. Способность двигаться, подвижность имеет связь с изображением круга. Некоторые системы символически иллюстрируют физическое творение следующим образом:

Первая манифестация, изливающаяся из Внутреннего во Внешнее, обозначается точкой. Точка начинает двигаться и создает множество точек, образуя линию. Постоянный поток точек, становящийся линией, создает на своем плане давление, которое приводит к расширению. И тогда линия точек, достигнув предела распространения в стороны, начинает расширяться из середины. Линия точек превращается в двойную выпуклость. Это символ эфира, называемый Акаша. И эта фигура при дальнейшем расширении образует круг, символизирующий Воздух.

Сформировавшись, элемент Воздуха начинает проявлять свое качество движения. Круг — это не просто символ. Сам элемент имеет тоже круглую форму. Его качество — движение.

Единственный способ, которым он может двигаться — это вращение. Поэтому он начинает вращаться все быстрее и быстрее.

Вращение приводит к выделению теплоты, а теплота приводит к расширению. Выделившаяся теплота является той силой давления, которая приводит к возникновению следующего элемента — Огня. Расширение — таково качество огня. Из-за давления выделяющейся теплоты круг начинает разламываться в трех точках и расти, превращаясь в треугольник.

Но треугольник Огня может расширяться только благодаря тем же силам, которые ограничивали другие элементы в их «размере». Расширение может произойти только путем удлинения основания. И по мере того, как основание треугольника расширяется, вершина его опускается вниз. Так треугольник превращается в полумесяц Воды. Иначе говоря, сверхрасширение треугольника Огня привело к его переходу в другое измерение. Это справедливо и для всех других элементов. Каждая трансформация символов является результатом перехода элемента на следующий план. Треугольный символ Огня становится полумесяцем Воды при помощи силы сжатия. Сжатие — это качество Воды.

Сила сжатия продолжает свое дело. Под ее воздействием полумесяц начинает постепенно принимать форму вытянутого прямоугольника Земли. Качеством элемента Земли является стабильность и инертность. Прямоугольный символ Земли является конечным результатом внутренней активности Элементарных сил, начиная с их появления в «бытии» и кончая их последовательными трансформациями.

Теперь вы понимаете, какая существует связь между символами и Внутренними реальными Вещами, которые они символизируют.

## **ПРАКТИКА**

Сделанные вами символы связаны с внутренней реальностью особого рода связью. Если очень сильно углубиться в человеческое сознание, то все вещи превращаются в одно. И все цвета становятся одним.

Затемните комнату плотными шторами. Включите неяркий источник света. Сядьте в Сиддхасану или другую позу со скрещенными ногами, лицом — на север. Перед вами на полу должна лежать карточка с желтым прямоугольником. Еще одна карточка, но совершенно чистая, белого цвета, должна лежать рядом.

Дышите глубоко и ритмично. Чем дольше будет ваш вдох и выдох, тем ближе будет успех. В идеале нужно стремиться к тому, чтобы вдохнуть и три минуты не дышать. Затем выдохнуть, вдохнуть и опять три минуты не дышать. И так далее. Итак, дышите медленно, возьмите в руки символ Земли и твердо смотрите на него 3–4 минуты. Неяркий свет должен быть направлен прямо на карточку. Не напрягайтесь. Если окажется, что руки у вас вздрагивают, тогда лучше воспользоваться подставкой. Через три минуты отложите карточку с символом, возьмите другую, чистую белую карточку и смотрите на нее. Вы должны увидеть на ней прямоугольный символ, но дополнительного цвета, в данном случае фиолетового. Перед тем, как исчезнуть окончательно, фиолетовый символ будет исчезать и снова появляться на некоторое время. Теперь закройте глаза. Рефлекторно вы увидите фиолетовый прямоугольник перед собой. Визуализируйте перед собой этот квадрат и усилием воли и воображения заставьте стать его большим. Вы должны увеличивать его в своем воображении до тех пор, пока он не достигнет размеров двери. Вообразите, как вы входите в эту дверь. Увидьте и почувствуйте, как вы проходите через этот фиолетовый квадрат, как если бы он был дверью. Ощутите и почувствуйте,

как дверь закрывается за вами. Сделайте усилие почувствовать себя внутри элемента Земли. Сделайте попытку оглядеться. Приложите усилие и постарайтесь увидеть следующую картину: вы стоите на зеленом холме, а внизу колышется ветром поля пшеницы и ржи. За вашей спиной растут фруктовые сады с разнообразными плодами. Оглянитесь и увидите их. Затем представьте себе неисчислимы стада различных животных, пасущиеся среди буйных трав. Всего много и везде царит мир. Далее представьте леса и горы, ручьи и реки. Когда вы это все представите, то визуализируйте дверь, через которую вы вошли. Выйдите через нее назад. Когда вы пройдете через эту дверь несколько раз туда и обратно, когда вы сделаете достаточное количество попыток оглядеться, когда вы получите некоторое ощущение элемента и своего пребывания в нем, то можете переходить к произнесению мантры «Лам».

Вибрирование мантры должно вызывать перемены в наблюдаемой вами картине — она должна становиться живой, краски должны становиться ярче, сочнее. Вы можете почувствовать, что там находятся другие существа, что одно из них приближается к вам. Не предпринимайте ничего, кроме простого созерцания пейзажа. Потому что пока вашей задачей является знакомство с элементом Притхиви и овладение в совершенстве процессом прохождения через дверь.

Когда вы этого добьетесь, то интуитивно поймете, как действовать дальше. Для того чтобы вернуться на земной план, нужно повторить процесс в обратном порядке. Пройдите обратно через дверь и снова почувствуйте, как вы проходите через нее, почувствуйте, как она закрывается за вами. Добейтесь, чтобы возвращение было четким и определенным. Нельзя возвращаться внезапно, просто открывая глаза и пробуждаясь физически. Оба плана нужно держать отдельно один от другого. Не повторяйте вначале такие опыты слишком часто. Будьте осторожны. Следите за лунными днями и записывайте в дневник, когда у вас были удачные и неудачные попытки.

Метод Таттв позволяет вступить в контакт с обитателями тонких миров. Поэтому не пытайтесь взять от этой системы сразу слишком много, пока не будете готовы. Общаться и иметь дело с обитателями внутренних планов — большое искусство, и ему надо долго учиться.

Аналогично совершается вход и в другие чакры. Входя в элемент Воды, пойте мантру «Вам». Когда вы войдете через дверь на витальный план, то попробуйте ярко представить себе теплый летний дождь. Представьте и почувствуйте мягкий мелкий дождь на своем лице. Вода с неба приходит к вам, и вы чувствуете, как она течет. Вы ощущаете влагу.

Входя в третью чакру — элемент Огня, — пойте мантру «Рам». Когда вы войдете через дверь на тонкий план третьей чакры, то представьте себе синее море, белые волны, бьющие о скалистые коралловые рифы, представьте листья пальм, развевающиеся на теплом ветру. Почувствуйте мягкое тепло, исходящее из этой области. Пусть Юг прогреет вас насквозь. Когда закончите, уберите картинку из сознания.

Входя в элемент Воздуха, пойте «Йам». Когда вы войдете через дверь на астральный план, то попробуйте представить следующую картину. Прекрасная утренняя заря. Нежные розовые облака. 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 Вайави. Позовите его несколько раз.

Входя в Акашу, пойте мантру «Хам».

## **Ашвини Мудра**

**3.82. Сократи мышцу заднего прохода, а потом расслабь ее. Повторяй это. Это — Ашвини Мудра, пробуждающая Шакти.**

**3.83. Ашвини — великая Мудра, устраняющая болезни заднего прохода, дающая силу,**

**хорошее самочувствие и предохраняющая от преждевременной смерти.**

Сядьте в Сиддхасану или Падмасану. Закройте глаза, расслабьтесь и дышите обычно. Сожмите мышцы сфинктера ануса на секунду, а затем на секунду расслабьте. Снова сожмите на секунду, опять на секунду расслабьте. Так продолжайте минут пять. Почувствуйте, как волны возбуждения поднимаются вверх, из Муладхары чакры в Свадхистану чакру. Сфокусируйте все внимание на первой чакре. Это и есть Ашвини. Ашвини Мудра входит, как составляющая часть, во все главные Мудры и Бандхи. Без нее не обходится ни одна йогическая практика.

### **Пашины Мудра**

**3.84. Заложи обе ступни на шею, крепко держа их вместе, как петлю. Это Пашины Мудра, пробуждающая Кундалини Шакти.**

**3.85. Пашины — великая Мудра, дающая силу и процветание. Садхаки, желающие достичь Сиддхи, должны тщательно выполнять ее.**

### **Каки Мудра**

**3.86. Вдохни воздух очень медленно через рот, придав ему форму вороньего клюва. Это Каки (воронья) Мудра, прогоняющая всякого рода болезни.**

**3.87. Каки — великая Мудра, во всех Тантрах хранимая в тайне. С помощью этой Мудры человек освобождается от всех болезней, как свободен от них ворон.**

### **Матангини Мудра**

**3.88. Стоя в воде по шею, втяни воду через обе ноздри и выпусти через рот.**

**3.89. Затем втяни воду через рот и выпусти обратно через ноздри. Повторяй это снова и снова. Эта Матангини — великая Мудра, прогоняющая старость и смерть.**

**3.90. В безлюдном месте тщательно выполняй эту Мудру, тогда ты станешь сильным, как слон.**

**3.91. Тогда йогин ощущает удовольствие, где бы он ни находился. Поэтому он должен выполнять эту «слоновью» Мудру с особой тщательностью.**

Чтобы выполнить Матангини Мудру не обязательно заходить по шею в озеро. Можно налить воду в чашку, втянуть ее за 12 секунд обеими ноздрями в рот и выплюнуть. Затем нужно втянуть воду ртом и выпустить ее через ноздри. Сразу это у вас может не получиться. Когда наберете воду в рот, то наклоните голову над раковиной как можно ниже. И как бы выдыхайте через нос. Вместе с воздухом пойдет и вода. Постепенно освоите это упражнение и делайте его утром после подъема. А вообще, желательно делать Матангини ежедневно по четыре раза.

### **Бхуджангини Мудра**

**3.92. Вытянув рот вперед, пей воздух через глотку. Это Бхуджангини («змеиная») Мудра, прогоняющая старость и смерть.**

**3.93. Этой Мудрой быстро устраняются все болезни живота, какие только существуют, — в особенности несварение желудка.**

Здесь я не буду комментировать, по-моему, все ясно.

**3.94. Так, о Чанда Капали, объяснена тебе прекрасная глава «Мудры». Ее любят все Сиддхи (достигшие), она отгоняет старость и смерть.**

**3.95. Все это нельзя сообщать тому, кто лукав и лишен преданности; это нужно**

**сохранять в тайне, ибо это знание труднодостижимо даже для богов.**

Мудры и Бандхи — это высочайшая технология накопления и контроля энергии. То, на что потратит человек эту громадную космическую энергию, не зависит от техники упражнений. Это зависит только от его нравственности. Землянин может попытаться употребить Сиддхи и во зло другим людям. Почему я не боюсь этого и так подробно пытаюсь разъяснить вам каждое упражнение? Дело в том, что если человек, практикующий Мудры и Бандхи, будет жить не по нравственным принципам йоги, изложенным в Яме и Нияме, то он быстро заболит и страшно умрет в муках. И ни один врач не сможет ему помочь. Накопленная в результате практики огромная космическая энергия убьет его так же, как убивает огонь неразумных малышей, играющих со спичками. Злых волшебников не бывает. Это мы, люди, в силу своего эго, хорошие вещи называем плохими, а плохие — хорошими. А псевдоколдуны, миниволшебники, которые пытаются обманывать доверчивых граждан, интенсивно деградируют и стремительно умирают. Ко мне много таких «больных» обращалось за помощью.

**3.96. Это нужно давать искреннему, прямому человеку хорошего происхождения, обладающему душевным покоем и полностью преданному своему учителю. Мудры дадут такому человеку освобождение и счастье в жизни.**

**3.97. Эти Мудры прогоняют всякие болезни и разжигают огонь пищеварения (аппетит) у того, кто постоянно их выполняет.**

**3.98. К нему не придет ни старость, ни смерть, ни страх перед огнем, водой или воздухом.**

**3.99. Кашель, астма, проказа, увеличение селезенки и 20 видов заболеваний слизи несомненно устраняются выполнением этих Мудр.**

**3.100. Что еще сказать тебе о Мудрах, о Чанда? Нет в этом мире ничего более высокого для достижения Сиддхи.**

## 4. ПРАТЬЯХАРА

Если рассудок человека уступает влечениям его чувств, он погибнет. И, напротив, при ритмичном регулировании дыхания, вместо того чтобы гоняться за внешними объектами желаний, чувства устремляются внутрь, и человек освобождается от их тирании. Это пятая ступень классической йоги, называемая Пратьяхарой, на которой осуществляется контроль над чувствами.

Достигнув этой ступени, ученик производит тщательную самопроверку. Чтобы побороть смертельно опасные, но пленительные чары чувственных объектов, надо вооружиться обожанием (бхакти), непрестанно думая о Творце, который создал эти объекты желаний. Ученику необходим и светоч знания Божественного наследия. Причины и рабства, и освобождения людей заключены на самом деле в их уме. Ум, привязанный к объектам желаний, приносит рабство. Ум, отрешившийся от них, приносит освобождение. Когда ум жаждет чего-то, тоскует или горюет о чем-то, человек находится в рабстве. Когда все желания и страхи уничтожены, ум очищается. Люди встречаются в жизни и с благими, и с приятными побуждениями к действию. Йог предпочитает благие действия приятным. Другие, увлекаемые желаниями, выбирают приятные и упускают главную цель жизни. Йог ощущает радость в себе самом. Он умеет остановиться и потому живет спокойно. Он начинает с того, что предпочитает то, что горше яда, и упорствует в практике, будучи уверен, что в конце концов горькое станет сладчайшим нектаром. Те же, кто стремится соединить свои чувства с объектами желаний, предпочитают кажущееся вначале сладким, не ведая, что в конце концов оно обратится в горечь.

Йог знает, что дорога чувственного удовлетворения широка, но ведет к гибели. По этой дороге идут многие земляне, если не сказать, что все. Путь йоги узок, как острие бритвы, идти по нему очень трудно, и лишь немногие обретают его. Йог знает, что в нем самом находятся пути к гибели и к спасению.

Согласно философии индуизма, сознание проявляется в трех разных качествах. Для человека его жизнь и сознание вместе со всем космосом — это эманации одной и той же Пракрити (космической материи или сущности), различающиеся по своему предназначению в зависимости от того, какая из гун в них преобладает. Эти три гуны (качества или атрибуты) следующие:

1. Саттва (качество просветления, чистоты, добра), ведущая к ясности и умиротворенности;
2. Раджас (качество подвижности или деятельности), делающий человека активным и энергичным, страстным и своевольным;
3. Тамас (качество тьмы и косности), препятствующий и противодействующий стремлениям раджаса к труду и саттвы к выявлению.

Тамас — это качество заблуждения, невнятности, инертности и невежества. Человек, в котором преобладает тамас, инертен и апатичен. Качество саттвы влечет к Божественному. Качество же тамаса — к демоническому; раджас находится между ними.

Какая гуна превалирует в человеке, такая в нем и религия, такая и пища, и жертвы, которые он приносит, и аскетические испытания, которым себя подвергает, и дары, которые делает.

Человек, рожденный со склонностью к божественному, бесстрашен и чист, великодушен и властвует над собой. Он стремится к самопознанию. Он не совершает насилия, правдив и безгневен. Он отрешается от плодов своего труда и работает только ради самой работы. Он спокоен, ни к кому не питает злобы, но ко всем — милосердие, поскольку свободен от алчности. Он кроток, скромн и постоянен. Он разумен, милостив и решителен, так как в нем нет вероломства и гордыни.

Человека, в котором преобладает раджа, отличает внутренняя неутолимость и привязчивость. Будучи страстным и жадным, он причиняет другим страдания. Его желания ненасытны, так как он полон похоти и ненависти, зависти и обмана. Он непостоянен, изменчив, легко отвлекается и, в то же время, честолюбив и корыстолюбив. Он ищет покровительства друзей и хранит фамильную честь. Он уклоняется от неприятного и льнет к приятному. Его речь нелюбезна, а чрево прожорливо.

Люди, рожденные со склонностью к демоническому, лживы, наглы и самодовольны. Они исполнены злобы, жестокости и невежества. У таких людей нет ни чистоты, ни благопристойности, ни правдивости. Они потакают своим страстям. Отупевшие от множества желаний, запутавшиеся в путине заблуждений, эти приверженцы чувственных удовольствий попадают в ад.

Йог — тоже человек и зависит от всех трех гун. Упорное и усердное изучение (абхьяса) себя и объектов, к которым стремятся его чувства, позволят ему понять, какие мысли, слова и поступки внушены тамасом и какие — раджасом. Непрерывными усилиями он выпалывает и искореняет мысли, продиктованные тамасом, и трудится, чтобы приобрести саттвический склад ума. Когда в человеке осталась только саттва-гуна, это значит, что душа его продвинулась далеко на пути к конечной цели.

Воздействие гун подобно силе земного притяжения. Чтобы испытать чудо преодоления силы тяжести в космическом пространстве, требуются напряженные занятия и суровая подготовка, так и садхаку нужны взыскательная самопроверка и дисциплина йоги, чтобы — освободившись от притяжения гун — испытать единение с Творцом космоса.

Ощувив полноту творения или Творца, садхак утратит алчность (тришна) к чувственным вещам и будет в дальнейшем взирать на них с бесстрашием (вайрагья). Его уже не будут беспокоить жара и холод, страдание и удовольствие, честь и бесчестие, добродетель и порок. Он с одинаковой невозмутимостью относится к обоим обманщикам — поражению и победе. От всех этих пар противоположностей он освободился. Он достиг Пратьяхары — контроля восприятия. Когда садхак выйдет за пределы притяжения гун и станет гунатитой (преодолевшим гуны), тогда он освободится от рождений и смертей, от боли и горя. Йог станет бессмертным. Он утратит самоидентичность, так как будет жить в полноте Вселенской Души. Йог никого и ничего не презирает, он все направляет на путь совершенствования.

**Гхеранда сказал:**

**4.1. теперь я расскажу тебе о Пратьяхаре (о контроле восприятия). Познанием Пратьяхары будут уничтожены такие враги, как похоть и ей подобные.**

**4.2. Как только Читта, которая непостоянна и склонна блуждать, выходит через «ворота чувств», ты должен обуздать ее и привести под контроль Атмана.**

**4.3. Испытываешь ли ты почести или поношения, слышишь ли звуки приятные или неприятные, отвлеку Читту от этих вещей и приведи ее под контроль Атмана («Я»).**

**4.4. Воспринимаешь ли ты приятный запах или неприятный — отвлеку Читту от этих запахов и приведи под контроль Атмана.**

**4.5. Заполнено ли твое восприятие медово сладким, кислым, горьким или каким-либо иным вкусом — отвлеку его от этих вещей и приведи под контроль своего «Я» (Атмана).**



## 5. ПРАНАЯМА

Слово «Прана» многозначно, как слово «Свет». Иногда Прана означает вдох, дыхание, жизнь, жизнеспособность, ветер, энергию, силу. Во множественном числе оно обычно означает десять жизненно важных токов энергии. Аяма в переводе с санскрита означает длительность, распространение, вытяжение или сдерживание. Таким образом, Пранаяма переводится — удлинение дыхания и контроль над ним. Такой контроль предполагает управление всеми дыхательными функциями, а именно: 1) Вдыханием или вдохом. Вдох на санскрите называется Пурака (наполнение). 2) Выдыханием или выдохом. Выдох называется Речака (опустошение легких). 3) Задержкой или приостановкой дыхания. Такое состояние, в котором не происходит ни вдоха, ни выдоха, на санскрите называется Кумбхака. Иногда в текстах Хатха йоги термин Кумбхака используется в широком обобщенном смысле для обозначения всех трех дыхательных функций: вдоха, выдоха и задержки дыхания. Но акцент делается, конечно же на последующую задержку дыхания.

Кумбхака — это самая важная часть Пранаямы. Кумбха — переводится как кувшин, горшок, чаша или кружка. Сосуд может быть либо совершенно освобожден от воздуха или наполнен им, либо освобожден от воды или целиком наполнен водой. Аналогично есть два состояния Кумбхаки. Первое — это когда дыхание задерживается после полного вдоха (легкие целиком заполнены воздухом). Второе — когда дыхание задерживается после полного выдоха (легкие совершенно освобождены от отработанного воздуха). Первое из этих состояний, когда дыхание задерживается после полного вдоха перед тем, как начнется выдох, называется «Антара Кумбхака». Второе, когда дыхание задерживается после полного выдоха, перед началом вдоха, называется «Бахья Кумбхака».

Пранаяма, таким образом, — это наука о дыхании. Это ступица, вокруг которой вращается колесо жизни. «Как львов, слонов и тигров приручают медленно и осторожно, так же и праной учатся управлять очень медленно и постепенно, в соответствии со способностями и физическими возможностями ученика. Иначе она убьет его», — говорится в другом священном первоисточнике «Хатха Йога Прадипика», (гл. II, 16).

Жизнь йога измеряется не количеством дней или лет, а количеством дыханий. Поэтому он соблюдает должную схему ритма медленного и глубокого дыхания. Такие схемы укрепляют дыхательную систему, успокаивают нервы и ослабляют вожделения. С ослаблением желаний и вожделений ум освобождается от давления эго и становится орудием, пригодным для медитации. Неправильной практикой Пранаямы ученик может быстро расстроить свой организм. Он может вызвать икоту, газы, астму, кашель, катары, головную боль, боли в глазах и ушах, раздражительность. Самое опасное, с чем сталкиваются новички, слишком усердно практикуя Пранаямы без учителя — разжигание желудочного огня. Требуется много времени, чтобы научиться медленному, глубокому, стабильному и правильному вдыханию и выдыханию. Добейтесь этого, прежде чем делать попытки Кумбхаки.

При длительной правильной Речаке (выдохе) после Кумбхаки (задержки дыхания) ум освобождается от всех иллюзий. При длительной Пураке (вдохе) приходит осознание того, что «Я» есть Атман (Дух).

Каждое живое существо бессознательно с каждым вдохом повторяет мантру «Сохам» («Сах» — Он, «ахам» — Я. То есть «Он — Бессмертный Дух — это Я»). Каждое живое существо подобным же образом с каждым выдохом молится «Хамсах» (Я есть ОН). Эта аджапа-мантра (бессознательно повторяемая молитва) продолжается вечно внутри каждого существа всю его жизнь. Йог полностью осознает значение этой аджапа-мантры, и таким образом освобождается

от всех пут, связывающих его душу. Он возносит самое дыхание своего бытия в жертву Богу и получает дыхание жизни от Атмана как Его благословение.

Прана в теле отдельного человека (Дживатма, или душа) является частью космического дыхания Вселенского Духа (Параматма). Практика Пранаямы — это попытка согласовать индивидуальное дыхание (пинда-прана) с космическим дыханием (Брахманда-прана).

Если вы хотите воспитывать спокойствие духа, то сначала научитесь управлять своим дыханием. Когда ваше дыхание под контролем, то сердце пребывает в спокойствии. При быстром же дыхании ваше сердце беспокоится. Поэтому, прежде чем браться за любое дело, сначала наладьте свое дыхание. Это не позволит чувствам управлять умом. Это не позволит логическому уму управлять душой. Тогда вы станете мудрым.

Читта (логический ум, рассудок и эгоистические желания) подобна колеснице, влекомой упряжкой сильных лошадей. Одна из них — Прана (дыхание), другая — Васана (желание). Колесница будет двигаться туда, куда тянет более сильная лошадь. Если превалирует дыхание, то эго контролируется, чувства сдерживаются и ум спокоен. Если превалирует желание, то дыхание беспорядочно, ум — в волнении и тревоге. Поэтому любой йог настойчиво овладевает наукой дыхания. Регулируя дыхание и управляя им, йог управляет умом. Новичкам при занятиях Пранаямой глаза желательно закрывать, чтобы ум не блуждал.

Эмоциональное волнение воздействует на темп дыхания, и так же намеренное регулирование дыхания сдерживает эмоциональное волнение. Поскольку основная цель йоги — контролировать и остановить ум, то йог перед концентрацией и медитацией сначала изучает Пранаяму, чтобы овладеть дыханием. Это даст ему возможность управлять своими чувствами и, таким образом, достичь стадии Пратъяхары (отключения чувств). Только тогда ум будет подготовлен для сосредоточения (концентрации, дхьяны).

*Дорогие мои, запомните, что Прана Таттва стоит выше Манас Таттвы (Прана важнее ума), поскольку Прана активна даже тогда, когда отключен ум (например, во время глубокого сна). Посмотрите, ведь и сам ум — это всего лишь волны на гладкой поверхности океана Праны.*

### **Перед Пранаямой**

Утром (с 4 до 6 часов) перед Пранаямой нужно обязательно освободить кишечник. Если у вас это не получается, то выпейте залпом две кружки воды и встаньте в Ширшасану. Минут через десять будут позывы. Или можно сделать упражнение Агнисара. После того, как вы ответили на нужды природы, обязательно сделайте промывание носоглотки водой.

