

Annotation

Кундалини Йога имеет дело с Кундалини Шакти и шестью Чакрами. Пробуждение Кундалини и ее соединение с Шивой в короне головы, — это точная наука. Она известна и как Лайя Йога. Кундала — значит "свернувшаяся". Ее форма подобна свернувшейся змее.

Введение

О, Божественная мать Кундалини, сокровищница Космической Энергии, которая скрыта в человеке. Ты, Кали, Дурга, Адишакти, Раджесвари, Сундари, Махалакшми, Махасарасвати. Ты, могущая принимать любые имена и формы. Ты, проявляющаяся как Прана, электричество, магнетизм во Вселенной. Вся Вселенная остаётся в твоей груди. Веди меня по Сушумна Нади от Чакры к Чакре, к Сахасраре, и погружай меня в Себя и в Своего супруга Шиву.

Кундалини Йога имеет дело с Кундалини Шакти и шестью Чакрами. Пробуждение Кундалини и ее соединение с Шивой в короне головы, — это точная наука. Она известна и как Лайя Йога. Кундала — значит "свернувшаяся". Ее форма подобна свернувшейся змее. Все согласны, что единственная цель человека — сохранение своего счастья. Высочайшее в человеке привлекает бесконечное, неразбиваемое счастье. Это счастье может содержаться только в нем самом, как в Атмане. Следовательно, поиск внутри себя привлекает высшее счастье. Способность мыслить присуща только человеку. Человек способен обсуждать, отражать и выполнять определенные действия. Только человек способен сравнивать, сопоставлять, анализировать и выводить логические заключения. Человек, который лишь ест и спит — простое животное.

О люди с мирскими заботами, пробуждайтесь от сна неведения, чтобы познать вашу душу (Атман). Делайте духовную Садхану, будите Кундалини Шакти, и вы достигнете бодрствующего сна — Самадхи. Погрузите себя в Атман. Читта — это ментальная Субстанция, принимающая различные формы. Эти формы составляют Вритги. Они трансформируются (Паринама). Эти видоизменения мыслей и есть Вритги. Например, вы думаете о работе — и бесчисленные Вритти поднимаются и опускаются в океане Чипы. Они вызывают безостановочную работу разума. Почему Вритти возникают в Читте? Из-за Самскар и Васан. Если вы уничтожите все Васаны, то все Вритти уничтожат себя.

Васаны — впечатления, остающиеся в памяти. Когда Вритти исчезают, они оставляют определенный след в памяти, в подсознании. Эти следы известны под названием Самскар, или скрытых впечатлений. Совокупность всех Самскар известна как Кармасайя, хранилище действий, а также Сангит Карма, или накопленная Карма (запасенные действия). Когда человек оставляет физическое тело, он уносит в астральном теле 17 Таттв и Кармасайю также и на ментальный план. Кармасайя окончательно уничтожается высочайшим знанием, получаемым через Асампраджнату Самадхи.

Во время концентрации вы будете со вниманием собирать рассеивающиеся лучи разума, но волны Вритти будут все время возникать из океана Читты. Вам придется подавлять эти волны. Когда все они подавлены, разум становится спокойным и безмятежным. Реальное счастье внутри вас. Вы сможете достигнуть его через контроль разума. Огонь Йоги сжигает Карму. Йог достигает Кайвальи, а через Самадхи — Интуиции. Реальное знание в нем проявляется мгновенно. Нети, Дхаути, Басти, Наули, Асаны и Мудры делают тело здоровым и сильным и дают совершенный контроль над ним. Но они — не всё и не окончательное в Йоге. Эти Крийя помогут вам в практике Дхьяны, достигающей высшей точки в Самадхи, Самореализации. Хатха Йог, практикующий Криню — еще не полностью Йог. Совершенный Йог тот, кто входит в Асампраджнату Самадхи. Его называют Сватантарой (Абсолютно независимым).

Самадхи бывает двух родов: Джада и Чайтанья. Хатха Йоги, благодаря Кхечари Мудре, могут запереть себя в ящик и оставаться закопанными под землей долгие годы. Никакого сверхъестественного Знания в таком Самадхи не достигается. Это Джада Самадхи. В Чайтанья Самадхи достигается Совершенное Знание. Йог приходит в себя с новой, сверхъестественной

Мудростью. Когда практикуются различные йогические Крийи, то достигаются Сиддхи — надмировые совершенства. Однако Сиддхи — это препятствия к Самореализации. Йог не должен обращать внимания на Сиддхи, если он хочет достичь конечной цели — Высочайшей Реализации. Цель человека — Самореализация.

Всеобщее Знание Вселенной — ничто по сравнению с духовным Знанием, полученным через Самореализацию. Поднимайтесь по пути Йоги осторожно. Отодвигайте колючки, сорняки и острые камни на пути. Поток похоти — это сорняки. Семья, дети, работа — это тернии. Адепт достигает фальшивого удовлетворения (Гушти) и останавливает Садхану, глупо воображая, что он достиг цели, и пытается стать выше других. Он подобен слепому, ведущему слепого. Настоящие Байрагья постепенно убывает и он теряет все, чего достиг.

Нирвикальпа, или Йогаруда, — это состояние Сверхсознания. Нет Викальпы какого-то особого вида в этом состоянии. Это Цель Жизни. Все ментальные проявления, функции интеллекта и десяти Индрис отвергаются полностью. Вы отдыхаете в Атмане. Нет различия между субъектом и объектом. Мир и поток противоположностей отвергаются полностью. Это — состояние позади мирского потока, всего относительного. Адепт достигает знания себя, Высшего Мира и Бесконечного, неопишемого Блаженства. Совершенное Самадхи достигается тогда, когда Кундалини проводится в Сахасрару и соединяется там с Шивой. Теперь Кундалини делает вашу работу. Ом Санти! Ом Санти!

СУЩНОСТЬ КУНДАЛИНИ ЙОГИ.

Рассмотрим одно определение. Двайта — это разделенный, а Адвайта — Единый с внутренней Духовной Сущностью. Согласно одной из школ существуют 4 основные формы Йоги: Мантра, Хатха, Лайя, Раджа. Есть и другая классификация: Джнана, Лайя, Хатха, Мантра. Эта школа основывается на идее, что существует 5 аспектов Духовной жизни, а именно: Дхарма, Крийя, Бхава, Джнана и Йога.

Мантра Йога бывает двух родов: Крийя и Бхава. Существует 7 Садхан Йоги: Сат-Карма, Асана, Мудра, Пратъяхара, Пранаяма, Дхьяна и Самадхи.

Самадхи — это абстракция органов чувств от их объектов (Пратъяхара), контроль над дыханием (Пранаяма), медитация и Экстаз (собственно Самадхи).

Самадхи бывает двух видов: Савикальпа (в котором дуализм не полностью преодолен) и Совершенный Экстаз Енирвикальпа (Реализация Истины), или Брахмасми — Знание и чувство Реализации, не дающая Освобождения, но являющаяся Самоосвобождением. Самадхи Лайя Йоги — это Савикальпа, а в Раджа Йоге — Нирвикальпа. Первые 4 ступени Садхан — физические, а последние 3 — ментальные и сверхментальные. Этими процессами достигаются следующие качества:

Чистота (Садхана), Сила (Дхирата), Стойкость (Штирата), Постоянство (Дхайрия), Легкость (Легха), Реализация (Пратъякша) и отделение, ведущее к Освобождению. То, что известно как Йога 8 Лимбов (Ашганга Йоги), содержит 5 Садхан (Асану, Пранаяму, Пратъяхару, Дхьяну и Самадхи), а также включает в себя Яму, Нияму и Дхарану.

Человек подобен Космосу. Все, что есть в Космосе, существует и в нем. Центр тела человека расположен в середине спинного мозга. Тело и ноги ниже центра составляют 7 нижних миров, поддерживаемых Шакти, или силами Вселенной. Сверху находятся 7 Лок, образующих Локаянту (то, что мы видим), которые выражают себя и дают плоды Кармы в виде конкретных рождений. Эти Локи: Бху, Бхувах, Сваха, Тапо, Маха, Джнана и Сатъя, и им соответствуют 7 центров: 5-ый — в туловище, 6-й — в нижней области мозга, а 7-й — в мозге, или Сатъялоке, вместилище Верховной Шакти. Там находятся главные центры — Манас Лалана и Сом Чакра. Однако 7-я область выше их. Существование реализуется вхождением и прохождением через высочайшее

проявление разума (Сатвамайи Буддхи), выше которого и за ним находятся Читта и Чидрупини Шакти. Из них видна Шива Шакти, развивающая разум в виде Буддхи, Ахамкары, Манаса и чувств (Иидрис), связанных с ним.

Центр Шива Шакти выше Агни, но ниже Сахасрары. Из Ахамкары проявляются Танматры, или то, что управляет чувствами, которые дают 5 форм чувствующей материи (Бута), но Акаши, Вайю, Агни, Апас и Приттви — это просто различные состояния материи. Например, Приттви проявляется через чувство запаха. Короче говоря, человек как Микрокосм — это всеохватывающая Душа, полностью проявляющаяся в Сахасраре. Связанная Шакти в виде разума и материи находится в пяти нервных центрах тела, и им соответствуют 5 Чакр. Ида и Пингала, два потока, связываются между собой в солнечном сплетении. В основании спинного мозга находится Брахма Двара, или Врата Брахмана. Агни соединяется с Сушумной тройной точкой — Тривени. Эта точка является началом симпатической нервной системы.

Существуют два главных направления в Йоге: Дхьяна, или Бхавана, и Кундалини Йога. В первом способе Самадхи достигается чисто интеллектуальным процессом (Крийя Жиана) медитации. Для этой цели можно также использовать Мантру или Хатха Йогу (не связанные с подъемом Кундалини упражнения) и отсргание окружающего мира. Хотя Йог при этом и не пробуждает Кундалини, он получает Знание, или Жнанау. Дхьяна Йог входит в соприкосновение с Верховным состоянием, благодаря собственным силам, возникающим при медитации, через силы тела. Эти две формы Йоги различаются как методами, так и результатами. Кундалини Йога дает соединение с Шивой и приобретение Сиддхи. В этом есть известный риск. Но если вы хотите лишь освобождения, то его можно достичь чистой Жнаной, отвергая мир, специальной системой упражнений.

Первый путь — это путь радости, а второй — путь аскетизма. Дхьяна Йог не должен пренебрегать знанием тела. Можно достичь успеха в Дхьяна Йоге, но иметь слабое тело и здоровье. Такой Йог не может умереть по желанию. Когда он находится в Самадхи, то Кундалини спит в Муладхаре, и нет никаких физических симптомов или сверхъестественных сил (Сиддхи), которые всегда сопровождают подъем Кундалини. Экстатическое состояние (освобождение при жизни) — Дживанмукти — это еще не Истинное Освобождение, Такой Йог будет подвергаться страданиям тела. Кундалини же дает возможность отойти от забот о теле.

Шива — это верховное Блаженство, проявляющееся в виде человека, со всеми его страданиями и удовольствиями. Шакти — это скрытая сила в природе, которая проявляет себя и действует в форме человека. Тело и есть Шакти. Победить смерть труднее, чем достичь Освобождения. Шакти делится на два вида: статическая, или потенциальная, энергия (Кундалини) и динамическая часть Щрана). Центр статической энергии — Муладхара Чакра. Активная Шакти — Кали покоится на груди Садашивы — статическом основании чистого Чипы, который бездеятелен. Если свернувшаяся в Муладхаре Шакти развернется полностью, то вы покидаете тело во всех аспектах: физическом, тонком и каузальном. Это состояние называется Видехта Мукти. Когда Кундалини находится в Сахасраре, Йог существует бесформенно.

Ниже подробно будут описаны 7 Чакр, или психоэнергетических центров человека. У каждой Чакры есть Шакти, — Богиня (или нервный импульс), контролирующая ее деятельность. Кундалини Шакти — это универсальная Шакти, контролирующая, в свою очередь, деятельность всех остальных Шакти. Обычно она дремлет в Манипура Чакре (солнечном сплетении). Муладхара Чакра управляется Дакини Шакти, Свадхистхана — Вакини Шакти, Манипура — Лакини Шакти, Анахата — Какини Шакти, Вишуддха — Шакини Шакти и Аджна — Хакини Шакти.

Когда Шакти покидает тело, оно становится холодным, как труп, но не из-за отсутствия

потенциальной энергии, а из-за преобразования энергии динамической, которая обычно равномерно распределяется по всему телу (как 5 видов Праны). Когда Йог собирается покинуть тело, он концентрирует динамическую энергию вокруг оси. Статический компонент постоянен всегда. Кундалини действует на динамическую силу и отторгает ее от ткани, собирая вдоль оси. Таким образом, обычно диффундирующий динамический эквивалент становится преобразованным вдоль оси тела (спинного мозга). Когда человек живет в миру, то Кундалини спит, а когда Кундалини пробуждается, — человек засыпает. Когда Кундалини пробудилась, Йог переходит к бесформенному существованию.

Шри ШИВАНАНДА Свами Ришикеш. Лесная Академия Веданты. 1955 год

Глава I. Вступление к йоге

Основой Кундадини Йоги, как и любой системы Йоги, являются упражнения в Вайрагье (бесстрастии), приводящие к Пратъяхаре. Термин "Йога" употребляется в своем обычном смысле — как Единение (в данном случае единение Шакти с Шивой в Сахасраре). Кундалини Йога — это путь, дающий возможность полностью использовать не только силы интеллекта, но и силы тела, в отличие от Дхьяна Йоги. Основное требование к диете — ограниченное применение или полное исключение соли, сахара и мяса.

Нужно читать Гиту и другую мистическую индийскую литературу. Рекомендуется пренебрегать для контроля над Индриями мирскими заботами. Для занятий Йогой необходимо уединенное место. Начинайте заниматься весной либо осенью. Оптимальный возраст для занятий — 18-50 лет (лучше всего от 20 до 40). Учитель в Йоге обязателен. Им может быть Йог с достаточно прочной репутацией. Духовная сила — это в первую очередь упорство и настойчивость при занятии Йогой. Выражаем нашу признательность слову, разуму и телу Патанджали, Вьясы и других великих Риши и Учителей Йоги, которые, подобно многочисленным Солнцам, отодвинули темноту незнания.

ЙОГА НАДИ.

Нади — это тонкие астральные трубки, несущие психические токи. Санскритский термин "Нади" произошел от корня "Над" — движение. Через эти Нади проходят Жизненные силы, или токи Праны. Так как Нади из очень тонкой материи, то их невозможно никакими средствами увидеть на физическом плане. Эти Йога Нади, следовательно, не обычные нервы или кровеносные сосуды. Йога Нади совершенно отличны от них.

Тело заполнено бесчисленным количеством Нади, и их не возможно сосчитать. Разные авторы называют от 72 000 до 350 000 Нади. Архитектором вашего тела является сам Шива, которому помогают инженеры и каменщики Майя, Пракрити, Висва Карма и др. Нади являются самой Жизненной частью Кундалини Йоги. Кундалини при пробуждении будет проходить через Сушумну Нади, и это возможно только тогда, когда все Нади очищены. Следовательно, первый шаг в Йоге — это очищение Нади. Детальное знание Нади и Чакров абсолютно необходимо. Их расположение, функции, природа, — все это должно быть досконально изучено.

Тонкие связи (Йога Нади) оказывают влияние на физическое тело. Все тонкое имеет упрощенное проявление в физическом теле и действует в нем. Обычные нервы имеют близкое отношение к тонким проявлениям (Сукоме, Пране, Нади и Чакрам). Следовательно, ввиду близкой связи астральных и физических центров, вибрации, производимые в физических центрах, будут влиять на астральные. Когда имеется сплетение нескольких нервов, артерий и вен, то обычно используется термин "плексус". Подобным образом имеются соответствующие нервные центры, или плексусы Жизненной Энергии в Сушумне. Они известны как Падмы (Лотосы), или Чакры. Известны детальные их описания. Все Нади исходят из Канды. Это место соединения Сушумны Нади и Муладхара Чакры. Из многочисленных Нади наиболее важные следующие:

1. Сушумна
2. Ида
3. Пингала
4. Гандхари
5. Хастхаджива
6. Куху
7. Сарасвати
8. Пуша
9. Шакини
10. Паясвини
11. Варуни
12. Аламбуша
13. Вишводхара
14. Яшасвини

Наиболее важные из всех — это Сушумна, Ида и Пингала, из них Сушумна Высочайшая и наиболее существенная для Йога. Другие Нади подчиняются ей. Далее будут описаны Нади и метод пробуждения Кундалини, а также продвижешши ее от Чакры к Чакре.

Позвоночный столб. Прежде чем изучить Нади и Чакры, следует рассмотреть устройство позвоночного столба, с которым все Чакры связаны. Позвоночный столб известен под названием Меру Данда. Это — ось тела, как и гора Меру — ось Земли. Поэтому спинной хребет и

называется Меру. Человек — это Микрокосм. Все вещи, существующие в природе, существуют также и в человеке. Все Таттвы и Локи (Миры) есть и в человеке. Тело можно разделить на 3 главные части: голова, позвоночник и Лимбы, являющиеся центрами. Позвоночный столб простирается от первого позвонка (кости Аласа) до окончания остова. Позвоночный столб состоит из 33 позвонков и подразделяется на 5 областей:

- 1) Шея (7 позвонков)
- 2) Спина (12 позвонков)
- 3) Пресс, или поясница (5 позвонков)
- 4) Ягодицы (5 позвонков)
- 5) Нижняя область (4 позвонка),

Позвонки образуют колонну. 5 областей спинного мозга соответствуют областям пяти Чакр: Муладхаре, Свадхистхане,

Манипуре, Анахате и Вишуддхи. Сушумна Нади проходит через цилиндрическую полость в позвоночном столбе, а Ида и Пингала расположены, соответственно, по левую и правую сторонам от нее.

Сукома Шарира. Физическое тело формируется в согласии с природой астрального и подобно воде, а Стхула — его физическая, грубая форма. Когда вода нагревается, то пар и будет соответствовать астральному телу. Грубое физическое тело ничего не может сделать без астрального. Астральное, или тонкое тело находится внутри физического. Каждый центр физического тела имеет свой астральный центр. Ниже дано описание всех центров, а также связей между астральными центрами и физическими.

Канда (крестец). Этот центр расположен между анусом и половыми органами. Он имеет вид яйца, покрытого чешуйками, и находится как раз над Муладхара Чакрой. Все Нади тела берут из него начало. Он находится в точке связи Сушумны и Муладхара Чакры. 4 лепестка Муладхара Чакры находятся по краям Канды и это соединение называется Грантхи Стхан (точка Стхан, в которой влияние Майи особенно велико). В некоторых Упанишадах написано, что этот центр расположен на 12 пальцев выше гениталия (ширина пальца считается равной 0.75 дюйма).

Канда — это центр астрального тела, из которого тонкие канаты Йога Нади выносят и несут Сукома Прану (Жизненную Энергию) к различным частям тела. В физическом теле есть соответствующий Канде центр. Спинной мозг разветвляется на тонкие нити, а затем — на многочисленные нервные окончания. В астральном теле этому разветвлению соответствует Канда.

Спинной мозг. Центральная нервная система состоит из головного и спинного мозгов и спинномозговых центров. Продолжение продолговатого мозга является соединением спинного и головного мозгов. Продолговатый мозг связан с функциями дыхания и глотания, которые выполняются автоматически; спинной мозг простирается от вершины спинного канала до второго позвонка копчиковой области, где он расщепляется на тонкие нити. Спинной мозг — это колонка очень мягкого серого и белого вещества. Белое вещество представляет собой собственно нервы, а серое — нервные клетки и фибры. Они не очень плотно заполняют спинномозговой канал. Сверху ячейки покрыты чешуйками.

Спинной и головной мозги погружены в спинномозговую жидкость, предохраняющую их от всяческих воздействий. Да лее идет предохранительная жировая прокладка. Спинной мозг делится на заднюю и переднюю части. В центре имеется микроскопический канал. Брама Нади проходит вдоль этого канала от Муладхары до Сахасрары. Через эту Нади пробужденная

Кундалини поднимается в Брамарандру. Спинной мозг связан с головным непосредственно, без перегородки. Все головные и спинномозговые центры связаны с этой системой. Органы воспроизведения и пищеварения связаны со спинным мозгом. Спинной мозг попадает в четвертое отделение головного мозга — продолговатый мозг, а затем в третье и пятое, и, наконец, достигает Сахасрары.

Сушумна Нади. Сушумна расположена в центре спинного мозга; она начинается в Канде, примерно на уровне пупка и соединяется с Брахмачакрой, или Тысячелепестковым Лотосом. Она идет из Муладхара Чакры (относящейся ко второму позвонку копчиковой части) до Брамарандры {полости в головном мозге). Сушумна погружена в центральную часть спинномозгового канала и имеет тонкие секции. Она красного цвета, подобно Агни (Огню). Этот Нади поднимается, достигает уровня Кантхи (области гортани) и разделяется на переднюю и заднюю части. Передняя часть проходит к Аджна Чак-ре (между бровями) и далее соединяется с Брамарандрой. Задняя часть проходит сзади черепа, также соединяясь с Брамарандрой. Именно она должна быть развита Йогом. Внутри Сушумны имеется Нади Вайра, сверкающая, как Сурья (Солнце), и полная раджасических качеств. Внутри этой Вайры находится Читра Нади. Она имеет саттвическую природу и бледный цвет. Сурья, Агни и Чандра — 3 аспекта этой системы. Внутри Читра Нади есть центральный канал, или Брама Нади, через который Кундалини при пробуждении поднимается от Муладхары к Сахасраре.

В Брама Нади находятся центры всех шести Чакр. Нижнее окончание Читра Нади называется Брамадвар, или дверь Брахмана. Когда Кундалини проходит через эту дверь к Брамарандре, то в Макрокосме (на физическом плане) это соответствует прохождению через Харидвар, или ворота Хари Бадринараяна. Читра заканчивается в продолговатом мозгу. В общем случае Сушумна Нади называется Брама Нади, так как последняя находится внутри Сушумны. Канал внутри Читры также иногда называют Сушумной. Ида и Пингала находятся справа и слева от позвоночного столба. Читра — высочайшая и наиболее любимая Йогами Нади. Она подобна тонким прожилкам Лотоса. Бриллиант пяти цветов находится в центре Сушумны. Она — наиболее Жизненная часть тела. Это Божественный Путь, дающий Бессмертие. Созерцая Чакры, существующие в этой Нади, Йог разрушает страдание и привлекает Высочайшее Блаженство, достигает Освобождения. Когда дыхание идет через Сушумну, разум становится постоянным. Это постоянство называется Унмани Авастха — Высочайшее состояние Йога. Если вы медитируете, когда действует Сушумна, то достигаете удивительных результатов. Когда Нади полны нечистот, дыхание не может проходить через Сушумну. Для очищения Нади следует практиковать Пранаяму. Посредством Сушумны можно остановить время и задержать обычный износ организма, продлевая жизнь.

