

**ДРЕВНИЕ ТАНТРИЧЕСКИЕ ТЕХНИКИ
ЙОГИ И КРИЙИ
СИСТЕМАТИЧЕСКИЙ КУРС
(В ТРЕХ ТОМАХ)**

ТОМ III

МАСТЕР-КУРС



**Москва
2005**

Содержание

УДК 891-3
ББК 83.4 (5 ИНД)

Свами Сатьянанда Сарасвати
ДРЕВНИЕ ТАНТРИЧЕСКИЕ ТЕХНИКИ ЙОГИ И КРИЙ. МАСТЕР-КУРС. Т. 3 – М:
Изд-во К. Кравчука, 2005 г. – 528 стр., – ISBN 5-901518-27-6

Это сбалансированное руководство (в трёх томах) разработано Бихарской школой йоги. Оно использует разные направления йоги – хатха йогу, бхакти йогу, джняна йогу и крийя йогу, предлагая выверенную многолетней практикой последовательную систему освоения йогического мастерства, наиболее эффективную и безопасную. При этом особый акцент делается на практике и применении йоги в повседневной жизни. Это **полное изложение** древнего учения **крийя йоги**, строящееся таким образом, чтобы максимально подробно знакомить читателя с различными практиками, постепенно и в порядке возрастания сложности, как при обучении под непосредственным руководством опытного наставника. Этот курс нацелен на развитие у практикующего состояния совершенного телесного здоровья, покоя ума и психологической устойчивости, совершенной интеллектуальной ясности и более высокого духовного знания и осознанности и будет полезен для людей, занимающихся йогой, любого уровня подготовки. В настоящий том вошел мастер-курс.

© 1981 Bihar School of Yoga
© Изд-во К. Кравчука,
оформление, макет, 2004
© А. Киселёв, перевод, 2003

Урок 25	
Тема 1. Обзор Книги Ш	9
Тема 2. Крийя йога (Часть 1)	11
Тема 3. Крийя йога. Подготовка и правила	27
Тема 4. Крийя йога. Практика	34
Тема 5. Бинду	47
Программа ежедневных занятий	59
Урок 26	
Тема 1. Сахасрара	63
Тема 2. Крийя йога (Часть 2)	66
Тема 3. Крийя йога. Практика	79
Тема 4. Асаны. Практика	86
Тема 5. Медитация. Антар Мауна (Стадия 1)	92
Программа ежедневных занятий	104
Урок 27	
Тема 1. Натуропатия	108
Тема 2. Крийя йога. Практика	116
Тема 3. Асаны. Практика	122
Тема 4. Пранаяма. Бхастрика пранаяма	133
Тема 5. Медитация. Антар Мауна (Стадия 2)	144
Программа ежедневных занятий	152
Урок 28	
Тема 1. Джняна йога	156
Тема 2. Крийя йога. Практика	167
Тема 3. Хатха йога. Наули (Стадия 1)	173
Тема 4. Асаны. Практика	182
Тема 5. Медитация. Антар Мауна (Стадия 3)	190
Программа ежедневных занятий	196
Урок 29	
Тема 1. Крийя йога. Практика	200
Тема 2. Хатха йога. Наули (Стадия 2)	211
Тема 3. Асаны. Практика	215
Тема 4. Пранаяма. Мурчха Пранаяма	221
Тема 5. Медитация. Антар Мауна (Стадия 4)	226
Программа ежедневных занятий	231
Урок 30	
Тема 1. Крийя йога. Практика	234
Тема 2. Хатха йога. Басти	244
Тема 3. Асаны. Практика	257
Тема 4. Медитация. Антар Мауна (Стадия 5)	265
Программа ежедневных занятий	269
Урок 31	
Тема 1. Психический символ	272
Тема 2. Советы для практики крийя йоги	284

Тема 3. Крийя йога. Практика	286
Тема 4. Чанкраманам	297
Тема 5. Асаны. Практика	302
Тема 6. Медитация. Антар Мауна (Стадия 6)	310
Программа ежедневных занятий	313

Урок 32

Тема 1. Крийя йога. Практика	316
Тема 2. Хатха йога. Ваистра Дхоути	329
Тема 3. Асаны. Практика	335
Тема 4. Пранаяма. Сурья Бхеда Пранаяма	341
Программа ежедневных занятий	345