Упражнение промывки носа называется «Слон». Вам нужно втянуть обеими ноздрями воду из чашки в рот, а затем выплюнуть ее. Потом набрать воду ртом и выпустить ее через нос. Чтобы это произошло, нужно наклониться над раковиной буквой «Г» и прижать подбородок к груди. Затем выдохнуть носом воздух. Вслед за воздухом пойдет вода.

**Гхеранда сказал:**

**5.1. Теперь я даю тебе правила Пранаямы. Посредством ее человек становится равным богам.**

**5.2. Для практики Пранаямы необходимы соответствующее место, подходящее время, урегулированное питание и, наконец, очищение Нади.**

**5.3. Йога должна быть начата не в отдаленной местности, не в диком лесу, не в**

большом городе и не в людном месте. Если совершать Йогу в таких местах, то успеха не достичь.

5.4. В отдаленной местности йогин вызовет подозрение; в лесу у него нет защиты; присутствие людей будет ему мешать. Поэтому следует этого избегать.

5.5. В хорошей стране со справедливым правителем, где есть качественное питание и нет помех, построй себе хижину и окружи ее изгородью.

5.6. Внутри изгороди сделай колодец и хранилище для воды. Хижина должна быть не слишком высокой и не слишком низкой; в ней не должно быть насекомых.

5.7. Хорошо обмажь эту хижину коровьим навозом (обоженный навоз становится белым и им обмазывают в Индии сельские дома). В этом тайном месте ты должен упражняться в Пранаяме.

5.8. Йогу не следует начинать ни зимой, ни ранней весной, ни летом, ни в период дождей. Если йога будет начата в это время, то она принесет лишь болезни.

5.9. Начинай Йогу весной или осенью. Тогда, несомненно, йогин останется свободным от болезней и достигнет успеха.

5.10. Каждые два месяца считаются, как времена года, начиная с марта и заканчивая февралем. (Так по календарю). Но времена года ощущаются иначе, по 4 месяца.

5.11. По календарю весна — март и апрель. Лето — май и июнь. Период дождей — июль и август. Осень — сентябрь и октябрь. Зима — ноябрь и декабрь. Период холодов — январь и февраль.

5.12. Теперь я сообщу тебе о том, как ощущаются времена года. Месяцы от января до апреля ощущаются как весна.

5.13. От марта до июня ощущается как лето. От июня до сентября — как период дождей. От августа до ноября — как осень.

5.14. От октября до января — как зима. От ноября до февраля — как период похолодания.

5.15. Начало Йоги должно быть весной или осенью. Тогда она принесет успех и выполняется без напряжения.

5.16. Кто начинает Йогу без соблюдения диеты, тот только навлечет на себя различные заболевания и останется без Сиддхи.

5.17. Пища для йогина: рис, ячменный или пшеничный хлеб, фасоль — чистая и без стручков.

5.18. Йогин должен есть огурцы, плоды хлебного дерева, манакачу (Arum Colocasia), каккола (вид ягод), зизиф, бананы и фиги.

5.19. Незрелые бананы, маленькие бананы, банановые стебли и корни, бринжаль, корни и плоды растения риддхи,

5.20. молодые зеленые овощи, черные овощи, листья Патолы, Виштука (вид шпината), овощи Хималочика — вот виды овощей, которые подходят для йогин.

5.21. Пища — чистая, сладкая и не острая — должна наполнять желудок наполовину. Это — умеренное питание.

5.22. Половина желудка должна быть наполнена пищей, четверть — водой, а еще одна четверть должна оставаться для свободного движения газов.

5.23. Начиная заниматься йогой, избегай всего горького, острого, кислого, соленого и жареного, а также кислого молока, разбавленной молочной сыворотки, плотных овощей, алкогольных напитков, орехов винной пальмы и перезрелых плодов хлебного дерева.

5.24. Также следует избегать бобов Кулаттха, плодов чечевицы, тыквы и вьющихся растений, диких огурцов, ягод Капитха и Палаша,

5.25. а также Кадамба, лимонов, Бимба, Лукуча (разновидность хлебного дерева), чеснока, Пилала, Хинга, Сальмали и Кемука.

5.26. Начинаящий Йогу должен избегать путешествий, женщин и не должен греться у огня. Он также должен избегать сливочного масла, скисшего молока, сахарного сока и сока сахарного тростника; спелых бананов, кокосовых орехов, гранатов, винограда и всего, в чем есть кислый сок.

5.27. Однако йогин должен есть кардамон, мускатные орехи и белую гвоздику,

5.28. розовые яблоки, финики и другие плоды, возбуждающие жизненную силу.

5.29. Для хорошего настроения пища йогина должна быть легко перевариваемой, нежгущей и подходящей, чтобы образовывать основные вещества тела.

5.30. Йогин должен избегать всего, что долго стояло, что с трудом переваривается и загнивает в кишечнике; а также того, что слишком горячо.

5.31. Также он не должен совершать по утрам холодные омовения, не должен голодать, подвергать тело страданиям, не должен есть только один раз в день или оставаться без еды более 3 часов.

5.32. После того, как жизнь устроена согласно этим правилам, можно упражняться в Пранаяме. Вначале нужно будет употреблять немного молока с растворенным маслом — два раза в день, утром и вечером.

5.33. Сидя на шерстяной подстилке, положенной на шкуру антилопы, тигра или траву куша, или же просто на земле, с лицом, повернутым на восток или на север, после очищения Нади, ты должен упражняться в Пранаяме.

5.34. Чанда Капали спросил: О, океан сострадания! Что такое очищение Нади и как его делать? Об этом я хотел бы услышать, расскажи мне об этом. Гхеранда ответил:

5.35. Воздух не проходит через Нади, когда они загрязнены. Как можно тогда иметь успех в Пранаяме и достичь познания Истины? Поэтому сначала нужно упражняться в очищении Нади, а лишь потом в Пранаяме.

5.36. Есть два вида очищения Нади: с мантрой и без мантры. Очищение с мантрой делается с произнесением Бижда (буквенных слогов-мантр — ЛАМ, РАМ и т. д.); очищение без мантры делается с помощью Дхаути.

5.37. Дхаути было описано раньше (гл.1), при упоминании о 6 очистительных действиях (Шат-крама). Теперь же, о Санда, слушай более подробно об очищении Нади с помощью мантр.

5.38. Сев в Падмасану на своем сидении, йогин должен прежде всего, воздать хвалу Гуру, как предписал ему его учитель, а затем уже выполнять очищение Нади для достижения успеха в Пранаяме.

5.39. Знающий йогин сосредотачивается на Вайю-биджа (ЙАМ), дымного цвета и полного энергии. Затем вдыхает через левую ноздрю, повторяя 16 раз (ЙАМ) (на 16 ударов сердца).

Сядьте на пол в Падмасану, сделайте полный йоговский вдох через левую ноздрю. Во время вдоха поднесите указательный палец правой руки к носу и закройте им правую ноздрю. Вдох длится 16 секунд. На каждую секунду вдоха повторяйте про себя мантру Йам.

5.40. Затем он задерживает дыхание, 64 раза повторяя (ЙАМ), и выдыхает воздух через правую ноздрю, так же 32 раза повторяя ЙАМ.

Вдохнув, положите руки на колени, левую руку на левое колено, правую — на правое.

Соедините большой и указательный пальцы в кольцо. Сконцентрируйте внимание на Анахате чакре. Держите Кумбхаку 64 секунды. На каждую секунду про себя повторяйте мантру Йам. Через 64 секунды поднесите левый указательный палец к носу и зажмите левую ноздрю. Выдыхайте через правую ноздрю 32 секунды, повторяя про себя мантру Йам.

**5.41. В основании пупа (в Манипуре) пребывает Огонь (Агни-тагтва). Разжигая этот Огонь, соединяй его с Землей (Притхиви-тагтва в Муладхаре). Сосредоточься на этом соединении.**

**5.42. Потом вдыхай через правую ноздрю, 16 раз повторяя Агни-биджу (РАМ). Задержи дыхание, 64 раза повторяя РАМ, и выдохни через левую ноздрю, 32 раза повторяя РАМ.**

Делается аналогично. Концентрация на Манипуре чакре.

**5.43. Затем вдыхай через правую ноздрю, 16 раз повторяя биджу «Тхам». Направь взгляд на конец носа, созерцая там светящееся отражение Луны. Вдохни через левую ноздрю, 16 раз повторив «ТХАМ».**

Делается аналогично. Концентрация на кончике носа.

**5.44. Задерживай дыхание, 64 раза повторяя «ТХАМ». Представляй себе, что Нади заполнены нектаром Луны (текущим из Сомы-чакры) и очищаются. Выдохни через левую ноздрю, 32 раза повторяя «ЛАМ».**

Затем повторяйте все сначала. Концентрируйтесь на вышеперечисленных чакрах по кругу, дышите по схеме 16–64–32 секунды, пока не пройдет 30 минут.

**5.45. Этими упражнениями Нади очищаются. Затем прими устойчивую сидячую позу и упражняйся в Пранаяме.**

Конечно, для людей, недавно начавших заниматься йогой, вышеописанное упражнение невыполнимо. Нужно готовиться к нему постепенно. Я вам дам облегченный вариант этого упражнения (упражнения по очищению Нади). А когда вы его самостоятельно освоите, то сможете выполнить и упражнение Гхеранды (16 секунд — вдох, 64 — задержка, 32 — выдох).

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 шлаков, и вы легко сядете в Падмасану. В этой позе замкнуты все энергетические каналы, и астральная энергия никуда не уходит из организма. 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 существам. 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». Это основное упражнение.

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 сначала 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 мантр, прочитанных про себя. Первые три года необходимо счет вести по тиканию настенных часов.

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 зависать 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, не контактируйте с противоположенным полом, 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, говорите мало — 100–200 слов в день, больше молчите, довольствуйтесь тем, что есть, не стремитесь властвовать над другими. Только тогда упражнения принесут успех, и вы достигнете Самадхи.

### **Восприятие**

Посредством практики йоги ищущий начинает воспринимать глубочайшие аспекты собственной природы. Из глубинных слоев подсознания поднимается Прана Шакти.

Практикующий нисходит в глубины для того, чтобы увидеть бесконечный феномен источника сознания. Он созерцает пузыри мысли, поднимающиеся из исходных глубин. Сознание подобно темному пруду, где источник найти невозможно, пока вы не погрузитесь в воду и не предпримете путешествия к самому дну, к самому центру этого темного пруда. То же самое в отношении сознания: для того, чтобы развить тонкое восприятие, необходимо погрузиться в глубины ума и непосредственно наблюдать источник, от которого движутся пузыри мысли.

Практики йоги имеют специфический план развития, который делится на три составные группы. Эти группы объединяются совместно следующим образом:

1. Пратъяхара (отключение чувств).
2. Дхарана (концентрация).
3. Дхьяна (медитация).

Эти три группы практик следуют одна за другой, и конечной является дхьяна, а точнее, то, что находится за ней. А за ней находится ступень Самадхи. Весь этот процесс прогрессивен, естественен, и должен исполняться без какого-либо напряжения и чувственных расстройств. Это весьма существенно для обнаружения спонтанного потока дхьяны.

### *Пратъяхара*

Со дня нашего рождения мы устроены так, что постоянно замкнуты в своих ощущениях на внешний мир и верим, что он является единственной реальностью. Вся наша мотивация идет прямо от внешних ощущений и переживаний, а в результате нам становится достаточно трудно познать свое внутреннее существо. Это первая преграда в постижении йоги, и она крайне трудна для преодоления. Привычку легко приобрести, но трудно утратить.

Ум устроен таким образом, чтобы получать сигналы, приходящие к нам из внешнего мира, и отвечать на них. Он развернут в сторону внешнего стимулирования, а так как внешний мир постоянно занимает наши органы чувств, то и наш ум оказывается постоянно занятым.

Действие пратъяхары же направлено в сферу прекращения состыковывания сознания с чувственными органами. И это, как следствие, вызывает осознание своего внутреннего существа.

Сознание подобно капризному ребенку: оно всегда делает противное тому, что вы хотите, а посему, как уже случалось не раз, многие люди, прилагая крайние усилия для того, чтобы отсоединиться от внешнего мира, стать независимыми по отношению к нему, из-за своих крайних усилий получали совершенно противоположный результат. Вместо отсоединения от внешнего мира, они получали еще большую привязанность. Зачастую это ведет к расстройствам и прекращению работы и, как следствие, ко все большему самокопанию и самоуглублению. Йога предписывает разрешение этой проблемы в своей уникальной, но весьма простой и доступной манере. Йога, призывает войти в дом нашего сознания через обратный вход, то есть в первой группе упражнений Хатха йоги не делается никаких попыток как-то обуздать или обрубить связи со внешним стимулированием. Предписывается, чтобы даже глаза, которые получают огромное внешнее воздействие, остались открытыми на протяжении всех ранних занятий. Это кажется логически противоестественным, но на деле приносит свои результаты и ведет к осознанию своего внутреннего существа. Практикующий, исполняя крии (упражнения), позволяет появляться чувству внешнего раздражения, не обращая на него какого-либо особого внимания, просто наблюдая его проистечение. Через некоторое время наше сознание обратится внутрь естественно и спонтанно.



Отключение от внешних источников стимулирования, однако, несет свои собственные проблемы и зачастую приводит к обратному крену — полному сосредоточению на внутренних мыслительных процессах и психических проблемах. У людей обычно существует предубеждение, что сознание находится где-то в глубине этих явлений, и, следовательно, рассоединение сознания с внешним миром ведет к воссоединению и идентификации с истинным сознанием. Практикующий начинает в очередной раз размышлять о своих личных проблемах, страхах, конфликтах или погружается в какие-то планы, иллюзии и тому подобное. В данном случае человек подобен пчеле, которая с громадным трудом вытаскила себя из липкого меда с одной стороны кувшина, а теперь залетает с другой стороны, думая, что сейчас уж все будет в порядке. И таким образом освобождение практикующимся от внешней зависимости приводит к противоположному уклону. Так что тот, кто хочет получить реальное продвижение в йоге, должен постараться избегнуть как одного, так и другого процесса.

Многие люди пробуют медитировать. Они закрывают глаза, стараются отключить внешний мир и тут же переполняются подсознательными мыслями и психическими видениями. Это не так чтобы слишком плохо на ранних стадиях йогической практики. И, даже более того, может быть полезным в том смысле, что происходит изживание негативных раздражающих санскар нашего подсознания. Но в дальнейшем же практикующий должен выйти из-под обаяния этого мира, мира внутренних подсознательных чувств. Ему необходимо будет подняться на грань между Идой (женский канал праны) и Пингалой (мужской канал праны), встав на путь Сушумны (срединный канал праны). Это приведет практикующего к верному исполнению пратьяхары, а затем, соответственно, и дхараны.

Особенностью подхода «Гхеранды самхиты» к практике является то, что она говорит о необходимости нахождения баланса между обращенностью в мир внешний (мир внешних объектов, отвлекающих сознание), и мир внутренний (мир, который погружен в разного рода психические видения и сновиденческие картинки). Такой подход автоматически приводит к фиксации сознания садхака на сушумне. На ранних практиках, глаза бывают открытыми в продолжение некоторого времени, затем они закрываются. Это позволяет сознанию практикующего придерживаться некоего срединного пути, ибо закрытые глаза имеют тенденцию сбить садхака на путь самокопания и самоуглубления, в то время как открытые глаза — на путь отвлечения сознания внешними раздражителями. В конце концов тактика открытых-закрытых глаз приводит к нахождению некоторого рода точки равновесия и автоматически начинающейся получаться дхаране. Ну а дхарана — это, собственно говоря, уже входные ворота в дхьяну.

В большинстве йогических практик есть общая тенденция закрывать глаза, когда идет медитативная практика, а это легко приводит к сонливости, особенно среди начинающих. Некоторые системы, такие, как, допустим, дзен-буддизм, практикуют медитацию с открытыми глазами, чтобы лишиться себя этой возможности, а также самокопания и самоуглубления. Но и это, с другой стороны, также создает определенные проблемы для новичков, ибо их глаза постоянно блуждают по раздражителям внешнего мира. Хатха йога придерживается равновесия между этими двумя крайностями. Глаза то открываются, то закрываются через определенные промежутки времени, а это приводит к фантастическим результатам. Систематическое и качественное занятие пратьяхарой в свою очередь приводит непосредственно к дхаране.

## *Дхарана*

После завершения начальной группы упражнений (крий), по всей вероятности, вы

окажетесь в царстве пратьяхары. По сути дела, ваш результат будет зависеть от регулярности и интенсивности практик, а также и от того, в чем — в суматохе или успокоенности — пребывает ваш ум. Пратьяхара легко и автоматически вызывается в успокоенном уме. В то время как ум, находящийся в состоянии хаотического избытка мыслей, потребует от вас еще многих месяцев работы. Кроме того, погружение в пратьяхару зависит и от своего рода благоволения свыше, ибо, казалось бы, человек готов, готовы его тело и ум, но пока что пратьяхара не случается. Однако день на день не приходится, и однажды это происходит. Занимайтесь регулярно, и однажды в особый лунный день при благоприятных обстоятельствах вы можете посредством пратьяхары двинуться еще и дальше — в дхарану, а затем — в дхьяну. Причем помните, что это получится неожиданно для вас, и никто никогда не сможет этого предсказать.

Когда практики пратьяхары будут закончены, глаза следует продолжать оставлять закрытыми. В идеале, на этой стадии и внешние, и внутренние раздражители должны быть успокоены, и тогда в дело вступает вторая группа упражнений, которая должна привести вас к дхаране. Она постепенно, шаг за шагом, направляет ваше сознание по внутреннему кругу психической энергии. Это позволяет добиться гораздо более тонкого восприятия. По мере прогресса в практиках ваш ум станет все более и более сдержанным и все более и более целеустремленным. Тогда дхарана начнет получаться совершенно спонтанно.

Отличительной особенностью «Гхеранда самхиты» является то, что концентрация никогда сознательно не усиливается. Она возникает спонтанно, по мере исполнения механики упражнений. Сбитые с толку словом «концентрация», практикующиеся зачастую стараются приложить некие внутренние, а иногда еще и внешние усилия для того, чтобы перейти к последующим медитативным практикам, но это ведет только к головной боли и расстройству. Ряд людей напрягает мышцы рта, лица, стараясь напрячь ум и таким образом усилить концентрацию. Они это делают потому, что не знают, что концентрация есть существенная часть высших йогических практик, и достичь ее можно, только поднявшись до высших ступеней дхараны, а она должна совершаться совершенно спонтанно. Никакое усиление концентрации, никакое внешнее и внутреннее усилие не есть настоящая концентрация. Всякое напряжение ведет к напряжению в уме. А это, в свою очередь, уводит практикующего с пути дхьяны. Спонтанно же получающиеся пратьяхара и дхарана ведут к дхьяне.

## *Дхьяна*

Я ничего не могу сказать о дхьяне, так как она по сути дела не поддается выражению в словах. А когда ее познаешь, то тогда уже не нужны никакие слова. Знающие — не говорят, говорящие — не знают. Напряженное жонглирование словами обычно ведет только лишь к недопониманию, заинтеллектуализированности и непонятости, поэтому лучше не говорить ничего. Да и, собственно говоря, никаких специальных техник для дхьяны нет. Все техники йоги, правильно исполняемые, ведут к дхьяне непосредственно.

Следует помнить, что пратьяхару, дхарану и дхьяну связывает единый и непрерывный поток. Никаких жестких делений, какие дают им люди, по сути дела, не существует. Вся классификация, которую я привожу, существует только для объяснений логическому уму того, что он не способен понять. Не относитесь к этой классификации как-либо серьезно. Если вы с должным вниманием и рвением отнесетесь к изучению йоги, то переход от ступени к ступени будет происходить у вас незаметно и автоматически. Совершенно не нужно будет думать «а сегодня я начинаю с дхараны, а потом иду в дхьяну». Все, что вам нужно, это только делать ежедневно практики упражнений. И все случится само собой.

5.46. Есть 8 видов задержки дыхания. Сахита, Сурьябхеда, Уджайи, Ситали, Бхастрика, Бхрамари, Мурчха, Кэвали.

Сахита («со вдохом и выдохом»)

5.47. Сахита бывает двух видов: Сагарбха и Ниргарбха. Сагарбха выполняется с Биджа-мантрой, Ниргарбха — без.

5.48. Вначале я расскажу тебе о Сагарбха Пранаяме. В Сукхасане, с лицом, обращенным на восток или север, сосредотачивайся на образе Брахмы, полного Раджаса, кроваво-красного цвета и на форме санскритской буквы «А».

5.49. Потом мудрый вдыхает через левую ноздрю, 16 раз повторяя «А». В конце вдоха и в начале задержки дыхания он делает Уддияна Бандху.

5.50. Затем он должен думать о Хари (Вишну), полным Саттвы, черного цвета и о форме санскритской буквы «У». Задерживая дыхание, он 64 раза повторяет «У».

5.51. Выдыхая через правую ноздрю и 32 раза повторяя «М», нужно думать о Шиве, белом и полном Тамаса, и о форме буквы «М».

5.52. Затем снова вдыхай через правую ноздрю, задерживай дыхание и выдыхай через левую, повторяя эти буквы в том же порядке.

5.53. Снова и снова упражняйся в этом. При окончании вдоха и в начале задержки зажимай ноздри большим пальцем, мизинцем и безымянным пальцем правой руки, не пользуясь указательным и средним пальцами.

Это один из вариантов Ануломы-Виломы. Выше мы уже подробно рассмотрели технику такой Пранаямы.

5.54. Ниргарбха Пранаяма выполняется без буквенной мантры. Продолжительность вдоха, задержки и выдоха от 1 до 100 ударов сердца.

Иначе Ниргарбха Пранаяма называется Анулома-Вилома.

5.55. Такая Пранаяма имеет три ступени. Низшая — вдох 12 (ударов пульса), задержка 48, выдох 24. Средняя: 16–64—32. Высшая: 20–80—40.

5.56. На низшей ступени — испарина. На средней — дрожь в позвоночнике, на высшей — тело утрачивает вес. Это признаки успеха в 3 ступенях Пранаямы.

*У различных людей организмы разные, потому что все мы живем в разных временах. Каков человек внутри, таково и время, которое его окружает снаружи. Предположим, у меня, когда я жил в Кали Юге, левитация тела при дыхании 20–80–40 не начиналась. Приходилось дышать 24–96–48 и даже больше. А у того, кто живет в Двапара Юге, тело начнет левитировать уже при 20–80–40. В Трета Юге для левитации достаточно дыхания 12–48–24. Ведь пульс у человека, который живет в Трета Юге в два раза реже, чем у землянина Кали Юги. Это объясняется как духовным, так и биологическим отличием современного человека от своего предка. Вследствие небывалого падения нравственности при наступлении Кали Юги произошло резкое сокращение количества хромосом и спиралей в геноме земного человека. Клетки головного мозга человека эпохи Кали юги спят всю жизнь, как спят клетки деревьев русской зимой. Им не хватает питания, праны.*

**5.57. Пранаямой достигают Кхечари-сиддхи, Пранаямой устраняются болезни, Пранаяма пробуждает Шакти, Пранаяма порождает состояние Унмани (безмыслия), сознание наполняется блаженством. Счастлив тот, кто упражняется в Пранаяме.**

**Сурьябхеда («проникновение солнца»)**

**Гхеранда сказал:**

**5.58. Сахита Кумбхака тебе объяснена. Теперь слушай о Сурьябхеда. Вдохни внешний воздух через правую ноздрю.**

**5.59. С большим напряжением задержи дыхание шестнадцатью Джаландхара Мудрами (см.3.12–13) и продолжай задержку дыхания, пока пот не выступит из-под ногтей и из корней волос.**

**5.60. Есть десять Вайю («ветров»): Прана, Апана, Самана, Удана, Вьяна, а также Нага, Курма, Крикара, Девадатта, Дхананджайя.**

**5.61. Прана движется постоянно в сердце, Апана — в области Ануса, Самана — в области пупа, Удана — в шее, Вьяна — проникает через все тело.**

Одной из самых тонких форм энергии является Прана. Иногда ее упрощенно называют «воздух». Эта жизненная энергия, пропитывающая все вещи на свете и человеческое тело. В йоге Прана подразделяется на пять основных категорий соответственно ее разным функциям, и пять вспомогательных. Категории пран называются вайю (ветер). Первая вайю называется — прана (здесь общий термин обозначает частность). Прана-вайю имеет желтый цвет, ее основное местонахождение — Анахата чакра. Она движется в груди, в области сердца, она управляет дыханием. Вторая — апана-вайю. Она имеет оранжево-красный цвет. Ее основное местоположение Муладхара чакра. Апана движется в области ануса, в нижней части живота. Она управляет функцией выведения мочи, пота, рвоты и кала. Третья — самана-вайю. Самана имеет зеленый цвет. Ее основное местонахождение — Манипура чакра. Она движется в животе, в области пупка, раздувает огонь желудка, способствует пищеварению. Она также ответственна за ассимиляцию любой чужеродной энергии и усвоение энергии праны и апаны тонкими телами человека. Четвертая — удана-вайю. Цвет уданы — фиолетово-голубой. Основное местонахождение — Вишуддха чакра. Она движется в горле и в верхней грудной полости. Удана управляет принятием воздуха и пищи. Удана ответственна за глотание. Во сне она забирает Дживу (душу) к Брахману. В момент смерти удана отделяет физическое тело от астрального и ментального тела. Пятая прана — вьяна-вайю. Она имеет розовый цвет. Основное местонахождение вьяны — Свадхистана чакра. Она пропитывает все тело и равномерно распределяет энергию саманы, получаемую из пищи и дыхания. Вьяна также отвечает за циркуляцию крови.