Парасимпатическая и симпатическая системы. Спинной мозг имеет симпатическую и парасимпатическую ветви, двойную цепь ганглий. Ганглия — цепь нервных волокон. Они представляют собой автономную систему, соединенную с определенными органами: сердцем, печенью и др., и контролирующую их. Нервы, играющие важную роль, выходят из этой системы. Симпатическая нервная система-стимулятор и ускоритель жизненных процессов, в то время как парасимпатическая система замедляет их. Эти нервные окончания распространяются вдоль артерий, несущих чистую обогащенную кровь к различным частям тела. Левые и правые ветви соединены между собой. Однако точные места связей неизвестны.

Ида и Пингала. Ида и Пингала — это не симпатические цепи на физическом плане. Это тонкие Нади, несущие Сукома Прану. В теле физическом они действительно соответствуют правой и левой симпатическим ветвям. Ида начинается от правого яичка, а Пингала от левого.

Они встречаются в Сушумне, в Муладхара Чакре. Это соединение известно как Мукта Тривени. Ганга, Ямуна и Сарасвати пребывают в Иде, Пингале и Сушумне. Место их встречи называется Брама Грантхи (точка Браммы). Снова они встречаются в Анахате и Агни Чакрах. В Макрокосме мы также имеем Тривени в Прайяге, где встречаются те же три реки. Ида идет через левую ноздрю, а Пингала — через правую. Иду также называют Чандра Нади (Луна), а Пингалу — Сурья (Солнце). Ида охлаждает, а Пингала поднимает температуру тела. Пингала контролирует усвоение пищи. Ида имеет бледный цвет (Шакти Рупа). Она — великий расточитель. Пингала — ярко-красная (Рудра Рупа). Ида и Пингала обнаруживают временные зависимости, а Сушумна поглощает время. Йог знает время своей смерти и помещает Прану в Сушумну, держит ее там, в Брамарандре, и, таким образом, побеждает Калу (время смерти). Так, известный Йог Шри Чанд Дэв из Махараштры отодвигал свою смерть несколько раз, помещая Прану в Сушумну. Он был современником Шри Жнана Дэва Аланди и Пууна. Он обладал Бхута Сиддхи и, благодаря им, — контролем над дикими зверями. Однажды он приехал на спине тигра, чтобы увидеть Шри Жнана Дэва.

Свара Садхана. Свара Садхана — это практика дыхания, дающая высшее Блаженство и счастье. Выполняйте спокойные действия в течение потока Иды и резкие интенсивные — в течение потока Пингалы, и вы сможете достигнуть определенных психических сил. Если дыхание идет через Иду (Луну) на рассвете и через Пингалу (Солнце) на закате, то это даст превосходные результаты. Пусть Ида работает весь день, а Пингала — всю ночь.

Как изменить поток в Нади. Следующие упражнения меняют местами потоки Иды и Пингалы. Выберите один устраивающий вас поток. При изменении потока от Пингалы к Иде делайте то же самое, но в другую сторону.

- 1) Заткните левую ноздрю и дышите через правую.
- 2) Полежите на левом боку 10 минут.
- 3) Сядьте прямо. Левую ногу поставьте у ягодицы.левой рукой возьмитесь за подколенную впадину. Через несколько секунд поток пойдет через Пингалу.
- 4) Держите два колена вместе вблизи правой ягодицы. Правое колено — над левым. Левую руку опустите на землю и перенесите вес тела на нее. Не опускайтесь на локоть; голову также поверните влево. Правая рука на коленях.
- 5) Поток можно также изменить при помощи Наули Крийи.
- 6) Некоторые могут менять поток силой воли.
- 7) Лечь на бок под углом к юризонтали.
- 8) Наиболее эффективно изменение потока достигается при помощи Кхечари Мудры.

Эти 8 упражнений хороши для очищения Нади и пробуждения Кундалини; они будут описаны в следующей главе. Нет знания более секретного и друга более правдивого, чем наука дыхания. Здоровье достигается комфортом, а репутация — силой дыхания. Знание прошлого, настоящего и будущего, а также другие Сиддхи достигаются силой дыхания. Практикуйте Свара Садхану систематически и регулярно. Поток через Иду должен идти весь день, а через Пингалу — всю ночь. Правильная Свара Садхана дает долгую жизнь.

Другие Нади. Гандхари, Хастхаджива и др. (перечисленные выше) — это довольно важные Нади. Все они берут начало в Канде. Они расположены по краям Сушумны, Иды и Пингалы и относятся к различным частям тела. Это тонкие Нади. Существует также огромное число малых Нади, исходящих из них.

Падмы, или чакры. Их 6. У каждой Чакры есть Шакти, которая контролирует ее деятельность. Имеется универсальная Шакти, контролирующая все остальные. Она дремлет в человеке. Это Кундалини, или Манипура Чакра (точнее — они почти совпадают). Чакры существуют в Линга Шарире (астральном теле), состоящей из 17 Таттв. 5 Жнана Индрис — уши, кожа, глаза, язык и нос; 5 Карма Индрий — речь, руки, ноги, гениталий, анус; 5 Пран — Прана, Алана, Вьяна, Удава, Самана; Разум — Манас и Буддхи — интеллект. Все они имеют соответствующие центры в спинном мозгу и нервные центры в теле физическом. Каждая Чакра имеет определенную область контроля в теле на физическом плане. Этого нельзя увидеть глазами. В мертвом теле Чакр нет. Сукома Прана движется в нервной системе Линга Шарире (астральном теле), а Стхула Прана движется в нервной системе физического тела. Эти два движения близко связаны между собой и действуют друг на друга.

Чакры остаются в астральном теле даже после распада физического тела после смерти. Согласно доктрине одной из школ, Чакры формируются в течение концентрации и медитаций. Но это невозможно — Чакры должны всегда существовать в тонкой материи результатом которой является материя физическая. Без тонкой материи физическое тело невозможно. Взгляды этой школы надо понимать в том смысле, что чувствовать или постигать Сукома Чакры можно лишь во время концентрации и медитации.

Центры Сукома Праны существуют в Сушумне. Все механизмы работы тела, нервов и т.д. находятся под контролем этих центров. Например, Анахата Чакра, имеющаяся в теле на физическом плане, соответствует кардинальному плексусу. Тонкие центры в Сушумне известны под именем Лотосов, или Чакр. В каждой Чакре преобладает своя Таттва и есть определенные, соответствующие им Божества и Звери. Это означает, что Чакра имеет определенные качества, Таттвы, или Гуны определенных животных. Имеется 6 важнейших Чакр в теле и 7-я, самая главная, Сахасрара, находится в головном мозгу. Семи Чакрам соответствуют Локи (Миры):

МУЛАДХАРА БХУ - Земля
СВАДХИСТХАНА БХУВАР - Вода
МАНИПУРА СВАР - Огонь
АНАХАТА МАХА - Воздух
ВИШУДХА ДЖАНА - Эфир
АЙНА ТАПО
САХАСРАРА САТЬЯ

При прохождении Кундалини через Чакры в каждой из них достигается определенная форма Ананды (Блаженства) и Сиддхи (сверхмировые психические силы), а также Знание. Йог наслаждается Верховным Блаженством, когда Кундалини достигает Сахасрары. Имеются еще Чакры: Адхара — другое название Муладхары, Амрита, Ананда, Далита, Балвана, Брамадвара, Чандрадирика, Карнамула, Гулхара, Куладипа, Кундали, Галабаддха, Каладаада, Каладвара, Карапгана, Калабедан, Лалана, Махатсана, Манас, Талана, Махападма, Нирадхар, Наукула, Прана, Сома, Тривени, Урдвачандра, Вайра и др. Некоторые из этих названий относятся только к шести важнейшим Чакрам. Есть также множество мелких Чакр. Некоторые Хатха Йоги говорят, что их 21 плюс 13 важнейших; другие называют число 49, а древние Йоги утверждали, что их 144. Например, Талава Чакра расположена у основания неба с 12 красными лепестками. Манас с 6 лепестками близко связан с чувствами, снами и астральными путешествиями и т.д.

Лепестки чакр. Каждая Чакра изображается с определенным числом лепестков с санскритскими буквами на них. Вибрации, которые производятся каждым лепестком, обозначены соответствующим санскритским значком. Каждый значок обозначает Мантру Дэви Кундалини. Эти значки существуют в лепестках в скрытой форме. Они могут быть проявлены, и

вибрации Нади чувствуются во время концентрации. Число лепестков различно для разных Чакров:

- Муладхара — 4
- Свадхистхана — 6
- Манипура — 10
- Анахата — 12
- Вишуддха — 18
- Аджна — 2

Все 50 знаков санскритского алфавита находятся на этих лепестках. Число лепестков в каждой Чакре определяется числом и положением Йога Нади вокруг Чакры. Рассмотрим этот момент подробнее. От каждой Чакры отходит определенное число Нади. Чакра имеет вид лотоса с Йога Нади, на его лепестках. Звук, производимый вибрациями Йога Нади обозначается соответствующим санскритским значком. Чакры и их лепестки висят вниз вершиной, когда Кундалини спит в Муладхаре. Когда она пробуждается, то они поворачиваются в сторону Брамарандры. Они всегда смотрят в сторону Кундалини.

Муладхара чакра. Муладхара расположена в основании позвоночного столба. Эта Чакра лежит между половыми органами и анусом, как раз под Кандой, где соединяются Ида, Пингала и Сушумна. Точное расположение — на два пальца выше ануса и на два пальца ниже половых органов. Имеет 4 пальца в ширину. Её еще называют Адхара (поддерживающей) Чакрой, так как остальные Чакры опираются на нее. Из этой Чакры излучают 4 важнейшие Нади, которые проявляются в виде лепестков лотоса. Тонкие их вибрации обозначаются значками. В центре лежит спящая Кундалини. Ганеша — Бог этой Чакры.

Семь подземных миров: Атала, Витала, Сутала, Талатала, Расатала, Махатала и Патала Локи — под нею. Эта Чакра соответствует Бху Лок или Бху Мандале (физический план или Земля). Бхува, Сва или Сварга, Маха, Джана, Тара и Сатья Локи выше этой Чакры. Вся преисподняя относится к малым Чакрам в Лимбах, и они контролируются Муладхарой. Те Йоги, которые проникли в эти Чакры при помощи Приттхви Дхаракы (см. гл. III), победили Приттви Таттву. Эти Йоги не испытывают страдания от Земли. Приттви желтого цвета. В Муладхара Чакре также имеется золотая Трипура (Огонь, Солнце и Луна), называемая Биджсй. Она носит и другие названия: Великая Энергия (Парама Теджас) и Свайамбху Линга. Вблизи этой Линги расположены Золотая область Кула и ее Божество Дакини Шакти. В этой Чакре находится также Брама Грантхи, или точка Брамь. Точки Вишну и Рундры находятся в Анахате и Аджна Чакре (Агни Чакре). Лам — знак Муладхары. Ей соответствует Мантра Ланг, а в центре находится Янтра — санскритская буква "Л".

Йоги считают, что Муладхара Чакра — Жизненный центр, отвечающий за процессы размножения, обоняния, деятельность прямой кишки и т.д. Многие Йоги, концентрирующиеся на Муладхаре, получают полное знание Кундалини и знают, как пробудить ее. Когда Кундалини пробуждена, Йог достигает Дарудри Сиддхи, способности подняться над Землей. Он также может контролировать дыхание, разум и семя. Его Прана входит в середину Брами Нади. Все несчастья уничтожаются, он получает знание настоящего, прошлого и будущего. Он радуется Истинному Блаженству — Сахаджа Ананде.

Свадхистхана чакра. Свадхистхана Чакра расположена у корня половых органов. Это Бхувар Лока. Эта Чакра осуществляет контроль над нижней частью живота, почками, отвечает за вкусовые ощущения и т.д. в теле физическом. Там помещается Джала Мандала — область Воды — Апас Таттва. Внутри этой Чакры есть место, подобное Луне, в виде раковины или лепестка,

или цветка Кунда. Здесь — Брама и Дэвата Ракини, а также знак Варуны Вамана. Цвет кроваво-красный. Из этого центра излучают 6 лепестков Йога Нади.

Концентрация на этом Жизненном центре, Свадхистхана Чак-ре, совершается на участке позвоночника, находящемся на уровне половых органов, причем одновременно с мысленным произнесением Мантры Ванг. В Центре чакры находится Янтра, обозначающая санскритскую букву "В". Кто концентрируется на этой Чакры и его Дэвате, не имеет неприятностей от Воды. Он в совершенстве контролирует водные элементы, а также достигает многих психических сил (Сиддхи), интуитивного Знания и совершенного контроля над чувствами. Он полон знания астральной Сущности. 6 лепестков Чакры связаны со следующими недостатками: ограниченностью сознания, отсутствием сострадания, желанием разрушения, заблуждением, презрением, подозрительностью. Кала, Кродха, Лобха, Моха, Мада, Матеарая и др. полностью анигилируются. Все это нечистые качества. Йог становится победителем смерти.

Манипура чакра. Это третья по счету Чакра, и находится она в области Набхи Стхана (пупка). Имеет соответствующий центр на физическом плане, контролирует печень и селезенку, отвечает за зрительные функции и двигательный контроль. 10 лепестков Чакры связаны с недостатками: алчностью, ревностью, коварством, отсутствием совести, страхом, ложью, заблуждением, глупостью и жестокостью. Чакра цвета темных облаков. Внутри — треугольник. Там находится Агни Мандала — область огня — Агни Таттва и знак Рам — Биджа Агни. Божество Вишну и Богиня Лакшми. Соответствует Сва, или Сварупа Локе, расположена в солнечном сплетении. В центре Чакры находится Янтра, обозначающая санскритскую букву "Р". Концентрация на Манипуре происходит с мысленным произнесением Мантры Ранг. Йог, концентрирующийся на этой Чакры, достигает Патала Сиддхи, видит скрытые сокровища и свободен от болезней, не страдает от огня, даже попав в него.

Анахата чакра. Анахата, как и другие Чакры, расположена в центре Сушумны. Дает контроль над сердцем и дыханием, отвечает за осязание, двигательные функции и т.д., соответствует кардиоплексусу. Эта Чакра Маха Локи темно-красного цвета. Внутри — гексагональное пространство, заполненное дымчатым или темно-красным цветом. Там центр Вайю Мандалы — область воздуха — Вайю Таттва. Чакра имеет 12 лепестков, связанных со следующими качествами и недостатками: похоть, мошенничеством, нерешительностью, неуверенностью, надеждой, нетерпеливостью, безразличием, высокомерием, беспокойством, задиристостью и ленностью. Йам — Биджа Вайю, то есть в центре Чакры находится Янтра, обозначающая санскритскую букву "И". Бог — Рудра и Дэвата — Какини. Там находится Бака Линга, Кама Врикша, дающая исполнение желаний. Здесь раздается мистический звук Анахат. Вы можете ясно слышать его, когда концентрируетесь на этой Чакры, особенно когда долго делаете Сиддхасану. Вайю Таттва полна Саттва Гуны. В этой Стхана находится Вишну Грантхи. Концентрирующийся на этой Чакры должен мысленно произносить Мантру Йанг и может контролировать Вайю Таттву. Он достигает Бучари Сиддхи, Кайя Сиддхи и др. (полет в воздухе, вхождение в тело другого человека и др.). Он достигает Космической любви и других саттвических качеств.

Вишудхи чакра. Расположена в Сушумне у основания горла. Символизирует Жизненный центр, отвечающий за слух, речевой контроль и т.д. Концентрация на Чакры — в области шеи. В центре находится Янтра, представляющая санскритскую букву "Х". Какта Мула Стхана. Соответствует Джана Локе. В центре Акаша Таттвы — Эфир. Эта Таттва чисто-голубого цвета. Все Чакры, расположенные выше этой, относятся к Таттве Манаса. Божество Садашивы — Итара Линга, Богиня — Шакини. Отсюда излучают 18 Йога Нади. Акаша Мандала — область

Эфира вокруг, в виде полной Луны. Биджа Акаша Таттвы Хам в центре — белого цвета. Концентрация на этой Чакре сопровождается Мантрой Ханг и называется Акаша Дхараной. Практикующий эту Дхарану не погибает даже в Пралайе. Он достигает высочайшего успеха. Получает полное знание четырех Вед и становится Трикали Жнани, то есть тем, кто знает настоящее, прошлое и будущее.

Агни (Аджна) чакра. Агни находится внутри Сушумны и расположена в обычном, физическом теле между бровями, позади глаз. Известна и как Трикута. Отвечает за контроль над чувствами и волей. В центре Чакры находится Янтра, напоминающая русскую букву "З". Ей соответствует Мантра Онг. Божество Парамашива (Шамбо) в виде Хамзы — огромного лебедя. Богиня Хакини Шакти. Пранава Ом — Виджакшара этой Чакры. Здесь — сиденье, или местопребывание разума. Имеет 2 лепестка — Йога Нади на каждом краю. Здесь Грантхи Стхана, Рудра Грантхи. Чакра чисто-белого цвета и подобна полной Луне. Бинду, Нада и Шакти расположены в этой Чакре, соответствующей Таполоке. В теле она — как кавернозный плексус. Концентрирующиеся на этой Чакре разрушают все Кармы прошлых жизней. Преимущества таких людей неопишутся словами. Практикующийся становится Дживанмукти, то есть человеком, Освобожденным еще при жизни в этом физическом теле. Он достигает 8 великих и 32 малых Сиддхи. Все Йоги и Жнани концентрируются на этой Чакре. В ней находятся Биджакшара и Пранава (Ом). Для концентрации на этой Чакре выполняют Брумдхья Дришти — сосредоточение взгляда между бровями. Более детально эта важная Чакра будет описана ниже.

Мозг. Мозг и его нервная система — главные части человека. Там имеется масса нервных волокон из мягкого белого и серого вещества. Они заполняют весь череп. Мозг окружен менингами, мозговой жидкостью и плотными сплетениями связан с черепными костями. В нем проходят цепи кровеносных потоков, снабжающие всем необходимым все его части. Мозг можно разделить на две половины: правую и левую полусферы, и центральную соединительную ткань. В мозгу имеется несколько долей или малых частей: теменные доли, височные, затылочные, мозжечок и др. Существует очень много извилин в каждой доле. Для простоты изучения мозг делят на четыре части.

1) *Головной мозг.* Это большая часть мозга; находится впереди и имеет овальную форму. Расположен в верхней части черепной коробки. Содержит нервные центры слуха, зрения, речи и др. Здесь же имеется шишковидная железа, ответственная за вместилище Души и играющая значительную роль в Самадхи и психических явлениях.

2) *Мозжечок.* Малый, или задний мозг, продолговатый на вид, расположен как раз над четвертой частью, ниже и сзади головного мозга. Здесь серое вещество преобладает над белым. Регулирует мышечные движения, координацию и т.д. Разум обитает здесь во время снов.

3) *Продолговатый мозг.* Находится в месте выхода спинного мозга в черепную коробку. Расположен между двумя долями головного мозга. Здесь белое вещество преобладает над серым. Содержит центры важнейших функций: циркуляции крови, дыхания и т.д. Эта часть должна быть полностью защищена.

4) *Задний мозг.* Лежит перед продолговатым мозгом. Образован соединением нервных волокон, выходящих из продолговатого мозга и мозжечка.

5) *Центральный канал* спинного мозга. При вхождении в черепную коробку становится больше по размерам. Каждый нерв тела тесно связан с мозгом. 12 пар основных нервных волокон выходят из обеих полусфер к различным частям тела. Это нервы, связанные с глазами, ушами, языком, носом и т.д.

Детали, относящиеся к этой классификации, смотрите в учебниках анатомии. Далее

обсуждается лишь то, что относится к Кундалини Йоге.

Брамарандра — дословно означает "вместилище Брахмана, дом человеческой души". Известен и под именем "Дасамадвара" — десятое откровение, — место на короне головы, известное как Отверстие Браммы. Оно очень мягкое у ребенка, а когда он подрастает, то твердеет и сглаживается. Брама создает физическое тело и входит в него через Брамарандру. Так этот процесс описан в некоторых Упанишадах. Эта наиболее важная часть тела очень помогает при Ниргуна Дхьяне — абстрактной медитации. Когда Йог отделяет себя от тела во время смерти, то Брамарандра вспыхивает и Прана течет наружу (Капала Мокша).

ИЗ КАТХО УПАНИШАДЫ.

Сахасрара чакра. Сахасрара — вместилище Шивы; соответствует Сатья Локе. Расположена на короне головы. Когда Кундалини соединяется с Шивой в Сахасрара Чакре, то Йог наслаждается Верховным Блаженством, Парам Анандой. Когда Кундалини входит в Сахасрару, Йог достигает Сверхсознания и Высочайшего Знания. Он становится Брамадвариштой, или расцветшим Жнаной. Сахасрара Падма означает, что эта Падма имеет 1000 лепестков. Тысяча Йога Нади излучают из этой Чакры. Имеются различные мнения относительно чиста лепестков. Но совершенно достаточно знать, что их бесчисленное множество. Как и в случае других Чакр, вибрации лепестков представлены санскритскими буквами. Все 50 знаков санскритского алфавита повторяются здесь снова и снова, на всех Йога Нади. Это — центр Сушумны, Сахасрара в теле соответствует мозгу и находится выше всех Чакр. Часто используемый термин "Шат Чакра" относится только к шести важнейшим Чакрам, лежащим ниже Сахассары. Все Чакры имеют близкую связь с этим центром. Сахасрару не включают в число Шат (шести) Чакр.