Урок 33

Тема 1. Сатсанг	348
Тема 2. Крийя йога. Практика	352
Тема 3. Асаны. Практика	360
Тема 4. Пранаяма. Охлаждающие практики	365
Тема 5. Йога Нидра (Часть 1)	372
Программа ежедневных занятий	382

Урок 34

Тема 1. Крийя йога. Практика	386
Тема 2. Асаны. Практика	395
Тема 3. Уджайи Пранаяма с АУМ	402
Тема 4. Йога Нидра (Часть 2)	404
Программа ежедневных занятий	423

Урок 35

Тема 1. Крийя йога. Практика	426
Тема 2. Асаны. Практика	432
Тема 3. Пранаяма. Капалабхати	440
Тема 4. Йога Нидра (Часть 3)	446
Программа ежедневных занятий	464

Урок 36

Тема 1. Йога. Путь к совершенству	468
Тема 2. Крийя йога. Практика	470
Тема 3. Асаны. Практика	477
Тема 4. Пранаяма. Чатуртха Пранаяма	484
Тема 5. Йога Нидра (Часть 4)	488
Программа ежедневных занятий	508

Посвящение

*Мы смиренно посвящаем эту книгу
Свами Шиванаде Сарасвати, от-
крывшему Свами Сатьянанде Са-
расвати тайны Йоги*



Урок 25

Была поздняя ночь в сезон дождей. Темное небо было покрыто облаками. Все было окутано мраком. Одиноким странствующий монах медленно брел по дороге в поисках тихого места для ночлега. Хотя все его имущество состояло лишь из небольшой котомки, одеяла и фонаря, он был счастливым и беззаботным.

Внезапно он услышал позади звук мотоцикла. Мотоциклист очень быстро ехал по темной дороге, но у него не было фары. Монах знал, что это может привести к аварии, и потому сразу решил отдать мотоциклисту свой фонарь. Он начал описывать фонарем круги, подавая мотоциклисту сигнал остановиться. Однако мотоциклист не останавливался... он проехал мимо, едва не сбив монаха. Монах закричал: «Стой! Я хочу отдать тебе этот фонарь, иначе ты разобьешься». Мотоциклист прокричал в ответ: «Какой смысл, у меня все равно нет тормозов!»

Эта история служит аналогией жизни современного человека. Темная дорога — это жизненный путь, как правило, проходимый без радости и мудрости. Мотоцикл соответствует человеческому уму-телу. Большинство людей ведут жизнь, похожую на безрассудного и бездумного мотоциклиста, несущегося по дороге; они направляют все свои стремления и усилия на обретение славы, богатства, роскоши и других вещей, которые приносят удовлетворение эго, не задумываясь о последствиях и вредных эффектах. Люди идут по жизненному пути, не зная, куда они идут.

Свет фонаря — это мудрость, а тормоза — самодисциплина. У мотоциклиста не было ни тормозов (самодисциплины), ни фары (мудрости). Ему несомненно грозила серьезная авария. Так же обстоит дело с любым человеком, который идет по дороге жизни без мудрости и самодисциплины, — ему грозит неминуемая расплата в форме разочарования, болезни и отчаяния.

Странствующий монах на дороге пытался дать свет мотоциклисту, но тот его не взял, поскольку был неспособен затормозить. Дхарма (долг) монаха состоит в том, чтобы вести других людей по пути жизни, чтобы они избегали аварий в виде болезней, реализовали себя и постепенно продвигались по правильному пути самопознания. Если вы в своей жизни способны использовать тормоза, значит вы будете готовы принять направляющий свет.

Свет, который монах может давать другим, — это йога. Есть много различных видов света, точно так же как есть много разных путей йоги. Один из самых ярких видов света представляет собой древняя и мощная система крийя йоги. В этой книге мы предлагаем свет тем людям, которые сейчас живут во тьме, но готовы взять фонарь и хотят применять тормоза самодисциплины. Мы предлагаем вам фонарь крийя йоги.