**5.62. Эти пять Вайю, начиная с Праны — главные Вайю, называемые Пранади. Они относятся к внутреннему телу. Те же Вайю, которые начинаются с Нага — пять других Вайю.**

**5.63. Сообщаю тебе области действия этих других Вайю: Нага действует в пробуждении, Курма — в открывании глаз,**

**5.64. Крикара — в чувстве голода, Девадатта — при зевании, Дхананджайя проникает через все тело и не оставляет его даже после смерти.**

**5.65. Нага Вайю вызывает пробуждение сознания, Курма Вайю — вызывает зрение, Крикара вызывает голод и жажду, Девадатта — зевание, Дхананджайя порождает речь. Эти пять Вайю никогда не покидают тело.**

Вот эти пять вспомогательных вайю. Первая — нага, которая снижает давление в животе

путем отрыжки. Нага также вызывает икоту. Вторая — курма, которая управляет движением век, чтобы предупредить попадание в глаза инородных тел и чрезмерно яркого света. Третья — крикара, которая предупреждает попадание посторонних веществ в носовые проходы и глотку, вызывая чихание и кашель. Крикара вызывает у человека голод и жажду. Четвертая вспомогательная прана — девадатта. Она вызывает зевоту. Тем самым она обеспечивает поступление дополнительной Праны при усталости. И, наконец, последняя прана — дхананджайа. Она остается в теле даже после смерти и отвечает за разложение тела.

**5.66. Свяжи все эти Вайю со вдохом через правую ноздрю и подними их от корня пупа, а потом выдохни через левую ноздрю с постоянным устойчивым усилием.**

**5.67. Снова вдохни через правую ноздрю, удержи дыхание, как предписано и выдохни тем же способом еще и еще раз.**

**5.68. Задержка дыхания в Сурьябхеда предотвращает старение и смерть, пробуждает Кундалини Шакти и разжигает огонь тела. Итак, о Чанда, тебе сообщено о великой Сурьябхеде.**

Сядьте в Падмасану или Сиддхасану. Закройте свои глаза. Закройте левую ноздрю мизинцем и безымянным пальцем правой руки. Медленно и беззвучно вдохните через правую ноздрю как можно глубже, но не причиняя себе боли. Затем закройте правую ноздрю большим пальцем правой руки и задержите дыхание, плотно прижимая подбородок к яремной ямке (Джаландхара Бандха). Задерживайте дыхание до тех пор, пока из-под ногтей и корней волос не проступят капли пота. (Вы не сможете сразу этого достичь. Тренируйтесь, постепенно увеличивайте длительность Кумбхаки до 2, 3, 4 или 5 минут). Затем выдохните очень медленно и беззвучно через левую ноздрю, закрывая правую ноздрю большим пальцем. Мысленно повторяйте мантру «АУМ» во время вдоха, задержки и выдоха. Затем освободите Джаландхара Бандху, и медленно выдыхайте, не производя ни малейшего звука. Выдыхайте после того, как голова очистится направленным в нее воздухом. После этого делайте все сначала, только вдыхайте через левую ноздрю, а выдыхайте через правую. Каждый раз чередуйте ноздри.

Сурьябхеду нужно повторять снова и снова в течение 30 минут, так как она очищает мозг, уничтожает вредных микробов и кишечных паразитов. Эта Пранаяма прогоняет все болезни, вызванные избытком газов. Она устраняет четыре вида зла, порождаемые вайю, и излечивает от ревматизма. Она также лечит насморк, головную боль и многие виды невралгии. В лобных пазухах она уничтожает болезнетворные микробы. Сурьябхеда противодействует гниению тела и смерти, будит Кундалини и раздувает огонь жизни.

**Уджайи («побеждающее»)**

**5.69. Втяни воздух обеими ноздрями. Наполни воздухом рот, сожми воздух во рту.**

**5.70. Очисти закрытый рот от воздуха, введя воздух обратно в горло и легкие. Выполни Джаландхара Бандху и удержи дыхание со всей силой, и удерживай его так долго, как сможешь.**

**5.71. Уджайи Кумбхака устраняет все недуги, дает освобождение от слизи и страшных нервных заболеваний.**

**5.72. Дизентерия, слабость пищеварения, туберкулез и расширение селезенки лечатся этим. Чтобы победить старость и смерть, делай Уджайи Кумбхаку.**

Сядьте в Сиддхасану или другую позу со скрещенными ногами. Закройте рот. Поднимите язык и коснитесь им неба. Старайтесь завернуть кончик языка назад. Медленно вдохните через

обе ноздри. Наполните воздухом легкие до отказа. Сделайте Джаландхара Бандху. Задержите дыхание на максимально возможное время. Затем, закрыв правую ноздрию большим пальцем правой руки, очень медленно выдохните через левую ноздрию. В этом упражнении во время вдоха и выдоха вследствие частичного перекрытия голосовой щели раздается специфический звук. Следите за тем, чтобы этот звук был слабым, мягким и однородным по тону.

Такая Кумбхака может практиковаться и без поднятия языка к небу. Советую применять Уджайи Кумбхаку в повседневной жизни: во время ходьбы, стояния в очередях или поездке в автобусе. Вместо выдоха через одну ноздрию в этом случае вы можете медленно выдыхать через обе ноздри, чтобы не привлекать внимание.

Уджайи снимает головной жар, уменьшает желудочный огонь, выводит мокроту и слизь из организма. Лечит все болезни, проистекающие от неправильного дыхания: астму, туберкулез, все виды легочных заболеваний и болезни сердца. Практикант (ученик) становится очень привлекательным, красивым внешне и внутри. Уджайи Кумбхака омолаживает весь организм, уничтожает гниение и смерть. Добавлю для примера, что я практикую Уджайи Кумбхаку ежедневно во время Пранаямы Анулома-Вилома. Полчаса утром (утро — с 3 до 5 часов) и полчаса вечером (вечер — с 17 до 19 часов).

### **Ситали («охлажденное дыхание»)**

**5.73. Втяни воздух через язык (свернутый в трубку) и медленно наполни живот. Сделай на короткое время задержку и выдохни через обе ноздри.**

**5.74. Йогин всегда должен делать прекрасную Ситали Кумбхаку. Несварение желудка, насморк и разлитие желчи не возникнут у него.**

Ситали Кумбхака имитирует дыхание змеи. Сядьте в Сиддхасану или любую другую позу со скрещенными ногами. Сверните язык трубочкой. Отведите свернутый язык назад от губ. С шипением втяните в себя через язык воздух. Выполняйте Кумбхаку так долго, как вам не будет удобно. Затем медленно выдохните через обе ноздри. Практикуйте это упражнение ежедневно утром и вечером. Для примера, утром можно делать упражнение 15–20 раз, а вечером — 20–30 раз.

Ситали также можно выполнять при ходьбе, в поездках, во время лечебного голодания. Эта Пранаяма очищает кровь, утоляет жажду и голод. Ситали охлаждает организм и излечивает хроническую диспепсию, уничтожает воспаления, вызываемые различными хроническими заболеваниями, лихорадку, чахотку, несварение, болезни желчного пузыря и слизистых оболочек. Она избавляет от действия различных ядов, последствий укусов змей и насекомых. Если вы оказались в каком-либо месте, где нет воды, то выполнив Ситали, вы избавитесь от чувства жажды. Соблюдайте брахмачарью и диету. Тогда вы извлечете из Ситали максимум пользы и быстро очистите Нади.

### **Бхастрика («кузнечные меха»)**

**5.75. Точно так же, как кузнечные меха постоянно движутся, так плавно проводи воздух через ноздри внутрь и наружу.**

**5.76. Быстро вдохни и выдохни 20 раз, а потом выполни задержку.**

**5.77. Мудрый выполняет эту Бхастрика Кумбхаку трижды. Он не имеет ни болезней, ни болей и каждый день здоров.**

Бхастрика обеспечивает сильный приток Праны в организм. Ни одно упражнение не дает за очень короткий промежуток времени такого количества энергии, как Бхастрика.

Сядьте в Падмасану, Сиддхасану или любую другую позу со скрещенными ногами. Выпрямите спину, держите шею и голову прямо. Закройте рот. Затем быстро вдохните носом, стараясь наполнить воздухом сначала низ живота, потом грудь, потом верхнюю часть легких. Вдох должен занять по времени не более двух секунд. Сразу же, не останавливаясь, начинайте выдыхать носом. Вначале освободите от воздуха нижнюю часть живота, затем грудь, потом верхнюю часть легких. Выдох должен длиться не более трех-четырёх секунд. Сразу же опять вдохните и выдохните. Сделайте 20 таких вдохов-выдохов, не останавливаясь. При выполнении Бхастрики возникает шипящий звук. После двадцатого выдоха сделайте максимально глубокий вдох и задержите дыхание как можно дольше. Когда терпение кончится, то сделайте медленный и совершенно полный выдох. Этот выдох заканчивает один полный цикл Бхастрики. Передохните немного, сделайте несколько нормальных вдохов и выдохов. После этого проведите еще два таких же цикла Бхастрики.

Бхастрику нужно делать по утрам, не менее трех циклов за один подход. Если есть время, то можно практиковать ее еще и вечером. Я обычно делаю Бхастрику по утрам, 5—10 циклов перед Пранаямой Анулома-Вилома.

Бхастрика является очень мощным упражнением. Она дает Сиддхи быстро и без особых усилий даже неподготовленным ученикам. Некоторые садхаки продолжают занятия Бхастрикой по часу, по два часа. Но для этого нужен опыт. Должен предупредить вас: это упражнение, если его практиковать в больших количествах, сильно разжигает желудочный огонь, поэтому будьте осторожны. Если почувствуете жжение в животе, то сразу выпейте стакан молока.

Бхастрика облегчает течение воспалительных процессов в горле, улучшает пищеварение, устраняет болезни носа, печени, желчного пузыря и грудной клетки, астму, чахотку и многие другие заболевания. Она излечивает все болезни, происходящие от избытка желчи, газов и слизи. Человек, который ежедневно делает Бхастрику, никогда не будет болеть.

Эта Кумбхака хорошо согревает тело. Бхастрика очень быстро прочищает Нади, поэтому уже на пятом-седьмом цикле этой Пранаямы Кундалини начинает просыпаться. Бхастрика является самой полезной из всех Кумбхак. Если усердно заниматься Бхастрикой, то в течение полугода Прана пробьет все три узла (Грандхи) в Сушумне, и Кундалини поднимется в Сахасрара чакру.

### **Бхрамари («подобно пчеле»)**

**5.78. После полуночи, в месте, где другие существа не производят шум, йогин, зажав уши руками, вдыхает и задерживает дыхание.**

**5.79. В правом ухе он будет слышать различные внутренние звуки — сначала похожие на звук сверчка, а потом на флейту,**

**5.80. затем на раскат грома, на барабан, на пчелу, на колокол, на гонг из латуни, затем на трубу, на фанфары, на барабан Мриданга, на литавры, на барабан Дундубхи.**

**5.81. Ежедневным упражнением в такой Кумбхаке эти звуки будут познаны, как проявление звука Анахат. В этом звуке есть резонанс.**

**5.82. В этом резонансе есть свет, и в этот свет входит мышление и растворяется там. Когда мышление поглощено, достигается высшее состояние Вишну (Парамапада). Успех в этой Бхрамари Кумбхаке способствует достижению Самадхи.**

Бхрамари — это одна из разновидностей Бхастрики. Сядьте в Падмасану, Сиддхасану или любую другую позу со скрещенными ногами. Быстро вдыхайте воздух через обе ноздри со звуком, похожим на жужжание пчелы. Когда легкие заполнятся, сразу же выдыхайте с жужжанием весь воздух через обе ноздри. Сделайте тридцать таких вдохов-выдохов. После этого

вдохните за две секунды в обе ноздри воздух так, чтобы легкие наполнились до отказа. Задержите дыхание на вдохе на 2–3 минуты. Затем медленно выдыхайте через обе ноздри. Это один цикл. Делайте ежедневно по 7—10 циклов этого упражнения. Постоянно увеличивайте задержку дыхания.

Примерно через полгода такой практики вы услышите внутренние звуки, похожие на флейту или литавры, или свист. Это и есть звуки Анахаты. Уши руками можно не зажимать: внутренние звуки Анахаты настолько громкие, что их слышно так же, как тикание настенных часов.

Брахмари иначе еще называют «Дыхание счастья». Радость, которая переполняет человека, практикующего эту Кумбхаку, неопишима и безгранична. Если делать Брахмари в течение часа, то можно попасть на райские небеса, а потом по желанию вернуться в свое физическое тело.

В первые дни практики улучшается циркуляция крови и повышается температура тела. Затем температура понижается при обильном потоотделении. Брахмари излечивает все заболевания, которые можно вылечить с помощью Бхастрики. Добившись успеха в этой Пранаяме, вы достигните успеха в Нирвикальпа-самадхи.

### **Мурчха («обморочное состояние»)**

**5.83. Совершив удобную задержку дыхания, отвлеки Манас от всех объектов и направь в место между бровями. Это порождает обморочное состояние ума и дает счастье. Таким объединением Манаса и Атмана достигается блаженство Йоги.**

Сядьте в Падмасану, Сиддхасану или любую другую позу со скрещенными ногами. Сделайте полный йоговский вдох. Затем выполните Джаландхара Бандху, прижав подбородок к груди. Задержите дыхание на максимально возможное время. Направьте взгляд в центр головы, сконцентрируйте внимание на шишковидной железе. Когда почувствуете, что от нехватки кислорода вы теряете сознание, начинайте потихоньку выдыхать воздух. Это и есть Мурчха Кумбхака. Она останавливает сознание и дает человеку счастье. Но выполнить ее может только тот, кто имеет большую силу воли.

### **Кэвали Кумбхака («исключительная задержка»)**

**5.84. Дыхание каждого живого существа, входя, производит звук «сох» и выходя — звук «хам». Эти два звука образуют слово «сохам» («Я есть ТО») или «хамса» (санскр. «хамса» — лебедь).**

За сутки получается 21600 дыханий (15 дыханий в минуту). Каждое живое существо бессознательно совершает эту невысказанную Мантру, называемую Аджапа Гаятри.

**5.85. Аджапа Гаятри повторяется в 3 местах — в Муладхаре, в Анахате и в месте соединения обеих ноздрей (в Аджна-чакре).**

**5.86. Нормальное тело имеет среднюю длину в 96 пальцев (1 палец — около 2 см; всего около 190 см). Обычно воздух выдыхается на длину в 12 пальцев.**

**5.87. При пении это расстояние равно 16 пальцам, при еде — 20 пальцам, при ходьбе — 24, при сне — 30, при половом акте — 36, а при физических нагрузках — еще больше.**

**5.88. При уменьшении длины естественного выдоха (уменьшении легочной вентиляции) продолжительность жизни возрастает.**

**5.89. Пока Прана пребывает в теле, нет смерти. Когда вся полная длина дыхания заключена в теле и ничего не выходит наружу, это Кэвали Кумбхака.**

**5.90. Каждое живое существо неосознанно повторяет определенное число этих Аджапа-мантр, но не считает их. Йогины повторяют их сознательно и считают.**



**5.91. Удвоением количества Аджапа (по 30 дыханий в минуту) достигается состояние устойчивости ума (Маномани). В этом процессе уже нет чередующихся вдохов и выдохов, а только одна Кумбхака (задержка).**

**5.92. Вдыхая воздух через обе ноздри, выполни Кэвали Кумбхаку. В первый день задерживай дыхание от 1 до 64 ударов пульса.**

**5.93. Делай Кэвали 8 раз в сутки через каждые 3 часа, или делай ее 5 раз в сутки, так как я тебе скажу:**

**5.94. Утром, в полдень, вечером, в полночь и в последнюю четверть ночи. Или делай ее 3 раза в сутки — утром, в полдень и вечером.**

**5.95. Пока не придет успех в Кэвали, уменьшай длину Аджапа-джапы каждый день, от 1 до 5 раз. Кто знает Пранаяму и Кэвали, тот настоящий йогин.**

**5.96. Есть ли еще в этом мире что-либо не достижимое для того, кто получил успех в Кэвали Кумбхаке?**

Кумбхака бывает двух типов. Та, которая состоит из вдоха, задержки и выдоха, называется Сахита. Та, которая лишена вдоха и выдоха, называется Кевала. В этой Пранаяме дыхание внезапно останавливается без вдоха или выдоха на полчаса или на три часа, или на сколько угодно времени. Благодаря Кевала Кумбхаке человек учится задерживать дыхание так долго, как ему хочется. Тогда он становится Раджа йогом.

Сядьте в Падмасану, Сиддхасану или любую другую позу со скрещенными ногами. Дышите спокойно и ритмично. Например, 4 секунды — вдох, 4 — выдох. Через некоторое время увеличьте продолжительность вдоха и выдоха до 5 секунд. Привыкнув к этому ритму, опять увеличьте время вдоха и выдоха. Дойдите до предельного времени увеличения вдоха и выдоха. Допустим, вы дошли до 30 секунд. Дышите так (30 секунд вдох, тридцать секунд выдох) в течение 10 минут. Теперь, привыкнув к ритму, попробуйте сглаживать переходы от выдыхания к выдыханию и от выдыхания к выдыханию. Сглаживайте свое дыхание так, чтобы практически исчезла граница между вдохом и выдохом. Так со временем у вас получится непрерывный способ дыхания. В первые месяцы тренировки у вас сама собой будет получаться маленькая пауза между вдохом и выдохом. Но примерно через полгода упорной практики пауза между вдохом и выдохом исчезнет. Но при этом появится пауза между выдохом и вдохом. Пройдет еще несколько месяцев тренировки и эта пауза тоже исчезнет. Когда никакого вдоха и выдоха у вас вообще не будет — это Кевала Кумбхака. Во время Кевалы концентрируйте внимание на 6, 7 или 8-ой чакре.

Успех в Кевале придет только после хорошего овладения Сахитой Кумбхакой. Если вы научитесь делать Кевала Кумбхаку в течение 30 минут, то к вам придут следующие Сиддхи:

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 изучить 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** — мгновенно выполнять все свои желания и 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. Кроме этих восьми основных целей, адепт достигает телесного совершенства, включающего: а) внешность (рупа); б) обаяние (лаванья); в) силу (бала); г) твердость (санханана).

Помимо основных целей, йоги описывают тридцать дополнительных качеств, приобретаемых ими в процессе такой 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 любого существа осуществляется с помощью концентрации на способности мышления и восприятия.

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.

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.

8. Приобретение физической силы животных достигается концентрацией на силе этих животных в совокупности с особой физической тренировкой.

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.

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 свете, исходящем 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») — предельное 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. То есть к адепту никто не сможет прикоснуться, и ничто не может к нему пристать.

22. Контроль над огненной энергией («самана»). Огненная 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 становится доступны звуки вне диапазона слышимости обыкновенного человека.

24. Левитация. Упражняясь в концентрации на взаимоотношении между телом, его клетками и всепроникающим изначальным веществом, заполняющим космическое пространство, а также сосредоточиваясь 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. 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»). Сосредоточиваясь 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 пердвигается 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 не трансцендентальных, 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.

# 6. ДХЪЯНА ЙОГА

Гхеранда сказал:

6.1. Существуют три рода Дхъяны (созерцания, медитации): грубая (стхула), светящаяся (джотир) и тонкая (сукшма).

Если объектом созерцания избрано изображение божества или учителя — это грубая медитация. Когда созерцаются Брахман или Пракрити, как масса света — это «световое созерцание». Когда же созерцается Брахман в форме точки или созерцается Кундалини Шакти — это «тонкое» созерцание.

Стхула Дхъяна

6.2. Закрыв глаза, прочувствуй в своем сердце огромный океан нектара. В океане — остров драгоценностей; песок его состоит из драгоценных камней.

6.3. Там повсюду деревья Кадамба в благоухающих цветах, окружающих рощу из деревьев.

6.4. Малати, Малика, Джати, Кесара, Чампака, Париджати и цвет лотоса. Роща эта тонет в прекрасном аромате.

6.5. Среди этого сада йогин представляет себе дерево Кальпа с его 4 ветвями, символизирующими 4 Веды, усеянными цветами и плодами.

6.6. Вокруг жужжат пчелы и кукуют кукушки. Там он (йогин) представляет дворец из драгоценных камней,

6.7. а в этом дворце йогин, согласно предписаниям его учителя, созерцает прекраснейший трон с сидящим на нем Божеством.

6.8. Думай об образе этого Божества, о Его украшениях и о животных, которые Его несут. Это — Стхула Дхъяна (грубое созерцание).

6.9. В околоплоднике большого тысячелепесткового лотоса (Сахасрара) созерцай заключенный в нем 12-лепестковый лотос.

6.10. Он белого цвета и окружен сиянием. Его 12 звуков Биджа следующие: ха, са, кша, ма, ла, ва, ра, йюм, хаа, саа, кха, пхрем.

6.11. Внутри околоплодника этого малого лотоса — три линии, образующие треугольник А-КА-ТХА, у которого три угла ХА-ЛА-КША. Там пребывает Пранава (звук ОМ).

6.12. Созерцай там прекрасный трон с Нада и Бинду; там диада ХАМ-САХ, подножие трона и пара деревянных сандалий.

6.13. На троне созерцай своего божественного учителя (Гуру-Дэва) с двумя руками, двумя глазами, в белой одежде и умащенного душистой мазью из белого сандала.

6.14. Он увенчан гирляндой из белых цветов, а около него — красная Шакти. Такое созерцание — Стхула Дхъяна.

Джотир (световая) Дхъяна

6.15. Гхеранда сказал: грубое созерцание тебе уже объяснено. Теперь слушай о световом созерцании, с помощью которого йогин достигает Сиддхи и видит свою сущность (Атман).

6.16. В Муладхаре находится Кундалини в форме змеи. Там пребывает Дживатман, подобный пламени свечи. Созерцай это пламя, как светящегося Брахмана. Это огненная (теджас) или световая (джотир) Дхъяна.

**6.17. Посередине между бровями выше Манас (чакры) есть слог Ом. Созерцай этот огонь. Это — другой способ световой (Джотир) Дхьяны.**

**Сукшма Дхьяна**

**6.18. Гхеранда сказал: О Чанда, ты услышал о световом созерцании. Слушай теперь от меня о тонкой (Сукшма) Дхьяне: посредством ее блаженства у каждого может пробудиться Кундалини.**

**6.19. Когда благодаря очень удачной судьбе Кундалини пробуждена, она соединяется с Атманом и покидает тело через отверстие двух глаз, странствуя по «царскому пути» (Раджамарга), где она не может быть видима из-за своей изменчивости и тонкости.**

**6.20. Йогин достигает этого успеха Самбхави-мудрой — устойчивым взглядом в пространство без моргания. Это — тонкое созерцание, труднодостижимое даже для богов; оно — великая тайна.**

**6.21. Световое созерцание в 100 раз выше грубого созерцания, а тонкое созерцание в 100 000 раз выше светового созерцания.**

**6.22. Так тебе, о Чанда, описан путь Дхьяна Йоги, которым достигается непосредственное знание Атмана. Поэтому Дхьяна столь ценится.**

Концентрация ума на одной мысли незаметно переходит в медитацию. Степень обучения концентрации в йоге называется дхараной, степень обучения медитации — дхьяной. Между этими состояниями рассудка нет четкой границы.

Когда тело закалено асанами, ум очищен огнем Пранаямы, а чувства обузданы пратьяхарой, только тогда садхак достигает шестой ступени йоги, называемой дхараной. Здесь он сосредоточивается целиком на одном объекте или задаче, в которую полностью погружен. Чтобы достичь этого состояния полного поглощения, ум должен быть успокоен.

Дхарана — это концентрация внимания на одном объекте, внешнем или внутреннем, в течение достаточно длительного периода времени. Этот процесс контроля за мыслями с целью сократить их активность, обуздать рассеянные мысли и намеренно сосредоточить их в желаемом направлении до тех пор, пока они не сконцентрируются полностью на избранном вами объекте (Лакшья).

В древних священных писаниях шестая и седьмая ступени йоги — (Дхарана и Дхьяна) предназначались также и для сугубо прагматических целей — искоренения шести зол, таящихся внутри человека: камы (желания), кродхи (гнева), лобхи (жадности), мохи (привязанности), мады (гордости) и матсарьи (ревности). Эти пороки рассматривались как пятая колонна, главные враги человека, и от них старались избавиться с помощью упражнений Дхараны и Дхьяны. В течение веков йоги тщательно изучали свойства процессов мышления. Вот их наиболее характерные черты: тенденция, привязанность мыслей к внешним объектам, отсюда — предметное мышление, многоплановость и разнообразие, бесконечная и быстротечная их сменяемость, их неустойчивость.