Лалана чакра. Она расположена как раз над Агни Чакрой и ниже Сахассары. Отсюда излучают 12 Нади: Ха, Са, Кша, Ма, Ла, Ва, Йа, На, Са, Кха, Прэм и Биджа Ом. В этой Чакре Йог концентрируется на своем Гуру и получает все знания, а также достигает контроля над 12 парами нервных волокон, идущих от мозга к различным органам чувств.

Краткие выводы. Продвинутый Йог должен быть совершенно свободным от грязи и иметь все саттвические качества. Ему необходимы уединение, диета, дисциплина, хорошие манеры и характер. Брахмачарья (половое воздержание), Вайрагья (бесстрастие) и т.д. формируют мощный фундамент жизни Йога. Помощь Гуру, того, кто уже прошел Путь, абсолютно необходима для быстрого прогресса на Духовном пути. Для Йоги Абхасья Нади — это астральные каналы (Сукома), через которые Прана — Жизненная Энергия — течет к различным частям тела. Как уже говорилось, наиболее важными из всех Нади являются Ида, Пингала и Сушумна. Все Нади начинаются от Канды, расположенной между половыми органами и анусом. Сушумна находится внутри позвоночного столба, там же, где и спинной мозг. Внутри Сушумны находятся Вайра, Читра Нади — микроскопический канал (внутри Вайры); его называют также Браманади. Кундалини при пробуждении проходит через Читру Нади. Там находятся все важнейшие центры Сукомы. Без этих тонких центров физическое тело не может существовать и функционировать. Муладхарара, Манипура, Анахата, Вишуддха, Агни и Сахасрара — важнейшие Чакры. Когда Кундалини проходит от Чакры к Чакре, разум вскрывается слой за слоем и Садхак входит в состояние Высочайшего Блаженства. В каждой Чакре Йог достигает различных совершенств — Сиддхи. Ида, Пингала и другие важнейшие Нади находятся по краям позвоночного столба. Ида течет через левую ноздрю, а Пингала — через правую. В Свара Садхане дыхание должно течь через Иду весь день, а через Пингалу всю ночь.

Мистическая Кундалини. "О Дэви! Ты — Разум, Небо, Воздух, Огонь, Вода и Земля. Более нет ничего. Все что существует, все это твои превращения. Ты становишься освященной, живой Богиней, чтобы выявить Свою волю — собственную блистательную Сущность в виде Мира". Кундалини, сила змеи, или мистический Огонь, Изначальная Энергия, или Шакти, которая лежит, свернувшись, или спит в Муладхаре — центре тела. Она называется змеиной, или кольцевой, благодаря своей форме. Это электрическое пламя, Духовная, Великая Древняя Сила, которой подчиняется вся органическая и неорганическая материи. Кундалини — Космическая Сила, проявленная в индивидуальных телах. Это — не материальная сила, подобная электричеству или магнетизму. Это Духовный потенциал, Шакти, или Космическая Сила.

Она не имеет форм в том же смысле, как не имеют ее Стхула Буддхи и разум в Изначальном состоянии. Исходя из этих форм, можно получить понятие о виде Кундалини. Прана, Ахамкар, Буддхи, Индрий, Разум, Пять Первоэлементов и нервы — все это продукты Кундалини. Свернувшаяся спираль, символизирующая скрытую психическую Энергию, называемую Кундалини, спящая Божественная Шакти лежит в основе всего Бытия. Вы можете увидеть в Муладхаре Сваямба Лингу. Вершина Линги расположена там, где Сушумна прилегает к Канде. Мистическая Кундалини лежит лицом вниз в устье Сушумны Нади на вершине Сваямба Линги. Она делает три с половиной оборота вокруг Лингама. Пробуждаясь, она производит свистящий звук, подобный звуку, издаваемому змеей, когда ее бьют палкой, и проходит к другим Чакрам через Брама Нади, называемую также Читранади. Последняя расположена внутри Сушумны. Иногда Кундалини называют также Бхуджангини — змеиная сила. Три витка представляют три Гуны Пракрита: Саттву, Раджас и Тамас, а патвитка—это Викритше, видоизменение Пракрита. Кундалини — Богиня речи, любимая и восхваляемая всеми. Она Сама, когда пробуждена Йогом, добывает для него знания. Это Она — Та, Которая делает Мукти и Жнанау для Себя Самой. Ее также называют Сарасвати, так как Она имеет вид Шабдха Брахмана. Она — источник Знания и Блаженства. Она Сама есть Чистое Знание. Она Брама, Она Прана Шакти, Верховная Сила, Мать Праны, Агни, Бинду и Нади. Благодаря этой Шакти существует мир. Возникновение, существование и растворение — в Ней. Только Ею, Шакти, держится мир. Это из Нес, из Шакти, из тонкой Праны делаются Нади. В тот момент, когда вы произносите Пранаву Ом, вы отчетливо чувствуете, как вибрации начинаются в Муладхаре. Благодаря вибрации этой Нади функционируют все части тела. Она поддерживает душу через тонкую Прану, имеющую связи с тонкими Нади и Чакрами. Тонкие Нади имеют связи с разумом. Разум связывает все тело. Разум есть в каждой клетке тела. Прана — это рабочая сила тела. Она динамична. Статическая Шакти при помощи Пранаямы и других упражнений Йоги становится динамической. Это — два аспекта Кундалини, именуемых "спящая" и "пробужденная" Кундалини.

Четыре состояния звука. Веды формируют звуковое проявление Ишвары. Этот звук имеет четыре подразделения. Пара, проявляющийся только в Пране, Пасьянти — в Разуме, Мальма — в Индрис и Вайкари — в артикулярном выражении. Артикуляция — это последнее и самое грубое выражение скрытой звуковой Энергии. Голос Пары — это основная идея, или зародыш мысли. В Паре звук проявляется в недифференцированной форме, Мадьями — промежуточное, невыраженное состояние звука, находящееся в сердце. Пасьянти помещается в пупке (Манипура — Чакре). Йоги, обладающие внутренним тонким видением, знают, что Пасьянти имеет цвет и форму, общую для всех людей, а также зверей. Японцы, американцы, животные, птицы, — все выражают одну и ту же Бхавану мысли, состояния Пасьянти, — голосом или звуком.

Жест — это вид общего языка. Например, когда человек хочет пить, то он подносит руку ко рту, независимо от его национальности. Так и одна и та же сила Шакти, работая через уши, становится слышимой, через глаза — видимой и т.д. Одна и та же Пасьянти принимает

различные формы звука, когда материализуется. Шива реализует себя через силу Майи, в первую очередь как Пара Вина в Муладхаре, затем как Мадьями в сердце, а затем, естественно, в Вайкари, в горле и во рту. Это внутренний голос Вират Пуруши, и проявляется он последовательно через все 4 состояния.

Глава III. Йога садхана

КАК ПРОБУДИТЬ КУНДАЛИНИ.

Перед тем, как пробудить Кундалини, следует отвергнуть все желания и стать полностью бесстрастным (Вайрагьей). Она пробуждается только тогда, когда человек становится выше Камы, Кроддхи, Лобхи, Мохи, Мади и других нечистых желаний. Кундалини может быть пробуждена, если удастся преодолеть желания и чувства. Йог, имеющий чистое сердце и разум, свободный от желаний и страстей, получает пользу, пробуждая Кундалини. Если человек с множеством нечистот в разуме, пробуждает Шакти одной только силой, через Асаны, Пранаяму и Мудры, то он ослабит себя и оступится вниз. Он не сможет подняться по лестнице Йоги. Это главная причина для любого сходящего с пути или заболевшего Йога.

Нет ничего ошибочного в Йоге. Люди должны быть, во-первых, чисты, тогда через знание, полученное в Садхане, они приобретают руководителя и постоянную, все усложняющуюся практику. Когда Кундалини пробуждается, возникает много препятствий на пути, и Садхана, достигнутая без чистоты, не сможет их выдержать. Знание теории также необходимо, как и практика. Существует мнение, что в теории нет необходимости, и сразу же приводят один или два редких примера, показывающих, что Кундалини была пробуждена теми, кто ничего не знал о Нади Чакрах и Кундалини. Это возможно благодаря благосклонности Гуру или чистой удаче. Не каждому это удастся, поэтому не следует отбрасывать теоретические знания. Если вы увидите человека, в котором Кундалини пробуждена благодаря благосклонности Гуру, то вы можете впасть в другую ошибку: начнете пренебрегать практикой и только потеряете время, перебираясь от одного Гуру к другому. Человек, получивший ясное знание теории и постоянно практикующийся, быстро достигает цели. Кундалини может быть пробуждена Асанами, Пранаямой, Мудрами, Хатха Йогой или концентрацией разума Раджа Йоги — преклонением и совершенным отречением (Бхакти), целеустремленной волей Жнаны, благосклонностью Гуру (Гуру Крийя), через прикосновение, лицемерие или ясную решительность (Санкальпу).

Подъем Кундалини и ее соединение с Шивой в Сахасрара Чакре вызывает состояние Самадхи и Мукти (конечного Блаженства). Никакое Самадхи невозможно без пробуждения Кундалини. Большинству приходится комбинировать эти методы. Это определяется уровнем развития Садхака на Духовном пути. Гуру определяет состояние Садхака и предписывает соответствующий метод, которого будет достаточно для пробуждения Кундалини в короткое время. То, что предписывает Гуру, подобно рецепту врача. Но один тип Садханы не способен удовлетворить всех Садхаков, как и одно лекарство — всех больных.

После пробуждения Кундалини пронизывает Муладхару, а Прана проходит наверх через Брама Нади к разуму и Агни Чакре. Затем Кундалини поднимают через Чакры в Сахасрару упражнениями Маха Бхеду, Шакти Чалан и др. Когда Кундалини находится в какой-либо Чакре, в ней чувствуется интенсивное тепло, а когда она покидает эту Чакру и идет далее, то покинутая Чакра становится безжизненной и холодной. Свобода от голода, Камы, Кроддхи, Радхи, Двешы, и обладание равновесием разума, Космическая любовь, астральное видение, высшее бесстрашие, бесстрашие, Сиддхи, Божественное упоение и духовная Ананда — верные признаки пробуждения Кундалини. Когда она спит, человек полон впечатлений от своего окружения и сознание его переполнено миром. Когда же она разбужена, то человек мертв для мира. Он перестает ощущать себя только телом и достигает состояния Унмани. Когда Кундалини путешествует от Чакры к Чакре, разум открывается слой за слоем, и Йог получает психические силы. Он достигает контроля над Пятью Первоэлементами. Когда она достигает Сахасрары, Йог попадает в Читакашу, пространство разума. Пробуждение Кундалини Шакти, ее соединение с

Шивой, наслаждение Божественным Нектаром и другими проявлениями Кундалини Йоги описано в Йога Шастрах и в целом океане специальной литературы.

Некоторые мужчины, считая себя Шивой, ищут сексуального союза с женщиной, которую принимают за Шакти. Это неправильное понимание. Схватив несколько ошибочных интерпретаций текстов Йоги, они начинают предлагать цветы и молитвы своим женам, с соответствующим поклонением. Выражение "Божественное опьянение", определяемое как наслаждение Нектаром, они воспринимают буквально и закупают множество вин и других опьяняющих напитков, воображая, что наслаждаются Божественным Экстазом. Это — сплошное невежество. Такие люди переносят свою концентрацию на сексуальные органы и губят себя. Этот сорт упражнений и соединений совсем не Кундалини Йога. Даже Садхак Жнана Йоги (Веданты) может достигнуть Жнана Шакти только пробуждая Кундалини, дремлющую в Муладхара Чакре.

Никакого сверхсознательного состояния, или Самадхи невозможно достичь, не пробуждая первичную Энергию. Для Садхака любого направления: Раджа, Бхакти, Хатха или Жнана — легко пробудить Кундалини, но очень трудно провести ее в Сахасрару через различные Чакры. Это требует величайшего терпения, настойчивости, чистоты и постоянной практики. Йог, который может провести Кундалини в Сахасрару, — величайший мастер. Часто начинающие Йоги останавливают свою Садхану на полпути из-за фальшивого удовлетворения (Гушги).

Далее я изложу различные упражнения для пробуждения Кундалини. Пробуждение Кундалини и ее соединение с Шивой в Сахасрара Чакре дает состояние Самадхи, или Мукти. Перед пробуждением Кундалини следует добиться чистоты тела — Деха-Сиддхи, чистоты разума — Нади Сиддхи и чистоты интеллекта — Буддхи Сиддхи. Для очищения тела даются следующие 6 упражнений: Дхаути, Басти, Нети, Наули, Тратак и Капалабхати. Они известны как Шат Карма, или 6 очистительных упражнений в Хатха Йоге.

1) *Дхаути*. Очищение бывает двух родов: внутреннее (Антар Дхаути) и внешнее (Бахи Дхаути). Внутреннее очищение можно делать тремя способами. (1) Возьмите полоску материи, желательно муслиновой, 7-8 см шириной и 450 см длиной, обшитую, без бахромы. Следует промывать ее перед упражнением теплой водой с мылом. Влажную материю выньте из воды и начинайте проглатывать один конец. В первый день проглотите 30 см. Подержите несколько секунд, а затем медленно и осторожно вытащите. На следующий день проглотите немного больше и подержите несколько минут. Постепенно придете к тому, что сможете проглотить всю материю и держать ее внутри до 5 минут. Не торопитесь, не раздражайте рот грубым прикосновением. После упражнений выпивайте чашку молока для смазки горла. Упражнение лучше всего проделывать на пустой желудок утром. Не нужно делать его каждый день. Достаточно осуществлять это один раз в 4 дня или в неделю. Упражнение не принесет никакого вреда, если практикуется постепенно. Вы будете ощущать легкое чувство рвоты при первых трех попытках. Как только упражнение закончено, вымойте лоскут с мылом и держите его всегда чистым. Это превосходное упражнение для тех, кто флегматичен и вял. Постоянная практика уничтожает гастриты и другие заболевания желудка и селезенки, нарушения выделений мокроты и желчи. Упражнение известно также под названием Вастра Дхаути. Это одна из разновидностей Антар Дхаути.

(2) Существуют люди, способные выпить много воды и выпустить ее сразу через анус. Это называется Варисара Дхаути. Этот эффективный метод известен также под названием Санг Пачар Крийи. Он доступен не каждому. Для выполнения этого упражнения следует комбинировать Наули и Уддияну Бандхи. Выпейте большое количество воды и выпустите ее через анус, сжимая желудок мышцами брюшного пресса. Это — Кунджар Крийя.

(3) Внутреннее очищение можно делать также выпуская воздух. Заполните желудок большим количеством воздуха. Со вершая движения, будто вы икаете или глотаете пищу, постепенно глотайте воздух. Когда сожмете пресс, воздух выйдет в виде Алана Вайи. Тот, кто может заполнить желудок воздухом, может плыть по воде не двигаясь, а также несколько дней жить без пищи — на воздухе и воде. Тот, кто может делать Антар Дхаути, не нуждается в слабительном и очистительном, никогда не страдает от несварения желудка и запоров. Существуют другие Дхаути для очищения: Данта — зубов, Джихва — языка, Карна — ушей, Мула — ануса, Мула Садхана Дхаути и др.

2) *Басту*. Басту — очищение кишечного канала, аналогичное обычной клизме. Басту бывает двух родов: Стала и Джала.

(1) *Стала*. Сядьте на землю и захватите кончики ног руками, не сгибая коленей. Это фактически Пашчимоттанасана, но здесь вы не наклоняете голову к коленям. Приняв позу, взбалтывайте мышцы живота, постепенно переводя максимум движений вниз. В конце движения сожмите анус.

(2) *Дала*. Это более эффективное упражнение, чем Стала. Возьмите маленькую бамбуковую трубочку длиной в 12 — 13 см, смажьте один конец вазелином и сядьте в воду в позе Уткасаны. Введите бамбук на 5 — 7 см в анус и сожмите его, втягивая воду медленно внутрь. Затем сожмите пресс и медленно выпустите воду. Дала уничтожает дурные заболевания, водянку, запоры и др. Следует делать ее лишь иногда, натошак, по утрам, но не ежедневно. Если вы не можете выполнять упражнение таким образом, то заменяйте обычной клизмой. Но использование бамбука помогает овладеть движениями кишечных мускулов.

3) *Нети*. Это упражнение для очищения ноздрей, нечистота которых приводит к нерегулярному дыханию и к слабости. Возьмите тонкую нитку в 30 см, но не слишком тонкую и слабую. Введите один конец ее в правую ноздрю, а другой поддерживайте рукой: делая сильный и непрерывный вдох, втяните ее внутрь. Затем медленно с выдохом вытолкните ее. Прodelайте то же самое с другой ноздрей. Не раздражайте сильно слизистую оболочку. После некоторой практики пропускайте нитку в одну ноздрю, а вынимайте из другой. Вначале вы будете сильно чихать. Это проходит через 3-4 попытки. Особенно интенсивно практикуйте это упражнение, когда нос закладывает от холода.

Существует другой, более легкий метод очищения. Налейте немного холодной воды в чашку и втягивайте воду медленно через ноздри. Многие делают это совершенно свободно. При первых попытках вы, возможно, будете слегка страдать от холода и кашля, но это скоро пройдет. Втягивание воды через нос и извержение через рот известно как Слит Крама. Если же вода втягивается через рот, а выпускается через нос, то это — Вьют Крама. В Геранджа Самхите говорится, что эта Крия очищает область черепа и дает ясновидение, Дивья Дришту.

4) *Наули*. Наули Крия служит для стимулирования всего желудочно-кишечного тракта. Для Наули следует научиться делать Уддияну Бандху. Ее можно выполнять сидя, но Наули, в основном, делается стоя. (1) Первая позиция. Сделайте сильный выдох через рот, чтобы легкие совершенно опустели. Сократив брюшной пресс, прижмите его к спине. Это — Уддияна Бандха и одновременно начало Наули. Практикуйте Наули стоя. Расставьте ноги на ширину плеч для сохранения равновесия. Положите руки на переднюю часть бедра и слегка согните спину. Затем делайте Уддияну Бандху. Через неделю ежедневных занятий переходите к следующей позиции. (2) Вторая позиция. Держа центральную часть брюшного пресса свободной, сжимайте правую и левую части. Вы сможете собрать все мышцы в центре вдоль вертикальной линии. Это —

Мадхьяма Наули. Держитесь в таком состоянии столько, сколько сможете, но без напряжения. Делайте это упражнение многократно, в течение нескольких дней. (3) Третья позиция — Дакшина Наули. Освободив правую часть пресса, сожмите левую (это — Дакшина Наули). Затем сожмите левую часть, а правую освободите (это — Вамана Наули). Постепенной и длительной практикой вы добьетесь того, что сможете сжимать мускулы в центре и двигать ими направо и налево. Практикуйте неделю. (4) Четвертая позиция. Держите мускулы в центре. Медленно двигайте их направо, а затем налево по кругу. Мускулы по кругу вращать следует медленно, поочередно в ту и другую стороны. Это упражнение не нужно форсировать. При первых попытках будете чувствовать легкую боль в прессе. Но не нужно останавливать практику. Через несколько дней боли пройдут. Когда Наули делает продвинувшийся Йог, то создается впечатление, будто работает машина. Новичкам следует для Дакшины слегка наклоняться вперед и влево и сжимать левую часть пресса. А для Ваманы надо наклоняться вправо. В Мадхьяме толкайте мускулы вперед, сжимая оба края. Это упражнение совершенно не способны выполнять люди с большим животом. На многих улицах городов Индии вы сможете увидеть людей, демонстрирующих различные Наули, Асаны, Мудры. Наули Криья помогает при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, в Санг Пачаре и Басти, тонизирует печень и поджелудочную железу. Это — лучшее упражнение для единения Шивы с Шакти и подъема Кундалини.

5) *Тратак* — фиксация взгляда на особой точке или объекте, причем не моргая. Хотя это одно из шести очистительных упражнений, оно, преимущественно, предназначено для развития концентрации и фокусировки интеллекта. Очень распространено среди начинающих Йогов. Нет каких-либо других методов для эффективного контроля разума. (Методика Тратака подробно описана в данном томе в книге Шивананды "Концентрация и медитация".) (1) Смотрите в зеркало в зрачки ваших глаз. (2) Продвинутые Йоги делают Тратак на внутренних, важнейших Чакрах: Муладхаре, Анахате, Агни или Сахасраре, (3) Концентрируйтесь на пламени; (4) Очень немногие Йоги делают Тратак на Солнце. Для этого требуется помощь Гуру. Начинают практиковаться на восходящем Солнце и постепенно доходят до Тратака даже на полуденном Солнце в середине дня. Такой практикой достигаются определенные психические силы — Сиддхи. Далеко не все могут делать Тратак этого типа, и его не следует выполнять, если рядом нет опытного руководителя.

Инструкция по выполнению Тратак Криьи. Сядьте в вашу любимую Асану, например, Сиддха или Падмасану. Иногда можно выполнять это упражнение просто сидя, стоя или даже во время ходьбы: идя по улице, смотрите не по сторонам, а под ноги или на кончик носа. Никакой специальной Асаны для этой Садханы не требуется. Вначале выполняйте Тратак 2 — 3 минуты и постепенно увеличивайте период. Не будьте нетерпеливы. Необходима постепенная, систематическая практика. Фиксируйте взгляд на точке по 3 часа подряд, не считаясь ни с чем. Если разум отвлекается, то его тоже следует фиксировать в одной точке. Только в этом случае возможен успех. Тому, кто не может зафиксировать взгляд даже на секунду, не следует огорчаться. Он может закрыть глаза и представить воображаемую точку между бровями. Тот, кто имеет слабые глазные капилляры, может делать Тратак, закрыв глаза, на какой-либо внутренней или внешней точке. Не перенапрягайте глаза. Когда вы устанете, закройте глаза и держите разум на объекте Тратака. Никогда не следует сгибать тело, сидя в медитации. Спина должна быть прямой. При нарушениях зрения Тратак улучшает его. Если не имеете руководителя, то, перенапрягая глаза при взгляде на Солнце, можно получить серьезную травму. Руководитель должен прописать вам масло для смазки головы, чтобы охладить ее и избежать

вредных последствий. Практикуя это упражнение, необходимо прикладывать на ночь мед к глазам. Один лишь Тратак не может дать вам все Сиддхи. После достижения контроля над разумом вы будете учиться манипулировать им (при достижении полного спокойствия) для привлечения дополнительных сил. Часто спрашивают, дает ли Тратак Освобождение? Конечно, такая практика сама по себе еще не Мокша. Существуют другие пути достижения Мокши.