Свами Сатьянанда Сарасвати

Тема 1

Обзор Книги III

В последующих двенадцати уроках Книги III мы будем постепенно знакомить вас с техниками (крийями) крийя йоги. В каждом уроке мы будем давать одну или две крийи, которые вы, читатель, должны будете начать практиковать. Это значит, что с этого урока вы начнете ежедневно практиковать первые две крийи; в Уроке 26 мы предложим еще одну крийю, так что вы начнете ежедневно выполнять три крийи. По мере освоения новых практик вы будете постепенно увеличивать продолжительность своей программы крийи, всегда придерживаясь правильной последовательности.

На начальных этапах крийя йоги вы можете наряду с ней продолжать практиковать другие техники йоги, поскольку первые крийи требуют для своего выполнения совсем немного времени. Вам следует постепенно отказываться от других техник йоги и включать в свою программу занятий крийи, по мере того как мы будем вас с ними знакомить. Мы будем продолжать давать перечень рекомендуемых программ практики, чтобы помочь вам выбрать подходящую форму занятий.

Третья книга делится на две части, чтобы дать читателю возможность познакомиться не только с крийями, но и с многими другими техниками йоги, которые пока еще не были описаны:

1. Раздел, касающийся только особенностей техник крийя йоги и непосредственно связанных с ними тем.
2. Общий раздел, где мы будем обсуждать другие техники йоги и другие темы.

В соответствии с нашей основной стратегией мы будем заниматься только практическими методами повышения качества вашей жизни, вашего здоровья и осознания. Мы не столь заинтересованы в философских рассуждениях, ибо они мало что дают для изменения и улучшения вашей жизни. В действительности, они только запутывают ум и тормозят всякое продвижение в йогической садхане. Нас интересуют только практические методы развертывания и пробуждения потенциала, уже имеющегося у каждого человека, и преобразования жизни в выражение радости.

Мы не хотим говорить о переменах; мы хотим вызывать перемены. Это точно соответствует природе самой крийя йоги, которая полностью ориентирована на практику. Вы, практикующий, должны играть свою роль. Мы не можем вызывать перемены в вашей жизни без вашего сотрудничества. Вы должны заниматься и иметь желание. Мы можем предлагать тысячи практик йоги, почти без предела, но если вы их не выполняете, то мы будем лишь понапрасну тратить ваше время, и вы не получите абсолютно ничего, кроме головы, набитой техническими подробностями. Вы не должны оставаться только читателем; вы должны становиться практиком. На самом деле, в том, что касается йоги, вам нужен один процент чтения и девяносто девять процентов практики. Только тогда вы сможете прикоснуться к источнику своего бытия и обрести знание, которое не может содержаться ни в одной книге.

Тема 2

Крийя йога (Часть 1)

Крийя йога – это система, которая всегда передавалась непосредственно от учителя ученику. Публикуя описание техник крийя йоги, мы, по существу, нарушаем эту традицию. Однако мы считаем, что этот отход от традиции оправдан и даже необходим в современном мире, где так много людей пытаются понять самих себя, мир и свое место в схеме жизни, но лишены правильного руководства. Многие люди готовы к продвинутой системе йоги, но не имеют гуру, который бы их учил. По этой причине и для этих людей мы публикуем подробное описание техник крийя йоги.

О крийя йоге мало что нужно рассказывать – практики говорят сами за себя. На протяжении всей третьей книги мы намеренно стараемся писать как можно меньше. Мы будем специально пытаться ограничивать свои объяснения механикой каждой крийи (техники). Чем меньше мы пишем, тем лучше. Это даст возможность вам, практикующему, выполнять эти техники с незагроможденным умом, в достаточной мере свободным от предубеждений и неправильных представлений.

Последующий текст представляет собой введение в крийя йогу. Прочитайте его внимательно. Этот текст будет играть роль вашего учителя. В ходе практики у вас будет возникать много вопросов. В прошлом эти проблемы решал гуру, давая своим ученикам личные наставления. Любые дефекты исправлялись на месте. В последующих уроках у вас не будет личного руководства, и потому вы должны стараться точно следовать инструкциям, которые мы даем. Мы советуем вам время от времени перечитывать этот текст, чтобы вы могли исправлять любые недостатки в своей практике, которые ранее не были заметны.