Методом Пратьяхары количество мыслей сокращается, а с помощью Дхараны происходит концентрация на одной-единственной мысли и ее длительное удержание.

Ступени Самьямы определяются в йога-сутре так: «Дхарана есть удержание мысли на каком-нибудь определенном предмете». Таким образом, в состоянии дхараны субъект и объект еще строго различаются. «Ток сознания, единственно туда направленный, есть дхьяна». Между дхараной и дхьяной по существу нет качественной разницы, скорее здесь можно говорить о количественной разнице.

# 7. САМАДХИ ЙОГА

Самадхи — это завершение исканий садхака. На вершине медитации садхак переходит в состояние самадхи, в котором тело и чувства отдыхают, как во сне, а способности ума и рассудка действуют, как при бодрствовании, и все же он находится за пределами сознания. Человек в состоянии самадхи совершенно бодр и в полном сознании.

Все сущее — это Брахман. Садхак спокоен и почитает его, как то, из чего произошел, то, чем дышит, и то, в чем растворится. Душа, находящаяся в сердце человека, меньше горчичного зернышка и больше небес, она вмещает все труды и все желания. В нее входит садхака. И тогда уже ощущения «я» и «мое» исчезают, поскольку деятельность тела, ума и интеллекта прекратилась, как бывает в глубоком сне. Садхак достиг тогда истинной йоги, у него остается только переживание сознания, истины и невыразимой радости. Это покой, превосходящий всякое понимание. Уму не найти слов для описания этого состояния, и языку не выговорить их. Сравнивая переживание самадхи с иными переживаниями, мудрецы говорят: «Нет! Нет!» («Это не то! Это не то!») Такое состояние можно выразить только глубочайшим молчанием. Йог расстался с материальным миром и погружен в Вечное. Познающий и познаваемое не раздвоены, но слиты, как камфора и огонь.

**7.1. Гхеранда сказал: Самадхи — великая Йога и ею овладевают благодаря очень удачной судьбе. Она достигается с помощью доброты и милости учителя и преданностью ему:**

**7.2. Кто верит в учение, в своего учителя и в собственное Я, чье мышление пробуждается изо дня в день, тот йогин достигает прекрасного Самадхи.**

**7.3. Отделить Ум (Манас) от тела и соединить его с высшим Я (Параматман) — это Самадхи, освобождение сознания от всех состояний.**

**7.4. Я — Брахман и ничто другое. Брахман есть Я. Стрдание не является уделом «Я», природа которого — абсолютное Сат-Чит-Ананда (бытие-сознание-блаженство); «Я» всегда свободно и является моей собственной сущностью.**

**7.5. Самадхи четверично: Дхьяна Самадхи (Самадхи через созерцание), Нада Самадхи (Самадхи через поглощение разума во внутреннем звуке Нада), Расананда Самадхи (Самадхи от вкушения нектара), Лайа Самадхи (Самадхи растворения). Эти пути осуществляются таким методами: Дхьяна Самадхи — Самбхави Мудрой, Нада Самадхи — Кхечари Мудрой, Расананда Самадхи — Бхрамари Мудрой и Лайа Самадхи — Йони Мудрой.**

**7.6. Пятый путь к Самадхи — Бхакти Йога, шестой — Маномурчха Кумбхака, ведущая к Раджа Йога Самадхи.**

**Дхьяна Йога Самадхи**

**7.7. Самбхави Мудрой достигается познание своего «Я». Созерцай Брахмана, как светящуюся точку. Фиксируй ум в этой точке.**

**7.8. Помести свое Я в середину Кха, а Кха — в середину своего Я. Созерцай таким образом тождество Я и КХА (Брахмана) и сделай так, чтобы тебе ничего не мешало. Будучи полным бесконечного блаженства, человек переходит к Самадхи.**

**Нада Йога Самадхи**

**7.9. Поверни язык вверх, закрывая проход воздуху практикой Кхечари Мудры. Так**

достигается Самадхи. Все другие средства здесь излишни.

### **Расананда Йога Самадхи**

7.10. Медленно вдохни, сделай Бхрамари Кумбхаку и медленно выдохни. Так возникает звук жужжащей пчелы.

7.11. Прислушиваясь к этому звуку, помести Манас в центр звука. Так приходит Самадхи, знание «со-хам» («Я есть То») возрастает и наступает великое счастье.

### **Лайа Сиддхи Йога Самадхи**

7.12. Совершив Йони Мудру, представляй, что ты есть Шакти, а Параматман — Пуруша. Эти двое соединяются. Так ты становишься полным блаженства и достигаешь Ахам Брахма Асми (Я есть Брахман).

7.13. Это ведет к Самадхи недвойственности (Адвайта), устраняющей двойственность Я — Брахман.

### **Бхакти Йога Самадхи**

7.14. Созерцай в своем сердце излюбленное Божество. От этого созерцания наполняйся экстазом.

7.15. С радостным возбуждением и слезами счастья приходит транс. Это ведет к Самадхи и Маномани.

### **Раджа Йога Самадхи**

7.16. Упражняясь в Маномурчха Кумбхака (обморочном состоянии), соедини Манас с Атманом. Этим соединением ты достигаешь Раджа Йога Самадхи.

7.17. О Чанда! Я сообщил тебе о Самадхи, ведущем к освобождению. Раджа Йога Самадхи, Унмани (безмыслие), Сахаджавастха (естественное состояние) — синонимы, означающие единство Манаса с Атманом.

7.18. Вишну в воде, Вишну в земле, Вишну — в вершинах гор. Вездесущий есть в вихре вулканического огня и в пламени. Весь мир наполнен Вишну.

7.19. Все существа, которые движутся на земле или в воздухе (деревья, кусты, лианы, корни, травы, моря и горные хребты) — знай: во всем этом Брахман. И все это обнаружь в Атмане.

7.20. Атман, пребывающий в теле, есть абсолютное сознание (Чайтанья). В нем, наивысшем, нет мгновений; оно вечное. Познавший его отдельность от тела, будет свободным от страданий и страстей.

7.21. Самадхи недоступно никакому страданию. Свободный от привязанности к своему телу, своему сыну, своей жене, своим друзьям, своим богатствам — существующий свободно от всего — йогин достигает полноты Самадхи.

7.23. Шива возвестил много истин — таких, как бессмертие растворения (Лайа Амрита), и другие. Одну из этих истин, ведущих к спасению, я передал тебе кратко.

7.23. Итак, о Чанда, я рассказал тебе о труднодостижимом высоком Самадхи. Кто знает это, тот никогда не родится снова в этом мире.

## **КОНЦЕНТРАЦИЯ, МЕДИТАЦИЯ И САМАДХИ**

Дхарана, Дхьяна и Самадхи (концентрация, медитация и транс) составляют три последние ступени йоги. Понятие «транс» не включает элементы сверхсознания и еще не является



сверхсознанием. Это важно уяснить. Самадхи есть особый транс, выходящий за пределы бодрствования, дремотного состояния, самогипноза или глубокого сна. Самадхи является субстратом этих четырех состояний, но некоторые ступени Самадхи можно тренировать, и тогда они являются особыми разделами Йогабхьясы, то есть ступенями, которые практикуют длительное время и достигают состояния, при котором промежутки между мыслями становятся все больше и больше. Тантрики так описывают Самьяну и Самадхи. Между мыслями существуют интервалы. Это как облака, движущиеся по небу, а между ними есть просвет — голубое небо. Увидеть мельком небо — это сатори, а стать небом — самадхи. Путь от сатори до самадхи — глубокое проникновение в ум. Ум и мысли не одно и то же. Мысли приходят и уходят, ум остается. Остаетесь и вы. Вы как небо, оно не приходит и не уходит. Облака же приходят и уходят. Вы являетесь хозяином, а мысли — гости. Если же мысли становятся хозяином, а вы гостем, вы потеряли самоконтроль. Это всегда порождает страдание. Никогда не следует отождествлять себя с мыслями. Недумание означает освобождение, самадхи. Каждая мысль противопоставляет: если вы думаете о хорошем, вы одновременно думаете и о плохом, ибо нет плохого без хорошего, нет ненависти без любви. Состояние «недумания» — это качественно иное состояние бытия. Если, глядя в пространство, видишь ничто — это метод Тантры. Не ищите в небе объекта, так как само усилие создает объект — облако, тучу. Придет момент, и вы не увидите тучу, она исчезнет, останется только бескрайнее голубое небо. Тантрики советуют смотреть в небо, стараясь ничего не видеть. Если это удастся, тогда закрывают глаза и смотрят внутрь самого себя, в свое небо, отсутствующим взглядом, ничего не ища. Проплывают мысли — не задерживайте их. Тогда вы увидите промежутки, и мысли станут прозрачными, сквозь них вы увидите промежутки — скрытое небо за облаками. Постепенно мыслей будет все меньше и меньше, а промежутки шире. Не боритесь с мыслями, а просто наблюдайте, как они проплывают. Когда мысли прекращаются, то наступает самадхи.

Если вы усилием воли хотите мысли остановить, то они всячески будут сопротивляться. Это явление красочно описано в такой истории: однажды к йогу Тилопе, когда он жил в Тибете, пришел один человек и сказал: «Я хочу остановить мысли». Тилопа ответил: «Я укажу тебе технику. Просто сиди и не думай об обезьянах». Человек сказал: «Так легко? Но я никогда и не думал о них». Ночью он закрывал глаза, но вокруг он видел обезьян, они строили ему рожи. Придя к Тилопе, он сказал: «Я хочу быть нормальным, не хочу никаких медитаций, спасите меня от этих обезьян». Тилопа сказал: «Если вы будете думать об обезьянах, они, возможно, и не придут. Но если вы будете стараться о них не думать, они будут преследовать вас».

Дорогие мои, если вы хотите не думать о чем-то, то вы уже об этом думаете. Подчеркните себе это. А чтобы достичь трансa — пусть ваши мысли текут, вы их не останавливайте, оставайтесь безучастным наблюдателем. Просто углубитесь в себя и созерцайте, смотрите не глядя. Тогда вы становитесь естественным и начинаете наслаждаться каждым моментом. Можно просто сидеть, дышать и наслаждаться. Это то блаженное состояние, которое йоги и тантрики называют саньяса — быть чистым, как голубое небо. Саньясин также подобен небу: приходят радости и печали, проносятся удачи и жизненные невзгоды, а он себя не отождествляет ни с чем. Он выше ненависти, честолюбия, зависти, ревности или страха.

Медитация и самадхи — временное состояние, тогда как саньяса может стать постоянным состоянием человека.

Йоги видят величайший расцвет человека, когда у него преобладают положительные эмоции, вырабатывается уверенный, спокойный и ровный характер. Это отнюдь не означает равнодушие ко всему. «Цветут цветы и деревья, поют птицы, вы дышите, вы живы, вы обладаете сознанием — радуйтесь и наслаждайтесь этим, — говорят они. — Тогда внезапно исчезнет напряжение, уйдет страдание и боль, и жизнь предстанет в другом свете».

Такова первая ступень медитации, достигаемая с помощью определенных технических приемов, которые являются лишь переходным мостом к достижению высших ступеней медитации. На продвинутой ступени медитации — это совершенно иное качество бытия, оно в значительной степени индивидуально. Это углубление в себя, в свою суть, осознание своей сущности через свободное и естественное внутреннее наблюдение.

Например Кришнамурти дает следующее определение медитации: «Медитация — это прекращение мысли. Медитация — это корень, стебель, цветок и плод. Лишь слова разделяют друг от друга плод, цветок и корень... Это музыка без звуков, ее нельзя подчинить и как-то использовать. Это безмолвие мысли, в котором с самого начала перестал существовать наблюдающий».

Медитация — это измененное состояние сознания. Это способность управлять мышлением без обращения к языковым средствам. Предметом управления является придание четкой направленности свободно текущим, логически не упорядоченным потокам мысли.

Медитация может существенно изменять сознание человека, открывая для его восприятия новые реальности. Она может воздействовать не только на сознание, но и на весь организм в целом. Медитировать можно только в том случае, когда мысли чисты, когда нет врагов человека — вождения, ненависти, жадности, привязанности, гордости, ревности. Окружение, пища, чувства также должны быть чистыми (сагтвик). Все это необходимо для внутренней йоги, для практики дхараны, дхьяны и самадхи.

Начинать медитацию можно с более простых объектов (цветок, дерево, луна и т. п.). Но все мысли должны быть сосредоточены только на этом объекте, пусть сначала мысли будут группироваться только вокруг этого предмета, анализируя различные свойства данного предмета. Таким способом можно научиться объединять разбросанные мысли и направлять их в определенное русло. Это называется концентрация. Увеличивая продолжительность упражнений и их глубину, можно добиться полного контроля за внутренними процессами концентрации. Концентрация плавно переходит в медитацию. Медитация ведет к сознательному проникновению в глубины подсознания.

Рассмотрим Самадхи несколько подробнее. Йога-сутра определяет Самадхи так: «Когда при продлении сосредоточения исчезает какая бы то ни была форма (объекта) и отображается лишь суть (артха) — это самадхи».

Я напряженно слушаю музыку, «весь превратился в слух», то есть выключил восприятие других чувств (пратьяхара), но я еще четко различаю мелодию, ее ритм, темп, гармонизацию и прочее. Исполняемое произведение есть еще для меня вполне определенный объект, которым я всецело занят. Вот такое психологическое состояние и называется Дхарана. Но по мере напряжения внимания отдельные элементы начинают восприниматься как нечто целое, простое, оно овладевает моим вниманием настолько, что остальное уже не воспринимается, и уходят мысли как нечто — это Дхьяна — созерцание. Наконец, наступает момент, когда звуки перестают восприниматься как таковые внешним слухом, с утратой внешнего впечатления музыки утрачивается самосознание, и в музыке снимается субъект и объект — остается только бытие музыки в субъекте и бытие субъекта в музыке, что оказывается тождеством вне категории времени и пространства — это низшая форма Самадхи. Когда человек постепенно выходит из такого состояния, он вновь воспринимает, но где-то очень вдалеке, форму музыки — оркестровку, мелодию и прочее. И в такой же мере человек уже утрачивает душу музыки; чем больше слагаемых из воспринимающих анализаторов, тем более четко разграничиваются субъект и объект, и восстанавливается течение психологического времени. Эти состояния настолько субъективны, что попытка описать их словами кончается полной неудачей, так как она внутренне противоречива. В Самадхи достигается подсознательное состояние экстаза,

состояние совершенно неизвестного и неизученного наукой транса.

В состоянии Самадхи различают несколько стадий, которые качественно отличаются друг от друга относительной или полной потерей ощущения объекта и субъекта. Состояние, при котором полностью ощущается объект (артха) вместе с понятием (джнана) и именем (садба), является низшей ступенью Самадхи и называется йогами САВИТАРКА. Здесь объект остается ощутимым и легко ассоциируется с понятием и именем.

Следующая стадия — НИРВИТАРКА — представляет из себя более высокую ступень Самадхи. В этой стадии ощущается только объект, при полном отсутствии ассоциаций с его именем и понятием.

В следующей стадии — САВИКАРА-ПРАДЖНА — происходит притупление ощущения целостного объекта, и вместо его самого появляются ощущения существования объекта, его составных частей (танматрас).

В четвертой стадии Самадхи — НИРВИКАРЕ — ощущение существования объекта проявляется вне понятий времени и пространства.

Эти четыре стадии Самадхи называются САМПРАДЖНАТА-самадхи, т. е. состояние ощущения самадхи, т. к. здесь хотя и слабые, но существуют какие-то связи между субъектом и объектом, причем субъект ощущает самого себя и испытывает состояние блаженного транса.

Постепенно садхак (ученик) проходит через эти различные стадии Самадхи и достигает, наконец, высшую ступень, когда мыслительные процессы полностью прекращаются, и состояние это переходит в запредельность времени, пространства и причины. Это — Асампраджната самадхи или НИРВИКАЛЬПА самадхи, в которой возникает сверхсознание, то есть когда сознание индивидуума соединяется с Космическим Сознанием.

Невозможно ощутить границу между медитацией и Самадхи, как невозможно указать границу меж подругой и любимой. Но в йоге есть такое чисто условное разграничение: если вы в состоянии удерживать внимание на одном объекте или на одной мысли в течении 12 мантр (одна мантра равняется одной секунде), то это будет одна концентрация, или одна дхарана. Если вы повседневной практикой достигаете концентрации на одном объекте в течение 144 секунд, или 12 дхаран, то эта концентрация называется дхьяной. Если же вы можете легко находиться в таком состоянии в течение получаса — это одна единица Самадхи. Постепенно длительность нахождения в Самадхи увеличивается до тех пор, пока Самадхи не станет все более и более глубоким.

Не все садхаки могут выдержать и часовую медитацию при дыхании: 20 секунд — вдох, 80 секунд — задержка дыхания и 40 секунд — выдох. Но такая продвинутая практика ведет к достижению цели йоги, к Самадхи.

Слово «Самадхи» обычно употребляется для обозначения практических упражнений, являясь восьмой ступенью Аштанга йоги. Но это слово употребляется и в другом значении, в значении конечной завершающей цели йоги. В этом случае речь как раз и идет о состоянии сверхсознания, состоянии, выходящем за пределы обычной деятельности головного мозга.

Самадхи, как упражнение, имеет различные виды, о которых мы упоминали: асмита самадхи, савитарка самадхи, савичара самадхи, савикальпа самадхи... Когда же достигается уровень Нирбиджа Самадхи, то достигается состояние сверхсознания. Тренировкой высших уровней Самадхи добиваются того, что даже выйдя из этого процесса, йог находится все еще под влиянием Самадхи. Такое состояние называется Сахаджа Самадхи и означает, что это состояние становится его естественным состоянием. Но это состояние довольно редкое, и только после практики савитарка самадхи, савичара самадхи и асмита самадхи, а также продолжительной практики состояния в Нирвикальпа Самадхи, это состояние Нирвикальпа Самадхи становится естественным состоянием йога при бодрствовании, сновидении и глубоком сне. В этом высшем

состоянии асампраджаната Самадхи йога называют Йогарудха, то есть достигший вершины йоги. Такого йога также называют Йогарудха Сиддха Пуруша, или Дживанмукта. Такой йог не подвержен никаким низменным влияниям и атмосферным воздействиям: он не боится ни холода, ни жары, ни жажды, ни голода. Он освобождается от круга Сансары. Ему не нужно вновь перевоплощаться. К этой высшей цели йоги ведет упорная практика концентрации, медитации и самадхи.

Упорно тренируя концентрацию, медитацию и самадхи, то есть самаю, йог в состоянии направить могучий луч мысли на любой объект, досконально проанализировать и изучить его, проникнуть в его суть. Таким способом он может раскрыть секреты природы, времени, пространства, увидеть невидимое, услышать несказанное, понять историю прошлого и будущего. Если йог принимает самаю на огонь, он познает секреты огня, и он не боится огня, огонь ему не страшен. Так, говорят йоги, самая ведет к победе над силами природы.

Медитацию нужно проводить постоянно с 4 до 6 часов утра или вечером, в одном и том же месте. Тогда ко времени медитации у вас появится медитативное настроение. Следует запомнить, при каких обстоятельствах такое настроение возникает, какую пищу вы принимали, в какой позе сидели, какие были мысли и так далее. В дальнейшем следует специально создавать такие условия и пытаться медитировать и впадать в самадхи. Это поможет глубокой концентрации, медитации и самадхи.

Йоги по своей воле могут впадать и в состояние, называемое МАХА-САМАДХИ. Маха-самадхи осуществляется с помощью контролируемого дыхания, которое останавливает сердце. Поэтому Маха-самадхи считается необратимой. Некоторые йоги, тщательно рассчитав время успешной сдачи экзаменов в Земной школе, всенародно объявляют о точной дате впадения в Маха-самадхи (год, месяц, день и даже час). В этот день они с улыбкой на устах покидают физический мир навсегда, оставив достойнейшим из нас свои йогические техники достижения Самадхи.

И еще: многих полководцев, космонавтов или спасателей мирские люди называют героями. Однако настоящий герой тот, кто победил собственные чувства и желания, кто поднялся над собственным рассудком. Воистину счастлива та страна, возрастившая подобного героя. Сегодня эта страна — Индия.



# ЕЖЕДНЕВНЫЙ УТРЕННИЙ КОМПЛЕКС ЙОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

Дорогие мои читатели, в комплекс входят легкие, но эффективные упражнения из «Гхеранды самхиты». Эту зарядку можно делать всем: и здоровым и больным людям, и молодым и старым, и сильным и слабым. После каждого упражнения я написал одно-два предложения курсивом о смысле смерти, чтобы вам не было скучно жить и дочитывать книжку. Не подумайте, что эти слова я сочинял только для вас. Мои пожелания адресованы прежде всего самому себе, так как я сам еще очень далек от совершенства.

## **Упражнение 1. Сушумна нари шактивардхак (упражнение, укрепляющее тонкий спинномозговой канал — Сушумну).**

После пробуждения от сна, прежде чем встать с постели, пожелайте добра всем развоплощенным сущностям и воплощенным существам, обитающим в различных мирах. Злых или плохих существ не бывает. Мы видим зло из-за собственного невежества. Спать я вам рекомендую на полу, головой на Север. Проснувшись, сделайте 10 дыханий «Бхастрика» и задержите дыхание на вдохе. При этом делайте круговые вращательные движения кистью правой руки напротив лба. Большой палец должен быть вытянут перпендикулярно плоскости лба, а остальные пальцы загнуты в кулак. Вращайте большим пальцем по часовой стрелке над межбровьем десять раз. Затем медленно выдыхайте и вдыхайте воздух, продолжая вращать кистью над корнем носа. Большим пальцем можно касаться лба. Но вы лучше почувствуете луч праны, исходящий из пальца, когда вы не прикасаетесь к лицу. Сделав тридцать вращательных движений, положите руку на одеяло и отдохните. Затем повторите 10 дыханий «Бхастрика». Сделайте на вдохе задержку дыхания и повторите вышеописанную процедуру кистью левой руки. Только вращать большой палец левой руки нужно уже против часовой стрелки. Это упражнение разбивает шлаки, спессованные в лобных пазухах и открывает «Третий глаз».

Потом пофантазируйте. Попробуйте ярко представить на мысленном экране, как вы проведете новый день. Нарисуйте людей, которых вы хотите встретить, вложите в их уста слова, которые вы хотите услышать. Не спешите. Чем ярче и детальнее вы представите свое будущее, тем больше вероятность того, что ваша фантазия сбудется. Не торопитесь вставать с постели: выиграете минуту — потеряете день.

Затем уберите набитую снами подушку из-под головы, лягте на свою скрипящую спину. Пусть ноги у вас будут вытянуты, руки лежат вдоль туловища, ладонями вниз. Глаза лучше не закрывать, а если вы хотите побыстрее пробудиться, то еще лучше, если вы как можно больше расширите глаза. Следующее действие состоит из потягивающих движений ногами. Сначала вытяните левую ногу как можно дальше вперед, не отрывая пятку от простыни, а, наоборот, проводя по ней. При этом пальцы левой ноги тяните на себя. В этом положении (рис. 44) оставайтесь в течение пяти секунд, а для этого считайте размеренно про себя: «И раз, и два, и три, и четыре, и пять». Затем расслабьте эту ногу и сделайте такое же потягивающее движение правой ногой, а затем двумя ногами вместе.

Потягивающие движения левой, правой и двумя ногами вместе считают за 1 раз. Упражнение всегда выполняется 5 раз одной ногой и 5 раз другой.

Дыхание произвольное, через нос.

Внимание направьте на копчик.

*Терапевтические эффекты:* 1) нормализуется кровообращение; 2) оказывает благотворное воздействие на симпатическую нервную систему; 3) снимает боли в пояснице; 4) помогает против судорог в икроножных мышцах; 5) способствует развитию выносливости.

*Дорогие мои, делая любое дело на этой Земле, ощущайте себя актером на сцене старинного театра. Отстраненно и сверху (примерно с метровой высоты) смотрите на свое смешное тело, и на свою серьезную роль. Помните, что все ваши радости и беды — это театр одного актера. Бог поставил эту пьесу и с наслаждением наблюдает за вами.*

## **Упражнение 2. Пурна сарпасана (комплексная поза змеи)**

Перед выполнением этого упражнения проветрите помещение, сходите в туалет, умойтесь,

поскребите язык маленькой ложечкой, промойте нос соленой водой или своей свежей уриной, почистите зубы морской солью или зубной пастой.

Затем, сидя на стуле, не торопясь, выпейте медленными глотками 300–350 граммов горячей воды такой температуры, чтобы она не обжигала губы. После этого сразу же ложитесь на коврик, на живот. Пятки и носки разношенных ног вместе, ноги упираются на носки. Руки, согнутые в локтях, лежат на коврике, на уровне плеч, ладонями вниз, пальцы рук вместе. Подбородок находится на коврике.

Упражнение состоит из четырех стадий.