Помните об этом всегда. Но если вы будете пренебрегать Садханой, то потеряете руководящую цель. Тратак увеличивает силу воли. Разум становится устойчивым. Ясновидение мыслей, психическое исцеление и другие Сиддхи достигаются очень легко. Тратак очень эффективен и является самым мощным средством сдерживания разума. Он подготавливает разум к Самадхи. Это средняя часть йогической лестницы, столь необходимая для завершения Освобождения. Следует взбираться по лестнице Йоги шаг за шагом. Изберите любое из перечисленных упражнений в Тратаке и выполняйте его. В конце каждого месяца подводите итоги.

б) *Капалабхати* — упражнение для очищения черепной коробки и легких. Сядьте в Падма или Сиддхасану, держа руки на коленях. Делайте быстро Пурак и Речак (вдох и выдох!). Выполняющие Бхастрика Пранаяму легко справятся с этим. В Бхастрике есть длительная задержка дыхания (Кумбхак), а в Калалабхати задержки нет. В Капалабхати вдох спокоен, а выдох быстр и делается с силой. В Бхастрике вдох и выдох делаются быстро. В этом и состоит различие. В Капалабхати выдох делается быстро и сильно за счет сжатия мышц брюшного пресса, с толчком их к спине. Начинайте с одного цикла в секунду и делайте 10 раз. Постепенно доведите общее число до 120. Это упражнение очищает бронхиальную систему и носоглотку, уничтожает спазмы, очищает кровь. Значительно тонизирует циркуляционную и дыхательную системы. 6 очистительных упражнений (Шат Кармы) предназначены для очищения тела. Если Нади нечисты, то Кундалини не может пройти от Муладхары к Сахасраре. Очищение Нади достигается Пранаямой. Для этого следует хорошо знать, что такое Прана.

Пранаяма. Прана — это Всеобщая Энергия Вселенной, Жизненная Сила — Сукома. Дыхание — внешнее проявление Праны. Через дыхательные упражнения можно контратировать тонкую Прану внутри себя, что равносильно контролю над разумом. Разум не может действовать без помощи Праны, так как тонкая Сукома Прана связана с ним. Прана — Всеобщая Энергия, скрытая в человеке и существующая всюду вокруг него. Тепло, свет, электричество, магнетизм — все это проявления Праны. Прана связана с разумом, через разум с волей, через волю с индивидуальной душой, а через нее — с Верховным Бытием. Вместилище Праны — сердце.

Имеется 5 видов Праны — Панча Прана: Прана, Алана, Самана, Удана и Вьяна. Согласно выполняемым функциям, они занимают определенные места в теле. Удана управляет телом выше гортани; Прана (вспомогательная) — от гортани до основания сердца; Самана — между сердцем и пупком; Апана — ниже пупка; Вьяна управляет всем телом. Дыхание и циркуляция крови управляются мыслью под контролем воли. Прана — это Жизненная, регенерирующая сила, которую можно использовать сознательно для самоконтроля, исцеления болезней и многих других целей. Йоги считают, что Прана Таттва даже выше, чем Манас Таттва (Таттва разума), так как Прана присутствует даже тогда, когда разум не функционирует — во время глубокого сна. Если вы знаете, как контролировать маленькие волны Праны, работающие через разум, тогда секрет использования всеобщей Праны будет вам известен и вы — Властелин над всеми проявлениями Силы во Вселенной.

Пранаяма дает быстрое очищение Нади, основу Йоги и ее предварительный этап. Можно остановить функции всех органов тела и контролировать тонкую Праву задержкой дыхания.

Поэтому Пранаяма и предписана для контроля над Правой. Прана — оболочка разума. Научившись контролировать Прану, вы сможете контролировать разум и энергию семени (Вирья), так как все эти 3 вещи тесно связаны между собой. Если вы сможете контролировать разум, то дыхание установится само и Прана окажется под контролем. У вас есть нервная система (как в теле физическом, так и астральном). Нервная система физического тела состоит из Стхула Праны, а астрального — из Сукома Праны. Существует близкая связь и взаимодействие между двумя этими видами Праны. Физическое исцеление, телепатия, дальновидение, чтение мыслей и другие Сиддхи приходят при контроле над Праной. Процесс контроля Праны регулировкой дыхания называется Пранаямой.

В Пранаяме существует множество упражнений; в зависимости от развития, темперамента и целей применяются разные из них: глубокое дыхание — Сук Пурвак, легкое дыхание, Пранаяма во время ходьбы, Пранаяма во время медитации, ритмическое дыхание, Сурья Бхеда, Уджайи, Сидкари, Ситали, Бхастрика, Бхарамари, Мурчча, Плавини, Кевала Кумбхак и др. Из всех перечисленных упражнений лишь последнее относится к Хатха Йоге.

Очищение Нади. Первый этап. Перед тем, как приступить к Пранаяме, нужно очистить Нади. Очищение Нади бывает двух видов: Самана (с Виджой) и Нирмана (без Виджи). В Самане — очищении Йог сидит в Падма или Сиддхасане и предлагает свои поклонения Гуру, сосредоточиваясь на нем. Сосредоточившись на Янге, Йог делает вдох через Иду, повторяя Янг 16 раз. Затем задержка, 64 раза повторяется Янг, потом выдох — и 32 раза повторяется Янг. При этом возникает Огонь из Манипура Чакры, и он соединяется с Приттви (Таттвой Земли в Муладхара Чакре). Затем осуществляется вдох через Пингалу, Ранг 16 раз и т.д., в обратном порядке. Второй этап. Йог сосредоточивается на лунном блеске, глядя на кончик носа. Вдох через Иду, затем Аванг. Йог думает о том, что он наполнен Нектаром во время задержки дыхания и сосредоточивается на очищении Нади. Выдох через Пингалу, затем Ланг и размышления о Силах, полученных в Пранаяме. Соотношение длительностей то же — 16 : 64 : 32. Ниже описаны лишь важнейшие упражнения Пранаямы, используемые для пробуждения Кундалини.

1) *Сукша Пурвак.* Легкая комфортабельная Пранаяма.

Сядьте в Падма или Сиддхасану. Закройте правую ноздрю большим пальцем правой руки. Вдохните через левую, медленно произнося трижды Ом. Представьте себе, что вы вдыхаете вместе с воздухом Прану из атмосферы. Во время практики вы будете действительно чувствовать, что наполняетесь Праной. Затем закройте левую ноздрю мизинцем и безымянным пальцем правой руки. Задержите дыхание, повторяя 12 раз Ом. Пошлите нервный ток вниз, в Муладхару, и почувствуйте, как он ударяет в эту Чакру и пробуждает Кундалини. Уберите большой палец и вдохните через правую ноздрю, произнося 6 раз Ом. Сделайте теперь то же, но на чиная с Пингалы. Весь это процесс и составляет одну Пранаяму. Выполняйте по 6 Пранаям утром и вечером. Постепенно увеличьте период задержки дыхания. Задержку следует делать до тех пор, пока не научитесь ее выполнять с комфортом. Не торопитесь, будьте терпеливы. Во время Пранаямы концентрируйтесь на Муладхара и Кундалини Чакрах. Кундалини пробудится быстро если степень концентрации высокая, а практика регулярная.

Это упражнение уничтожает все заболевания, очищает все Нади, останавливает мятущийся разум, улучшает пищеварение и циркуляцию, помогает в Брахмачарье и пробуждает Кундалини. Все нечистоты выходят из тела.

Кундалини Йога превосходит Жнана Йогу тем, что дает способность предохранять тело от ранений, огня и воды. А Жнана Йог может с самого начала установить контроль над своим

умом. Он не обращает внимания на свое тело. Болезни не в состоянии отвлечь его от цели. Он может быть худым, изможденным, внешне слабым и предрасположенным к болезням. И однако — он Йог. В Жнана Йоге Кувдалини не обязательно должна быть активной. В Кундалини Йоге во время задержки дыхания следует также сжимать анус и делать Мула Бандху — одну из уловок для приведения Кундалини под контроль.

2) *Бхастрика*. Для этого упражнения характерно быстрое чередование вдохов и выдохов. Не забывайте расширять и сжимать грудь при вдохе и выдохе. Когда выполняете эту Пранаяму, слышится свистящий звук. После 20 быстрых вдохов и выдохов следует сделать глубокий вдох и остановить дыхание на максимальное время, а затем выдохнуть. Это один цикл Бхастрики. Начинайте с 10 раз и доводите до 20–25 раз. Период задержки в конце каждого цикла нужно увеличивать. Не забывайте отдохнуть в конце каждого упражнения. Продвинутые Йоги делают эту Пранаяму с частично закрытой голосовой щелью, но большого шума, как у новичков, при этом не производится. Можно затем делать Бхастрику даже стоя. Бхастрика снимает напряжение, возбуждение горла, увеличивает выделение желудочного сока, разрушает плевриты и все заболевания носа и глотки, уничтожает астму и другие заболевания, которые возникают от избытка воздуха, желчи и мокроты. Дает тепло телу. Наиболее эффективна из всех Пранаям и заставляет Прану течь через 3 грантис. Все эффекты Сукши Пурваки также присущи Бхастрике.

3) *Сурьябхеда*. Сидя в Сиддха или Падмасане закройте глаза. Закройте левую ноздрю мизинцем и безымянным пальцем правой руки. Медленный беззвучный вдох через Пингалу делайте возможно длиннее, но еще без напряжения. Затем закройте правую ноздрю большим пальцем и задержите дыхание, опустив голову на грудь. Это — Джаландхара Бандха. Задерживайте дыхание до тех пор, пока пот не выступит у корней волос. Этой ступени нельзя достигнуть в самом начале Пранаямы. Вы должны увеличивать время задержки дыхания постепенно. После того как вы сделали вдох через Пингалу и задержку, выдохните медленно через Иду, зажимая большим пальцем правую ноздрю. Практика Сурьябхеда Кумбхаки разрушает болезнь и смерть и пробуждает Кундалини. Она освобождает от 4-х видов болезней, вызванных воздухом (Вайю), и вылечивает от ревматизмов, различных типов невралгии, устраняет нарушения выделений в лобных пазухах.

4) *Уджайи*. Сядьте в вашу излюбленную Асану. Закройте рот. Медленно вдохните через обе ноздри, задержите дыхание, а затем медленно выдохните через левую ноздрю, закрывая правую большим пальцем. Расширяйте грудь при вдохе. Во время вдоха, благодаря частичному закрытию глотки, производится характерный звук. Он должен иметь мягкий и равномерный тон и быть непрерывным. Задержку дыхания в этом упражнении можно практиковать даже стоя или во время ходьбы. Вместо выдоха через левую ноздрю вы можете выдохнуть через обе. Уджайи поднимает температуру головы. Практикующийся приобретает красивый вид. Повышается Огонь в желудке и уничтожается слизь во рту. Уничтожаются астма, чахотка и все виды легочных заболеваний, а также заболевания, вызванные недостатком кислорода в крови, и болезни сердца. Все виды трудовой деятельности следует сопровождать Уджайи Пранаямой. Тот, кто выполняет Уджайи, никогда не страдает нервными расстройствами, болезнями селезенки, диспепсией, дизентерией и др. Выполнение Уджайи уничтожает упадок сил и смерть.

5) *Плавини*. Практика в этой Пранаяме требует известной ловкости. Тот, кто выполняет ее, может плыть по воде долгое время — до 20 часов, и может жить без пищи несколько дней. При

этой Пранаяме воздух пьется, как вода, и посылается в желудок; при этом раздувается живот. Если в этот момент постучать по нему, то послышится звук барабана. Необходима постепенная практика и помощь человека, сведущего в этой Пранаяме. Можно научиться наполнять живот воздухом рыгая. Затем воздух удаляют Уддияна Бандхой и икотой.

6) *Исцеление праной.* Пранаяму можно использовать для самолечения, во время задержки дыхания, а также для исцеления других. Никогда не думайте, что вы истощили себя, излучая Прану другим. Чем больше вы даете, тем больше получаете из Космического источника — Хираньягарбхи. Это — Закон природы, не будьте скрягой. Например, при ревматизме просто массируйте больную ногу, задерживая дыхание. Соедините себя с Хираньягарбхой — Космической Праной, и вообразите, что Космическая сила течет из ваших рук к пациенту. Пациент сразу почувствует тепло и силу. Если требуется уничтожить головные боли, кишечные колики или какое — либо другое заболевание, то просто делайте массаж магнетическим прикосновением. Когда массируете печень, желудок или другие части тела, нужно отдавать вашим клеткам мысленный приказ: "О, клетки, измените должным образом ваши функции, я приказываю вам сделать это". Они также имеют подсознательный интеллект и будут выполнять ваш приказ. Повторяйте вашу Мантру, передавая свою Прану другим.

Пранаямой вы достигнете сверхъестественных способностей: можете избежать последствий от укуса скорпиона простым массажем ног и выдавливанием яда; достичь чрезвычайной силы концентрации, сильной воли и могучего тела, отличного здоровья. Направляйте Прану непосредственно к больным частям тела. Допустим, что у вас больная печень. Сядьте в Падмасану и закройте глаза. Делайте Сукша Пурвак Пранаяму. Направляйте Прану к печени. Концентрируйте разум и внимание на этой области. Представьте себе, что там идет работа по перестройке и оздоровлению клеток. Доверие, воображение, внимание, интерес играют очень большую и роль в этом процессе. Во время задержки дыхания посылайте Прану к больной части, а при выдохе вообразите, что все нечистоты выходят с воздухом. Повторяйте этот процесс по 12 раз утром и вечером. Болезнь через несколько дней прекратится. Это безлекарственный метод, естественное исцеление. Вы можете во время упражнений посылайте Прану к любой части тела и уничтожить любой вид заболевания, временный или хронический. Попробуйте проделать это хотя бы один или два раза, и ваше убеждение в пользе упражнения сильно возрастет. Достигнув успеха в практике концентрации, вы сможете уничтожить болезни простым прикосновением или силой воли.

7) *Излечение на расстоянии* известно также под наименованием "лечение без присутствия". Вы можете передать вашу Прану на значительное расстояние другу. Он должен обладать способностями интеллектуального восприятия. Вы должны чувствовать себя в прямой связи с ним. Следует предварительно письмом назначить точное время сеанса связи и соответствующую позу, в которой ваш друг должен находиться во время сеанса. Приняв легкое и спокойное положение в кресле, закройте глаза и скажите медленно пациенту: "Я буду передавать Ирану (Жизненную Силу)". Сделайте задержку дыхания, когда посылаете Прану. Используйте также ритмическое дыхание. Представьте мысленно, что Прана покидает ваш разум, проходит через пространство и входит в систему пациента. Прана путешествует невидимо, подобно радиоволнам, и вспыхивает, подобно свету в пространстве, и, окрашенная мыслью исцелителя, проектируется наружу. Вы можете перезарядить ваш организм Правой, практикуя Кумбхак. Это требует долгой и постоянной практики.

Важность Пранаямы. Тамас и Раджас составляют покрывало, или вуаль, неведения. Эта

вуаль уничтожается Пранаямой. После того, как покрывало снято, реализуется Истинная природа Души. Читта сама по себе сделана из частиц Саттвы, но окружена Тамасом и Раджасом, как огонь окружен дымом. Нет более эффективного очистительного действия, чем Пранаяма. Она дает чистоту, и Огонь Знания вспыхивает. Карма, покрывающая распознающее Знание, уничтожается практикой Пранаямы. Магической панорамой желаний и явлений, которыми освещена природа, покрывается и Джива (индивидуальная Душа) и она направляется ими ко злу. Карма Йога покрывает Свет и гасит его, чтобы повторять рождения и смерти, но она ослабляется практикой Пранаямы и, в конечном счете, ею разрушается. Вы можете легко достигнуть концентрации после того, как покрывало невежества снято (см. Йога Сутру Патанджали, 2-53). Разум будет совершенно постоянен, подобно пламени в безветренную погоду, когда разрушающая энергия будет устранена. Слово "Пранаяма" иногда используется для общего обозначения вдоха, задержки и выдоха, а иногда для каждого из этих этапов отдельно. Когда Прана Вайю движется в Акаша Таттве, дыхание уменьшается, и в этот момент его легко остановить. Скорость работы разума медленно уменьшается Пранаямой, в результате чего достигается Вайрагья (бесстрастие).

Польза Пранаямы. Тело становится крепким, сильным и здоровым, уменьшается количество жировых отложений в теле. Лицо начинает светиться, глаза — сверкать, как алмазы. Практикующийся становится очень дружелюбным, голос — мягким и мелодичным. Отчетливо слышатся внутренние звуки Анахат. Садхак свободен от всех видов заболеваний и устойчив в Брахмачарье. Семя становится крепким. Увеличивается Огонь в желудке (Дхатарagni), а разум устанавливается на одной точке и готов для Дхараны и Дхьяны. Уменьшаются выделения. Постоянная практика увеличивает внутреннюю Духовную силу и приносит счастье и мир разуму. Вы становитесь Урдварета Йогом, у которого энергия семени идет вверх. Пранаямой достигаются все психические силы, но только продвинувшиеся Садхаки получают от этого пользу.

Инструкция по Пранаяме.

- 1) Рано утром, очистив кишечник, садитесь для практики Йоги. Практикуйте Пранаяму в сухой, хорошо вентилируемой комнате. Пранаяма требует глубокой концентрации и внимания.
- 2) Перед тем как сесть в Падмасану, прочистите обе ноздри. Закончив практику, выпейте через 10 минут чашку молока.
- 3) Строго избегайте многословия, переедания, долгого сна, встреч с друзьями и перенапряжения. Очень хорошо употреблять в каждый прием пищи чашку риса с топленным маслом; это очищает кишечник и позволяет Вайю свободно течь вниз. Некоторые сжимают мышцы лица во время задержки дыхания. Это симптомы перенапряжения. Такие люди не обладают регулируемым вдохом и выдохом.
- 4) Пранаяму можно выполнять сразу после сна, перед самой медитацией. Следует составить программу действий, исходя из соображений вашего удобства и комфорта.
- 5) Не сгибайтесь тело без необходимости, так как разум от этого разрушается. Во время Пранаямы Асана должна быть непоколебимой, как валун. Вначале следует вести счет для всех трех процессов Пранаямы. Затем временные соотношения организм будет соблюдать сам, и тогда счет нужно прекратить. Все установится в силу привычки.
- 6) В первые несколько дней в начале следует отмечать число упражнений и контролировать прогресс, а на более высоком уровне не следует затруднять разум этим. Легкие подскажут сами, когда выполнено требуемое число упражнений. Не делайте Пранаяму, когда вы утомлены. Нужно после нее быть всегда радостным и счастливым, воодушевленным и очищенным. Не

связывайте себя слишком многими обязательствами; достаточно, если вы будете выполнять только один обет Ниямы.

7) Во всех упражнениях начального курса повторяйте слова Мантры, например: Рама, Шива или Гаятри, — соотнесите число их повторений с вашими наклонностями. Гаятри и Ом лучше всего подходят для" Пранаямы.

8) Не купайтесь сразу после Пранаямы. Отдыхайте полчаса. Если во время практики выступает пот, то не вытирайтесь, а просто делайте массаж руками. Не подставляйте тело под поток воздуха, когда потеете.

9) Всегда выдыхайте и вдыхайте очень медленно. Не производите никаких звуков, подобных звукам Капалабхати и Бхастрики. Естественный звук должен быть ровным и тихим, насколько это возможно.

10) Не следует ожидать пользы от Пранаямы, если вы делаете ее лишь 2-3 минуты в день. Даже с самого начала ее следует выполнять по крайней мере 15 минут ежедневно. Также ничего не выйдет, если вы будете каждый день прыгать от одного упражнения к другому.

11) Патанджали не обращает особого внимания на практику Пранаямы. Он отмечает только: вдыхайте медленно и делайте задержку. Тогда вы будете иметь постоянный и спокойный разум. Только Хатха Йога развивает Пранаяму как метод и дает различные наборы упражнений в зависимости от индивидуальных запросов.

12) Новичкам следует несколько дней делать Пранаяму сначала без задержки дыхания. Отношение длительностей выдоха и вдоха должно равняться 1:2.

13) Пранаяма в ее наиболее популярной подготовительной форме может выполняться в любой позе, стоя или сидя, и тем не менее приносит пользу. Те, кто практикуют предписанный мною метод, достигают быстрого успеха.

14) Постепенно увеличивайте период задержки дыхания. Первую неделю — 4 секунды, вторую — 8, третью — 12 и т.д. до предела ваших возможностей.

15) Необходимо научиться делать все 3 ступени Пранаямы, причем не испытывая чувства удушья или неудобства на любой стадии тренировки. Продолжительность всех трех ступеней следует все время контролировать, выполняя Пранаяму с максимальным вниманием. Только тогда придут непринужденность и легкость.

16) Не следует без необходимости растягивать выдох. Если вы его излишне растянете, то вдох будет торопливый и нарушится ритм. Следует внимательно регулировать вдох, задержку и выдох, чтобы испытывать чувство комфорта и спокойствия не только в одной Пранаяме, но и в полном цикле этого упражнения.

17) Следует эффективно контролировать легкие в конце задержки дыхания, чтобы делать выдох спокойным и в соответствии со вдохом.

Асаны. Четыре Асаны предписаны для целей Джапы и медитации. Это Падма, Сидха, Свастика и Сукхасаны. Следует научиться сидеть в какой-либо из них не менее трех часов, не сгибаясь и совершенно неподвижно, но без напряжения и с комфортом. Только тогда вы станете Асана Джайей — мастером Асаны. Без совершенного овладения определенной Асаной вы не сможете продвигаться дальше в вашей медитации. Чем устойчивее Асана, тем более вы приспособлены к концентрации разума. Если вы способны сидеть в Асане хотя бы час, то сможете подолгу фиксировать ум в одной точке и испытывать в результате Бесконечный Мир и Духовную радость. Сидя в Асане и медитируя, думайте: "Я непоколебим, как скала". Внушите эту мысль разуму, повторив 6 раз. Тогда Асана весьма скоро станет устойчивой, и вы, подобно живой статуе, будете сидеть в Дхьяне. Это и есть признак постоянства в Асане.

За год регулярной практики вы добьетесь того, что сможете сидеть в Асане три часа подряд.