Необходимой частью крийя йоги является правильная психологическая установка; она ведет к полной реализации потенциала, содержащегося в практиках крийя йоги. Неправильная установка блокирует и предотвращает эту реализацию. Если вы посадите семя в плодородную почву, оно быстро прорастет и пре-

вратится в красивый и благоухающий цветок. Если семя посадить в плохую почву или в неправильном месте, оно не прорастет. Потенциал, заключенный в семени, в обоих случаях одинаков: именно окружающая среда способствует или препятствует росту и выражению внутреннего потенциала. Так же и с крийя йогой: благоприятная среда правильного отношения позволяет практикам приносить плоды; неправильное отношение этому препятствует. Потенциал практик всегда одинаков, и потому вы должны стараться развивать правильные установки отсутствия ожиданий, пассивности и т. д., которые мы описываем на последующих страницах.

И в самих практиках, и в их последствиях будут возникать проблемы и сомнения. При необходимости, вы можете письменно обратиться в ашрам за советом. У каждого человека будут свои специфические вопросы, неопределенности и затруднения.

Определение

Слово *крийя* на санскрите означает «действие» или «движение». *Крийя йога* получила такое название потому, что она представляет собой систему, в которой человек намеренно перемещает свое внимание по неизменным путям. Однако это движение осознания осуществляется управляемым образом. Кроме того, крийя йога называется так потому, что практикующий выполняет специфические движения тела — мудры, бандхи и асаны — в соответствии с установленной схемой практики.

Слово *крийя* нередко переводят как «практическая». Это, несомненно, хорошее определение, поскольку крийя йога действительно является практической. Она занимается исключительно практикой, без малейших философских рассуждений. Эта система предназначена для того, чтобы приносить результаты, а не просто говорить о них.

Иногда слово *крийя* переводят как «предварительная». Это тоже хорошее определение, поскольку крийя йога представляет собой предварительную практику, которая ведет сперва к дхаране, а затем, со временем, к трансцендентальному состоянию дхьяны (медитации) и йоги (единения). Это техника, призванная вести к тому состоянию бытия, которое находится за пределами всех техник. Наконец, слово крийя используется для описания каждой индивидуальной практики. Таким образом, процесс крийя йоги

образован несколькими крийями, выполняемыми друг за другом в неизменной последовательности.

История и упоминания в текстах

Историю крийя йоги рассказать невозможно. Ее начала и развитие теряются в туманных глубинах прошлого. Это система, которая оставалась настолько тайной, что не существует даже мифов, объясняющих ее происхождение.

На самом деле, мы рады, что не можем рассказать историю крийя йоги. Это препятствует засорению и искажению системы несущественными подробностями. Оставаясь полностью лишенной всех излишеств, крийя йога сохраняет свою чистоту и свою способность приносить результаты. Большинство других систем йоги связаны с определенной историей и/или мифом; были и легенды рассказывают о разных людях, формулировавших или видоизменявших систему, что может становиться отвлекающим фактором. Люди начинают чрезмерно интересоваться тем, кто изобрел систему, когда он жил, кто оказывал влияние на его мысли, его убеждения, его религию и так далее. Люди настолько увлекаются историей, что забывают о цели и сущности всех путей йоги — практике. Поэтому мы считаем отсутствие истории крийя йоги одной из ее замечательных особенностей. Благодаря этому техники крийя йоги не привязаны к убеждениям и традициям той или иной эпохи, а применимы во все времена и ко всем типам людей. Это позволяет крийя йоге оставаться вневременной системой.

В том, что касается истории, мы можем лишь сказать, что крийя йоге учил Свами Шивананда из Ришикеша. Она передавалась в течение пятнадцати — двадцати минут и затем сохранялась. Если кто-то захочет проследить последовательность гуру, предшествовавших Свами Шивананде, то, быть может, найдет ключ к истории крийя йоги, но это, безусловно, невозможная задача, поскольку саньясины прошлого имели привычку сливаться со своим окружением и избегать пера историков. Конечно, в Индии есть другие группы людей, которые практиковали и преподавали крийя йогу. Например, ее практиковали Свами Йогананда, Юктешвар Гири, Лахири Махасайя, Махатма Ганди и другие. В действительности, преуспевающая организация до сих пор распространяет ее по всему миру. Они также не знают проис-

хождения крийя йоги, но говорят, что она была заново введена великим йогом Бабаджи в качестве идеальной практики для искренних искателей мудрости в нынешнюю темную эпоху (кали югу).