*Первая стадия.* Опираясь на ладони рук, медленно приподнимите голову и верхнюю часть туловища как можно дальше вверх и назад, но ни в коем случае не отрывая от коврика нижнюю часть живота, то есть ту часть, которая находится ниже пупка. Руки в локтях не выпрямляйте, смотрите вверх. Оставайтесь в таком положении 1 секунду. Старайтесь расслабить мышцы лица и тела, кроме тех, которые принимают участие в упражнении.

*Вторая стадия.* Не сдвигая рук и ног, медленно поверните голову и туловище влево. Постарайтесь через левое плечо увидеть пятку правой ноги (см. рис. 45). Оставайтесь в этом положении 1 секунду.

*Третья стадия.* Затем также медленно и плавно поверните голову и туловище вправо и постарайтесь через правое плечо увидеть пятку левой ноги. Оставайтесь в этом положении 1 секунду.

*Четвертая стадия.* Медленно верните туловище и голову в положение первой стадии. Прогнитесь как можно дальше назад, не отрывая нижнюю часть живота от коврика. Оставайтесь в этом положении 1 секунду.

Затем медленно вернитесь в исходное положение и оставайтесь в нем 1 секунду.

Упражнение повторяется, то есть делается второй раз, но в другой последовательности: вверх-вправо-влево-вниз.

Дыхание на всех стадиях упражнения произвольное, через нос.

Внимание направьте в исходном положении на щитовидную железу. В момент подъема головы и туловища вверх и назад (1-я стадия) внимание скользит по позвоночнику сверху вниз, а затем (во 2-й, 3-й и 4-й стадии) оно направляется на обе почки. После возврата в исходное положение (между первым и вторым разом выполнения упражнения) внимание вновь направьте на щитовидную железу.

В первые 10 дней оставайтесь в каждой стадии по 1 секунде и через каждые 10 дней добавляйте по 1 секунде, пока не доведете пребывание в каждой стадии до 30 секунд.

После выполнения упражнения необходимо отдохнуть. Для этого, оставаясь лежать на животе, вытяните руки вдоль туловища, положите голову на коврик на левую или правую щеку и полностью расслабьтесь. При этом ноги разойдутся в разные стороны.

*Терапевтические эффекты:* 1) предупреждает и лечит радикулит, люмбаишиалгии и ишиас; 2) развивает гибкость позвоночника (а некоторые йоги считают, что до тех пор, пока позвоночник у человека гибкий, он — молод); 3) развивает мышцы спины и живота; 4) способствует лечению различных заболеваний почек, в том числе предотвращает образование камней в почках, а если они уже есть, то ликвидирует их; 5) предупреждает и лечит сколиозы; 6) улучшает деятельность мочеточников, яичников и придатков; 7) развивает двигательные мышцы глаз; 8) помогает при лечении пониженной функции щитовидной железы; 9) улучшает перистальтику кишечника; 10) способствует ликвидации гастрита; 11) ликвидирует запоры; 12) улучшает работу всего желудочно-кишечного тракта; 13) интенсифицирует кровообращение; 14) создает в коре головного мозга, как говорят йоги, «центр красивой осанки».

Противопоказание: увеличение щитовидной железы (в этом случае нельзя делать 2-ю и 3-ю



стадии, то есть нельзя делать повороты головы и туловища влево и вправо, но подъемы вверх и назад делать можно).

*Поверьте в себя — это лучшее тонизирующее лекарство на свете. Вы родились на Земле потому, что в прошлой жизни вы не сдали экзаменов по нескольким важным предметам. Верьте, что на этот раз у вас должно получиться.*

# Урок второй

## Очистительные дыхательные упражнения

### **Упражнение 3. Вишуддха-чакра шуддхи (очищение Вишуддха-чакры, то есть горлового нервного сплетения)**

Исходное положение — основная стойка, которая выполняется следующим образом: встаньте так, чтобы пятки и носки ног были вместе, руки опущены вдоль туловища и расслаблены, спина прямая. Смотреть надо прямо перед собой в одну точку.

Сделайте спокойный и медленный вдох через нос. Упражнение начинается с резкого выдоха через нос, а затем короткого вдоха также через нос. Выдохи и вдохи выполняются в быстром темпе, и каждый выдох и вдох считаются за 1 раз. Упражнение выполняется от 10 до 25 раз.

Выполнение упражнения напоминает пыхтение паровоза. Плечи и корпус неподвижны. Внимание направьте на область гортани.

*Помните, что все ваши страдания идут от привязанности к этому физическому миру.*

### **Упражнение 4. Буддхи татха Дхрити шакти-викасак (упражнение для развития ума и силы воли)**

Исходное положение — основная стойка (как в упражнении 3).

Сделайте спокойный и медленный вдох через нос, а затем откиньте голову до предела назад, расширьте глаза и начните делать резкие выдохи и короткие вдохи через нос, как в упражнении 3.

Количество раз такое же, как в упражнении 3.

Внимание направьте на макушку.

*Старайтесь никогда не грустить. Любая печаль происходит от эгоизма, от увлеченности преходящими вещами. Когда улетучивается эгоизм, то исчезает любая скорбь и печаль.*

### **Упражнение 5. Смарана шакти-викасак (упражнение для развития памяти)**

Исходное положение — основная стойка, но смотрите на пол в точку, расположенную на расстоянии примерно полутора шагов от пальцев ног. Для проверки правильности наклона головы поставьте правую ладонь ребром на ключицы (все пальцы руки вместе) и наклоните голову до прикосновения подбородка к большому пальцу. А затем руку верните в исходное положение.

Сделайте такие же выдохи и вдохи, как в упражнении 3.

Количество раз такое же, то есть от 10 до 25 раз.

Внимание направьте на переносицу.

*Критика знакомых людей и поиски недостатков у других проистекают только от вашего эгоизма.*

### **Упражнение 6. Медха шакти-викасак (упражнение для развития интеллекта)**

Исходное положение — основная стойка, но голову наклонимте вперед так, чтобы подбородок был прижат к яремной (венечной) ямке, то есть к впадине между ключицами. Йоги называют это прижатие Джаландхара-Бандха («подбородочный замок»). Смотрите вниз. Спина остается прямой.

Сделайте такие же выдохи и вдохи и такое же количество раз, как в упражнении 3.

Внимание направьте на впадину под затылком.

*Терапевтические эффекты от упражнений 3–6:* 1) очищают легкие от остаточного воздуха; 2) улучшают состояние голосовых связок; 3) очень полезны во время умственного переутомления; 4) способствуют улучшению кровообращения головного мозга; 5) предупреждают туберкулез легких; 6) улучшают работу щитовидной и паращитовидной желез; 7) тонизируют сосуды и нервы шеи.

*Помните, что Бог прибывает там, где воспевают Его имя. Имя Бога — АУМ.*

# Урок третий

## Дыхательные упражнения на задержку после вдоха

### Упражнение 7. Каполя шактивардхак (упражнение, способствующее омоложению щек)

Исходное положение — основная стойка.

Сделайте спокойный вдох через нос, а затем такой же спокойный выдох через нос. Зажмите большими пальцами рук крылья носа, соединив остальные пальцы и раздвинув их. Локти приподняты на уровне плеч. Вытяните губы трубочкой (как бы для свиста) и сделайте через щель в губах короткий, резкий вдох. Как можно больше раздуйте щеки. Затем, не сгибая спины, сделайте «подбородочный замок» (как в упражнении 6) и смотрите вниз через «окно» между большими и указательными пальцами рук. Локти держите на уровне плеч (см. рис. 46).

Упражнение выполняется на выдержку, то есть ведется про себя размеренный счет в секундах. При ощущении малейшего неудобства необходимо запомнить количество секунд и выйти из позы, для чего поднять голову, опустить и расслабить руки и сделать спокойный выдох через нос.

Упражнение всегда выполняется 1 раз, но через каждые 10 дней старайтесь прибавить по 1 секунде.

Внимание направьте на головной мозг.

*Четыре вопроса должны интересовать любого человека: «Кто я? Откуда я пришел? Куда я иду? Как долго я еще пробуду здесь?»*

### Упражнение 8. Карна шактивардхак (упражнение для улучшения слуха)

Исходное положение — основная стойка.

Сделайте спокойный вдох через нос, а затем такой же спокойный выдох через нос. Большими пальцами рук закройте плотно уши, нажав на козелки ушей, а средними пальцами зажмите крылья носа. Вытяните губы трубочкой (как в упражнении 7) и сделайте через щель в губах короткий резкий вдох. Как можно больше раздуйте щеки. Затем сделайте «подбородочный замок», закройте глаза и указательные пальцы рук наложите на веки, но не надавливая на глазные яблоки (рис. 47).

Это упражнение также выполняется на выдержку. Начните вести счет в секундах до появления малейшего ощущения неудобства. Запомните, какой был счет, и выйдите из позы в такой последовательности: поднимите голову в исходное положение, снимите указательные пальцы с век и откройте глаза, снимите средние пальцы с крыльев носа и сделайте спокойный выдох через нос и, наконец, откройте уши, опустив руки вниз.

Упражнение выполняется 1 раз, но через каждые 10 дней старайтесь прибавить по 1 секунде.

Внимание направьте на головной мозг.

*Терапевтические эффекты от упражнений 7–8:* 1) нормализуют внутричерепное давление; 2) помогают при лечении гипертонии; 3) помогают при гайморите; 4) помогают при фронтите; 5) благотворно действуют на глазное дно; 6) благотворно влияют на органы слуха и вестибулярный аппарат; 7) разглаживают морщины на лице; 8) упражнение 8, кроме того, оказывает благотворное воздействие на мембраны ушей.

*Станьте своим собственным Гуру. В середине вашей головы находится лампада —*

*шишковидная железа. Зажгите ее и идите вперед, не ведая страха, упреков и сомнений. Не слушайте мнений большинства. Большинство людей — это молодые души, только что пришедшие из животного мира. Им положено ошибаться.*

# Урок четвертый. Грива шактивардхах (упражнение для укрепления мышц шеи)

## Упражнение 9.

Исходное положение — основная стойка. Расслабьте мышцы шеи, а для этого подвигайте головой в разные стороны. Упражнение состоит из резких поворотов головы влево и вправо с небольшой фиксацией в крайних положениях.

Упражнение выполняется от 5 до 25 раз, считая поворот влево и вправо за 1 раз.

Дыхание произвольное, через нос.

Внимание направьте на область шеи.

Если у вас плохо развит вестибулярный аппарат, то в первое время упражнение можно выполнять с закрытыми глазами, но в дальнейшем стремитесь оставлять их открытыми.

## Упражнение 10.

Это упражнение выполняется, как и упражнение 9, но после расслабления мышц шеи необходимо резко опускать голову вперед, а затем также резко откидывать ее назад. Движение головы вперед и назад считается за 1 раз. Делать от 5 до 25 раз.

Плечи должны оставаться неподвижными. Дыхание произвольное, через нос.

Внимание направьте на область шеи. Состояние глаз — как и в упражнении 9.

*В быту старайтесь никогда не стыдить других, находя в них недостатки. Взгляните на себя сверху — и найдете те же недостатки у себя. Когда вы совершенствуетесь, то становится лучше и весь мир.*

## Упражнение 11.

Исходное положение — основная стойка.

Расслабьте мышцы шеи, затем опустите голову вниз, но спину не сгибайте. Упражнение состоит из очень медленных, круговых, вращательных движений головой влево-назад-вправо-вперед. Голову надо прижимать как можно ближе к туловищу, а плечи не поднимать. Круговые движения выполняйте 2 раза в одну сторону и (не поднимая головы) 2 раза в другую сторону.

Количество раз не добавляется.

Внимание, дыхание и состояние глаз, как в упражнении 9.

*Терапевтические эффекты от упражнений 9—11:* 1) укрепляют мышцы шеи; 2) ликвидируют излишние жировые отложения на шее; 3) ликвидируют отложения солей в шейном отделе позвоночника; 4) способствуют борьбе с различными заболеваниями горла и голосовых связок: хроническими тонзиллитами, ангинами, фарингитами, ларингитами; 5) тренируют вестибулярный аппарат; 6) снимают повышенную функцию щитовидной железы.

*Спокойствие и молчание — вот признаки чистого Сознания, признаки истины, мудрости и блаженства.*

## Упражнение 12. Скандх шактивардхак (упражнение, укрепляющее плечевые суставы)

Исходное положение — основная стойка.

Сделайте спокойный вдох через нос и такой же спокойный выдох через нос. К концу выдоха напрягите руки и сожмите кисти рук в кулаки (большие пальцы при этом находятся внутри ладоней). Вытяните губы трубочкой (как бы для свиста) и сделайте через щель в губах короткий, резкий вдох. Как можно больше раздуйте щеки. Не дышите. Медленно опустите голову вперед и сделайте Джаландхару-Бандху («подбородочный замок»), а одновременно с этим поднимите кулаки до уровня плеч. Спина прямая. Локти стремитесь поднять как можно больше вверх (см. рис. 48). Упражнение состоит из резких и быстрых движений рук и быстрых подъемов рук вверх. Опускание и подъемы рук считаются за 1 раз. Упражнение выполняется от 5 до 25 раз.

Внимание направьте на оба плечевых пояса. Закончив движение руками, опустите их вдоль туловища и расслабьте, поднимите голову и сделайте спокойный выдох через нос.

*Терапевтические эффекты:* 1) укрепляет суставы и мышцы плечевого пояса; 2) ликвидирует отложения солей в плечевых суставах; 3) улучшает кровообращение в этой области; 4) снимает боли в плечах; 5) укрепляет лопатки.

Обычно после 10–12 упражнений учителя йоги вводят последнее упражнение комплекса № 53.

*Мудрый человек — это тот, кто испытывает беспредельную любовь ко всему существу.*

## Упражнение 53. Шавасана («мертвая поза»)

Эта поза является позой полного расслабления тела, и при ее правильном выполнении можно получить ощущение отдыха, эквивалентного длительному ночному сну. Шавасана не заменяет ночной сон, а просто в кратчайшее время снимает усталость, вызванную тяжелым и длительным физическим или умственным трудом.

Йоги рекомендуют заканчивать каждодневный утренний комплекс или часть комплекса именно этой позой. Можно прибегать к ней в течение 1–2 минут и после любого упражнения, если вы почувствовали усталость. А кроме того, эту позу можно применять в любое время суток, когда вы ощутили сильную усталость.

Исходное положение — лягте на спину на коврик, пятки и носки ног вместе, руки прижаты к туловищу.

Шавасана состоит из трех стадий, которые разучиваются по мере освоения одна за другой.

*Первая стадия.* Закройте глаза, напрягите на секунду все тело (для контраста), а затем сразу же его расслабьте. При этом пятки и носки ног разойдутся, руки откинутся на коврик ладонями вверх, а голова склонится влево или вправо.

Дыхание произвольное, через нос.

На этой стадии мысленно проконтролируйте ваше полное расслабление, начиная от пальцев ног и до мельчайших мускулов на лице. Этот мысленный контроль можно провести 2 раза. Спустя некоторое время вы почувствуете, что ваши руки и ноги начнут теплеть.

На отработку этой стадии уходит обычно 15–20 дней.

*Вторая стадия.* После хорошего и полного расслабления (то есть 1-й стадии) вы должны постараться с закрытыми глазами представить себе ясное, голубое, безоблачное небо. Сначала это покажется сложным, образ голубого неба будет исчезать, но после соответствующей тренировки, которая может продлиться в течение 30–40 дней, трудности исчезнут.

Для того чтобы лучше овладеть этой стадией, я рекомендую почаще смотреть на настоящее голубое небо и затем, закрыв глаза, удерживать его образ перед собой.

*Третья стадия.* Когда вы добьетесь успеха в первых двух стадиях, то постарайтесь представить себя в образе птицы, парящей в этом ясном, голубом, безоблачном небе.

На отработку этой стадии может уйти довольно много времени, от трех месяцев и даже более. Как только вам удастся добиться успеха и в этой стадии, то переведите ваше внимание на сердце и пребывайте в этой позе не менее 5 минут. Определить время пребывания в позе вы можете, считая свои вдохи и зная заранее, сколько вдохов вы делаете в минуту.

Заканчивайте это упражнение так: откройте глаза, потянитесь всем телом (руки можно вытянуть за головой) и сядьте на коврик. Сразу вскакивать нельзя, надо немного посидеть, а уже потом вставать.

*Терапевтические эффекты:* 1) йоги считают, что это самая лучшая поза для продления жизни; 2) Шавасана дает человеку отдых, свежесть и бодрость; 3) помогает при лечении гипертонии; 4) при нарушениях сна (вместо дневного сна лучше сделать Шавасану).

*Когда медитирующий забывает и о себе, и о мире, и о том, что он погружен в медитацию — это и есть самадхи.*



# Урок шестой. Пурна бхуджа шакти-викасак (комплексные упражнения для развития рук и плечевого пояса)

## Упражнение 13.

Исходное положение — основная стойка.

Сделайте спокойный вдох через нос и такой же спокойный выдох через нос. К концу выдоха напрягите левую руку, а кисть сожмите в кулак так, чтобы большой палец находился внутри ладони. Сделайте резкий, короткий вдох через нос и задержите дыхание. Начните вращательные круговые движения вытянутой левой рукой так, чтобы кулак двигался по направлению вперед-вверх-назад-вниз.

Вращения выполняют в быстром темпе (примерно 1 оборот в 1 секунду).

Необходимо сделать от 5 до 10 круговых вращений, естественно начиная с 5 и прибавляя каждые 10 дней по 1 разу.

Внимание направьте на левый плечевой сустав. Закончив вращательные движения, согните левую руку в локте, поднесите кулак к плечу (рис. 49) и резко выбросите руку вперед на уровне плеча с одновременным резким выдохом через нос. При этом кулак не разжимайте. Затем опустите руку вдоль туловища и расслабьте ее.

*Не связывайте себя своими эгоистическими желаниями. Выполняйте свои земные уроки радостно и молча. Не больно радуйтесь своим успехам и не печальтесь из-за неудач. Будьте всегда готовы в любой момент отказаться от всего и от всех.*

## Упражнение 14.

Выполняется так же, как и упражнение 13, но вращательные круговые движения левой рукой производятся в обратном направлении, то есть кулак идет назад-вверх-вперед-вниз.

## Упражнение 15.

Выполняется так же, как и упражнение 13, но правой рукой.

Внимание направьте на правый плечевой сустав.

## Упражнение 16.

Выполняется так же, как и упражнение 14, но правой рукой.

Внимание направьте на правый плечевой сустав.

## Упражнение 17.

Выполняется так же, как и упражнение 13, но обеими руками вместе. Внимание направьте на оба плечевых сустава.

## Упражнение 18.

Выполняется так же, как и упражнение 14, но обеими руками вместе. Внимание направьте на оба плечевых сустава.

*Терапевтические эффекты от упражнений 13–18 такие же, как и в упражнении 12, кроме того, эти упражнения развивают грудную клетку, а рукам и плечам придают красоту форм.*

*Самоотречение и труд на благо людей — не противоречат друг другу, а только дополняют друг друга и вас.*

### **Упражнение 19. Карк-приштха шакти-викасак (упражнение для развития тыльной части ладоней)**

Исходное положение — основная стойка.

Вытяните обе руки вперед на уровне плеч. Пальцы рук вместе и обращены они вверх, как будто ладонями вы опираетесь в стену (см. рис. 50 а). Руки напряжены.

Дыхание произвольное, через нос.

Упражнение состоит в том, что вы очень медленно поворачиваете кисти рук вниз (рис. 50 б), а затем так же медленно поднимаете их вверх. Пальцы рук не сгибать в суставах.

Упражнение всегда выполняется 2 раза, считая поворачивание кистей рук вниз и вверх за 1 раз.

Внимание направьте на кисти рук.

*Не стремитесь к чувственной радости. Стремясь к ней, вы опять надолго отказываетесь от настоящей радости — внутреннего спокойствия и божественной умиротворенности.*

### **Упражнение 20. Кара-таля шакти-викасак (упражнение для развития ладоней)**

Выполняется также, как и упражнение 19, но пальцы рук широко расставлены (см. рис. 51).

### **Упражнение 21. Ангули шакти-викасак (упражнение для укрепления пальцев рук)**

Исходное положение — основная стойка.

Сделайте спокойный вдох через нос и такой же спокойный выдох через нос. К концу выдоха согните руки в локтях и поднесите расслабленные кисти рук к плечам. На паузе после выдоха резко выбросите обе руки вперед на уровне плеч. Ладони рук согнуты в запястье, пальцы подняты вверх, широко раздвинуты и согнуты (они напоминают когти). Руки очень напряжены (см. рис. 52).

Находитесь в этом положении, пока не захотите вдохнуть.

Внимание направьте на пальцы рук, но на них не смотрите. Смотреть надо прямо перед собой. Когда вы почувствуете, что дальше задерживать дыхание тяжело, то опустите и расслабьте руки и сделайте спокойный вдох через нос.

Упражнение выполняется 1 раз.

*Терапевтические эффекты от упражнений 19–21:* 1) развивают и укрепляют мышцы рук; 2) делают гибкими лучезапястные суставы; 3) ликвидируют отложения солей в суставах рук; 4) развивают мышцы и суставы пальцев рук; 5) очень полезны для людей, чья профессия связана с напряжением рук, например для музыкантов, художников, писателей, машинисток, стенографисток, хирургов и т. д.

Не забудьте после всех выполненных упражнений сделать Шавасану («позу мертвого»).

*Дорогие мои, никогда не потворствуйте желаниям и капризам своего тела. Заставьте тело подчиниться вашей воле. И тогда вы достигните Бога.*

## Урок восьмой. Удар шактивардхак (упражнения для развития мышц живота)

### Упражнение 22.

Исходное положение — основная стойка.

Сделайте спокойный вдох через нос. Затем одновременно с резким выдохом через нос втяните живот как можно больше внутрь (рис. 53 а), а одновременно с резким вдохом через нос постарайтесь выпятить его как можно больше вперед (см. рис. 53 б).

Упражнение выполняется в быстром темпе.

Втягивание и выпячивание живота считается за 1 раз. Упражнение выполняется от 5 до 25 раз.

Внимание направьте на область живота.

### Упражнение 23.

Исходное положение — основная стойка.

Наклоните верхнюю часть туловища вперед примерно под углом 45 градусов. Руки положите на поясницу, большими пальцами вперед. Остальные пальцы рук вместе, и средние пальцы касаются друг друга. Спина должна быть ровной. Плечи развернуты, а локти отведены назад. Смотрите прямо перед собой (см. рис. 54). Все остальное выполняется так же, как и в упражнении 22.

### Упражнение 24.

Исходное положение — поставьте ноги на ширину плеч, ступни параллельны друг другу, слегка согните ноги в коленях, наклоните верхнюю часть туловища вперед, но смотрите прямо перед собой, а не вниз. Упритесь выпрямленными руками немного выше коленных чашечек так, чтобы большие пальцы рук были обращены внутрь, а остальные пальцы вместе и обращены наружу (см. рис. 55).

Все остальное выполняется так же, как и в упражнении 22.

*Если достоинства человека бросаются в глаза, значит, это уже не достоинства, а пороки.*

### **Упражнение 25.**

Выполняется так же, как и упражнение 22, но без дыхания, то есть на паузе после спокойного выдоха через нос.

### **Упражнение 26.**

Выполняется так же, как и упражнение 23, но без дыхания, то есть на паузе после спокойного выдоха через нос.

### **Упражнение 27.**

Выполняется так же, как и упражнение 24, но без дыхания, то есть на паузе после спокойного выдоха через нос.

*Терапевтические эффекты от упражнений 22–27:* 1) ликвидируют излишние жировые отложения на животе; 2) устраняют колики и другие желудочные заболевания; 3) улучшают пищеварение; 4) улучшают цвет лица; 5) упражнения 25–27 устраняют изжогу и 6) повышают содержание CO<sub>2</sub> в крови и клетках органов и тканей, что благотворно влияет на организм в целом.

*Старение тела — это накопление неисправленных ошибок молодой души.*

## **Упражнение 28. Уддияна Бандха («чревный замок»)**

Исходное положение — ноги на ширине плеч, ступни параллельны друг другу.

Сделайте спокойный вдох через нос, такой же спокойный выдох через нос. Задержите дыхание. На паузе после выдоха наклоните верхнюю часть туловища примерно под углом 45 градусов. Руки упираются в бедра. При этом большие пальцы рук положите в паховые сгибы, а остальные пальцы вместе и находятся снаружи бедер. Смотрите прямо перед собой. Втяните живот как можно больше внутрь (см. рис. 56).

Внимание направьте на область солнечного сплетения. Оставайтесь в этом положении, пока не захотите вдохнуть. Затем расслабьте мышцы живота, сделайте спокойный вдох через нос и вернитесь в исходное положение, опустив руки вдоль туловища и расслабив их.

Упражнение выполняется от 1 до 3 раз.

*Терапевтические эффекты:* 1) ликвидирует излишние жировые отложения на животе; 2) улучшает работу желудка, кишечника, печени, селезенки и поджелудочной железы; 3) улучшает работу надпочечников и органов таза; 4) тонизирует солнечное сплетение; 5) повышает содержание CO<sub>2</sub> в организме.

*Противопоказания:* 1) язва желудка и 12-перстной кишки в острой форме; 2) серьезные сердечные заболевания; 3) гипертоническая болезнь.