Начинайте с 30 минут и постепенно увеличивайте период. В Асане держите голову, позвоночник и шею на одной вертикальной линии. Придерживайтесь одной позы и, добившись в ней совершенства, никогда не меняйте любимую Асану; все время выполняйте только ее. Извлеките максимальную пользу из этой Асаны. Асана дает Дритатху (силу), Мудры — постоянство (Стирату), Пратъяхара — смелость (Дхарью), Пранаяма — легкость (Лагиму), Дхьяна — восприятие, понимание себя (Пратъяк Шатву) и Самадхи — Кайвалу (изоляцию), то есть Освобождение и Конечное Блаженство. Асан великое множество, их столько же, сколько живых существ в мире. Шива описал 84 000 Асаны. Среди них 84 самые лучшие, а 32 из этих последних наиболее употребительны. Некоторые Асаны выполняют сидя: Пашчимоттанасану, Падмасану и др. Другие Асаны делают и лежа: Уттанпадасану, Паванамуктасану и др. Далее, существуют Асаны, выполняемые головой вниз: Врикшасана, Сиршасана и др. Детальное описание техники Асан имеется во многих руководствах, например, в моей иллюстрированной книге "Йога Асаны". Здесь я опишу лишь несколько Асан, используемых для концентрации, медитации и пробуждения Кундалини.

1) Падмасана (поза Лотоса). Среди четырех поз, предписываемых для Джапы и Дхьяны, Падмасана — наиважнейшая. Это лучшая Асана для созерцания. Будда очень любил и высоко ценил ее. Она весьма удобна для Грихастхи. Даже женщины могут сидеть в этой Асане. Она лучше всего удается худощавым и молодым. Асана подробно описана и широко известна.

2) Сиддхасана (совершенная поза) — следующая по важности после Падмасаны, и некоторые даже считают, что для Дхьяны она лучшая. Бели вы станете мастером в этой Асане, то достигнете многих Сиддхов. Ее практиковали многие Сиддхи древности, отсюда и название. Даже толстые люди с большими ногами могут выполнять ее. Молодые Брахмачарьи, давшие обет безбрачия, должны практиковать Сиддхасану. Она неудобна, однако, для женщин.

3) Свастикасана (благоприятная, удачливая поза). В этой позе перекрещивают и руки и ноги — отсюда и название. Сядьте на пол, ноги вытяните вперед. Согните правую ногу в колене и положите ее на противоположное бедро так, чтобы подошва тесно соприкасалась с бедром. Затем поднимите левой рукой пальцы правой ноги и одновременно положите левую ногу на противоположное бедро в такое положение, чтобы ступня на всем протяжении находилась между бедром и икрой, а большой палец выдавался над ними, оставаясь свободным. В данной позе ноги пересекаются над лодыжками, не давя при этом на кости. Образуется своеобразный ножной замок. Позвоночник должен быть прямым. Ладони рук положите на колени. Эту позу хорошо использовать для медитации и концентрации, поскольку ее можно выдерживать долгое время. В Аса-не можно сделать Насагра Дришти, а также Брумадхья "Дриш-ти. Глаза закрыты. Когда вы находитесь в этой позе, происходит обильное снабжение кровью тазовой области, что тонизирует окрестные нервы и копчик.

Если вам трудно сидеть в Свастикасане, то используйте Самасану (симметричную позу). В этой позе все части тела расположены симметрично, что создает идеальное равновесие. Другое название Асаны — Гуптасана (секретная поза). В этой позе гениталии скрыты под пятками. Эта поза похожа на Сва-стикасану с единственным отличием — в положении пяток. Пятки должны находиться против половой кости и прижиматься к ней. Далее сделайте Дришти и Бандхи.

4) Сукхасана. Вообще говоря, любая поза, удобная для медитации и Джапы, называется Сукхасаной. Главное, чтобы при этом голова, шея и позвоночник находились на одной вертикали. Те, кто начинают делать Джапу или медитацию после 30 или 40 лет, в большинстве не могут сидеть в Падма, Сиддха или Свастикасане долго. Они сгибаются и отклоняются через несколько минут. Теперь я опишу настоящую Сукхасану, но молодежи не следует делать ее, так как она рекомендуется лишь пожилым людям. Возьмите материю длиной 50-45 см, сложите ее 10 раз и сядьте, держа ноги под бедрами. Поднимите оба колена до уровня груди на высоту 25 см

от шеи. Теперь, взяв материю, держите один конец вблизи левого бока и начинайте обматываться с правого колена. Затем сделайте узел в конце обмотки. Руки держите ладонями друг к другу и положите между коленями. В этой Асане руки, ноги и спина поддерживаются. Следовательно, вы никогда не почувствуете усталости. В этой Асане вы сможете даже изучать религиозные книги.

5) Сиршасана (стойка на голове). Возьмите коврик. Сядьте на оба колена. Сомкните пальцы в "замок". Положите руки и локти на пол, а голову между ними. Медленно поднимите ноги до вертикали. Простояв несколько секунд вначале, постепенно увеличивайте период на 15 секунд каждую неделю, и так до 30 минут. Затем медленно опустите ноги. Сильные люди могут делать эту Асану по 30 минут в течение 2-3 месяцев, но обязательна постепенность увеличения нагрузок. Эта Асана не приносит никакого вреда. Если у вас есть время, то делайте ее дважды в день — утром и вечером. Выполнять ее следует очень медленно, избегая резких рывков. Стоя на голове, вдыхайте не спеша через нос и никогда — через рот. Если у вас плохой баланс, то держите пальцы в "замке". Эта Асана весьма легка для тех, кто может легко балансировать на брусках или на земле. Она приносит радость и веселье. После упражнения отдохните 5 минут и выпейте чашку молока. Некоторые делают эту Асану в течение 2-3 часов.

Сиршасана весьма часто практикуется Брахмачарьи, она делает его Урдварега Йогам. Энергия семени преобразуется в Духовную Оджас Шакти. Вы не будете терять семя во сне. Если вы Урдварета Йог, то энергия семени течет у вас наверх в мозг, где запасается в виде Духовной Силы, используемой затем для созерцания — Дхьяны. Когда делаете эту Асану, вообразите, что энергия семени преобразуется в Оджас и проходит вдоль спинного мозга в головной и там запасается. Сиршасана действительно приносит счастье и Нектар. Словами невозможно описать ее действие. Благодаря этой Асане мозг обильно наполняется Правой и Нектаром. Память чрезвычайно возрастает. Асана приводит к естественной Пранаяме и Самадхи.

Контролируя дыхание в этой Асане, вы будете замечать, что оно становится все лучше и лучше, и хотя в начале практики у вас будут неприятности с дыханием, это полностью пройдет. В этой Асане вы найдете полное Духовное наслаждение. Особенно большая польза бывает, если вы делаете ее после Сиддхасаны. Вы сможете совершенно отчетливо слышать звуки Анахат. Молодым здоровым людям следует обязательно выполнять эту Асану. Грихастхи, практикующие ее, не должны иметь слишком частых половых сношений.

6) Сарвангасана — поза всех мистических обществ. Это — мистическая Асана, приносящая огромную пользу. Нужно лечь на коврик, расслабиться, медленно выпрямить ноги и также медленно их поднять. Позвоночник, таз и ноги совершенно вертикальны. Поддерживайте спину руками. Локти упираются в пол, а подбородок давит на грудь (Джаландхара Бандха). Пусть задняя часть дельты и шея касаются ковра. Не позволяйте телу раскачиваться и держите ноги прямо. Когда упражнение закончено, опустите ноги вниз — очень медленно, без рывка и с элегантностью. В этой Асане вес тела приходится на плечи. Концентрируйтесь на тироидных мускулах, которые лежат в нижней части спины. Задержите дыхание до тех пор, пока не почувствуете напряжения, и медленно выдохните через нос. Вы можете делать эту Асану дважды — утром и вечером. Затем следует сразу же делать Матсьясану (позу рыбы). Начинайте с 2-х и доведите до 30 мин. Сиршасана интенсифицирует Сарвангасану.

Эта Асана — лекарство от всех заболеваний. Она улучшает физическое состояние тела и пробуждает Кундалини Шакти, усиливает интеллект, а также уничтожает заболевания кишечника и печени. Возникает прилив крови к корням спинномозговых нервов. Эта Асана централизует кровь в позвоночном столбе и прекрасно очищает ее, но не это главное. Она делает спину совершенно эластичной, а это дает молодость. Эта Асана стимулирует вашу работоспособность. Она оказывает огромную поддержку в Брахмачарье и, подобно Сиршасане,

она делает вас Урдварета Йогом. Уничтожает ночные поллюции. Омолаживает тех, кто теряет потенцию. Действует как мощный тонизатор нервной системы. Предотвращает раннее затвердение костей. Известно, что при раннем затвердении кости становятся хрупкими и твердыми. Практикующие Сарвангасану очень ловки, полны энергии. Мускулы спины то напрягаются, то ослабляются. Следовательно, при таких движениях достигается хороший приток крови к спине и очищение крови. Проходят бесследно различные типы мускульных ревматизмов, прострелы и невралгии.

Позвоночный столб очень важная система, он поддерживает все тело и в Хатха Йоге именуется Меру Данда. Поэтому следует держать спину в хорошем состоянии. При выполнении Сарвангасаны тонизируются и мускулы пресса, прямой кишки и бедер.

7) Матсьясана (поза рыбы). Эта Асана дает возможность легко плавать по воде, если еще выполнять Плавини Пранаяму. Отсюда и название — поза рыбы. Расстелите коврик и сядьте в Падмасану, а затем ложитесь на спину, поддерживая голову руками. Это один из вариантов. Можно лежа делать "мостик" — голова, ягодицы, руки лежат на бедрах или держат кончики пальцев на ногах. Следует для большей эффективности хорошо прогибать спину. Практикуйте сначала Падмасану, сделайте ее устойчивой и тогда переходите к Матсьясане.

Время Асаны — от 10 сек для начинающих и — до 10 мин для опытных Йогов. Когда закончите Асану, медленно поднимите голову с помощью рук и встаньте. Следует ее выполнять сразу же после Сарвангасаны. Это снимет напряжение с шеи и затылочной части, вызванное Сарвангасаной. Производится естественный массаж шеи и плеч. Помогает извлечь максимальную выгоду из Сарвангасаны и установить глубокое дыхание, так как легкие и трахеи широко раскрываются. Уничтожает запоры, улучшает выделения. Излечивает астму, чахотку, хронические бронхиты и т.д.

8) Пашчимоттанасана. Сядьте на пол с вытянутыми ногами. Спина прямая. Медленно и ритмично выдыхая, наклонитесь слегка вперед и указательными пальцами рук захватите большие пальцы ног. Нагибайтесь вперед до тех пор, пока ваше лицо не коснется коленей. Ноги в коленях ни в коем случае не сгибать. Пятки от пола не отрывать. Руки согнуты в локтях и опираются на пол. Живот держите убранным внутрь, что облегчит растяжение мышц спины и бедер. Сделайте выдох и коснитесь головой коленей. Можно также опустить лицо между коленей, спину вытянуть не сгибая. Вытягивайтесь вперед постепенно, не торопясь, голова утоплена в плечи. Молодежи эта Асана доступна даже с первой попытки. Для пожилых людей требуется две недели или даже месяц для достижения полного успеха в этой позе. Задерживайте дыхание до тех пор, пока не выпрямитесь, а затем вдохните. Время выполнения — в начале 5 сек, в конце — до 10 мин. Отдохните 5-6 сек и повторите упражнение. Тем, кому трудно выполнять полную Пашчимоттанасану, могут делать ее поочередно с одной ногой и с одной рукой. Через несколько дней, когда спина станет более эластичной, можно перейти к полной Асане.

Эта превосходная Асана заставляет течь Прану через Брахманادي и Сушумну и увеличивает желудочный сок. Уменьшает жир в области пресса и создает эластичную поясницу. Эта Асана хороша для полных. Приводит в норму деятельность селезенки и печени. Если Сарвангасана стимулирует эндокринные железы, то Пашчимоттанасана служит для стимуляции работы желудка, почек, печени и т.д. Проходят все виды невралгических заболеваний спины. Уничтожает геморрой и диабет. Тонизируются и держатся в здоровом состоянии: пресс, солнечное сплетение, брюшные и поясничные нервы, область предстательной железы, а также вся симпатическая нервная система.

9) Маюрасана (поза павлина). Асана хорошо описана в литературе. Она более трудна, чем Сарвангасана, и требует хорошей физической подготовки и силы. Это — горизонтальная стойка

на руках. Если вначале очень трудно держать баланс, то положите подушку под нос. Пытайтесь скользить на боках. Если трудно выпрямить обе ноги одновременно, то выпрямляйте сначала одну, а потом другую. Наклоните тело вперед, а голову вниз, и ноги сами оторвутся от земли. Когда Асана совершенна, все тело составляет одну горизонтальную линию. Многие начинают выполнять эту Асану на стуле. Нельзя сгибать ног или поднимать туловище выше головы — это может вредно отразиться на глазах. Упражняться нужно 5-20 сек, доводя постепенно время до 2-3 мин. Задержка дыхания производится в позе, а выдох — после окончания.

Эта Асана улучшает стул, разрушает последствия от плохой пищи, уничтожает хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, помогает пищеварению и активному выведению токсинов. Благодаря возрастанию внутрибрюшного давления, возвращает к норме увеличенные печень и селезенку. Все органы в области пресса тонизируются. Пробуждается Кундалини. Асана противопоказана людям со слабой диафрагмой и увеличенным диафрагмальным отверстием.

10) Ардха Матсьендрасана. Пашчимоттанасана и Халасана наклоняют спину вперед, а Дханур, Бхуджанг и Салабхасаны — назад, то есть позвоночник в них лишь сгибают или разгибают, но этого недостаточно. Следует также совершать боковые движения. Только тогда можно достичь полной эластичности поясницы. Этому требованию отвечает Матсьен драсана, в которой позвоночник разворачивается по всей длине. Поза очень трудна и доступна лишь опытным Йогам. По этому разучивают лишь ее половину (Ардху). Сядьте на пол, выпрямив и сведя вместе ноги. Согните правую ногу и поставьте ее с наружной стороны левого колена, параллельно левой ноге. Затем поставьте левую руку с внешней стороны правой голени (колени оказывается почти под мышкой) и постарайтесь захватить правую щиколотку или стопу. Поворот туловища увеличится в результате заведения правой руки назад за спину и за таз, где ее упирают в пол, расположив параллельно левой руке. Завершите поворот, повернув голову вправо. Возвращайтесь в исходное положение медленно, в обратной последовательности. Прodelайте позу в другую сторону, сгибая левую ногу.

Продвинувшись, вы без особого труда сможете исполнять классическую Асану, отличающуюся от упрощенной тем, что нога, которая была вытянута, сгибается, причем колено продолжает соприкасаться с полом, а рука, упирившаяся в пол, обхватывает теперь талию, и ладонь ее приходит в соприкосновение с бедром. В крайнем положении следует выпрямить спину, что увеличит скручивание. В Асане сначала нужно сгибать правую ногу, следуя направлению перистальтики толстого кишечника. Асана выполняется по одному разу в каждую сторону. Задержка в позе длится 5-10 дыхательных циклов при скручивании в каждую сторону.

Делайте вдох в исходном положении, а когда примете позу, делайте выдох. Пребывая в позе дышите нормально. В процессе выполнения позы следуйте мысленно за движением позвоночника, совершающего движение по оси. Время выполнения — от 5-15 секунд до 10 минут. Держите позвоночник прямо, не наклоняясь.

Асана возбуждает Кундалини и делает лунный поток Чандранади постоянным. Он идет выше корня свода Луны и роняет холодный Нектар, который смешивается с гастрически Огнем. Но эта Асана предохраняет от растраты Праны и Нектара. Отлично массируется пресс. Уничтожаются прострелы и ревматические боли. Тонизируются спинная и симпатическая нервная системы, а также хорошо очищается кровь. Асана улучшает аппетит, раздувая пищеварительный Огонь, разрушает страшные болезни в теле. Оживляются предстательная железа и мочевой пузырь, печень и селезенка. Это единственная Асана, в которой скручивается весь позвоночник, и он поддерживается здоровым. Эта Асана близко связана с Пашчимоттанасаной. Противопоказана при повышенной функции щитовидной железы.

11) Ваджрасана (твердая, или бриллиантовая поза; Ваджра — мифическое оружие Индры,

обладающее невероятной мощью). Асана избавляет от сутулости, колени становятся очень устойчивыми, а Меру Данда {позвоночный столб} — прямым и сильным. Асана исключительно удобна для долгого сидения в ней, например, на уроках Учителя. Она охотно используется мусульманами и борцами каратэ.

Выполняется Асана так. Встать на колени, соединив их и носки вместе, сесть ягодицами на пятки; руки лежат на бедрах и массируют их. Спина, шея и голова — на одной вертикали. В Асане не должно ощущаться никакого напряжения — это поза отдыха и размышлений. Если сесть в этой Асане минут через 15 после еды, то пища переваривается лучше. Поза усиливает циркуляцию крови в области таза и нормализует функционирование внутренних органов. Нади, нервы и мышцы ног и бедер тонизируются. Упражнения для живота в этой позе оказывают полезное действие на Канду — наиболее Жизненную часть тела, из которой выходят все Нади. Одна из основных поз для медитаций и дыхательных упражнений.

12) Урдва Падмасана (перевернутый лотос). Сначала сделайте Сиршасану, а затем согните ноги, как в Падмасане. Все это надо делать очень медленно. Польза, которую дает Сиршасана, может быть получена и из этой Асаны. Время выполнения — до 10-15 мин.

Инструкции по Асанам.

1) Асана — это первая Анга в Аштанга Йоге. Выгоды от Пранаямы достигаются лишь тогда, когда ваша Асана устойчива.

2) Лучше всего Асаны выполнять на коврик. Для Сиршасаны используйте подушку.

3) Занимайтесь только в плавках.

4) Во время занятий не носите очки.

5) После Асаны рекомендуется выпить чашку молока, особенно после Сиршасаны.

6) Будьте регулярны. Тот, кто занимается урывками, не достигнет никаких результатов.

7) Асаны лучше всего выполнять утром натощак или, по крайней мере, часа через 3 после еды. Но лучше всего утром.

Б) Если фундамент заложен плохо, то здание падает. Если учащийся не овладел мастерством Асан, он не сможет продвигаться на более высоких ступенях.

9) Джапа и Пранаяма должны идти рука об руку с Асанами, Только тогда это — Истинная Йога.

10) Вначале вы не сможете выполнять некоторые Асаны в совершенстве. Регулярная практика даст вам его. Для этого также необходимы спокойствие и Брахмачарья.

11) Никогда не меняйте ваших наиболее употребительных Асан. придерживайтесь все время одной системы. Если вы сегодня делаете одно, а завтра другое, толку не будет.

12) Чем устойчивее вы в Асане, тем выше у вас способность к концентрации и фокусировке ума. в одной точке. Вы. не сможете добиться успеха в концентрации без постоянной позы. Умеренная задержка вдоха во время Асаны делает ее более эффективной и увеличивает мощь и Жизненную Силу в теле.

13) Вам следует выбрать курс из Асан, исходя из своих темперамента, способностей и удобства.

14) Если вы относитесь внимательно к вашим Асанам, диете и медитации, вы будете иметь превосходный вид, сверкающие глаза и достигнете мира разума в короткое время. Хатха Йога дает красоту, силу и Духовную мощь.

15) Человек не может сидеть в одной Асане 10 часов подряд, но тем не менее он должен желать этого. Эта практика очень трудна. Ученик не должен закрывать глаза, моргать, двигаться; зрачки нужно строго фиксировать. Некоторые могут делать Тратак по 3 часа подряд,

но оставаться полными эгоизма. Для них Асаны — просто вид упражнений, ничего не дающих для Души.

16) Асаны можно практиковать на берегах рек, на открытых площадках на берегу моря или в хорошо проветриваемой комнате.

17) Ведантисты боятся практиковать Асаны на Земле, так как это интенсифицирует физическое тело и мешает их бесстрастию. Я видел многих Ведантистов, живущих в плохих условиях и с плохой физической конституцией. Они с трудом делают какую-либо грубую Садхану, и лишь механически, через губы, не вкладывая души повторяют: "Ом, Ом, Ом". У них недостаточно сил, чтобы достичь Брахмакара Вритти.

18) Тело тесно связано с разумом. Слабое тело безжизненно, а ведь оно — важнейший инструмент для Самореализации. Его следует содержать чистым, сильным и здоровым.

Мудры И Бандхи — это определенные упражнения, которыми успешно пробуждается Кундалини. В Гхеранджа Самхите дается описание 25 Мудр и Бандх, из которых 12 наиболее важные:

- 1) Мула Бандха
- 2) Джаландхара Бандха
- 3) Уддияна Бандха;
- 4) Маха Мудра
- 5) Маха Бандха
- 6) Маха Недха
- 7) Йога Мудра
- 8) Випарита Карани Мудра
- 9) Кхечари Мудра
- 10) Ваджроли Мудра
- 11) Шакти Чалан Мудра
- 12) Йони Мудра

Многие из перечисленных упражнений близко связаны друг с другом. Как видно из дальнейшего изложения, в одном упражнении вы можете комбинировать 2 или 3 Бандхи или Мудры. Если не руководствоваться точным описанием техники Мудр и Бандх, приводимым в Хатха Йоге, то нельзя достигнуть максимального эффекта от их использования. В этом мире ничто не может сравниться по силе с Мудрами для достижения физического совершенства и Духовного прогресса. Всяческие заболевания, в том числе и "неизлечимые", успешно вылечиваются Мудрами и Бандхами.

Пробуждение Кундалини процессом Бандх. Бандхи служат для управления потоками Праны в теле, обеспечивая ее движение в заданных направлениях и препятствуя ее выходу из тела. Кундалини приводится под контроль при помощи определенных уловок (Бандх) и положений тела во время Прана-ямы. Постоянной практикой Прана-ямы в соединении с, тремя Бандхами — Мулой, Джаландхарой и Уддияной Йог устанавливает сознательный контроль над Кундалини, которая начинает подчиняться указаниям его воли. Кундалини, сопротивляясь движется вверх и вниз по спинному мозгу, то есть начинает принимать афферентные и эфферентные импульсы — происходит то, что европейцы называют блужданием Вагуса. Йог сознательно пытается не только достичь контроля над Кундалини, но и сделать ее устойчиво-пассивной в средней части спинного мозга, чтобы она не отзывалась на афферентные и эфферентные импульсы.