Судя по всему, крийя йога представляет собой единственный широко известный путь йоги, о котором нет непосредственных упоминаний в традиционных писаниях. Слово «крийя» или даже «крийя йога» встречается во многих текстах, однако в другом контексте. Например, в *Йога Сутрах* Патанджали говорится:

«Крийя йога включает в себя *тапас* (аскезу), *свадхьяю* (самоисследование) и *ишвара пранидхану* (смирение перед космической волей)». (2:1)

Это не имеет никакого отношения к крийя йоге, которой мы будем учить в данной книге. Разновидность, упоминаемая Патанджали, предназначена для предварительной гармонизации жизни человека в порядке подготовки к раджа йоге.

Крийя йога упоминается и в разделе *Уддхава Гита* текста *Шримад Бхагаватам*. По просьбе своего ученика Уддхавы Кришна описывает то, что он называет крийя йогой. Она включает в себя ритуальное поклонение божеству с приношением цветов, пищи и т. д. наряду со специальными мантрами, освящением божества и т. п. Эта практика никак не связана с крийя йогой, которой мы будем учить.

Отдельные части крийя йоги упоминаются в различных текстах, но без каких-либо подробностей. В таких текстах, как *Хатха Йога Прадипика*, *Гхеранд Самхита*, *Шива Самхита* и т. д., содержатся конкретные подробности в отношении асан, мудр и бандх, многие из которых входят в крийя йогу, но там они не связаны воедино, как в крийя йоге. *Куларнава Тантра* — весьма практический текст, в котором достаточно подробно объясняется аджапа джапа; это часть крийя йоги, но сама крийя йога нигде конкретно не упоминается. То же самое можно сказать о нескольких других текстах; они дают намеки, но не подробное описание.

По-видимому, крийя йога была известна в Китае, поскольку примерно похожая система упоминается в текстах под названием *Тай Цзин Хуа Цзан Чжи* (Тайна золотого цветка). Этот текст был переведен на английский язык Рихардом Вильгельмом с пре-

ди-словием Карла Густава Юнга*. Он описывает практику кругового движения осознания по задним и передним психическим каналам тела, хотя движение происходит в противоположном направлении по сравнению с крийя йогой, которую практикуют в Индии. Мы не утверждаем, что китайская и индийская системы одинаковы, а лишь указываем на их сходство.

Интересно отметить, что в Китае разработана собственная, уникальная динамическая медитативная система, именуемая Тайцзи-цюань. Хотя с виду у крийя йоги и Тайцзи-цюань мало общего, у них одна и та же основная цель. Обе они представляют собой методы достижения медитации за счет совершенного уравновешивания и гармонии физического, биоплазменного и ментального тела. В обеих используются потоки праны в сочетании с повышенным осознанием.

Мы можем лишь сказать, что крийя йога — это тайная техника, которая на протяжении столетий передавалась устно от учителя ученику.

Цель крийя йоги

Цель крийя йоги состоит в превращении всей вашей жизни в постоянное выражение радости, блаженства и мудрости. Она предназначена для преобразования тамаса в саттву. Она призвана очищать и совершенствовать все ваше существо. Можно сказать, что крийя йога вызывает следующие изменения:

1. Постепенно сводит на нет страхи, фобии, конфликты, ложные идеи, депрессию, обусловливание и т. п., скрытые в глубинах подсознательного ума. Крийя йога гармонизирует весь ум, от поверхностных слоев до самых глубин.
2. Вызывает круглосуточное расслабление — не ленивую расслабленность, а динамическое расслабление, при котором человек способен выполнять гораздо больше работы, чем сейчас, и с гораздо большей энергией и эффективностью.
3. Позволяет человеку исследовать и познавать ум и выходить за его пределы.
4. Вызывает медитацию и углубляет спонтанное осознание.

* На самом деле Р. Вильгельм не понял практики, описанной в этом тексте, и дал в корне неверную интерпретацию. Адекватный перевод этого текста готовится к печати.

Эти изменения, которые постепенно приносит крийя йога, преобразуют тело-ум человека в совершенное орудие действия и мудрости.