## **Упражнение 29. Кати шактивардхак (упражнение для укрепления поясницы)**

Исходное положение — ноги на ширине плеч, ступни параллельны друг другу.

Вместе со спокойным вдохом через нос поднимите обе руки вверх, ладонями вперед, пальцы рук вместе. Смотрите прямо перед собой, а не вверх (рис. 57). Задержите дыхание и начните медленно наклонять туловище, голову и руки вперед и вниз, стремясь положить ладони рук на коврик так, чтобы мизинцы рук касались больших пальцев ног. Колени не сгибайте. Продвиньте голову еще дальше между рук, сделайте там выдох через нос и оставайтесь в этом положении на паузе после выдоха.

Затем одновременно со спокойным вдохом через нос поднимите туловище, голову и руки вверх, после чего со спокойным выдохом через нос опустите руки через стороны вниз.

Внимание в этом упражнении направляйте на область поясницы.

Упражнение выполняется от 1 до 5 раз. Возможно, что сразу оно у вас не получится, но со временем вы непременно будете выполнять его по всем правилам.

*Терапевтические эффекты:* 1) упражнение полезно для людей, страдающих различными заболеваниями в области спины, поясницы и живота; 2) ликвидирует излишние жировые отложения на спине, пояснице и животе; 3) развивает гибкость позвоночника; 4) улучшает процесс очищения крови.

*Противопоказания:* 1) серьезные сердечные заболевания; 2) высокое артериальное давление.

*Сколько бы вы ни пытались любить других, вы не сможете их по-настоящему полюбить, пока не научитесь любить себя — Бога, находящегося в вас. А когда вы полюбите Себя, то поймете, что любить других вовсе необязательно, ибо вы и они — одно и то же.*

## **Упражнение 30. Каки-Мудра («поза вороны»)**

Исходное положение — основная стойка.

Сделайте спокойный вдох через нос, такой же спокойный выдох через нос. Вытяните губы

трубочкой (как бы для свиста) и сделайте через щель в губах короткий, резкий вдох. Затем часть воздуха, который остался в полости рта, проглотите. Можно сделать одно или два глотательных движения. Задержав дыхание, сделайте «подбородочный замок», то есть прижмите его к яремной ямке. Смотрите вниз.

Внимание направьте на половые органы.

Упражнение выполняется до появления малейших неприятных ощущений. В «позе вороны» нельзя находиться слишком долго, так как она может оказать неблагоприятное воздействие на сердце.

Во время выхода из позы поднимите голову в исходное положение и сделайте спокойный выдох через нос.

Упражнение выполняется от 1 до 3 раз.

*Терапевтические эффекты:* 1) способствует ликвидации импотенции у мужчин и фригидности у женщин; 2) помогает в лечении болезней органов таза; 3) способствует ликвидации различных желудочно-кишечных заболеваний; 4) улучшает цвет лица.

*Как невеста готовится к замужеству, ткет и шьет приданое, чтобы счастливо жить в семье мужа, так и душа человека готовит всю земную жизнь приданое для жизни вне тела.*

## Упражнение 31. Джангха шактивардхак (упражнение для укрепления бедер)

Исходное положение — ноги на ширине примерно 15 см, ступни ног параллельны друг другу.

Напрягите руки, пальцы вместе и направлены вниз. Ладони не касаются бедер.

Сделайте резкий, короткий вдох через нос. Одновременно поднимите обе руки через стороны вверх так, чтобы тыльные стороны ладоней были обращены друг к другу, но не касались одна другой, а ноги спружиньте в коленях и прыжком расставьте как можно шире. Прыжок осуществляйте целиком на ступни ног, то есть и на пятки и на носки (рис. 58).

Не задерживаясь в этом положении, сделайте резкий, короткий выдох через нос. Одновременно опустите обе руки через стороны вниз, не касаясь ладонями бедер, а ноги прыжком верните в исходное положение. Все описанные движения считаются за 1 раз, а упражнение всегда выполняется 10 раз.

Движения руками и ногами, вдохи с выдохами делаются синхронно и в быстром темпе. Внимание направьте не бедра.

*Терапевтические эффекты:* 1) улучшает кровообращение в ногах; 2) делает ноги более стройными и красивыми; 3) развивает вестибулярный аппарат; 4) очень полезно для людей, чья профессия связана с длительным стоянием на ногах.

*В бесплодные деревья не швыряют камни. Лишь когда на яблоне вызревают сочные яблоки, в нее летят палки и булыжники.*

## Упражнение 32. Кундалини шактивардхак (упражнение, развивающее потенциальную силу — Кундалини)

Исходное положение — основная стойка.

Расслабьте левую ногу и, резко согнув ее в коленном суставе, ударьте пяткой по левой ягодице. Старайтесь, чтобы бедро сохраняло вертикальное положение (см. рис. 59). Затем то же самое сделайте правой ногой. Упражнение выполняйте в быстром темпе. Дыхание произвольное, через нос. Удар левой и правой пяткой считается за 1 раз. Упражнение выполняется от 10 до 25 раз.

*Терапевтические эффекты:* 1) развивает мышцы ног; 2) делает ноги более стройными и красивыми; 3) делает ягодицы более упругими; 4) способствует пробуждению так называемой скрытой, потенциальной силы человека, которую йоги именуют Кундалини и которая, по их мнению, находится в копчике.

*Не ищите любовь во внешнем мире. Вы потеряли свое сердце внутри себя, почему же ищите его на улице?*

## Упражнение 33. Падамуля шактивардхак (упражнение, укрепляющее мышцы голеней и ступней)

Исходное положение — основная стойка.

Делая медленный, спокойный вдох через нос, поднимитесь на носках как можно выше (рис. 60). Пятки ног могут быть соединены. Не задерживаясь в этом положении и делая медленный, спокойный выдох через нос, начните опускаться вниз, но так, чтобы пятки не доходили до коврика на 1–1,5 см.

Подъем вверх и опускание вниз считается за 1 раз. Упражнение выполняется от 10 до 25 раз.

Внимание направьте на икры и ступни ног.

*Терапевтические эффекты:* 1) развивает мышцы голеней и ступней; 2) делает икры ног более стройными и красивыми; 3) развивает голеностопные суставы и связки ступней; 4) тренирует вестибулярный аппарат; 5) способствует повышению роста.

*Погнавшись за радугой, промокнете от дождя и вернетесь с пустыми руками. Погнавшись за земным счастьем, промокнете от слез и вернетесь с пустыми сердцами.*



### Упражнение 34. Сукхасана («удобная поза»)

Сукхасана является подготовительным упражнением для более сложных поз из положения сидя. Но кроме того, в ней выполняются многие дыхательные упражнения (Пранаяма) и упражнения на сосредоточение и концентрацию внимания.

Сядьте на коврик, скрестив ноги так, чтобы ступня левой ноги находилась под голенью и бедром левой ноги. Иногда говорят: скрестите ноги по-турецки или сядьте по-портновски.

Руки занимают одно из четырех положений, которые вы можете варьировать, а именно: 1) ладони лежат на коленях, пальцы вместе (рис. 61); 2) ладони сложены на уровне груди пальцами вверх, а предплечья составляют прямую горизонтальную линию, которая параллельна полу (рис. 62). Такое положение рук называют «Сурья, намаскар!», то есть «Здравствуй, Солнце!» (так йоги утром, сидя лицом на восток, приветствуют восход солнца); 3) кончики больших пальцев рук соединены с указательным, а остальные пальцы вытянуты вместе. Ладони тыльной стороной (рис. 63) или ребром (рис. 64) лежат на коленях.

Туловище, голова и шея составляют одну прямую линию. Смотрите прямо перед собой. Дыхание произвольное, через нос.

Внимание направьте на позвоночник.

Находиться в этой позе надо от нескольких секунд до 1 минуты. Затем немного отдохните, вытянув ноги вперед, опираясь руками на коврик позади спины и расслабившись.

Упражнение повторяется, то есть делается второй раз, но со сменой ног.

*Сколько бы раз не пришлось вам падать, не достигнув победы над своими страстями и телесными желаниями, не унывайте. Любое количество энергии, потраченное на борьбу с вашим эго, уменьшает силу чувств и страстей, и облегчает победу над ними.*

### Упражнение 35. Ардха Падмасана («поза полулотоса»)

Сядьте на коврик, ноги вытянуты вперед. Согните правую ногу в колене и положите ладонь правой руки на правую ступню возле пальцев. Затем положите ступню правой ноги на бедро левой ноги так, чтобы пятка правой ноги касалась нижней части живота. Теперь ступню левой ноги положите под правое бедро. Можно принять позу и в другой последовательности, то есть сначала подложить левую ступню под правое бедро, а затем положить правую ступню на левое бедро.

Туловище, голова и шея составляют одну прямую линию. Смотрите прямо перед собой. Дыхание произвольное, через нос. Руки занимают любое из четырех положений, о которых сказано в упражнении 34 (см. рис. 65). Внимание направьте на позвоночник. Все остальное выполняется, как в упражнении 34.

*Люди страдают не от бездействия, а потому что не знают, как действовать правильно.*

## Упражнение 36. Падмасана («поза лотоса»)

### Первый вариант («завязка»)

Сядьте на коврик, ноги вытянуты вперед. Согните левую ногу в колене и положите ладонь правой руки на правую ступню возле пальцев. Затем положите ступню правой ноги боком (так, чтобы мизинец был внизу, а большой палец наверху) на коленный сгиб левой ноги. Правую руку не убирайте, а продолжайте держать правую ступню. Затем протяните ладонь левой руки под голень правой ноги, положите ее на левую ступню возле пальцев и вытяните пальцы левой ноги из-под коленного сгиба правой ноги. После этого колени обеих ног должны лежать на коврике. Руки занимают любое из четырех положений (см. рис. 66). Все остальное выполняется, как в упражнении 34, но смену ног можно не делать.

*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 уцербен. Также 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 железной Земле, без этих духовных качеств мы являемся безрукими, безногими, слепыми калеками, плутающими в трех соснах, наступающими сотни раз на одни и те же грабли.*

### Второй вариант («накладка»)

Сядьте на коврик, ноги вытянуты вперед. Положите ступню правой ноги на бедро левой ноги (как в упражнении 35), а ступню левой ноги положите на бедро правой ноги. Все остальное выполняется, как в упражнении 34, но смену ног можно не делать.

*Примечание.* Тем, кто сразу может с легкостью выполнить упражнение 36 (1-й или 2-й вариант), нет необходимости делать упражнения 34 и 35.

*Терапевтические эффекты от упражнений 34–36:* 1) способствуют улучшению подвижности тазобедренного, коленного и голеностопного суставов; 2) помогают при лечении заболеваний суставов, мышц и сухожилий ног; 3) помогают в выработке хорошей осанки; 4) помогают ликвидировать искривление позвоночника; 5) улучшают работу сердца, легких, печени, селезенки, желудка, кишечника и других важнейших внутренних органов, так как тело принимает наиболее удобное положение для их функционирования.

*Противопоказания:* Падмасану нельзя делать при тяжелой форме варикозного расширения вен на ногах, при тромбозах и тромбофлебитах.

*Чистые люди всегда безмятежны. А нечистые — всегда чем-то озабочены.*

# Урок четырнадцатый. Бхастрика (дыхательные упражнения «кузнечный мех»)

## Упражнение 37.

Исходное положение — сесть в Сукхасану, или в Ардха Падмасану, или в любой вариант Падмасаны.

Ладони рук положите на колени (пальцы рук вместе). Туловище, голова и шея составляют одну прямую линию. Смотрите прямо перед собой.

Упражнение состоит из резких выдохов и вдохов через нос, которые делаются в быстром темпе. Выдох и вдох считаются за 1 раз. Упражнение выполняется от 5 до 15 раз. Дыхание в этом упражнении напоминает очистительные дыхательные упражнения (№ 3–6). Внимание направьте на спинной мозг.

## Упражнение 38.

Исходное положение — как и в упражнении 37. Наложите на правое крыло носа большой палец правой руки, то есть закройте правую ноздрю. Остальные пальцы подняты вверх и соединены вместе (рис. 67).

Начните дышать, как в упражнении 37, но только через левую ноздрю. Все остальное выполняется, как в упражнении 37.

*Жизнь не может существовать без любви. Даже самые, на наш взгляд, бессердечные люди любят какие-то вещи или кого-то. Как и ум человека, любая любовь требует возделывания и ухода. Порочные черты характера искажают очарование любви. В сердце невежественного человека сад любви запущен долгим отсутствием хозяина. Сад вырожден и одичал, превратился в чащобу страшного кустарника злобы и лжи. Но где-то там, в самом уголке чащобы, за колючими шипами ненависти, за бурьяном ревности и другими пороками еще растет красивый плод любви. Нет такого человека, для которого было бы все потеряно: нужно только вернуться в свое сердце и начать очищать его от бурьяна, колючего кустарника и всего плохого.*

## Упражнение 39.

Исходное положение — как и в упражнении 37.

Закройте левую ноздрю большим пальцем левой руки и начните дышать, как в упражнении 37, но только через правую ноздрю. Все остальное выполняется, как в упражнении 37.

## Упражнение 40.

Исходное положение — как и в упражнении 37.

Дыхание осуществляется попеременно: один раз выдох и вдох через левую ноздрю (правая зажата большим пальцем правой руки), затем выдох и вдох через правую ноздрю (сняв большой палец с правой ноздри и зажав левую ноздрю средним пальцем правой руки) и т. д. Можно это делать и левой рукой, но тогда попеременно закрывайте то правую ноздрю средним пальцем левой руки, то левую ноздрю — большим пальцем левой руки.

Внимание направьте на спинной мозг.

Упражнение выполняется от 5 до 15 раз, считая выдох и вдох левой ноздрей и выдох и вдох правой ноздрей за 1 раз.

*Терапевтические эффекты от упражнений 37–40: 1) оказывают благоприятное воздействие на центральную нервную систему (головной и спинной мозг); 2) укрепляют и*

нормализуют работу легких; 3) предотвращают плеврит; 4) помогают при лечении туберкулеза легких; 5) вызывают прилив энергии; 6) вырабатывают привычку дышать только носом.

*Сибаритство, нега и роскошь — удел рабов...*

### Упражнение 41. Йога Мудра («поза йоги») из первого варианта Падмасаны

Исходное положение — Падмасана (первый вариант).

Положите руки за спину, на поясницу, взяв себя левой рукой за запястье правой (это для мужчин, а женщины должны правой рукой взять себя за запястье левой).

Сделайте спокойный вдох через нос, а вместе со спокойным выдохом через нос начните, подтянув живот, медленно наклонять туловище и голову вперед и вниз, стараясь лбом коснуться коврика. Ягодицы не отрывайте от коврика. Оставайтесь в этом положении на задержке дыхания после выдоха (рис. 68).

Внимание направьте на внутренние органы, расположенные в области живота. Затем со спокойным, медленным вдохом через нос вернитесь в исходное положение.

Упражнение выполняется от 1 до 3 раз.

Те, кому трудно выполнять Йога Мудру из первого варианта Падмасаны, могут делать ее из Сукхасаны или из Ваджрасаны («твердой позы»).

Ваджрасана выполняется так: опуститесь на коврик на колени, пятки разведите в стороны (большие пальцы ног касаются друг друга). Сядьте между раздвинутых пяток, ладони положите на колени (пальцы рук вместе), смотрите прямо перед собой.

Затем переведите одновременно со спокойным вдохом через нос руки за спину и все остальное выполняйте так, как описано выше (рис. 69).

*Терапевтические эффекты от упражнений 41–42:* 1) улучшают работу легких, печени, селезенки, желудка, поджелудочной железы, кишечника; 2) эффективны при хронических запорах и диспепсии; 3) оказывают лечебное воздействие при язве желудка и 12-перстной кишки; 4) оказывают лечебное воздействие при венерических заболеваниях; 5) оказывают лечебное воздействие при проказе; 6) повышают общий иммунитет организма; 7) улучшают артериальное кровообращение и способствуют очищению крови; 8) способствуют повышению CO<sub>2</sub> в организме, что оказывает благотворное воздействие на организм в целом; 9) улучшают настроение.

*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. 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.*

### Упражнение 42. Ват нари санстхан шактивардхак (упражнение для укрепления позвоночника)

Исходное положение — сядьте на коврик и подтяните ступни обеих ног к туловищу. Ноги согнуты в коленях. Руками плотно обхватите ноги у лодыжек. Ступни ног соединены, колени прижаты друг к другу. Правой рукой можно взяться за левую лодыжку, а левой рукой за запястье

правой руки. Если это сделать трудно, то можно просто крепко соединить пальцы рук. Голову приблизьте к коленям.

Резко и быстро откиньтесь назад, на спину (см. рис. 70), а затем так же резко и быстро вернитесь в исходное положение. Дыхание произвольное через нос. Внимание направьте на позвоночник.

Упражнение выполняется от 5 до 10 раз, считая перекачивание назад и вперед за 1 раз.

*Терапевтические эффекты:* 1) способствует развитию гибкости и подвижности позвоночника; 2) помогает при лечении ревматизма; 3) помогает при лечении заболеваний головного мозга; 4) тренирует вестибулярный аппарат; 5) тонизирует нервную систему; 6) служит хорошим средством для укрепления памяти.

*Противопоказания:* 1) пояснично-крестцовый и грудной радикулиты; 2) смещение позвонков.

*Единственное, что вы можете взять с собой за черту смерти — это ваш характер. Его трудно изменить в лучшую сторону за одну жизнь. Но главное, что и это возможно. Читая эту книгу, вы уже немного изменились.*

## Урок шестнадцатый. Пачан-санстхан судхарак (упражнения, улучшающие работу пищеварительного тракта)

### Упражнение 43.

Исходное положение — лягте на коврик на спину (головой на восток), пятки и носки ног вместе, руки лежат вдоль туловища ладонями вниз, пальцы рук вместе. Смотрите прямо перед собой, то есть вверх. Тело расслабленно.

В быстром темпе поднимайте левую ногу вверх и так же быстро возвращайте ее в исходное положение. Ноги в коленях сгибать нельзя. Дыхание произвольное, через нос.

Внимание направьте на внутренние органы, расположенные в области живота. Подъем и опускание ноги считается за 1 раз. Упражнение выполняется от 5 раз до 10 раз.

*Всевышний Бог является невидимым хозяином этого мира и, подобно кукольнику, дёргающему за невидимые верёвочки, управляет любыми физическими телами. Он находится в вас, и вы находитесь в Нём.*

### Упражнение 44.

Выполняется так же, как и упражнение 44, но движения производятся правой ногой.

### Упражнение 45.

Выполняется так же, как и упражнение 44, но движения производятся одновременно обеими ногами и в медленном темпе.

*Терапевтические эффекты от упражнений 44–46:* 1) оказывают благотворное влияние на работу желудка, печени, почек; 2) нормализуют работу всего пищеварительного тракта; 3) укрепляют мышцы живота, поясницы и ног; 4) способствуют быстрому удалению излишних жировых отложений на животе; 5) помогают отводу газов.

*К красивому личику привыкаешь за 15 минут. Через час вам от этого личика уже скучно. К красивому стихотворению не привыкнешь никогда. Оно будет притягивать вас к себе и через час, и через год, и через жизнь, пока не станет частью вашей души.*

### Упражнение 46. Тараги Мудра («поза озера»)

Исходное положение — как и в упражнении 44.

Сделайте спокойный вдох через нос и такой же спокойный выдох через нос. Задержите дыхание и как можно больше втяните живот (см. рис. 71). Внимание направьте на брюшную полость.

Оставайтесь в этом положении, пока не захотите вдохнуть, а затем сделайте спокойный вдох через нос, расслабляя мышцы живота. Упражнение выполняется всегда только 2 раза.

*Терапевтические эффекты:* 1) ликвидируются недуги и расстройства в работе пищеварительного тракта, в частности улучшается деятельность кишечника, усиливается выделение желудочного и других пищеварительных соков.

*Господи, избавь меня от друзей. А уж с врагами я как-нибудь сам расстанусь.*

### Упражнение 47. Хастападасана («поза для рук и ног») в положении лежа

Иногда это упражнение называют Падахастасана («поза для ног и рук») в положении лежа, или Пашчимоттанасана («поза подъема к западу»).

Исходное положение — как и в упражнении 44.

Одновременно со спокойным вдохом через нос поднимите руки вверх и назад и положите их на коврик за головой, тыльной стороной ладоней (см. рис. 72 а).

Со спокойным выдохом через нос начните медленно поднимать верхнюю часть туловища, голову и руки сначала вверх, а затем вперед и вниз, пока вы указательными пальцами рук не возьметесь за большие пальцы ног (рис. 72 б). Подтяните живот и задержите дыхание, насколько сможете.

Внимание направьте на область живота. Затем одновременно со спокойным вдохом через нос вернитесь в исходное положение. Упражнение выполняется от 1 до 3 раз. Во время выполнения упражнения нельзя: 1) сгибать ноги в коленях; 2) отрывать пятки от коврика; 3) входить в позу не плавно, а с рывком; 4) цепляться ногами за что-либо (мебель, отопительные батареи и пр.).

*Терапевтические эффекты:* 1) развивает гибкость позвоночника; 2) укрепляет мышцы живота и спины; 3) убирает излишние жировые отложения на животе; 4) улучшает функцию легких, печени, желудка, селезенки, желчного пузыря, кишечника, почек; 5) уменьшает избыточное отделение желчи; 6) ликвидирует запоры; 7) помогает в ликвидации болезней, сопровождающихся обильным выделением мокроты.

*Живой Христос не приходит туда, где стоят его мертвые статуи.*



## Упражнение 48. Уттанпадасана («поза с поднятыми ногами»)

Исходное положение — лягте на спину, руки прижаты к туловищу, локти не касаются коврика, пальцы рук вместе. Носки и пятки ног вместе. Смотрите прямо перед собой.

Поднимите обе ноги вверх на высоту 30–40 сантиметров от коврика. Колени не сгибайте. На такую же высоту поднимите верхнюю часть туловища и голову. Голова должна находиться на одной линии с туловищем. Глаза должны быть на одном уровне с пальцами ног. Смотрите на кончики пальцев ног (см. рис. 74). Дыхание произвольное, через нос.

Внимание направьте на область пупка. При правильном выполнении упражнения через некоторое время вы почувствуете в области пупка ощущение как бы раскручивающейся воронки. После такого ощущения можно выходить из позы, то есть вернуться в исходное положение.

Если в первое время такого ощущения не будет, то пребывайте в позе, пока вам не покажется это трудным.

Упражнение выполняется 1 раз.

*Терапевтические эффекты:* 1) оказывает благотворное воздействие на один из центров, который расположен в области пупка и в котором, по мнению йогов, концентрируется 72 тысячи кровеносных сосудов, незначительное отклонение которых от этого центра порождает в организме человека разнообразные болезни; 2) ликвидирует хронические заболевания желудка; 3) ликвидирует метеоризм, то есть наличие большого скопления газов в кишечнике; 4) укрепляет мышцы живота; 5) улучшает пищеварение; 6) предотвращает грыжу; 7) развивает мышцы ног.

*Внешних врагов не бывает. Все ваши враги — части вашей души. Вот имена некоторых из них: страх смерти, сексуальное желание, лень, гордость, переедание, нерешительность.*

## Упражнение 49. Дханурасана («поза лука»)

Исходное положение — лягте на живот, носки и пятки ног вместе, ноги стоят на носках, руки вытянуты вдоль туловища и лежат тыльными сторонами ладоней на коврике, подбородок — на коврике.

Раздвиньте ноги в стороны, затем согните их в коленях и возьмитесь руками за лодыжки ног или обхватите ладонями рук ступни ног в подъеме.

Сделайте спокойный вдох через нос и задержите дыхание после вдоха. Поднимите голову и верхнюю часть туловища как можно выше и оторвите бедра от пола (см. рис. 75). Оставайтесь в этом положении, пока у вас длится задержка дыхания после вдоха. Внимание направьте на брюшную полость. В этой позе можно покачаться вперед-назад.

Одновременно с выдохом через нос вернитесь в исходное положение.

Упражнение выполняется от 1 до 3 раз.

*Терапевтические эффекты:* 1) развивает гибкость позвоночника; 2) укрепляет мышцы живота и ног; 3) ликвидирует излишние жировые отложения на животе; 4) оказывает стимулирующее воздействие на эндокринные железы; 5) помогает при лечении заболеваний органов живота и таза; 6) улучшает пищеварение; 7) улучшает перистальтику кишечника.

*Люди видят то, что ожидают увидеть. Поэтому они не видят простых и вечных вещей, противоречащих их логике.*

## Упражнение 50. Випарита Карани («перевернутая поза»)

Эту позу иногда называют «поза полусвечи» или «поза полуберезки».

Исходное положение — как и в упражнении 44.

Опираясь на ладони рук, медленно поднимите обе ноги вверх сначала до вертикального положения, а затем переведите их в направлении головы так, чтобы они были под углом примерно в 45 градусов. Положите расставленные пальцы рук на ягодицы. Найдите удобное положение для локтей, чтобы не были зажаты локтевые нервы, а затем постарайтесь вернуть ноги в вертикальное положение (см. рис. 76). Дыхание произвольное, через нос.