1) *Мула Бандха* должна практиковаться в начале процесса Прана-ямы. В этой Бандхе правая пятка прижимается к центру промежности, как в Сиддхасане, а левая нога лежит на правом

бедре. Все тело покоится на правой пятке. Во время глубокого вдоха анус сжимается и приподнимается вверх, а голова и шея оказываются как бы втянутыми внутрь. Задержка дыхания производится с опущенной головой, подбородок плотно прижат к нижней части шеи. Такое положение тела называется Джаландхара Бандхой. После этого производится вдох, при котором пупок поднимается вверх и расширяет часть грудной клетки, пока живот не окажется полностью втянутым. Это положение называется Уддияна Бандхой.

Сжав анус, пустите наверх Апана Вайю, выполняющую функции отправления и имеющую естественную тенденцию идти вниз — поэтому посылать Апана Вайю вверх следует энергично. Прана Вайю соединяется с Апана Вайей и объединенные Прана и Апана входят в Сушумну; в результате Йог достигает совершенства в Мула Бандхе. Кундалини пробуждается, и Йог пьет Нектар Бессмертия из Сахасрара Чакры. Он наслаждается Шива Радой в Сахасраре и получает все Жизненные Вибхути и Айшварьи. В момент соединения Праны и Аланы отчетливо слышится мистический звук Анахат возникающий в результате вибраций в теле. Прана, Апана, Нада (звук Анахат) и Бинду соединяются, и вы достигаете совершенства в Йоге. Разумеется, это Высочайшее состояние может быть достигнуто не с первой попытки, а лишь после длительной практики. Сиддхи при Пранаяме привлекаются с помощью Бандх и Мудр. Практика Мула Бандхи дает возможность стать совершенным Брахмачари, а также увеличивает нервную энергию (Даттху Пушти), уничтожает запоры и интенсифицирует Огонь в желудке. С Мула Бандхой можно комбинировать практику концентрации, медитации, Пранаямы и любые физические упражнения Йоги.

При выполнении этих Бандх могут возникнуть скопления газов в кишечнике, различные расстройства дыхательной и циркулярной систем; сосуды сжимаются, учащаются сердцебиение и дыхание, повышается температура. Но *если* упражнения упорно и систематически продолжать, то автоматически возбуждается (просыпается) в Манипура Чакре (солнечном сплетении) Кундалини, впрямь становящаяся послушной вашей воле.

2) *Джаландхара Бандха* кратко описана выше. Она практикуется в конце вдоха и в начале дыхания. Но основной ее период приходится на задержку дыхания (Кумбхак). В обычном состоянии желудочный Огонь в области Мабхи (пупка) поглощает Нектар, вытекающий из Сахасрара Падмы через носоглотку. От этого поглощения Нектара и предохраняет Джаландхара Бандха.

3) *Уддияна Бандха*. Санскритское слово "Уддияна" происходит от корней "Ут" и "Ди", что означает взлет, "устремленный, или летящий вверх". Когда выполняется эта Бандха, Прана из области живота идет вверх к голове через Сушумну Нади в позвоночнике, откуда и происходит название этой Бандхи. Уддияна Бандху практикуют в положениях стоя, сидя и даже лежа. Очистите легкие сильным и мощным выдохом через рот. Легкие при этом совершенно опустошаются. Теперь сожмите и поднимите наверх кишечник, а пупок прижмите к спине так, чтобы мышцы, были поджаты под ребра. Асана практикуется в конце задержки и в начале выдоха. Для более легкого выполнения этого упражнения следует слегка наклониться вперед. Уддияна Бандха — это первая ступень в Наули Крийе. Наули выполняется в основном стоя, а Уддияну можно делать и сидя, и стоя. Когда стоите, держите руки на бедрах. Это упражнение, очень помогает в Брахмачарье, дает прекрасное здоровье, силу, энергию, а когда оно практикуется вместе с Наули, то является очень эффективным тонизатором всего желудочно-кишечного тракта и мышц брюшного пресса. Также усиливает перистальтику кишок, уменьшает жир в теле. Практикуя Пранаяму, можно комбинировать все три Бандхи — тогда получаем Бандха Крийю.

4) *Маха Мудра* — важнейшая из всех Мудр. Совершаются вдох и задержка, вместе с опусканием головы на грудь. Взгляд фиксируется между бровей, затем — следует медленный

выдох. Практику начинайте с левой ноги. Уничтожает запоры, геморрой, хронические гастриты. Даст великих Сиддхи. В основном Йоги практикуют Маха Мудру, Маха Бандху и Маха Ведху. Это хорошая комбинация, при которой достигается максимальный прогресс. Выполняйте ежедневно — по 6 раз утром и вечером.

5) *Маха Бандха* является подготовительной частью для Маха Мудры. Левую пятку положите под анус, правую — на левое бедро. Сожмите анус и мускулы промежности. Поднимите Апана Вайю вверх. Как можно дольше задержите дыхание, находясь в Джаландхара Бандхе. Затем медленно вдохните. Начинайте практику с левой стороны, а затем продолжите с правой. Эта Бандха побеждает упадок сил и смерть, Йог достигает всех своих желаний и приобретает многих Сиддхи.

Самьяма и Кундалини. После того, как контроль над Кундалини будет установлен посредством Пранаямы, Асан; Бандх и Мудр, нужно побудить ее к действию. А это достигается при помощи Самьямы, включающей Дхарану, Дхьяну и Самадхи. При этом Кундалини проходит через 6 Чакр. Этот процесс называется Шат-Чакра-Бхеда.

6) *Маха Ведха.* Сядьте в Маха Бандхе и медленно вдохните. Опустите подбородок на грудь, задержав дыхание. Положите ладони на землю и перенесите на них вес тела. Поднимите таз до горизонтального положения — в этот момент Асана должна быть устойчивой. Практикуя эту Асану, Йог достигает контроля над разумом и побеждает смерть.

7) *Йога Мудра.* Сядьте в Падмасану. Положите ладони на колени, медленно выдохните и наклонитесь вперед. Если вы собираетесь остаться в этой позе надолго, то можете дышать как обычно. Затем перейдите в начальное положение и вдохните. Вместо того, чтобы класть руки на землю, можно положить их за спину, захватив левое запястье правой рукой. Эта Мудра уничтожает все виды желудочных заболеваний.

8) *Випарита Карали Мудра.* Лягте на землю. Поднимите ноги прямо вверх, поддерживая бедра руками, и опустите локти на землю. Солнце находится у основания пупка, а Луна — на своде неба. Процесс, при котором Солнце идет вверх, а Луна вниз называется Випарита Карали Мудрой. Время выполнения — от одной минуты до трех часов. Через 6 месяцев практики побеждается смерть. Поскольку желудочный Огонь при этом упражнении увеличивается, то после его окончания надо пить молоко. В позе Сиршасана также можно выполнять эту Мудру.

9) *Кхечари Мудра.* "Кха" — означает "Эфир", или Акашу, а "Чари" — двигаться. Йог движется в Акаше. Язык и разум остаются в Акаше. Асана может быть выполнена только под руководством опытного Гуру и заключается в постепенном подрезании корня языка, чтобы можно было кончиком языка закрывать носовое отверстие изнутри. Предварительная часть упражнения — это вытягивание языка до тех пор, пока он не сможет касаться пространства между бровями. Понемногу каждую неделю учитель подрезает пленку у основания языка чистым ножом. Впрыскивание соли и куркумы не дает возможности основанию срастись. Подрезание Длится 6 месяцев. Протирайте язык свежим маслом и вытягивайте его. Беритесь за язык пальцами и двигайте его вперед и назад. Смачивайте его молоком.

Это начальный этап Кхечари Мудры. Затем, сидя в Сиддхасане, раскачивайте язык вверх и вниз, закрывая им носовое отверстие изнутри. Начинайте с касания неба. Закрыв носовые отверстия, фиксируйте взгляд между бровей, на Трикуте. Теперь Ида и Пингала отключены, и Прана течет через Сушумну. Дыхание остановлено. Язык находится у основания источника Нектара. Это и есть Кхечари Мудра. Практикой Кхечари Мудры йоги освобождаются от обмороков, голода, жажды, лени, заболеваний, упадка, старости и смерти. Одна только эта Мудра дает вам Урдварету. Как только тело Йога наполнится Нектаром, ему не страшен даже яд. Кхечари — лучшая из всех Мудр, она даст вам великих Сиддхи.

10) *Ваджроли Мудра* — важнейшая йогическая Крия Хатха Йоги. Следует настойчиво работать, чтобы достичь в ней успеха. Ученик втягивает воду через серебряную трубочку (катетер), помещенный в уретру (прямую кишку) на глубину в 12 дюймов. После того, как научитесь делать это, начните втягивать молоко, масло, мед и т.д. В конце курса вы сможете втягивать даже ртуть. Позднее все это вы сможете делать и без трубки. Эта Крия дает возможность стать совершенным Брахмачарьей. Сначала запускайте катетер только на 1 дюйм, на 2-й день на 2 дюйма и т.д. и так — до 12 дюймов. Путь становится очищенным. Даже капля семени не упадет у Йога, практикующего эту Мудру. Йог, который может поднять семя вверх и предохранить его, побеждает смерть. Если вы делаете эту Мудру, то от вашего тела идет великолепный запах. Она имеет несколько названий: Маурасана, Ваджроли Мудра, а также Йони Мудра. Однако имеется совершенно отдельное описание Йони Мудры. Когда Садхак практикует Ваджроли, то он полностью отвлекает свой разум от секса. Ознакомившись с описанием этой Мудры, вы поймете, что строгий обет Брахмачарьи совершенно необходим. Она невозможна при любых нарушениях Брахмачарьи и в ней нуждаются женщины. Некоторые из них считают, что эта Мудра регулирует деторождение. Это глупость. Практика Мула Бандхи, Маха Бандхи, Маха Мудры, Асан, Пранаямы и т.д. дает возможность достигнуть успеха в Ваджроли. Она должна обязательно выполняться под контролем Гуру.

11) *Шакти Чалан Мудра*. Сядьте в Сиддхасану с. обеими ногами, плотно прижатыми к промежности. С силой вдохните и соедините Прану и Апану. Делайте Маха Бандху до тех пор, пока Вайю не войдет в Сушумну. При задержке воздуха Кун-далини, чувствуя удушье, пробуждается, поднимается и находит путь через Сушумну к Брамарандре. Другой вариант. Сядьте в Сиддхасану. Возьмите ногу вблизи лодыжки и медленно бейте Канду ногой. Это — Тадан Крия. Этим методом Кундалини также пробуждается. Благодаря практике в этой Мудре вы можете стать Сиддхом.

12) *Йони Мудра* или Шанмукти Мудра. Сядьте в Сиддхасану. Закройте уши двумя большими пальцами, глаза — указательными, ноздри — средними, верхние губы — безымянными, а нижние — мизинцами. Это упражнение не сразу и не каждому удается. Придется много времени потратить, чтобы достичь успеха в этой Мудре. Ваджроли иногда называют Йони Мудрой.

Инструкции по Мудрам. Здесь были описаны только важнейшие Мудры и Бандхи. Для более детального ознакомления с ними см. мою книгу "Хатха Йога". Приведу теперь краткие инструкции по Мудрам и Бандхам.

1) Маха Мудра, Маха Бандха и Маха Всеха составляют одну группу, а Мула Бандха, Уддияна Бандха и Джаландхара Бандха — другую. Мула Бандха выполняется во время всего цикла Пранаямы, Джапы и медитаций. Уддияна Бандху выполняйте во время выдоха, а Джаландхару — одновременно с задержкой дыхания.

2) Как и в случае остальных йогических Крий, Мудры и Бандхн следует выполнять на пустой желудок. Все инструкции к Асанам сохраняют свою силу и здесь.

3) Всего нельзя достичь лишь Мудрами. Следует также выполнять Асаны, Пранаяму, Джапу и другие Крии.

4) Кхечари, Шакти Чалан, Ваджроли и другие сложные виды не могут выполняться всеми. Следует узнать у своего Гуру, годитесь ли вы для этой Крии, и удовлетворяете ли всем остальным требованиям.

5) Уддияна Бандха иногда именуется Тадаги Мудрой. Слит Крама и Вьют Крама, описанные в Нети, иногда именуются Матангини Мудрой. Если выполнять Мула Бандху несколько раз подряд без перерыва, то это будет Асвини Мудрой.

6) Тот, кто предварительно не подрезал языка, может просто класть его на небо вверх. Это — Набхо, или Мандуки Мудра.

7) Действительный успех в Йоге может быть достигнут только при концентрации разума. Детальное описание концентрации будет дано далее.

Разнообразные упражнения Лайя Йоги, "Лайя" дословно означает растворение. Это состояние медитации, в котором вы полностью забываете объекты чувств и целиком поглощены состоянием медитации, то есть объектом. Лайя дает возможность установить совершенный контроль над пятью Таттвами, разумом и Индрис. Флуктуации разума останавливаются. Разум, тело и Прана полностью подчинены вам. Для Лайя Йоги эффективным методом является "Самбхави Мудра, то есть концентрация на одной из Шат Чакр. Тратак играет огромную роль для достижения успеха в Лайе. В процессе практики йог устанавливается в Самадхи и в результате становится Дживанмуктой.

Приведу краткие пояснения использованной терминологии. Панча Прана — это силы, или энергии, правящие нашим телом. Их пять: 1) Удана управляет телом выше гортани; 2) Прана (вспомогательная) — от гортани до основания сердца; 3) Самана — между сердцем и пупком; 4) Алана — ниже пупка; 5) Вьяна — управляет всем телом. Концентрацией на Удане Йог может стать бесконечно легким и ходить по воде или отрываться от Земли, а также умереть по своей воле в назначенное им же время. Концентрируясь на Пране (вспомогательной) Йог приобретает способности управлять дыхательными органами и циркулирующей крови.

Имеется пять Уна Пран: Нага, Курма, Криккара, Дерудта и Джанан. Их возбуждение вызывает отрыжку, икоту, зевоту, голод и смыкание век перед сном, соответственно. Каждая из Уна Пран управляет подчиненными ей функциями посредством Вайю (или Вайу), импульсов, проходящих по нервам. Их также пять: Удана Вайю, Прана Вайю, Самана Вайю, Апана Вайю и Вьяна Вайю.

Звуки Анахат. Звук Анахат — это мистический звук, слышимый Йогами во время медитации, сигнал о том, что Нади очищены. Эти звуки являются результатом вибраций в теле, возникающих при движении Праны по Нади. Некоторые ученики могут ясно слышать их через одно ухо, а другие — через оба. От громких звуков они переходят к тихим и тонким. Новички могут слышать звуки лишь если уши закрыты, а продвинувшиеся Йоги могут слышать и не закрывая ушей. Звук Анахат иногда называют Омкара Дхвани. Он раздается в Анахата Чакре, в Сушумне.

Сядьте в вашу обычную Асану, закройте уши пальцами. Прислушайтесь и минуту исследуйте внутренний звук ушами. Звук, который вы услышите, заставит вас быть глухим к внешним звукам. Закройте также глаза. В начале практики вы будете слышать много громких звуков. Позднее звуки становятся все более мягкими и тонкими. Разум в первую очередь концентрируется на каком-либо одном звуке и, фиксируясь таким образом, поглощается в нем, становится нечувствительным к внешним проявлениям, единым со звуком, как молоко в воде. Затем разум быстро погружается в Читта Акашу. Как пчела пьет мед, не обращая внимания на запах, так и Читта, непрерывно поглощенная внутренним звуком, долго не привлекается к объектам чувств, так как привлечена к Наде. Звук, исходящий из Пранава Нади, является самим Брахманом и имеет сияющую природу. Разум поглощается в этой природе. Он существует так же долго, как и этот звук, и с его исчезновением возникает состояние, именуемое Гхурийя. Это верховное состояние Унмани. Разум поглощается вместе с Праной при помощи постоянной концентрации на этой Нади. Тело становится подобным куску дерева и не чувствует ни тепла, ни холода, ни радости, ни страдания.

1) Чини (звучит как написано)

- 2) Чини Бhini (то же)
- 3) Звук колокольчиков
- 4) Шум в раковине
- 5) Мелодия лютни
- 6) Звук цимбалы
- 7) Мелодия флейты
- 8) Грохот барабана (Бхери)
- 9) Грохот Мриданга
- 10) Звук грома.

Не следует ожидать, что как только вы закроете уши, то сразу же услышите эти звуки. Нужно контролировать разум и концентрировать его в одной точке. Тот звук, который вы услышите сегодня, можете не услышать завтра, но какой-либо из 10 звуков вы будете слышать. Все, что было описано выше, это Лайя Йога через Налу (звук Анахат). Точно также Лайя может быть достигнута концентрацией на кончике носа (Насикагра Дришти), между бровями (Брумдхья Дришти), на пяти Таттвах, на Мантрах Сохам, Ахам Брахма Асми, Тат Твам Аси Махавакхьяне и другими способами.

Бхакти Йога. Виды и методы. На самой нижней ступеньке Бхакти Йоги происходит работа Бхактов с Элементалами и умершими душами — это самая низшая форма работы. Затем идет работа с Риши, Дэвами и Питру. Доверие каждому оказывается согласно его собственной природе. Объектом Бхакти может служить даже человек, обладающий необходимыми качествами, которому вы верите. Третий класс Бхактов включает в себя тех, кто работает над Аватарами, такими как Шри Рама, Кришна, Нарашимха, Хануман и др. Эти четыре класса медитаций образуют Сагуну, то есть медитацию над формой. Следующий класс Бхактов, которые выполняют Ниргуна Упасану над Брахманом, избегает атрибутов объектов почитания. Это высочайшая по форме работа, которая подходит для интеллектуалов, имеющих сильную волю и счастливое понимание. Этот вид работы известен как Ахамгра Упасана или Жнана Йога Садхана. В Бхакти есть 9 методов поклонения: Бхакта, Сат Санг, Джапа, Молитвы, медитация, Сидхьян, Служба Святым (Бхаджан), Дана, Янтра и др. Все это развивает Бхакти Йога: Сравана — слышание Лилы Бога; Смаран — постоянное думание о Боге; Киртана — коллективное пение гимнов с хлопанием в такт ладонями; Вандана — На-маскар Богу; Арчана — поклонение Богу; Пада Сиван — прислуживание Богу; Сакхья — дружба; Дасья — служба; Атма Нейвидхан — самоотречение для Гуру или для Бога. Шри Рамандука рекомендует следующие способы проверки развития степени продвижения Бхакта: Вивеку — распознавание; Вимоку — свободу от чего бы от ни было, кроме поклонения Богу; Абхьясу — непрерывное мышление о Боге; Крию — делание хорошего другим; Кальяну — желание добра всем; Сатьям — правдивость; Арьявам — прямоту; Дайю — сочувствие; Ахимсу — отказ от применения насильственных методов; Дану — благотворительность.

Мирские люди должны прилагать много усилий и делать специальную Садхану для достижения и развития Бхакти. Через постоянное поклонение, Джапу, Киртану, службу Бхактам, отказ от насильственных методов, Тапас, Дхьяну и Самадхи Бхакта должен развить сознание и стать Пара Бхакти, с Высочайшим Знанием и Верховным Миром. Для продвинувшегося в медитации Йога концентрирующийся и предмет концентрации становятся одним (Упасак и Упасайя). Хатха Йог достигает Высочайшего Знания практикой различных Мудр, Бандх, Асан и других упражнений. Жнана достигает Знания Сраваном (слышанием Сруги), Мананом (отражением, или концентрацией) и Нидидхьясаной (глубокой, непрерывной и длительной медитацией), бесстрашием и отречением. Карма Йог достигает того же отказом от работы

(Нишкамья Сва). Они ждут результатов своих работ, изучают ритуалы. Упасана — основное в этой системе, то есть работа с поклонением и получение плодов через разум. Бхакта — развитием Бхакти и самоотречением. Раджа — глубокая концентрация и манипуляция с разумом. Цель всех ветвей Йоги — одна, но методы различные. Для достижения быстрого успеха следует комбинировать различные методы Садхаяы. Мантры многочисленны и ваш Гуру должен подобрать подходящую для вас и вдохнуть в нее Жизнь и Святость.

Восемь великих Сиддхи. При завершенности (Пурна Йога) на пути Кундалини Йога возникает 8 Сиддхи (сверхъестественных психических способностей): Анима, Махима, Лагима, Гхарима, Пранти, Пракамья, Васитвам и Ишатвам.

1) Анима — способность становиться бесконечно малым.

2) Махима — способность стать бесконечно большим, даже заполнить всю Вселенную. Он может стать Вират Сваруп.

3) Лагима. Вайюстхамбан делается через это Сиддхи. В Даястхамбан эта сила также пробуждается, но в меньшей степени. Тело становится Светом, благодаря Плавини Мудре, и Йог сокращает свой вес, выдыхая большое количество воздуха. С помощью этого Сиддхи он может преодолевать тысячи миль в минуту.

4) Гхарима — противоположность Лагимы. Йог вдыхает большое количество воздуха и тем самым повышает вес своего тела.

5) Пранти. Йог, стоя на земле, может касаться отдаленных предметов — даже Луны и Солнца. Благодаря этому Сиддхи Йог привлекает объекты желания и приобретает сверхъестественные силы, например, способности предсказания будущих событий, ясновидения, телепатии, чтения мыслей и т.д. Он может понимать язык зверей и птиц и неизвестные языки. Может исцелять все болезни.

6) Пракамья. Йог может нырять в воду и выходить из нее тогда, когда пожелает. Тилинга Свами из Бенареса даже жил иногда в Ганге. Это процесс, благодаря которому Йоги делают себя иногда невидимыми. Некоторыми это определяется как сила вхождения в тело другого человека — Пракамья Правей. Шри Шанкара входил в тело Раджи Амары из Бенареса. Тирумулар из Южной Индии входил в тело пастуха. Раджа Видкрамадитья также делал это.

7) Васитвам. Это сила подчинения диких зверей и приведения их под контроль. Благодаря этой силе лица, обладающие магнетизмом, могут заставить других выполнять их приказы и желания. Эта сила останавливает страсти и эмоции, а также дает возможности привести под контроль мужчину, женщину и Элементалов.