Управление потоками энергии

Крийя йога – это метод, причем весьма утонченный метод, гармонизации и синхронизации природных сил и энергий человеческого существа. Преобладающие аспекты индивидуальности канализируются таким образом, что они текут в положительных направлениях и не подвергаются подавлению. Преобладают ли в вашей натуре эмоциональные, интеллектуальные, мирные, агрессивные или какие-либо другие аспекты, их энергии можно направлять в полезную сторону.

Физические, психические и ментальные силы согласовываются друг с другом, так что они текут вместе постоянным мощным потоком, делая человека очень чувствительным к более глубоким аспектам его внутренней природы. Человек начинает резонировать с глубинными силами, что приводит к ранее неизвестному тонкому восприятию.

Возьмем аналогию. Паводки возникают естественным образом в определенные времена года. Паводковая вода, как правило, устремляется по самому легкому доступному пути. Присущая воде энергия в конце концов приводит ее в океан. Если строить каналы и плотины с гидроэлектростанциями, то эту же энергию можно использовать для полезных целей. Можно вырабатывать электрическую энергию и орошать поля. Имеющееся количество энергии не изменяется – она просто преобразуется с помощью подходящего метода в новую, более утонченную форму.

Крийя йога вызывает такое же преобразование в человеческом существе. Крийя йога просто использует и направляет уже существующую энергию для пробуждения человеческого существа. Ничего нового не образуется – просто потому, что уже есть возможность проявляться и развертываться.

Крийя йога – это метод преобразования. Это метод *алхимии*; это – *философский камень* или, по крайней мере, один из них. Он превращает исходный металл в золото – грубое, неочищенное состояние индивидуального бытия превращается в его чистое, сияющее и естественное состояние.

Практикуя крийя йогу, искатель становится *мандалой* (психическим магнитом)... средоточием более тонких энергий. Все его существо становится увеличительным стеклом. И эта мандала ведет к центральному ядру его внутреннего мира.

Тонкое восприятие

Все системы йоги предназначены для развития тонкого и непосредственного восприятия. В джняна йоге это достигается посредством сосредоточенного усилия найти ответ на переполняющий вопрос. Бхакти йога добивается того же путем сосредоточения эмоциональных сил и придания им единой направленности. Мантра йога действует за счет постоянного осознания мантры. Крийя йога вызывает тонкое восприятие, гармонизируя силы всего тела и ума, что непосредственно ведет к утончению восприятия.

Благодаря практике крийя йоги человек начинает воспринимать более тонкие аспекты своей природы – *прана шакти*, испускаемую фундаментальным субстратом сознания. Он погружается в глубины, чтобы увидеть, где зарождаются бесконечные феномены ума. Он наблюдает пузыри мыслей, всплывающие из первичных глубин. Обычно ум подобен мутному водоему, в котором нельзя видеть источник поднимающихся пузырей. Источник можно увидеть только погрузившись в воду и внимательно осмотрев дно. Так же обстоит дело и с умом – нужно развивать тонкое восприятие, погружаться в глубину ума и тщательно исследовать источник пузырей мысли. Современный индийский мистик Шри Даттабал сказал:

«Когда ты развиваешь подлинную чувствительность, весь мир становится для тебя открытой книгой, раскрывающей на каждой странице новые тайны и чудесное знание».

Это тонкое восприятие собственного существа приводит к полному изменению понимания окружающего мира и отношения к нему. Поэтому тем, кто ищет мудрости, следует начинать практиковать крийя йогу, желательно, в сочетании с другими формами йоги.

Основной план

Практики крийя йоги следуют специфическому плану и могут быть подразделены на три отдельные группы. В сочетании друг с другом эти группы последовательно вызывают:

1. пратьяхару (отвлечение чувств);
2. дхарану (сосредоточение);
3. дхьяну (медитацию).

Первая группа техник предназначена для достижения отвлечения чувств, вторая группа вызывает сосредоточение; это ведет к медитации, которая, в действительности, лежит за пределами всех техник. Весь процесс протекает последовательно и естественно, без какого-либо напряжения и расстройств, что необходимо для достижения спонтанного потока медитации. По этой причине мы опишем процесс более подробно.

Пратьяхара. С самого рождения нас приучают интересоваться только внешним миром и верить, что он является единственной реальностью. Вся наша мотивация направлена на внешний опыт. В результате становится трудно направлять свое осознание внутрь. Это первое препятствие в продвинутой йоге, и его трудно преодолеть. Привычки легко приобретать, но от них трудно избавляться.