Внимание направьте на половые органы.

Первые 10 дней оставайтесь в этом положении в течение 10 секунд, а затем каждую декаду прибавляйте по 10 секунд, пока счет не дойдет до 200 секунд для мужчин и до 300–360 секунд для женщин.

Выход из позы осуществляется так: вновь переведите ноги в направлении головы под углом примерно в 45 градусов, положите руки на коврик и медленно опустите туловище и ноги в исходное положение. Упражнение выполняется 1 раз.

*Терапевтические эффекты:* 1) регулирует функцию половых органов; 2) улучшает работу всех желез внутренней секреции; 3) очень полезно для органов низа живота и таза; 4) помогает при фригидности у женщин и при импотенции у мужчин; 5) предупреждает преждевременное старение; 6) реставрирует живость и юность; 7) ликвидирует морщины на лице; 8) помогает при лечении варикозного расширения вен на ногах.

*Противопоказания:* 1) серьезные заболевания сердца; 2) высокое артериальное давление.

*Обычно во власть идут люди, души которых только что пришли из животного царства. Потому что первый обязательный урок человеческой жизни — властолюбие, воинственность, похотливость и отсутствие духовных запросов.*

## Упражнение 51. Халасана («поза плуга»)

«Поза плуга» имеет три варианта.

*Первый вариант.* Сделайте спокойный вдох через нос. Одновременно со спокойным выдохом через нос начните медленно поднимать обе ноги вверх и, опираясь на ладони рук, переведите их в сторону к голове и коснитесь кончиками пальцев ног коврика за головой. Касание коврика носками ног совпадет с окончанием выдоха (рис. 77 а).

Внимание направьте на внутренние органы, расположенные в области живота. Затем одновременно со спокойным вдохом через нос верните ноги в исходное положение. Вариант выполняется 1 раз.

*Второй вариант.* Выполняется так же, как и первый вариант, но после прикосновения кончиков пальцев ног к коврику за головой руки, не согнутые в локтях, необходимо положить назад, за голову вверх (рис. 77 б).

Выход из позы начинается с возвращения рук в исходное положение, а затем и ног. Вариант выполняется 1 раз.

*Третий вариант.* Выполняется так же, как и первый вариант, но после прикосновения кончиков пальцев ног к коврику за головой руки согните в локтях и положите пальцы рук под шею (рис. 77 в).

Выход из позы начинайте с возвращения рук в исходное положение, а затем и ног. Вариант выполняется 1 раз.

Таким образом «поза плуга» выполняется 3 раза (каждый вариант по 1 разу), но если вы не можете достать кончиками пальцев ног коврика за головой, то выполняйте только первый вариант 3 раза.

*Терапевтические эффекты:* 1) развивает гибкость позвоночника; 2) содействует усиленному притоку крови к мышцам спины; 3) улучшает работу органов шеи, грудной клетки, живота и таза; 4) тонизирует симпатическую нервную систему; 5) предупреждает и ликвидирует невралгии, прострелы, мышечный ревматизм; 6) способствует хорошему пищеварению; 7) благотворно влияет на функции щитовидной и паращитовидной желез; 8) способствует очищению крови; 9) вливает заряд бодрости; 10) способствует повышению содержания CO<sub>2</sub> в организме, что оказывает благотворное воздействие на организм в целом; 11) улучшает память.

*Противопоказания:* 1) повышенное артериальное давление; 2) серьезные сердечные заболевания.

*Никогда не клянитесь и никому ничего не обещайте. Ибо обычный человек не может знать, что с ним будет даже через минуту.*

### **Упражнение 52. Сарвангасана («поза для всех частей тела»)**

Эту позу иногда называют «позой свечи» или «позой березки».

Исходное положение — как и в упражнении 44.

Опираясь на ладони рук, медленно поднимите обе ноги вверх сначала до вертикального положения, а затем переведите их немного в направлении головы. Затем рывком выбросите ноги вверх, поддерживая корпус сбоку руками. Подбородок упирается в яремную ямку. Носки ног тяните вверх. Опора осуществляется на плечах, шее и локтях рук (рис. 78). Внимание направьте на щитовидную железу.

Глаза не закрывайте. Дыхание произвольное, через нос. Первые 10 дней оставайтесь в этом положении в течение 10 секунд, а затем каждую декаду прибавляйте по 10 секунд, пока счет не дойдет до 200 секунд (и для мужчин, и для женщин).

Упражнение выполняется 1 раз.

Выход из позы: ноги медленно переведите в направлении к голове, руки положите на коврик в исходное положение, после чего верните туловище и ноги на коврик.

*Терапевтические эффекты:* 1) оказывает благотворное воздействие на железы внутренней секреции; 2) очень полезно при запорах, несварении желудка, плохом кровообращении, при бронхиальной астме и половых расстройствах; 3) помогает при импотенции у мужчин и фригидности у женщин; 4) укрепляет нервы и очищает кровь; 5) поддерживает в хорошем состоянии почти все внутренние органы человека, как это явствует из названия позы; 6) дает силу, хороший тонус и энергию.

*Противопоказания:* 1) шейно-грудной радикулит; 2) серьезные сердечные заболевания; 3) повышенное артериальное давление.

*С тех пор, когда люди начали носить одежду, они перестали видеть ауру и утратили свои ясновидческие и телепатические способности. Тогда они стали обманывать и воевать друг с другом.*

### **Упражнение 53. Шавасана («поза мертвого»)**

Эта поза подробно описана в уроке пятом.

# Основной комплекс Пранаямы

«Прана» в переводе с санскрита означает «жизнь, дыхание, жизненная энергия». Йоги считают, что жизнь — это дыхание, а дыхание — это жизнь.

«Яма» означает не только «смерть», но и «прекращение, остановка, задержка». Таким образом, «Пранаяма» может означать, как «остановка дыхания», «задержка дыхания», так и в более широком смысле этого слова — «контроль над энергией человека».

В философии йогов имеется учение о Пране, согласно которой все сущее рассматривается как результат первоматерии (Акаша) и первосилы (Прана).

Всякий материальный предмет или явление есть результат проявления Акаши, равно как и всякая сила (энергия), есть проявление Праны.

В теле человека, как считают йоги, Прана проявляет себя в виде обмена веществ, нервных токов, силы мысли.

Известный индийский философ и йог Свами Вивекананда считает: «Знание и управление Праной и есть на самом деле то, что разумеется под Пранаямой».

Согласно представлениям йогов, имеются три источника получения организмом Праны: пища, вода и воздух. Отсюда вытекает вопрос: в каком из этих трех источников больше всего содержится Праны? Йоги на этот вопрос отвечают следующим образом: «Если лишить человека пищи, но он будет иметь возможность пить и дышать, то он сможет прожить примерно 60 дней. Если лишить человека воды, при наличии всего остального, то есть пищи и воздуха, то он проживет не больше недели. Без воздуха, пусть даже будут в изобилии еда и питье, жизнь человека исчисляется минутами».

Этот пример показывает, что самым главным источником Праны является воздух, которым мы дышим.

Что же такое Прана? Одни ученые говорят, что Прана — это озон, другие считают, что азот, третьи предполагают, что Прана — это углекислый газ (CO<sub>2</sub>). На самом деле это не соответствует действительности.

Йоги дают следующее определение: «Прана — это космические флюиды, которые в сочетании с солнечной энергией дают жизнь».

Полное, медленное и редкое дыхание позволяет человеку максимально поглощать Прану из воздуха. Йогами разработаны специальные дыхательные упражнения, создана дыхательная гимнастика, которая называется Пранаяма, то есть наука о дыхании.

В Пранаяме часто упоминается о пользе задержек дыхания. Результатом таких задержек является накопление в крови и в клетках органов и тканей углекислого газа.

Углекислота играет очень важную роль в жизнедеятельности организма. Раньше ученые считали, что углекислота — это яд, удушливый газ. На самом деле CO<sub>2</sub> становится удушливым газом только тогда, когда его концентрация достигает 14–15 %. Затем медицинские исследования определили, что многие процессы окисления в организме не могут проходить без участия углекислоты. Ее роль в различных физиологических процессах человеческого организма очень многообразна. Остановимся только на четырех основных и чудесных свойствах углекислоты:

- 1) это лучшее сосудорасширяющее средство;
- 2) прекрасное анестезирующее средство, а следовательно является транквилизатором (успокоителем) нервной системы;
- 3) без углекислоты не проходит синтез аминокислот, а это ведет к нарушению обменных процессов, порождая целый ряд различных заболеваний;

4) углекислота играет большую роль в деятельности дыхательного центра, возбуждая его.

Наличие углекислоты является обязательным условием для жизни человека. Это обусловлено историческим развитием жизни на земле. Земля существует около 7 миллиардов лет, и основой всего живого послужила углекислота. Атмосфера нашей планеты в те далекие времена была перенасыщена углекислым газом и являлась естественной средой для живых клеток. Растения поглощали углекислый газ и вырабатывали кислород, как ненужный отброс. Постепенно это привело к изменению атмосферы, изменению состава воздуха. Растения и водоросли поглотили почти всю углекислоту и ушли под землю в виде полезных ископаемых: угля, торфа, нефти. Сейчас в атмосфере осталось примерно 0,03 % углекислого газа и около 21 % кислорода.

Нашему организму для нормальной жизнедеятельности нужно 7–7,5 % углекислоты, а в атмосфере ее почти не осталось. Значит, нужно научиться дышать так, чтобы углекислый газ продуцировался внутри организма и сохранялся бы в определенной концентрации.

Почти у всех современных людей дыхание неправильное — глубокое и частое, без задержек. Это вызывает хроническую гипервентиляцию легких, избыточное выведение углекислого газа из организма и, как следствие, возникновение многих заболеваний, как, например, бронхиальной астмы, атеросклероза, гипертонической болезни, ишемической болезни сердца и многих других.

Когда человек из-за неправильного глубокого дыхания почти полностью выхолащивает из своего организма углекислый газ, то включаются так называемые защитные реакции организма, препятствующие удалению его. Это выражается в следующих симптомах: 1) спазмы сосудов бронхов; 2) спазмы гладкой мускулатуры всех органов; 3) увеличение секреции слизи; 4) уплотнение мембран, то есть происходит увеличение холестерина, которое ведет к атеросклерозу, тромбофлебиту, инфаркту и прочему; 5) сужение кровеносных сосудов; 6) склероз сосудов бронхов.

Таким образом, чем глубже дыхание, тем меньше поступает кислорода в организм, то есть наступает гипоксия (кислородное голодание). При нормализации дыхания содержание углекислого газа в организме повышается и достигает должного уровня. Начинается постепенное выздоровление организма, ликвидируются многие заболевания. Наступает успокоение нервной системы, улучшается сон, повышается работоспособность, выносливость к длительным нагрузкам.

Занятия дыхательными упражнениями йогов ведут к уменьшению частоты дыхания и к увеличению содержания углекислого газа в организме. Уменьшению дыхания способствуют также физический труд, физкультура и спорт, голодание, водные процедуры, сон на животе.

Йоги советуют избегать, а лучше вообще исключить некоторые факторы, усиливающие дыхание. К ним относятся: перегревание, переедание, курение, алкоголь, бульоны, уха, сахар, а также сон на спине, нервно-психические напряжения и т. д.

Йог Свами Шивананда часто говорил, что каждому человеку от рождения отпущено определенное число дыханий. Если дышать часто, то этот запас можно израсходовать очень быстро, а если дышать медленно и редко, то можно продлить это число на долгие годы.

Главная цель практики Пранаямы заключается в том, что бы сделать дыхание медленным и редким (до 1–3 дыханий в минуту). А это способствует нормализации работы четырех важнейших систем организма: системы органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, нервной системы и обмена веществ.

*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. Пусть вашим колодцем будет глубокое сердце, наполненное любовью, а путеводною звездой — Истина, сияющая между слов всеми цветами радуги.*

## **Общие принципы для занимающихся Пранаямой**

1. Тщательная очистка дыхательных путей.
2. Чистый воздух, но без сквозняков.
3. Дыхание через нос.
4. Избегать тесной, мешающей одежды. Хорошо заниматься в купальном костюме, потому что тело должно дышать.
5. Перед началом Пранаямы нужно хорошенько потянуться всем телом.
6. Нельзя чрезмерно растягивать какие-либо части тела, когда в легких нет воздуха.
7. Выдыхайте медленно, последовательно, то есть освобождая вначале нижние доли легких, затем средние и, наконец, верхние доли легких, пока полностью не освободите легкие от воздуха. Но не делайте мускульных усилий, чтобы вытолкнуть оставшийся воздух. Это ведет к нарушению энергетического баланса организма.
8. Если у вас болит голова, или пересохло во рту, или появились спазмы желудка, то надо выйти на свежий воздух и подышать полным дыханием минут пять. Затем отдохните, успокойтесь и начните дыхательные упражнения.
9. Больше внимание обращайтесь на выдох, и тогда вдох сам будет правильным.
10. Следует избегать быстрого и отрывистого дыхания.
11. Людям со слабым сердцем и легочными заболеваниями следует соблюдать осторожность во время занятий Пранаямой. Следует помнить, что Пранаямой можно заниматься только после достижения совершеннолетия.
12. Во время всех дыхательных упражнений живот не должен быть сильно напряжен.
13. При «полном дыхании» нельзя излишне напрягать ноздри и, мускулы лица, что приводит к сужению дыхательных путей и даже к их закрытию.
14. К «полному дыханию» можно прибегать несколько раз в день, но не делать за один раз больше десяти дыханий. Следует помнить, что даже самые опытные йоги никогда не делают свыше 60 полных дыханий в сутки.

*Люди рождаются на Земле с единственной целью — стать мудрее. Стать ближе к Богу, чтобы, в конце концов, слиться с Ним. 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.*

## **Дыхательное упражнение, очищающее нервы**

Прежде чем приступить к основным упражнениям Пранаямы, йоги считают необходимым в течение трех месяцев выполнять «дыхательное упражнение, очищающее нервы». Оно выполняется четыре раза в день: утром (перед комплексом), днем (в 12–13 часов), вечером (в 18–19 часов) и перед сном, но всегда на пустой желудок. Желательно, чтобы вы выполняли его в определенные часы дня. Лучше делать это упражнение на свежем воздухе или в хорошо

проветренной комнате, в спокойной обстановке.

Исходное положение. Рекомендуется выполнять это упражнение в позе Сукхасана, то есть сидя на коврик со скрещенными ногами. Также можно делать его и сидя на стуле. Следите за тем, чтобы голова, шея и туловище находились на одной прямой линии.

*Техника исполнения.* Сделайте спокойный, медленный вдох через нос и такой же спокойный медленный выдох через нос. Большим пальцем правой руки зажмите правую ноздрю и сделайте спокойный и медленный вдох через левую. Не делая паузы после вдоха, закройте средним пальцем правой руки левую ноздрю, открыв правую, и сделайте медленный выдох через правую ноздрю. Не делая паузы после выдоха и не меняя положения пальцев, сделайте спокойный, медленный вдох через правую ноздрю и, не делая задержки дыхания после вдоха, большим пальцем правой руки закройте правую ноздрю, открыв левую, и сделайте спокойный и медленный выдох через левую ноздрю. Все вышеописанное составляет один цикл. Таких циклов нужно повторить 5 раз во время каждого выполнения упражнения: утром, днем, вечером и перед сном, то есть по 5 циклов 4 раза в день.

Каждый раз цикл начинается со вдоха через левую ноздрю. Дышите медленно и плавно, но без пауз все 5 циклов. Внимание сосредоточьте на органах дыхания. Вдох и выдох должны быть примерно одинаковыми по продолжительности или выдох несколько длиннее.

Йоги подчеркивают, что это дыхательное упражнение требует исключительной точности и регулярности выполнения его в течение трех месяцев. Пропуск одного дня или одного раза в течение дня соответственно увеличит количество дней, рекомендуемых для выполнения этого упражнения. Ученик должен практиковать это упражнение полных 90 дней.

*Терапевтические эффекты.* Нормализуется работа дыхательного центра. Происходит регулирование процессов возбуждения и торможения в центральной нервной системе, приводя их в равновесие. Исчезают головные боли. Снимаются хронические стрессовые состояния.

Через три месяца это упражнение полностью снимается и начинается разучивание Пранаямы.

«Основной комплекс Пранаямы» состоит из четырех упражнений.

1. «Полное дыхание».
2. Переменное дыхание (Анулома-Вилома).
3. «Ритмическое дыхание».
4. «Очистительное дыхание при Пранаяме (или с выдохом через рот)».

«Полное дыхание» состоит из четырех стадий, или фаз дыхания, которые на языке санскрит имеют определенные наименования.

*Пурака* — спокойный, медленный, последовательный, непрерывный и полный вдох через нос.

*Кумбхака* — задержка дыхания после вдоха, то есть пауза после вдоха.

*Речака* — спокойный, медленный, последовательный, непрерывный и полный выдох через нос.

*Шуньяка* — задержка дыхания после выдоха, то есть пауза после выдоха.

«Основной комплекс Пранаямы» разучивается в определенной методической последовательности и обязательно заканчивается «очистительным дыханием». А методика разучивания такова:

1. Первая стадия «полного дыхания» (Пурака) плюс «очистительное дыхание при Пранаяме».

2. Первая и вторая стадии «полного дыхания» (Пурака и Кумбхака) плюс «очистительное дыхание при Пранаяме».

3. Первая, вторая и третья стадии «полного дыхания» (Пурака, Кумбхака и Речака) и



«очистительное дыхание при Пранаяме».

4. Все четыре стадии «полного дыхания», а именно: Пурака, Кумбхака, Речака и Шуньяка и, конечно, «очистительное дыхание при Пранаяме».

5. «Полное дыхание», Анулома-Вилома, «очистительное дыхание при Пранаяме».

6. «Полное дыхание», Анулома-Вилома, «ритмическое дыхание» и, как всегда, «очистительное дыхание при Пранаяме».

Йоги рекомендуют ученикам во время разучивания Пранаямы составить график согласно вышеперечисленным пунктам.

Пока не освоите одно дыхательное упражнение или отдельную стадию, не переходите к другому.

Пранаяма выполняется перед «Основным, обязательным, každоутренним комплексом», иначе говоря, перед питьем горячей воды и упражнением № 2.

*Каждый человек является другому человеку не врагом, а учителем. Поэтому вы должны любить своих «врагов». Чем больше так называемого зла принес вам другой мирянин, тем он лучший учитель, тем умнее вы становитесь.*

## ПОЛНОЕ ДЫХАНИЕ

«Полное дыхание» является главным, основным дыханием йогов. Оно называется «полным» потому, что в дыхании принимают участие все доли легких: нижние, средние и верхние. Все легочные альвеолы вовлекаются в процесс дыхания. Легкие полностью заполняются воздухом.

«Полное дыхание» бывает трехстадийное и четырехстадийное.

Четырехстадийное включает в себя все четыре стадии — Пураку, Кумбхаку, Речаку и Шуньяку. А трехстадийное исключает Кумбхаку и состоит из Пураки, Речаки и Шуньяки.

Задержка дыхания после вдоха, то есть Кумбхака, имеет ряд противопоказаний при некоторых легочных и сердечно-сосудистых заболеваниях, на которых более конкретно мы остановимся ниже.

«Полное дыхание» разучивается постепенно, переходя от одной стадии к другой в следующей последовательности: Пурака, Кумбхака, Речака и Шуньяка.

*Бог любит всех людей одинаково, какими бы «плохими» или «сильно нехорошими» мы ни казались. Стоит непутевому человеку повернуть и сделать один шаг навстречу Брахме — и Всевышний сделает десять шагов навстречу.*

## ПУРАКА

Исходное положение — Сукхасана, Ардха Падмасана или Падмасана. Сядьте прямо, следите за тем, чтобы спина, шея и голова составляли одну прямую линию, ладони рук положите на колени.

*Техника исполнения.* Расслабьте все тело, сохраняя позвоночник прямым, и начинайте медленный, непрерывный, последовательный и полный вдох через нос. Прежде всего происходит плавное наполнение воздухом нижней части легких, затем средней и, наконец, верхней части.

Для того чтобы воздух стал поступать в нижние доли легких, нужно слегка подать вперед переднюю стенку живота и опустить диафрагму. Затем раздвигаются в стороны ребра и грудная

клетка поднимается вверх, таким образом наполняется воздухом средняя часть легких. Наконец, приподнимаются ключицы, разводятся плечи и воздух поступает в верхние доли легких. Все эти три этапа — низ, середина, верх — производятся единым волнообразным движением, легко, без напряжения и непрерывно.

Во время вдоха внимание направляется на легкие. Не задерживая дыхания после вдоха, сделайте спокойный, медленный выдох через нос.

Пурака делается от 5 до 10 раз, прибавляя каждую декаду по 1 разу.

*Добрые люди помогают друг другу и себе, даже не ведая об этом. А злые люди всегда противодействуют и друг другу, и себе.*

## **КУМБХАКА**

Через 10 дней после разучивания Пураки приступайте к освоению Кумбхаки. Исходное положение такое же, как и при выполнении Пураки.

После того как вы сделали Пураку, задержите дыхание на несколько секунд. При малейшем ощущении дискомфорта сделайте обычный спокойный выдох через нос. Паузу после вдоха передерживать не рекомендуется. Внимание сосредоточивается на легких.

Кумбхака делается от 5 до 10 раз. Каждую декаду нужно прибавлять по одному разу. Кумбхака противопоказана людям, страдающим следующими заболеваниями: эмфизема легких, бронхиальная астма, гипертония, серьезные сердечные заболевания, а также при беременности. Вот почему таким людям рекомендуется трехстадийное дыхание.

*Понять человека — значит, простить его. Простить человека — значит, измениться. Измениться самому — значит, сделать этого человека лучше.*

## **РЕЧАКА**

Спустя 10 дней после начала освоения Кумбхаки приступайте к разучиванию Речаки.

Исходное положение не меняется.

*Техника исполнения.* После выполнения Пураки и Кумбхаки сделайте медленный, непрерывный, спокойный и полный выдох через нос. При этом сохраняется та же последовательность, как и при выполнении Пураки. Выдох начинается с нижних долей легких. Для этого живот несколько подтягивается внутрь, диафрагма поднимается вверх и воздух начинает выходить из нижней части легких. Затем, сохраняя живот подтянутым, сжимаются ребра и воздух выдыхается из средней части легких. Наконец, опускаются ключицы и освобождается верхняя часть легких от воздуха. Выдох производится единым, плавным, непрерывным движением. Внимание — на легких. Речака также делается от 5 до 10 раз, добавляя каждую декаду по 1 разу.

*Фортуна изменяет лишь тому, кто не изменяет своих догм и принципов.*

## **ШУНЬЯКА**

Через 10 дней начинайте практиковать Шуньяку. Исходное положение то же самое.

*Техника исполнения.* После того как вы сделали Пураку, Кумбхаку и Речаку, то есть освободили легкие от воздуха, задержите дыхание после выдоха на несколько секунд, подтянув немного живот. Держите паузу столько, чтобы после нее вы смогли бы сделать спокойный, медленный вдох через нос. Внимание сосредоточьте на легких.

Выполняйте Шуньяку первые 10 дней 5 раз, прибавляя каждую декаду по 1 разу, пока не доведете количество раз до 10.

Терапевтические эффекты всех ступеней «полного дыхания».

Пурака стимулирует деятельность всех легочных клеток. Все альвеолы включаются в работу легких, увеличивая объем легких. Пурака полезна людям со слабыми легкими и сердцем.

Кумбхака также способствует активизации легочных клеток и повышает процент углекислоты (CO<sub>2</sub>) в крови, в клетках органов и тканей. Речака помогает полному очищению легких от остатков отработанного воздуха.

Шуньяка помогает при лечении эмфиземы легких и тахикардии, то есть усиленном сердцебиении. Шуньяка также повышает процент углекислоты (CO<sub>2</sub>) в крови, в клетках тканей и органов.

*Алмазы всегда малы. Чего не скажешь о глыбах угля. Однако, среди алмазов и ваш алмаз — камень. А среди каменных глыб — алмаз.*

## **ОЧИСТИТЕЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ ПРИ ПРАНАЯМЕ (ИЛИ С ВЫДОХОМ ЧЕРЕЗ РОТ)**

Этим дыханием заканчиваются все дыхательные упражнения йогов. «Очистительное дыхание» можно сравнить с Шавасаной в утреннем комплексе, так как они выполняют одну и ту же функцию.

«Очистительное дыхание», как и Шавасану, можно делать в любое время суток, особенно после пребывания в душном помещении и когда нужно снять утомление. Если при выполнении Пранаямы вы почувствовали усталость, нужно прервать упражнения, сделать это «очистительное дыхание» и снова продолжить занятия.

Исходное положение — основная стойка.

*Техника исполнения.* Сделайте медленный, спокойный и полный вдох, то есть Пураку. Задержите дыхание после вдоха на несколько секунд (Кумбхака). Сложите губы трубочкой, как при свисте, и с силой, прерывисто, с задержками на доли секунды, небольшими порциями выдыхайте воздух через рот, не раздувая при этом щек. Закончив выдох, сделайте спокойный, медленный вдох через нос. Это «очистительное дыхание» выполняется один раз.