8) Ишатвам. Привлечение скрытых сил. Йог становится повелителем Вселенной, Бессмертным. Кабир, Тулси Дас, Акалькот Свами и многие другие имели способности продлевать жизнь.

Малые Сиддхи. 1) Свобода от жажды и голода; 2) Свобода от тепла и холода; 3) Свобода от Рага Двешти — отвергание привязанностей; 4) Дара Даршан, или Дара Дришти — предсказание; 5) Дара Сраван — ясновидение; 6) Мана Джайа — контроль над разумом; 7) Кама Рупа — способность Йога может принять любую желаемую форму; 8) Паракья Правеш. Йог может входить в другое тело, даже в мертвое, оживив его и трансформируя его душу; 9) Деванам Саха, Крийда и Даршан. Йог может играть с Дэвами, увидев их; 10) Ята Санкальпа — способность получить, приобрести все, что пожелает; 11) Трикала Жнана — Знание настоящего, прошлого и будущего; 12) Адваидва — способность находится выше парам противоположностей; 13) Вач Сиддхи: туда, где Йог предполагает быть, он приходит практикой Сатьи, пророчества; 14) Способность превращать металлы в золото; 15) Кайа Вьюха. Беря столько тел, сколько пожелает,

Йог может истощить все их Кармы в течение одной жизни; 16) Дардури Сиддхи. Сила прыгучести, как у лягушки; 17) Па-тала: Йог становится повелителем желаний, разрушает страдания и болезни; 18) Достигает Знания Созвездий и Планет; 19) Сила сверхпонимания с помощью Сиддхи; 20) Властелин над Элементами (Бхута Джайа) и над Правой Шрана Джайа); 21) Камачари. Йог может переноситься в любое место, в которое пожелает; 22) Достигает Всемогушества и Всеведения; 23) Вайю Сиддхи (Йог взлетает в Небо и покидает Землю); 26) Может указать место, где лежат спрятанные сокровища.

Инструкции по Сиддхам.

1) Хатха Йогой достигается совершенство физического тела (Рупалаванья Бала). Оно заключается в красоте, грации, силе и способности переносить очень сильный холод или жару (Титикша), жить без воды, ключается в красоте, грации, силе и способности переносить очень сильный холод или жару (Титикша), жить без воды, пищи и т.д. Все это относится к Кайа Сампату (Совершенному телу).

2) Разум тверд и устремлен к одной точке. Практикой Дхараны и Дхьяны достигается Высочайшая ступень на лестнице Йоги и привлекается Бессмертие через Самадхи. Йог, достигший Высочайшего состояния, обладает 8 великими и всеми малыми Сиддхами.

3) Привлечение сверхъестественных сил зависит от степени концентрации на различных Чакрах и Таттвах и пробуждения Кундалини. Практикой Мудр, Бандх, Асан и Пранаямы также можно достичь любых Сиддхов.

4) Многие из 8 Сиддхов не могут быть получены в настоящее время — эпоху Кали Юги, когда тело и разум большинства людей не подготовлены в достаточной степени. Даже теперь существуют отдельные Йоги, которые обладают силой и выполняют некоторые Сиддхи, но когда люди приходят к ним, чтобы научиться это делать, то они скрывают себя и чаще всего говорят: я не знаю. Эти йоги, не обращают внимания на Сиддхи. Игнорируя их, они достигают большего. Таковы Истинные Йоги. Многие потенциально способны использовать некоторые силы, но не знают, как это сделать.

5) Можно читать мысли других. Человек, будучи, например, в Лондоне, слышит духовное послание Мудреца из Индии. Мы видели много людей, спасающихся от кобр, произнесением нескольких Мантр или простым прикосновением. Можно, принимая определенные травы, спастись от неизлечимых болезней. Некоторые очень точно могут вам рассказать ваше прошлое, настоящее и будущее и способны видеть астральных существ. Практикой Йоги можно научиться останавливать сердце и изменять разум других людей.

6) В наши дни невозможно найти человека, который развил бы все силы — большинство останавливается под влиянием Майи и фальшивого самоудовлетворения (Гушти). Доверие, внимание, искренность и серьезность приведут вас к успеху.

Дхарана (концентрация).

1) Фиксируйте внимание на каком-либо объекте внутри тела или вне его. Держите внимание постоянным некоторое время. Это Дхарая. Следует практиковаться ежедневно. Лайя Йога — базис Дхараны.

2) Сначала разум очищается при помощи соблюдения правил Ямы и Ниямы, причем из Ниямы достаточно выбрать один обет, а затем практиковать Дхарану. Концентрация без чистоты разума ничего не даст. Существуют оккультисты, которые выполняют концентрацию, но если у них дурной характер, они не достигнут какого-либо прогресса в Духовном плане.

3) Те, кто уже обладают постоянной, устойчивой Асаной и очищенными Йога Надами, способны легко концентрироваться.

4) Некоторые глупые и беспокойные ученики делают Дхарану без предварительной этической подготовки. Это грубая ошибка. Этическое совершенство играет главенствующую роль.

5) Вы можете концентрироваться внутренне на одной из семи Чакр, а внешне — на Дэватах, Хари, Кришне или Дэви.

6) Внимание играет основную роль в медитации и концентрации. Тот, кто развил силу внимания, обладает хорошей способностью к концентрации. Человек, наполненный страстями и обуреваемый фантастическими желаниями, не может концентрироваться даже секунду. Его разум прыгает как обезьяна.

7) Тот, кто достиг Пратъяхары (отвлечения чувств от объектов), имеет способность к концентрации. Вы пойдете по духовному пути шаг за шагом, ступенька за ступенькой. Начинайте в следующей последовательности: Яма, Нияма, Пранаяма и Пратъяхара. Только тогда будут успешны следующие ступени: Дхарана, Дхьяна и Самадхи.

8) Вы должны хорошо представлять объекты концентрации даже в их отсутствии. Следует создавать ментальное, интеллектуальное изображение картины в момент ее рассмотрения. Если у вас хорошая практика в концентрации, то проделаете это без труда.

9) В начале практики вы можете концентрироваться на тиканье часов, пламени свечи, или на других объектах, которые привлекают ваше внимание. Это — конкретная концентрация. Разум при отсутствии тренировки невозможно концентрировать на каком-либо объекте, который не нравится ему: он должен обязательно на чем-нибудь отдыхать. Разум можно фиксировать на объектах, приносящих ему удовольствие. Тогда ум будет более послушен.

10) Если хотите увеличить силу своей концентрации, следует уменьшить вашу активность в миру и соблюдать обет молчания, Мауну — по два часа в день или более.

11) Практикуйте концентрацию до тех пор, пока ум прочно не установится на объекте. Если ум отходит от него, верните его обратно.

12) Когда концентрация глубока и интенсивна, все остальные чувства бездействуют. Тот, кто практикует концентрацию по часу в день, уже имеет чрезвычайную психическую силу и огромную силу. воли.

13) Ведантисты пытаются фиксировать ум на Атме. Это их Дхарана. Хатха и Раджа Йоги концентрируются на 6 Чакрах. Бхакти — на их Иштха Дэвате. Другие объекты концентрации были описаны в Тратак и Лайя Йоге. Концентрация необходима всем Садхакам.

14) Практикующие концентрацию быстро развиваются и делают любую работу с большой эффективностью и за очень короткий срок. То, что другие делают за 6 часов, они делают за полчаса. Концентрация очищает и успокаивает волны эмоций, усиливает интенсивность тока мыслей и очищает Нади. То, что ранее казалось покрытым облаками и туманным, становится ясным и определенным. То, что трудно было раньше, теперь становится легким, что было сложным и пугающим, становится простым. Вы можете достичь всего, благодаря концентрации. Видение будущего, ясновидение, магнетизм, гипнотизм, чтение мыслей, выдающиеся успехи в музыке, математике и других науках и искусствах зависят от умения концентрироваться.

15) Удалитесь в отдельную комнату. Закройте глаза. Посмотрите, что будет, когда вы думаете о яблоке. Вы должны думать о его цвете, типе, различных частях, таких, как кожа, зерна и т.д. Вы можете думать о различных местах: об Австралии или Кашмире, где выросло это яблоко. Вы можете думать о кислотности желудка или о составе крови — и их связи с яблоком. Используйте Закон ассоциаций или другие пути. Вам следует пытаться держать единственную и ясно определенную линию мысли. Не прерывайте эту линию; также не следует обращать внимания на другие мысли, даже и связанные с этой. Разум попытается привлечь вас к старым объектам. Эта борьба трудна вначале. Попытки подобны подъему на холм. Но вы почувствуете

неизъяснимое счастье и удовлетворение, когда достигнете успеха в концентрации.

16) Как и законы гравитации и другие законы, действующие на физическом плане, также и определенные Законы мысли, такие как Законы ассоциаций, относительности, смежности и др. действуют на ментальном плане. Те, кто практикуют концентрацию, должны всецело понимать эти Законы.

17) Если вы читаете что-либо несколько раз подряд, то каждый раз новые идеи приходят в вашу голову. Благодаря концентрации вы достигнете взгляда внутрь и тонкого эзотерического понимания вспыхнет в области интеллектуального Знания. Вы поймете всю внутреннюю глубину философского значения.

18) Когда вы концентрируетесь на объекте, не боритесь с разумом, иначе мысли будут собираться в большие стаи и ожесточенно нападать на вас. Просто игнорируйте посторонние мысли, и они истощатся, ослабнут и отомрут сами собой. Избегайте каких-либо напряжений в теле. Думайте об объекте непрерывно и спокойно. Очень трудно практиковать концентрацию, когда вы рассержены или страдаете заболеванием.

19) Если какие-либо эмоции приходят во время концентрации, то не обращайтесь на них внимания, и они скоро уйдут. Если вы просто пытаетесь их отбросить, то чрезмерно будете напрягать силу воли, и это вас обессилит. Займите равнодушную позицию. Чтобы отбросить эмоции, Ведантисты используют формулу: "Я — прямое восприятие изменений мыслей. Я ни на что не обращаю внимания, убирайся вон. Бхакта просто играет, и помощь к нему приходит от Бога".

20) Тренируйте разум в концентрации на различных объектах. Со временем образуется строгая привычка. В тот момент, когда вы сядете в Асану для концентрации, мешающее настроение уйдет сразу же и совершенно легко.

21) Книгу следует читать глубоко концентрируясь. Не следует скакать по страницам в быстром темпе. Прочтите страницу, закройте глаза. Концентрируйтесь на прочитанном. Найдите параллели в других книгах, сравнивайте, размышляйте и т.д.

22) Для новичка практика концентрации вначале внушает отвращение и усталость. Он должен образовывать новые связи, каналы и привычки в уме. Однако через некоторое время, месяца через три, появится интерес. Вы будете наслаждаться новым видом радости. Концентрация — это единственный путь, чтобы отбросить страдания и несчастья. Ваша обязанность — достичь концентрации и через нее получить Блаженство и Самореализацию. Благотворительность и принесение даров — ничто по сравнению с концентрацией.

23) Когда в разуме возрастают желания, не пытайтесь их выполнить. Отвергните их, как только они возникнут. Постепенной практикой можно научиться, отвергать все желания. При этом значительно уменьшается число видоизменений разума.

24) Следует отвергнуть все виды интеллектуальной слабости, суеверие, фальшь и ошибочные Самскарны. Только тогда вы сможете интенсивно и длительно концентрироваться.

Приложения. I. Жизни великих людей

Садашива Брахман. Шри Садашива Брахман жил в Неруге, около Карура, примерно 120 лет тому назад. Он был автором "Атма Виласы", "Брахма Сутры" и других трактатов. Однажды он находился в Самадхи. Ил реки Годавари покрыл его с головой во время наводнения. Несколько месяцев его тело оставалось покрытым землей. Вспахивая землю, крестьяне обнаружили голову Йога, покрытую запекшейся кровью. Они были поражены и стали скорей расчищать землю. Садашива Брахман очнулся от Самадхи, встал и ушел. Однажды несколько хулиганов собрались побить Садашиву палками. Но, подняв руки, они застыли подобно статуям. Как-то раз во время своих скитаний по Авадутхе он зашел на женскую половину дома одного Наваба. Наваб пришел в ярость и отрубил ему руку большим ножом. Садашива вышел смеясь. Наваб почувствовал угрызения совести и поспешил за ним с отрубленной рукой. На третий день, догнав мудреца, Наваб сказал ему: "Мой повелитель, я отрезал вашу руку по глупости. Будьте добры, простите меня". Садашива просто коснулся отрезанной части другой рукой, и снова стал как прежде. Садашива простил Наваба и благословил его.

Жнана Дэв Шри. Шри Жнана Дэв был также известен под именем Джнанешвар. Он был величайшим из Йогов. Родился он в Алади в недалеко от Пуны. Его Самадхи продолжается даже теперь. Если вы читали Гиту, написанную им во время Самадхи, то все ваши сомнения исчезнут. Он считал себя Аватарой Бога Кришны. Когда он был мальчиком, то мог спокойно прикасаться к быку. Жнана Дэв все время повторял Веды и обладал полным контролем над Пятью Первоэлементами. Когда не было сосуда для приготовления пищи, сестра готовила лепешки на его спине. Войдя в Самадхи в возрасте 22 лет, он привлек всю Прану в Брамарандру и оставил физическое тело. Будучи еще мальчиком 14-ти лет он начал писать заметки по Гите. Его комментарии к ней считаются лучшими. На Соборе пандитов в Бенаресе его выбрали Президентом Ассамблеи.

Трилинга Свали. Шри Трилинга Свами родился в Адхара Деса и умер 50 лет назад в возрасте 280 лет. Он делал Тапас в Манасарраваре (Тибете). Однажды Рамакришна Парамахамса видел его в Бенаресе, в то время, когда тот подходил к началу Тапаса. Спал он в храме Каши Висванат, держа ноги на каменной Линге. Однажды он выхватил меч у губернатора и бросил его в Ганг. Когда губернатор потребовал меч обратно, он нырнул и вынес два меча и губернатор неспособен был узнать свой. Однажды смутьяны стали лить ему в рот известковую воду, а он сразу выливал ее обратно при помощи Санг Пичар Крийи.

Горакнат. Жил в деревне Чандрагири на берегах Годавари Брамин Сурадж. Его жену звали Сарасвати. Они не имели детей. Однажды к ним в гости пришел Йог Матсьендранат. Сарасвати встретила его очень гостеприимно и пожаловалась, что не имеет ребенка. Йог дал ей щепотку пепла и благословил будущего ребенка. Спустя время у нее родился сын. Когда мальчику исполнилось 12 лет, Матсьендрайат отправил его учиться к Бадри Нараяну. Горакнат начал там делать свой Тапас. Апсары и другие Дэваты пришли досаждать ему. Он был строг и отверг все их попытки. Он достиг потрясающих Сиддхи. Матсьендранат также сообщил ему свои силы и Видьи. 12 лет Горакнат провел в Тапасе, питаясь одним только воздухом.

Он имел огромную силу в Йоге. Когда его учитель вошел в тело мертвого Раджи (Паракади Правеш), чтобы выполнить приказ Шри Ханумана и произвести ребенка для Рани, Горакнат принял вид Рани и вошел во внутренние покои дворца (Камарупа Сиддхи). В другой раз он

сделал из глины мальчика, оживил его и дал детям в качестве товарища для игр. Он также превратил часть горы в болото, а затем вернул ей первоначальный вид. Однажды в Кумбхамела на берегах Годавари он раздал присутствующим листики, а затем превратил их в пищу по вкусу каждого. После этого он медленно уменьшил себя в объеме и принял форму москита (Анима Сиддхи). Благодаря силе Йоги, он сжег себя до костей и снова принял свой обычный вид. Он выполнял Акасадаманам (хождение по Небу). Этим способом он достиг многих Сиддхи. Раджа Брахрухари был его учеником.

Свами Кришна Ашрам. Родился в деревне Дарали, в 14 милях от Ганготри, истока Ганга в Гималаях. Последние 8 лет он жил в области льда совершенно голым. Он был Шива Бхак-ти. Оставив все свои сосуды для Пуджи, он пошел в Бенарес, стал Санньясином. Затем он пошел в Хардвар, отверг Данду и стал Авадугтхой. Он был также Уттаркаши и обладал невероятной силой терпения, Титикшей.

Йог Бхусанда — один из Чирандживас среди Йогов. Он был мастер в науке Пранаямы. Говорят, что он построил гнездо, огромное как гора, на южном ответвлении Калпа Врикши, северной вершине горы Махамеру. Бхусанда жил там. Он был Трикала Жнана (знающий настоящее, прошлое и будущее). Он мог сидеть в Самадхи неограниченное время. Он избавился от желаний и получил верховную Шакти и Жнану. Он наслаждался своим собственным Блаженством и был к тому же Чирандживой. Имел полное знание пяти Даршан. Оградил себя от Пяти Первоэлементов, практиковался в пяти видах концентрации. Если бы все 12 Адитьяс сожгли бы мир своими лучами, он через Апас Дхарану достиг бы А каши. Если бы свирепые бури разбили скалы на куски, он был бы в Акаше с помощью Агни Дхараны. Если бы весь мир оказался под водой вместе с Махамеру, он переплыл бы его, благодаря Вайю Дхарани.

Тирумудар Наянар. Тирумуд был великий Йог из Кайласа. Он обладал всеми восемью великими Сиддхи, благодаря благосклонности Найди, Вахану Шивы. Был другом Агастья Муни. Бывал в Бенаресе, затем в Гидамбараме и Тируведутхурене, где был жрецом Шивы. Однажды он пошел в сад на берегу Ганга. Там он увидел мертвое тело пастуха коров. Коровы, окружив тело, жалобно мычали. Это тронуло сердце Тирумудара. Он покинул свое тело, вошел в мертвое тело пастуха и целый день присматривал за коровами, а затем погнал стадо в деревню. Жена пастуха, ничего не зная о смерти мужа, попросила его войти в дом. Тирумудар отказался. Он хотел вернуться в собственное тело. Когда он разыскал свое тело, то оно оказалось на том же самом месте. Он счел все случившееся с ним благосклонностью Шивы. В теле пастуха он пошел в Тируведутхурен, сел под деревом Асвата на западном краю храма и написал бесценную книгу "Тирумудартрам" на тамильском языке. Она содержит 3000 строф, в которых излагается сущность Вед.

Мансур. Мансур был Суджет Брахма Жнани. Он жил в Мултане (Пенджаб) около 400 лет тому назад. Он всегда повторял: "Анальхак! Анальхак!" Это соответствует "Сохам" или "Ахам Брахма Асми" Ведантистов. Бадшаху донесли, что Мансур все время твердит: "Анальхак". Бадшах пришел в ярость. Он приказал разрубить Мансура на куски. Приказ был выполнен. Однако даже части тела повторяли "Анальхак". Он не чувствовал боли и страданий, так как был совершенным Самадхи Жнанием и полностью отождествил себя с Брахманом. Он был выше существования тела. Остатки тела бросили в костер и сожгли. Даже пепел повторял: "Анальхак". В течение жизни он совершал много чудес. Даже Жнани могут делать чудеса, если желают и находят это необходимым. Вспоминайте постоянно жизни великих людей, и вы сразу же

достигнете прогресса на Духовном Пути.

Миларена, Он обладал очень глубоким восприятием окружающего мира, и несчастья, которые он видел, оставили в нем глубокий след. Из-за этого он не способен был чувствовать даже Блаженства Браммы и Индры, и еще меньше чувствовал земные радости. С другой стороны он был так очарован незапятнанной чистотой и целомудренной красотой в описании Нирваны, что даже не допускал и мысли, что может оставить свою новую жизнь, в поиски которой он пустился, наделенный пронизательным интеллектом и сердцем, преисполненным всепроникающей любовью и симпатией ко всем существам.

Получив трансцендентальное знание в контроле над эфирной и Духовной природой разума, он выполнял полеты в Небе, ходил там, отдыхал и спал в воздухе. Подобным же образом он был способен производить Огонь и Воду из своего тела и преобразовывать его в объекты желания, поражая таким образом неверующих и возвращая их на Духовный путь. Он был совершенен в практике 4-х состояний и, благодаря этому, был способен проектировать свое тонкое тело так, чтобы присутствовать в качестве Председателя Йогов сразу в 24 Святых местах, где Боги и Ангелы собирались, подобно облакам, для Духовного общения. Он был способен доминировать над Богами и Элементалами и заставлял их постоянно выполнять все приказы в соответствии с их обязанностями. Он был совершенный адепт со сверхъестественными силами, способный посещать и пересекать все священные места Будд и Бодхисаттв, управляющих на своих Небесах, благодаря его благосклонности и в соответствии с его распоряжениями относительно Закона Дхармы, так что он освящал Небесные места своим визитом и пребывал там.

Учение Кабира, Однажды Кабир привязал тучную свинью к своей веревке,, а ортодоксальный Браммин Пандит пришел к нему для обсуждения философской проблемы. Пандит был чрезвычайно раздосадован и раздражен этим. Он спросил Ка-бира: "Дорогой, как вы можете столь отвратительное и грязное животное привязывать рядом со своим домом. Вы грязный человек, вы не знаете Шастр, вы их игнорируете". Кабир ответил: "О, Шастриджи, ты более грязен чем я. Я привязал свинью только перед домом, в то время как ты привязал свинью перед разумом". Если разум чист, то вы найдете Ганг даже в чашке. Очищение разума играет огромную роль. Без этого невозможно вступить на Духовный путь.

Другие йоги. Йог при помощи Асан устанавливает контроль над различными функциями тела. Он делает свое тело сильным и выносливым. Например, один Свами демонстрировал в Лондоне остановку сердца перед королем. Многие ученые присутствовали при этом и обследовали его, Десабандху в 1926 году остановил лучевой и височный пульсы с обеих сторон, а также, на короткое время, — сердце. Он демонстрировал это в Бомбейском Медицинском Обществе. При дворце Махараджи Ранджиты в Лахоре Хатха Йог Хари Дас закопал себя под землю на 40 дней, плотно закупорив нос, рот, уши и глаза воском. Он очнулся в полном порядке. Йог-мусульманин Гуннангуди Мастхам закапывал себя в Мадрасе. Многие Йоги умеют летать по воздуху, благодаря Кечари Мудре. Йог Пратар во время выполнения Ви-парита Карани Мудры закрыл голову полностью глиной и оставался в таком положении целых два часа. При этом присутствовал Поль Дюсен, немецкий путешественник. Дело было в Бенаресе. Шри Свами Вишуддха Нанда из Бенареса оживил воробья. Ничего нет невозможного для Йога.