Ум приучен постоянно воспринимать данные из внешнего мира и реагировать на них. Ум настроен на внешние стимулы, и поскольку эти внешние стимулы непрерывно воздействуют на наши органы чувств, ум всегда занят. Он постоянно пребывает в состоянии суматохи. Техники пратьяхары предназначены для прекращения этого процесса путем отвлечения осознания от органов чувств. Это позволяет обратить осознание внутрь.

Ум подобен капризному ребенку: он делает противоположное тому, что вы хотите. Поэтому опыт многих людей показал, что чрезмерное старание отвлечься от внешнего окружения ведет к противоположному результату. То есть старание отвлечься от внешнего мира ведет к усилению внешнего восприятия. Это нередко вызывает разочарование, и многие люди отказываются от попыток интроспекции.

Крийя йога призвана преодолевать эту проблему уникальным и, в то же время, очевидным образом: она входит в дом ума через заднюю дверь. В первой группе техник не делается никаких попыток сдерживать или отсекалть внешние чувственные стимулы. На самом деле, в самых ранних крийях глаза, которые воспринимают наибольшее количество внешних стимулов, в течение некоторого времени преднамеренно остаются открытыми. Такой

подход кажется противоречащим логике, но он приносит результаты. Он вызывает интериоризацию осознания. Человек выполняет крийю, позволяет возникать внутренней стимуляции — и вдруг происходит неожиданное: спустя какое-то время его осознание спонтанно становится обращенным внутрь. Крийя йога достигает состояния пратьяхары обманным путем.

Однако отвлечение от внешних стимулов создает свои собственные проблемы: оно легко ведет к противоположной крайности — полной поглощенности внутренними мыслительными процессами и психическими сферами. Люди приучены к тому, что их осознание всегда должно быть чем-нибудь увлечено или поглощено. Поэтому отвлечение осознания от внешнего мира ведет к увлечению внутренними процессами ума и отождествлению с ними. Человек начинает раздумывать над личными проблемами, страхами, конфликтами, или его привлекают красивые психические образы. Это похоже на пчелу, которая освобождается из липкого слоя меда на внутренней стороне горшка только для того, чтобы влететь в мед на противоположной стороне. Свобода от одной крайности ведет к впадению в другую крайность. Одно не лучше другого. Таким образом, отвлечение от внешней стимуляции ума может легко вести к внутренней поглощенности. Для достижения успеха в практике йоги следует избегать и того, и другого.

Многие люди пытаются медитировать. Они закрывают глаза, отвлекаются от внешнего мира, но их сразу же переполняет поток подсознательных мыслей и психических видений. Это совсем не плохо на ранних стадиях практики йоги. На самом деле, это необходимо, поскольку помогает исчерпывать отрицательные беспокоящие самскарсы подсознательного ума. Но в конечном итоге следует не допускать увлечения осознания как событиями внешнего мира, так и процессами внутренних психической и ментальной сфер. То есть необходимо идти по лезвию бритвы между идой и пингалой — по пути сушумны (1). Чтобы достичь пратьяхары, следует твердо держаться пути сушумны, не теряясь ни в ида, ни в пингала аспектах бытия. Это ведет к настоящему состоянию пратьяхары и, со временем, к дхаране. Без освоения пратьяхары невозможно достичь дхараны.

Невероятная изощренность крийя йоги состоит в том, что она приводит к равновесию между полностью внешним осознанием

(внешним отвлечением) и полной внутренней затуманенностью, когда человек соскальзывает в грезы или психические видения. Такое равновесие автоматически ведет к осознанию сущности. Как мы уже говорили, в ранних практиках глаза в течение какого-то времени держат открытыми, а затем в течение какого-то времени закрытыми. Это позволяет осознанию идти срединным путем: закрытые глаза, как правило, вызывают интроспекцию, а открытые глаза — экстраверсию. Со временем это может привести к достижению точки равновесия и спонтанному возникновению глубокого сосредоточения, которое становится вратами к медитации.