*Терапевтические эффекты.* Это упражнение очищает легкие от остаточного отработанного воздуха, активизирует все легочные альвеолы, тонизирует нервную систему, снимает усталость.

*Земная смерть является пробуждением души от сна, ее настоящим рождением. После смерти душа получает возможность по-настоящему мыслить, чувствовать и понимать реальный мир.*

## **АНУЛОМА-ВИЛОМА**

Выполняется утром после «полного дыхания», а разучивается после того, как «полное дыхание» будет освоено. Исходное положение — Сукхасана, Ардха Падмасана или Падмасана.

*Техника исполнения.* Один цикл Ануломы-Виломы состоит из 7 элементов, поэтому необходимо разобрать каждый элемент отдельно.

1. После очередного спокойного, медленного выдоха через нос закройте левую ноздрю средним пальцем правой руки и сделайте полный вдох через правую ноздрю.
2. Задержите дыхание после вдоха (Кумбхака), при этом положение пальцев не меняйте.
3. Затем большим пальцем правой руки закройте правую ноздрю, открыв левую, и сделайте полный выдох через левую ноздрю.
4. Не делая паузы после выдоха и не меняя положение пальцев, сделайте плавный вдох через эту же левую ноздрю.
5. Вновь задержите дыхание, не меняя положения пальцев.
6. Средним пальцем правой руки закройте левую ноздрю, сняв большой палец с правой ноздри, и сделайте медленный выдох через правую ноздрю (Речаку).
7. По окончании выдоха задержите дыхание после выдоха.

Этот цикл, состоящий из 7 элементов, рассматривается как 1 раз выполненного упражнения. Анулома-Вилома выполняется от 5 до 10 раз, прибавляя каждую декаду по 1 разу.

*Характерные особенности Ануломы-Виломы:*

- 1) начинается она со вдоха через правую ноздрю;
- 2) перед каждым выдохом производится смена ноздрей;
- 3) в одном цикле этого упражнения имеются две задержки дыхания после вдоха и только одна задержка дыхания после выдоха в конце цикла.
- 4) Вдох и выдох производятся очень медленно и спокойно, так, чтобы даже перышко, поднесенное к ноздре не колыхалось от выдыхаемого или вдыхаемого потока воздуха.

*Терапевтические эффекты:* нормализует работу дыхательного центра и способствует снижению частоты дыхания.

Многие читатели по телефону меня спрашивают: «Почему надо дышать попеременно то левой, то правой ноздрей?» Дорогие мои, дело в том, что наша душа все время стремится к состоянию покоя — к Богу. В воплощенном состоянии в душе преобладают либо солнечные, мужские энергии, либо лунные, женские. Анулома-Вилома уравнивает, выравнивает энергетику организма и делает человека подобным Творцу.

*Любая физическая болезнь — следствие духовной болезни. Поэтому мы неправильно рождаемся, неправильно живем, неправильно умираем.*

## **«РИТМИЧЕСКОЕ ДЫХАНИЕ»**

«Ритмическое дыхание индийских йогов» является одним из наиважнейших типов дыхания, в то же время одним из самых сложных. К освоению «ритмического дыхания» переходят после отработки Ануломы-Виломы.

Все во Вселенной от мельчайших атомов микромира до крупнейших галактических систем макромира находится в состоянии вибрации и имеет свой ритм. Человеческий организм также находится в состоянии вибрации и тоже имеет свой ритм. Ритм человеческого организма определяется по биению сердца и по дыханию.

Прежде чем приступить к «ритмическому дыханию», нужно посчитать свой пульс, запомнить частоту биения и постараться мысленно воспроизвести его ритм. Со временем вы легко научитесь запоминать этот ритм. Так как частота пульса меняется довольно часто, каждый

раз перед «ритмическим дыханием» вы должны определить свой пульс и запомнить его ритм.

Исходное положение — Сукхасана, Ардха Падмасана или Падмасана. Ладони рук лежат на коленях. Спина, шея и голова составляют одну прямую линию.

*Техника исполнения.* Сделайте вдох через нос на 6 ударов пульса. Задержите дыхание после вдоха на 3 удара пульса. Затем сделайте выдох через нос на 6 ударов пульса. После чего задержите дыхание после выдоха на 3 удара пульса. Все вышеописанное считается за 1 раз. Это дыхательное упражнение повторяется от 5 до 10 раз, как всегда, прибавляя каждую декаду по 1 разу.

Для большей наглядности можно составить пропорцию «ритмического дыхания», а именно: вдох: задержка после вдоха: выдох: задержка после выдоха, а в цифровом соотношении это — 2:1:2:1. Для тех, кому противопоказана задержка дыхания после вдоха, пропорция будет такая — 2:2:1. После того как будет освоен ритм 6:3:6:3 и вы сможете легко выполнять это упражнение 10 раз, можно переходить к ритму 8:4:8:4. Когда освоите и этот ритм, переходите к следующему — 10:5:10:5, затем — 12:6:12:6, пока не доведете счет до своего индивидуального ритма.

*Терапевтические эффекты.* «Ритмическое дыхание» помогает человеку войти в индивидуальный ритм вибрации своего организма и тем самым обрести гармонию со всей Вселенной, ибо космический ритм оказывает влияние на человека с момента его рождения. А это, в свою очередь, способствует оздоровлению организма в целом, избавлению от многих болезней.

*Не будьте жестокосердны к тем, кто подвергается искушениям, то есть не мешайте им испить свою сладкую чашу греха. Это их урок. Не согрешишь — не покаешься. Не раскаешься — не вознесешься.*

## ***Дыхание для развития голоса***

Исходное положение — основная стойка.

*Техника исполнения*

- 1) Сделайте медленный спокойный и полный вдох через нос, то есть Пураку.
- 2) Задержите дыхание насколько возможно дольше (Кумбхака).
- 3) С силой выдохните воздух через широко раскрытый рот со звуком «Ха!».
- 4) Сделайте «очистительное дыхание».

Это упражнение выполняется от 1 до 5 раз с прибавлением по 1 разу каждую декаду.

Внимание — на голосовых связках.

*Терапевтические эффекты.* Упражнение укрепляет и развивает голосовые связки. Голос становится мягким, звучным, глубоким. Сила голоса становится намного больше, чем обычно у людей. Упражнение развивает дыхательные мускулы и сами легкие, расширяет грудную клетку.

Приносит большую пользу не только органам дыхания, но также органам пищеварения, нервной системе и крови.

Содействует наилучшему поглощению кровью кислорода.

Очищает воздух, который остается в легких от прежних дыханий, и выбрасывает накопившиеся в легких отбросы.

Лечит различные расстройства желудка.

Способствует лечению печени.

Применяется для лечения болезней крови.

Уничтожает плохой запах изо рта.

*Противопоказания.* Эмфизема легких и тяжелые сердечно-сосудистые заболевания.

*Время — это состояние покоя. Душа человека всегда стремится к покою, то есть к безвременью.*

### **Упражнение для возбуждения легочных клеток**

Это упражнение рекомендуется выполнять с большой осторожностью. Им нельзя злоупотреблять, так как у начинающих может возникнуть головокружение. При головокружении нужно на время прекратить упражнение и немного походить.

Исходное положение — основная стойка.

*Техника исполнения*

1) Одновременно с выполнением плавного вдоха медленно ударяйте в разных местах по груди кончиками расставленных пальцев.

2) Во время задержки дыхания (Кумбхака) ударяйте по груди согнутыми ладонями рук в виде «лодочки».

3) Сделайте медленный выдох и опустите руки.

4) Сделайте «очистительное дыхание». Внимание в этом упражнении сосредоточьте на легких. Упражнение выполняется от 1 до 5 раз. Каждую декаду прибавляйте по 1 разу.

*Терапевтические эффекты.* Упражнение возбуждает деятельность альвеол в легких.

Повышает общий тонус всего организма. *Примечание.* Следует помнить, что если вы выполняете отдельно одно дыхательное упражнение, то оно, как обычно, заканчивается «очистительным дыханием». Если вы выполняете сразу несколько упражнений, то «очистительное дыхание» делается в конце всех упражнений.

*Мы чувствуем себя так, как мы дышим.*

### **Упражнение для развития подвижности и эластичности ребер**

Этим упражнением также следует пользоваться умеренно и не злоупотреблять им.

Исходное положение — основная стойка.

*Техника исполнения*

1) Прижмите ладони рук к боковым сторонам груди, как можно выше к подмышечной области, так, чтобы большие пальцы рук были обращены к спине, а остальные пальцы — к передней части груди, то есть как бы сжать грудь с боков раздвинутыми пальцами рук.

2) Сделайте спокойный вдох через нос.

3) Задержите воздух на короткое время.

4) Затем одновременно с выполнением выдоха медленно сжимайте и разжимайте ребра руками.

5) Не забудьте сделать «очистительное дыхание».

Внимание сосредоточьте на ребрах.

Количество раз такое же, как и в предыдущих упражнениях.

*Терапевтические эффекты.* Упражнение способствует развитию подвижности и эластичности ребер, что является важным для выработки правильного дыхания.

Тонизирует дыхательную мускулатуру.

*Всякая утрата — это благо. Ибо в полный сосуд не налить свежей воды. А если человек не меняется, то он живет зря. Любая утрата уменьшает количество ждущих нас потерь и огорчений, делает нас сильнее и мудрее.*

### **Упражнение для расширения грудной клетки**

Упражнение направлено на восстановление нормальной деятельности грудной клетки и ее расширение. Исходное положение — основная стойка.

*Техника исполнения*

- 1) Не спеша вдохните всей грудью.
- 2) Задержите дыхание (Кумбхака).
- 3) Вытяните обе руки вперед на уровне плеч, сожмите пальцы рук в кулаки (большие пальцы внутри ладоней) и сильно напрягите мышцы рук.
- 4) Отведите одним быстрым движением обе руки через стороны назад.
- 5) Не останавливаясь, верните руки через стороны вперед на уровне плеч.
- 6) Повторите движения руками назад-вперед несколько раз, не снимая с них напряжения.
- 7) Опустите и расслабьте руки.
- 8) Сделайте сильный выдох через широко раскрытый рот со звуком «Ха!».

Внимание сосредоточьте на грудной клетке.

Упражнение повторяется от 1 до 5 раз.

*Терапевтические эффекты.* Расширяет грудную клетку. Улучшает работу легких и увеличивает их объем.

Развивает мышцы груди и плечевого пояса.

Укрепляет мышцы рук.

*Все земные притязания имеют один неизбежный конец — печаль. Духовные притязания — бесконечны в радости творчества.*

### **Дыхательное упражнение на ходу**

Упражнение выполняется во время прогулки на свежем воздухе.

*Техника исполнения*

- 1) Идите с высоко поднятой головой, плечи расправьте. Старайтесь делать шаги одинаковой длины.
- 2) Сделайте плавный вдох через нос на 8 шагов.
- 3) Сделайте спокойный выдох на 8 шагов.
- 4) Сделайте задержку дыхания после выдоха (Шуньяку) на 8 шагов.
- 5) Рекомендуются делать это упражнение до ощущения легкой усталости. Затем на время прекратить и перейти на обычное дыхание, а после отдыха вновь продолжить упражнение.

Это упражнение можно выполнять несколько раз в день во время прогулок. Внимание — на легких. Это упражнение имеет вариацию, которая для некоторых людей может оказаться более легкой. Все выполняется точно так же, но после вдоха делается задержка (Кумбхака) на 4 шага.

Кому трудно выполнять это упражнение на 8 шагов, можно делать его на 6 шагов.

- 1) Вдох на 6 шагов.

2) Выдох на 6 шагов.

3) Задержка дыхания после выдоха на 6 шагов.

*Вариация:* вдох — 6 шагов, задержка — 3 шага, выдох — 6 шагов, задержка — 6 шагов.

*Терапевтические эффекты.* Это упражнение очищает и укрепляет легкие.

*Любая болезнь — это мятеж вашего смертного ума против вашей бессмертной души.*

### ***Упражнение с подъемом на носках***

Исходное положение — основная стойка. Руки сжаты в кулаки (большие пальцы внутри ладоней) и опущены вдоль туловища.

*Техника исполнения*

1) Медленно поднимайтесь на носках, одновременно делая спокойный вдох и при этом поднимая обе руки вперед и вверх.

2) Сделайте небольшую задержку дыхания.

3) Делая выдох, медленно опускайтесь на пятки, одновременно возвращая руки через стороны вниз.

4) Заканчивается упражнение «очистительным дыханием». Упражнение повторяется от 1 до 5 раз. Внимание сосредоточьте на легких.

*Терапевтические эффекты.* Это упражнение развивает грудную клетку.

Очищает легкие и кровь.

Придает легкость и бодрость всему организму.

*Всегда говорите правду. Говорите с улыбкой и приятным голосом, как ни горька была бы она для других.*

### ***Упражнение для возбуждения кровообращения***

Исходное положение — основная стойка.

*Техника исполнения*

1) Сделайте вдох через нос.

2) Задержите дыхание (Кумбхака).

3) Немного наклонитесь вперед и возьмите в руки лежащую на стуле палку за два конца, очень крепко ее сжимая.

4) Опустите палку, выпрямитесь и полностью выдохните.

5) Сделайте «очистительное дыхание».

Упражнение повторяется такое же количество раз, как и все предыдущие. Это упражнение можно делать и без палки, а только мысленно представлять ее себе.

*Терапевтические эффекты.* Это упражнение способствует привлечению артериальной крови к конечностям, венозной к сердцу и легким, что дает возможность организму получить большее количество кислорода.

Это упражнение очень полезно при слабом кровообращении, когда в легких недостаточно крови для того, чтобы поглотить большое количество кислорода из вдыхаемого воздуха.

*Торопятся всегда неправота и ложь. А Истине спешить некуда. Она вечна и неизменна.*



## ***Дыхание, оживляющее нервы***

Цель этого дыхания заключается в том, чтобы нормализовать деятельность нервной системы, развить нервную силу, энергию и жизнеспособность организма в целом. Это упражнение оказывает возбуждающее действие, влияющее на нервные центры, которые в свою очередь оживляют и усиливают деятельность всей нервной системы.

Исходное положение — основная стойка.

*Техника исполнения*

- 1) Плавно вдохните через нос.
- 2) Задержите дыхание (Кумбхака).
- 3) Вытяните вперед руки, ладонями вниз и максимально расслабьте мускулатуру рук.
- 4) Медленно приближайте ладони обеих рук к груди, напрягая мускулы до отказа и сжимая кисти рук в кулаки (большие пальцы внутри ладоней). Локти остаются на уровне плеч.
- 5) Сохраняя сильное напряжение в руках, начинайте медленно разжимать кулаки, а затем быстро их сжимайте. Повторите такие движения от 3 до 5 раз, пока продолжается задержка дыхания.
- 6) Расслабьте и опустите руки.
- 7) С силой выдохните воздух через широко открытый рот со звуком «Ха!».
- 8) Сделайте «очистительное дыхание».

Внимание — на легких. Все последующие дополнительные дыхательные упражнения предназначены для развития легких и нормализации дыхания. Внимание в них сосредоточивается на легких.

*Будьте умиротворенны. Спокойствие должно быть во всем: в чувствах, позах и мыслях. Брахман вечен и неизменен в мире постоянных перемен. Спокойствие Брахмана — вот изначальная природа человека.*

## ***Упражнение с поднятием рук***

Исходное положение — основная стойка.

*Техника исполнения*

- 1) Одновременно с выполнением вдоха медленно поднимите обе руки вперед и вверх, держа их напряженными. Кисти рук должны находиться над головой ладонями вперед.
- 2) Задержите дыхание как можно дольше (Кумбхака) и продолжайте держать руки над головой, не снимая с них напряжения.
- 3) Делайте выдох и одновременно медленно опускайте руки вниз через стороны в исходное положение.
- 4) Закончите упражнение «очистительным дыханием».

*Ваше сердце лишь тогда может излучать чистую любовь, когда оно погружено в полный покой и умиротворенность.*

## ***Упражнение с круговыми движениями рук***

Исходное положение — основная стойка.

*Техника исполнения*

- 1) Вытяните обе руки вперед на уровне плеч. Ладони сожмите в кулаки. Большие пальцы рук находятся внутри ладоней.
- 2) Сделайте медленный вдох через нос.
- 3) Задержите дыхание (Кумбхака).
- 4) На задержанном дыхании сделайте несколько круговых движений обеими руками сначала вниз-назад-вверх-вперед, а затем в другую сторону — вверх-назад-вниз-вперед. Существует и другая вариация, когда одной рукой вращают в одном направлении, а другой рукой — в другом направлении, повторяя это со сменой рук.
- 5) Опустите и расслабьте руки, затем сделайте сильный выдох через широко открытый рот со звуком «Ха!».
- 6) Не забудьте сделать «очистительное дыхание».

*Не падайте духом, встречая очередные препятствия на пути к Богу. Принимайте любую радость и печаль, лишения и боль спокойно, с умиротворением.*

### ***Упражнение с отжатием от пола***

Исходное положение — лягте на коврик, на живот, пятки и носки ног вместе, пальцы ног упираются в коврик. Положите руки ладонями вниз на уровне середины груди. Пальцы рук соедините вместе. Локти свободны. Подбородок упирается в коврик.

*Техника исполнения*

- 1) Сделайте полный вдох.
- 2) Затем задержите дыхание как можно дольше.
- 3) Напрягите все тело и, опираясь на ладони рук и кончики пальцев ног, отождмитесь от пола.
- 4) Затем медленно опуститесь в исходное положение.
- 5) Повторите такие отжимы несколько раз, пока позволяет задержка дыхания.
- 6) Вернитесь в исходное положение и сделайте сильный выдох через широко открытый рот со звуком «Ха!».
- 7) Встаньте в основную стойку и сделайте «очистительное дыхание».

*Единственная жертва, которую от нас может принять Бог — это наше эго.*

### ***Упражнение с отжатием от стены***

Исходное положение — основная стойка, но перед стеной, на расстоянии вытянутых рук, если их приложить к стене.

*Техника исполнения*

- 1) Вытяните обе руки вперед на уровне плеч и приложите ладони рук к стене.
- 2) Сделайте спокойный вдох.
- 3) Задержите дыхание, то есть сделайте Кумбхаку.
- 4) Опираясь на ладони рук, медленно приближайте грудь к стене, не отрывая пяток от пола.
- 5) Медленно отождмитесь от стены с помощью мускулов рук, сохраняя все тело

напряженным.

6) Повторите такие движения несколько раз, пока длится задержка дыхания.

7) Опустите и расслабьте руки и сделайте сильный выдох через широко открытый рот со звуком «Ха!».

8) Упражнение заканчивается «очистительным дыханием».

*В мире существует всего лишь две вещи: истина и ложь. Истина — это то, что существует всегда. А ложь — это то, что изменяется, что лишь кажется существующим. Человек состоит из Истины и — наполовину из лжи.*

### **Упражнение с поясничными наклонами**

Исходное положение — основная стойка.

*Техника исполнения*

1) Положите руки на поясницу большими пальцами вперед. Остальные пальцы сложены вместе и обращены назад.

2) Сделайте спокойный выдох.

3) Задержите дыхание (Кумбхака).

4) Сильно напрягите ноги и медленно наклоняйтесь вперед и вниз, как бы кланяясь, с одновременным медленным, спокойным и полным выдохом через нос (Речака).

5) Во время задержки дыхания на выдохе вернитесь в исходное положение и, не снимая рук с поясницы и сохраняя напряжение в ногах, сделайте плавный вдох.

6) Не задерживая дыхания, прогнитесь назад, медленно выдыхая воздух через нос (Речака).

7) На паузе после выдоха вновь вернитесь в первоначальное положение, не снимая рук с поясницы, и опять сделайте вдох.

8) Затем, не задерживая дыхания, наклоняйтесь влево, одновременно выполняя плавный выдох.

9) На задержке дыхания после выдоха вернитесь в исходное положение, но не снимайте рук с поясницы и вновь сделайте вдох через нос.

10) Не делая задержки дыхания, наклоняйтесь вправо с одновременным медленным выдохом через нос.

11) Вернитесь в исходное положение, опустите руки, снимите напряжение в ногах и расслабьтесь.

12) Сделайте «очистительное дыхание».

*Все, что сотворил Бог, есть добро. Все, созданное Брахмой, имеет свой чистый цвет и свою красивую вибрацию. Человек не всезнающ, однако, и он имеет свободную волю. Иногда люди берут чистые цвета, божественные мысли и красивые чувства, и смешивают их. И получают нечистые цвета, безбожные мысли, грязные чувства и некрасивые вещи. Человеческая работа по смешанию божественных форм и вибраций рождает только грязь и зло. Так маленький ребенок, смешивая семь акварельных красок, получает одну грязь.*

### **Упражнение с прерывистым вдохом**

Исходное положение — Сукхасана или Падмасана. Можно выполнять и в основной стойке.

### *Техника исполнения*

1) Задержите дыхание после выдоха и вернитесь в исходное положение, сделайте вдох, но не непрерывный, а прерывистый, ступенчатый, как будто вы что-то нюхаете.

2) Сделайте задержку дыхания на несколько секунд.

3) Выдохните воздух через нос одним непрерывным выдохом, который напоминает как бы вздох с облегчением.

Все дополнительные дыхательные упражнения выполняются от 1 до 5 раз.

+++

*Я увижу умершую мать. Обниму, расплачусь, мол, прости меня.*

*За руку возьмет меня опять Мама, Молодая и Красивая...*

*Поведет по звездной синеве в детский сад, посадит там на лавочку.*

*Буду гладить я по голове самолеты, лебедей и ласточку.*

*Весь в игрушках, зареву сквозь сон: «Забери меня отсюда, ма-амочка!»*

*И проснусь — стучаться в стену лбом*

*И шептаться с Мамой в черной рамочке...*

*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 утаенной любовью в сердце. Тот же, кто сочетает в своем бренном 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.*

# ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ

Дорогие мои, прочитав эту книжку, вы, видимо, пришли к выводу, что йога являет собой благословенную и безбрежную науку о физическом, психическом и духовном совершенствовании человека. И быть может, вы лукаво подумали про себя: чтобы детально изучить йогу во всех ее проявлениях, даже праведному человеку будет недостаточно 70 лет одной жизни. Тут я бы хотел не согласиться с вами, но, увы, увы, это так. В грязный сосуд что ни влей — непременно прокиснет. Однако вспомните байку о двух лягушках, попавших в кувшин с молоком. Первая поначалу прыгала, прыгала, а потом схватилась за голову и подумала: «И чего зря стараться, прыгать. Все мои потуги — тщета и волнения духа. Здесь моя погибель — это судьба, карма и рок». Лягушка перестала бороться и утонула. А вторая лягушка не верила в уготованную ей судьбу. Упорная пленница продолжала прыгать до тех пор, пока не взбила из молока своими лапками кусочки масла. Лягушка оттолкнулась зелеными лапами от желтого масла и выпрыгнула из глиняного кувшина на свободу.

Так и вы, дорогие мои читатели, ежедневно и совестливо занимаясь йогой, сможете оздоровить и омолодить свое тело. А затем и продлить жизнь бренной плоти на столько лет, сколько вам потребуется для достижения Атмана.

Задача этой книги — дать практические наставления, дать направление и достижимую цель для желающих изучать йогу, раскрыть невидимые глазу принципы и главные правила йогов. Вам желательно помнить, что нельзя начинать практику с трудных асан. Это только повредит мне и вам. Не гонитесь за сиддхами и эффектами: только от простого — к сложному, только — постепенность и умеренность. Мера — вот самое любимое ваше слово с этих пор. Запомните его.

Мудрые йоги стоят за то, чтобы неискушенный ученик занимался этой системой под руководством добродетельного учителя. Они говорят: «Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать». Однако что делать нам, мирянам, если нет такой возможности? Ответ один — заниматься самостоятельно. Учитель приходит сам, когда ученик готов. Пока что мы похожи на запотевшие чайники, стоящие на кухонных плитах. Перед тем как закипеть, чайник начинает булькать и свистеть. Тогда приходит хозяин и снимает его с огня. Так и вы, дорогие мои, занимайтесь до тех пор, пока внутри вас не засвистит, и не забулькает. Только после этого к вам обязательно придет учитель — именно ваш Учитель.

Чтобы вы не пошли ко дну в море литературы по самоочищению и йоге так же, как утонула лягушка в кувшине с молоком, и не нанесли себе вреда, используя неверную методику, я и написал эту работу.

Уважаемые мои читатели, еще раз я обращаю ваше внимание на раздел Крийя йоги. Без освоения морально-этических ступеней невозможно добиться красивых результатов ни в жизни, ни в смерти, ни в йоге. Какой смысл в жизни на Земле, если вы научитесь стоять на голове, дышать Пранаямы, освоите Сиддхи, но будете при этом проявлять к людям ископаемое зло, липкую ложь, досужую грубость и будете думать о них некрасиво?

Йога, дорогие мои — это путь добра, любви, красоты и мудрости.

*Течет не время — мы течем. Мелькаем мы — а не пространство:*

*И жизнь, и смерть с ее мечом — все от ума непостоянства.*

*Останови свой ум — и сразу*

*К душе вернется Высший Разум!*