Жизнь на астральном плане. Во время практики вы однажды почувствуете, что отделили себя от тела. Вы будете испытывать радость, смешанную со страданием. Радость от достижения нового Света и страдание от того, что вошли в неизвестный вам мир. В самом начале новое

существование на иной плоскости весьма примитивно. Вы будете чувствовать лишь, что имеете новое воздушное тело, и будете воспринимать вращение, вибрацию, ограниченность астральной атмосферы со сверкающими золотистыми вспышками объектов и вещей. Вы будете чувствовать, что плывете в воздухе. При этом вы никуда не уходите, но новый опыт восприятия таких колебаний дает новое чувство. Останетесь вы в теле или покинете его — это неизвестно. Вы не почувствуете, как полностью отделили себя от тела. Новая радость невыразима. Вы вернетесь в старое тело с сожалением, у вас возникнут интенсивные попытки остаться в астральном состоянии навсегда. Но при повторных попытках вам не удастся выходить из тела чаще одного раза в месяц. В дальнейшем, благодаря практике, сможете отделяться от тела и покидать его по желанию на долгое время, путешествовать в любое место, материализуясь через Ахамкар (эгоизм), либо беря Прану из запасов Вселенной. Разумеется, путешествовать будете в астральном теле.

Этот процесс очень прост для оккультиста и Йога, знающих детально рациональную технику различных операций. Чтение мыслей, передача их на расстояние, психическое оздоровление на расстоянии — все это можно легко выполнять, если вы умеете функционировать в астральном теле. Концентрированные лучи интеллекта могут проникать сквозь стены и путешествовать на любые расстояния.

Указания по йоге. Брахмачарья очень естественна. Даже в снах вы можете быть свободны от мыслей о потере семени. Брахмачарья требует большой практики и ясного контроля над разумом и Индрис, но совершенно необходима для Садханы. Сны с потерей семени случаются в последнюю четверть ночи. Тот, кто может вставать между 3 и 4 часами (то есть в период Брахмамухурты) и делать Джапу, медитацию и Пранаяму, никогда не становится жертвой ночных поллюций. Человек, в котором идея секса глубоко укоренилась, не может и мечтать о понимании Йоги и Веданты даже через сотню рождений. Держите курс полностью под контролем. Это лучшее средство для поддержки Брахмачарьи. Делайте Джапа-медитацию, читайте религиозные книги, Жития Святых, больше ходите, поклоняйтесь Богу. Если вы женаты, то спите в отдельной комнате. Изменяйте ваши сексуальные привычки немедленно. Придерживайтесь Мауны — обета благочестивого молчания. Грихастхи должен оставить всякую деятельность в миру, если желает продвигаться дальше. Он должен уединиться и порвать всякую связь с миром. Работа — препятствие в медитации для продвинувшегося Садхака. Соблюдайте молчание и записывайте в дневник наблюдения, которые извлекли из упражнений.

Для Садханы весьма желательно одиночество. Все виды энергии следует сохранять. Сразу после длительного одиночества не нужно приобщаться к миру, иначе потеряете за месяц то, чего достигли строгим Тапасом за 5 лет, если смешаетесь с толпой. Можете упасть даже на более низкий уровень, чем обычные люди. Всего можно достичь, но постепенно. Очень трудно человеку в миру быть одиноким. Это причиняет страдания. Практикуя Карма Йогу, следует освободиться от эгоизма. Не ожидайте наград и определенной оценки вашей работы (Шишкамья). Нужно держать разум в равновесии при успехе и неудаче. В тот "момент, когда достигается очищение разума (Читта Шуддха), следует остановить Нишкамья Карму и перейти к чистой медитации в одиночестве.

Большинство трудностей в вашей жизни возникает из-за отсутствия контроля над разумом. В частности, гнев приносит только грязь, однако, и его можно преобразовать в энергию, способную двигать мирами. Для этого сделайте Пашчимоттанасану, Маюру, Триконасану, Наули и Уддияну, а также психические упражнения. При хронических запорах измените диету. Мантра — это масса Теджаса, или излучающей энергии. Она преобразует ментальную Субстанцию, вырабатывая: новые, особые пути для движения мыслей. Ритмические вибрации, произведенные

Мантрой, регулируют спонтанные, непостоянные вибрации пяти оболочек личности. Это обнаруживает естественную тенденцию объективной мысли разума. Мантра Шакти усиливает Садхану Шакти. Мантра пробуждает сверхъестественные силы. Но нужно помнить, что только Знание, даваемое Гуру через губы, имеет силу и может быть использовано. Гуру вдыхает Жизнь, Святость и Чистоту — Саттву в холодные, мертвые без этого слова Мантры. В других случаях она бессодержательна и приносит страдание.

Бхутта Шуддхи — это очищение разума и элементов, а Нади Шуддхи — очищение Нади. Адхар Шуддхи — очищение основы. Если вы очистились, то и Сиддхи придут сами. Скромность — высочайшая из всех добродетелей. Вы можете очистить ваш организм только развитием достоинств. Очистившись, можете оказывать влияние на весь мир и стать магнитом для привлечения всего мира. Это и есть гениальность.

Контролируйте гнев практикой терпения и уничтожения эгоизма. Гнев — модификация страсти. Если вы можете контролировать похоть, то сможете контролировать и гнев. Выпейте немного воды, когда вы разгневаны. Это охлаждает мозг и снимает груз с возбужденных нервов. Считайте про себя до 20, и гнев пройдет. Внимательно следите за появлением импульса гнева. Тогда значительно легче контролировать его. Принимайте все предосторожности. Очень часто во время медитации новички впадают в депрессию, — в особенности те, кто подвержены влиянию Самскар, астральных существ, скверных душ, плохой компании, облачных дней, большого желудка и переполненного кишечника. Депрессию можно быстро уничтожить спокойными мыслями, легкими прогулками, пением, смехом, Пранаямой и легкой диетой.

Если вы хотите войти в Самадхи, то порвите все связи с друзьями и знакомыми, уединитесь. Соблюдайте обет молчания, пейте только молоко. Погружайтесь в медитацию. "Болезни возникают в теле в основном по следующим причинам: сон днем, бодрствование ночью, чрезмерность в сексе, жизнь в толпе, утрата правильных отправлений, плохая диета, утомительная умственная работа. Если невнимательный Садхак подвергается каким-либо болезням из-за этих причин, то он винит в этом практику Йоги". (Йога Сутра, I, 30.) "Болезнь, интеллектуальная бездеятельность, сомнения, индифферентность, лень, желание чувственных наслаждений, оцепенение, ослабленное восприятие, нежелание концентрироваться и быстрый выход из концентрации — все это из-за нетерпеливости и является препятствием" (там же). Если практикующийся мрачен, находится в депрессии и слаб, то виной тому — ошибки в его Садхане. Ясное и всегда улыбающееся выражение лица — знак прогресса в Духовной Жизни.

Делайте вашу Садхану спокойно и внимательно, пока не достигнете Самадхи. Будьте мастером на каждой ступени Йоги. Не приступайте к высшим курсам, пока не закончите начальные. Нетерпеливые ученики, не заботьтесь о пробуждении Кундалини. Поспешное пробуждение нежелательно. Делайте ваши Тапас и Садхану систематически и регулярно. Вы будете наслаждаться плодами. Садханы, когда придет время. Очищайте разум и делайте его устойчивым и постоянным. Очищайте Нади. Тогда Кундалини пробудится спонтанно. Если даже вы и пробудите Кундалини каким-либо образом, то при отсутствии квалификации не сможете извлечь всех выгод из этого.

Существуют развитые души, которые находятся в Самадхи от самого своего рождения. Они приобрели это не в настоящем воплощении, а уже рождены Сиддхами, закончив свою Садхану в предыдущих жизнях. Благодаря сдержанности, постоянной практике, преданности Гуру” успех в Йоге обязательно приходит после длительной практики. Следует всегда быть спокойным и сдержанным. Свастика, Гомукха, Падма, Хамса — это Асаны Браминов. Вира, Маюра, Вайра и Сиддхасана — тех, кто поклоняется Рудре. Контроля над Пятью Первоэлементами можно достичь практикой Дхараны над соответствующими местами их размещения в теле: элемент Земли расположен от ступней до колен, Воды — от колен до пупка, Огня — от пупка до горла,

Воздуха — от горла до Агни, Эфира — от Агни до Брамарандры. Нала подобна чистому пристанищу от Муладхары до Сахасрары; это называется Брахман, или Паратма.

В начале практики вы будете подергивать руками, ногами и всем телом, и вначале подергивание будет ужасным. Не бойтесь

— эти пустяки происходят из-за внезапных мускульных сокращений под влиянием Праны. Это состояние позже пройдет. Как только Кундалини пробуждена, Йог достигает 6 видов прогресса, которые длятся короткое время: Ананды — духовной радости, Кампана — сотрясения тела и лимбов, подъема над Землей, Гхурийи — пророческого опьянения, потери сознания — Мурчи, сна — Нидры. Вы перестанете обращать внимание на колючки, голод, жажду, тепло, холод и т.п., имея при этом хорошее здоровье, легкое и хорошо сложенное тело, и станете контролировать Пять Первоэлементов. Это — лишь некоторые из симптомов йогической жизни.

Многие люди, занимающиеся практикой Пранаямы и другими упражнениями Йога, достигают способностей исцеления, телепатии, чтения чужих мыслей и других Великих Сиддхи. Но не в Сиддхах цель жизни, и на них не следует останавливать Садхану. Нужно использовать всю энергию для достижения Высочайших целей. Долгой практикой вы достигнете успеха во всех областях. Йог, стремящийся к Высочайшей цели, должен отвергать Сиддхи, когда бы они ни появлялись. Сиддхи — это проявления Дэват. Только отвергая Сиддхи вы сможете достичь успехов в Йоге. Тот, кто домогается Сиддх, никогда не достигнет их. Он потеряет путь. Не останавливайте Садхану, достигнув нескольких мимолетных впечатлений и небольшого опыта. Пока вы не очистились, не следует вступать на Духовный путь. В первую очередь отделите себя от тела и идентифицируйтесь с разумом; затем вы будете функционировать на ментальном плане. Благодаря концентрации, вы усовершенствуете существование тела, а через медитацию — и разум, и, в конце концов, через Самадхи достигнете Высочайшей Цели — Освобождения.

Хатха Йог спускает вниз Прану Джаландхара Бандхой, Мула Бандхой устраняет тенденцию Аланы течь вниз. Затем, подготовив себя к практике Асвини Мудры, он поднимает Прану вверх, концентрируясь во время задержки дыхания. Уд-дияна Бандхой он с силой соединяет Прану с Апаной, чтобы они попали в Сушумну на пути Кундалини, затем Шакти Ча-лан Мудрой он движет Кундалини от Чакры к Чакре. Этим способом Хатха Йог одерживает победу над телом.

Отвергайте страх постоянным привлечением противоположных и интенсивных токов храбрости в разуме. Страх неестественен и является разновидностью и видоизменением Авидьи. Когда страх исчезает, привязанность к телу уходит и становится легко подняться над существованием тела. Некоторые ученики пренебрегают телом. Это ошибочно — нужно делать все возможное, чтобы держать тело в здоровом состоянии. Садхак должен больше обращать внимания на тело, чем на впечатление, которое он производит в миру, так как тело — инструмент для достижения Цели. В то же самое время не нужно привязываться к телу: вы должны быть готовы покинуть его в любой момент. Это и есть идеал. Каких качеств отречения человек должен достичь? — Совершенной чистоты разума, стабильности интеллекта, пронизательности, отвращения к сексуальным удовольствиям и острого желания Свободы. Пока человек не достиг этого, отречение от активной деятельности и обязанностей в жизни не даст нужного эффекта.

Не существует способов прямого достижения Самадхи, если не пройдены все предварительные ступени. Садхана ни в коем случае не должна развивать каких-либо привычек, поскольку привычки — это рабство. Если вы раб интеллекта, то совершенно не способны идти по духовному пути. Ведантисты используют различные пути для достижения Лайи, а именно:

1) Антакаран. Четыре ступени Лайи Чинтан. Концентрация выполняется на внутренних органах, Манасе, Буддхи и Ахамкаре. Вы должны думать о том, что разум погружен в Буддхи,

Буддхи в Авьякта, Авьякта в Брахмана.

2) Панча Бхута Лайя Чинтан. Вы должны думать, что Земля погружена в Воду, Вода в Огонь, Огонь в Акашу, Акаша в Авьякта, а Авьякта в Брахмана.

3) Омкар Лайя Чинтан. Нужно представлять, что Вишва погружена в Вират (А), Теджас — в Хираньягарбху (У), Пражна — в Ишвару (М), Джива Шакти погружена в Ишвар Шакти, Ишвар Шакти в Ардхаматра Амкара. Таким образом, вы приходите к основному источнику, Брахману. Анамайя Коша (Стхула Шарира) — это физическое, грубое тело. Пранаала Коша, Мановайя Коша, Виджняна Майя Коша находятся в астральном теле (Сукома Шарире). Ананда Майя Коша относится к телу причинности (Карана Шарире). Пранаала содержит 5 Карма Индрис. Маномайя и Виджанана — 5 Жнана Индрис. Прайя, Мода и Прамода — атрибуты Анандамайя Коши. Голод и жажда — Пранайала Коша. Рождение и смерть — Ананжмайя Коши. Веселость и грусть, Харша и Сокша — это Маномайя Коша. Санкальпа и Викальпа Дхармы, то есть страсть, голод, жажда, огносятся к Маномайя Коше. Сон — к Анандамайя Коше. Деятельность (Карттругва) и удовольствия (Бхоктругва) относятся: к Виджнямайя Коше. В Маномайя работают желания Йчча, Йчча Шакти. В Виджняне работают Жнана Шакти. Для более детального ознакомления следует прочесть мою книгу "Практика Веданты".

Когда Кундалини пробуждена, она не следует сразу в Сахасрару. Дальнейшей йогической практикой вы должны провести ее от Чакры к Чакре. Даже после того, как Кундалини достигла Сахасрары, она может снова упасть в Муладхару. Тело будет существовать даже после того, как Кундалини достигла Сахасрары, но Йог не будет иметь ощущения тела. Только тогда достигается Кайваса — состояние, в котором тело становится безжизненным. Садхак должен иметь чистое сердце и быть свободен от нечистот и дефектов (Дашаса). Мантру следует получать из губ Святого человека. Садхак должен верить в Мантру. В этом случае одной Дхьяны достаточно для пробуждения Кундалини. Жнана, Хатха, Раджа Йоги и другие методы имеют 8 ступеней, а именно: Яма, Нияма, Асана, Пранаяма, Пратьяхара, Дхарана, Дхьяна и Самадхи. Все эти ступени абсолютно необходимо пройти всем Садхакам, а не только Раджа Йогам. Молодые не имеют установившегося разума с силой распознавания. Следовательно, в юном возрасте нельзя приступать к продвинутым курсам Йоги. Многие другие важные ограничения уже пояснялись в тексте.

Некоторые практические советы. Действительный метод пробуждения Кундалини Шакти и ее соединения с Шивой можно узнать только от Гуру. Я сейчас приведу основные замечания, которые помогут Садхаку достигнуть Знания (Читт) Дживатмы в теле, вместилище 5 Жизненных Ветров (имеется в виду тонкое тело). Их называют Панча Праной, содержащей разум в его трех аспектах (Манас, Буддхи и Ахамкару), 5 органов действия (Карма Индрис) и 5 органов восприятия (Жнана Индрис), и все это соединяется с Кундалини. Кандарпа, или Кама Вайю и Муладхара — форма Алана Вайю, которая проявляется в теле поворотом влево (иногда полным оборотом) Кундалини. Помимо этого Кундалини воспламеняется Огнем, который ее окружает. Биджей Ханг Огонь воспламеняется, и Кундалини пробуждается.

В обычном состоянии Кундалини спит, обвившись в 3-5 витка вокруг Свайамба Лигам, закрыв вход в Брахмадвару. Пробужденная, она входит в него и движется вверх, соединяясь с Дживатмой. При этом движении вверх Брахма, Савитри, Дакини Шакти, Дэви, Биджи и Вритти растворяются в теле Кундалини. Махаманда, или Приттви, преобразованная в Биджу Ланг, также погружается в ее тело. Когда Кундалини покидает Муладхару, Лотос, который при пробуждении Кундалини поднял свои лепестки, закрывается, и лепестки его снова повисают вниз. Когда же Кундалини достигает Свадхистхана Чакры, то Лотос его также пробуждается, и лепестки его смотрят вверх. При вхождении Кундалини Махавишну, Махалакшми, Сарасвати,

Ракшни, Шакти, Дэва, Матрики и Вритти также растворяются в ней. Притгви, или Земля (Биджа Ланг} растворяется в Апане, и Апас, преобразованный в Биджу Ланг, остается в теле Кундалини. Когда Кундалини достигает Манипура Чакры, все что есть в этой Чакре, погружается в ее тело. Варуна Виджа Ланг растворяется в Огне, остающемся в теле Кундалини, как Биджа Ранг. Эту Чакру называют Брахма Грантхи (точка Брахмы). Прохождение через эту Чакру может принести значительную боль, физические нарушения и даже болезнь. Поэтому необходимо руководство Учителя.

Некоторым ученикам можно порекомендовать проводить Кундалини прямо в более высокий центр, так как для них нет необходимости проходить нижнюю Чакру. Кундалини затем достигает Анахата Чакры, где все погружается в нее. Биджа Теджас Ранг исчезает в Вайю и она, преобразованная в Биджу Янг, -погружается в тело Кундалини. Эта Чакра известна как Вишну Грантхи (точка Вишну). Кундалини затем восходит к жилищу Бхарата (или Сарасвати), то есть Вишуддха Чакре. При ее входе Ардха Нарисшвара Шива, Сакини, 16 лепестков, Мантры и т.д. также растворяются в теле Кундалини. Виджа Вайю Янг также растворяется в Акаше, который сам преобразуется в Виджу Нант, и все это погружается в тело Кундалини. Пройдя Лалана Чакру, Дэви достигает Агни Чакры, где Парамашива, Сиддха Кали, Дэва и Гуна — все поглощается в ее теле. Биджа Акаши Ланг поглощается в Манас Чакре, а также и сам разум поглощается в теле Кундалини. Агни Чакра известна как Рудра Грантхи (точка Рудры, или Шивы). Пройдя эту Чакру, Кундалини при ее движении соединяется с Парамашивой. Когда она идет вверх от Лотоса с двумя лепестками, то в нее погружаются Ниралашта Пури, Пранава, Нада и др. Кундалини при ее движении вверх погружает себя в 24 Таттвы, связанные с грубыми элементами, а затем объединяется с Парамашивой и становится Единой с ним. Нектар, который течет от этого союза, наполняет Кшудрабрахманди, или человеческое тела Толщ Садхак забывает все в этом мире и погружается в неизъяснимое Блаженства С этого момента Садхак, думая о Вайю Бидже Янге в левой ноздре, вдыхает через Иду, делает Джапу Вложи 16 раз, затем закрыв обе ноздри, делает Джапу Биджи 64 раза и думает о том, что черный человек Хрега — "Парапуруша" в левой части желудка высыхает, и, думая таким образом, он делает выдох с Джапой Биджи 32 раза. Парапурушу следует представлять как сердитого черного человечка в левой части желудка. Он. размером с большой палец, с красными бородой и глазами, он держит меч и щит, низко опустив голову. Он является изображением всех грехов. Затем Садхак концентрируется на Биджа Ранге красного цвета в Манипура Чакре, вдыхает, делает 16 раз Биджа Джапу, затем повторяет с задержкой — 64 раза, и думает, что тело человека грехов сожжено дотла. Затем — выдох 32 раза, через Пингалу. Сосредоточиваясь на белой Чандра Биджа Тханге, он снова выполняет Пранаяму с тем же соотношением времен.

В течение всего цикла Пранаямы Садхак должен концентрироваться на том, как новое Небесное тело формируется Нектаром, состоящим из всех знаков алфавита — Матрик Варной, падающим из области Луны. Подобным образом с Биджа Нантом формирование тела продолжается, а с Биджа Лангом заканчивается и набирается сил. Наконец, с Мантрой Сохам Садхак проводит Дживатму в сердце. Таким же образом Кундалини, наслаждающаяся союзом с Парамашивой, идет в обратный путь и, по мере прохождения Чакров, все что было поглощено, возвращается. И таким же образом она снова достигает Муладхары, где все возвращается в то же положение, в котором пребывало до пробуждения Кундалини.

Дневник. Ведите ежедневный дневник в 200-300 стр. за месяц, где отмечайте свой прогресс и все неудачи, если намерены достичь быстрого успеха. Чтобы изменить свою природу, нужна строгая Садхана. Рекомендую также отметить в колонке для заметок: 1) Название Асаны; 2) Вид медитации; 3) Крийи, выполненные вами; 4) Ваша диета; 5) Делаете ли вы Джапа Биджу? 6) Как

вы содержите свою комнату? 7) Какую книгу вы читаете с пониманием?

Не стыдитесь отмечать ваши ошибки, неудачи и промахи. Они — тыкала для вашего же прогресса. Не теряйте ваше время даром. Посылайте копии своего дневника вашему Учителю. Он даст вам дальнейшие уроки и поможет устранить препятствия в вашей Садхане.

Эпилог. Я дал детальные инструкции по многим важным вопросам Кундалини Йоги, и надеюсь, что это годится для всех учеников. Все Садханы, описанные в книге, абсолютно практичны. Я прошу выполнять все упражнения как можно большее число раз, чтобы достигнуть правильного понимания техники. Следует приложить максимум усилий и чувств для выбора особой части Садханы. Не получите никакой пользы, если будете скакать от одного упражнения к другому. Шастры бесконечны, многое следует узнать. Время ограничено, жизнь коротка, а препятствий много. Изучение книг — не Цель Жизни. Установите разум, а затем погрузитесь глубоко в Сокровенный Источник и реализуйте бесконечное Блаженство.

ОМ САНТИ!