В большинстве практик йоги при выполнении медитативных техник, как правило, закрывают глаза. Это легко ведет к грёзоподобному состоянию, особенно у начинающих. Некоторые системы, например дзэн-буддизм, пытаются преодолеть эту тенденцию к интроверсии путем выполнения медитативных практик с открытыми глазами. Это тоже представляет проблемы для начинающих вследствие постоянного отвлекающего действия внешнего мира. Крийя йога достигает равновесия между обеими крайностями: глаза в течение короткого времени держат закрытыми, а затем в течение короткого времени открытыми. Такой подход дает удивительные результаты. Он последовательно и быстро вызывает пратьяхару и ведет прямо к дхаране.

Дхарана. Существует вероятность того, что после выполнения и завершения первой группы техник вы можете оказаться в состоянии пратьяхары. Возникновение пратьяхары зависит от регулярности и интенсивности практики, а также от состояния покоя или смятения вашего ума. Пратьяхара может легко и автоматически достигаться в спокойном состоянии ума, тогда как при волнуемом уме потребуются больше регулярной практики в течение нескольких месяцев. Кроме того, возникновение пратьяхары зависит от благоприятных обстоятельств. То есть в один день это состояние может достигаться, а в другой — нет. Это одна из причин, почему ваша практика должна быть регулярной; в особенно удачный день благодаря стечению благоприятных обстоятельств вы, возможно, достигнете состояния дхараны и медитации. Это может случиться в самое неожиданное время — ничего нельзя предугадать заранее.

После окончания практик пратьяхары глаза следует держать закрытыми. В идеальном случае, на этом этапе как внешние, так и внутренние возмущения должны сойти на нет. Затем выполняют вторую группу техник для достижения дхараны. Это делается постепенно, прежде всего путем кругового движения осознания по внутренним психическим контурам. Это медленно вызывает более обостренное восприятие. По мере продолжения практики крийи осознание все больше ограничивается, так что оно становится все более и более сосредоточенным. Дхарана возникает самопроизвольно.

Отличительная особенность крийя йоги состоит в том, что сосредоточение не требует усилий; оно возникает спонтанно как следствие выполнения техник. Нередко в медитативных практиках сосредоточения достигают искусственно, что не приводит ни к чему, кроме разочарования и головной боли. Многие люди стискивают зубы, напрягают мышцы лица и борются со своим умом, стараясь достичь сосредоточения. Они делают это потому, что знают — сосредоточение составляет необходимую часть высших практик йоги, и если они смогут достичь высших состояний сосредоточения, то вызовут медитацию; но медитация должна быть спонтанной. Искусственное сосредоточение — это не настоящее сосредоточение; оно создает напряжение ума, которое уводит с пути дхьяны. Практикуйте крийя йогу и сосредоточение возникнет само собой. Сосредоточение ведет к медитации.

Дхьяна. Нам нечего сказать о состоянии дхьяны, ибо оно находится в сфере невыразимого. Когда вы его познаете, никакие слова не нужны. До того, как вы его переживете, слова будут лишь порождать путаницу, неправильные представления и чрезмерное увлечение интеллектуальным пониманием. Лучше не говорить ничего. Для достижения дхьяны не существует никаких специальных техник; все техники крийя йоги призваны вызывать состояние медитации.

Движение от пратьяхары к дхаране и дхьяне представляет собой непрерывный поток. Между ними нет такого четкого деления, как мы описали; эта классификация была дана только для удобства объяснения, и ее не следует воспринимать слишком серьезно. Если вы в достаточной степени освоите крийя йогу, то будете автоматически переходить из одного состояния в другое.

Вам не нужно будет думать: «Ага, мне следует начинать сосредоточение» и так далее. Все будет происходить само собой. Все, что вам потребуется, — это правильно практиковать техники крийя йоги.

Инструменты крийя йоги

Каждая индивидуальная крийя состоит из нескольких вспомогательных техник. Это основные инструменты крийя йоги. Многие из этих вспомогательных техник широко известны и практикуются в отдельности. Их можно подразделить на следующие группы:

1. асаны (физические позы);
2. мудры (внешние выражения внутреннего отношения);
3. бандхи (физио-психические замки);
4. мантры (особые звуковые паттерны, способные оказывать тонкое воздействие и вызывать изменения);
5. пранаяма (манипуляции дыханием для управления праной);
6. осознание психических каналов.

Из этих шести групп техник строятся крийи. Они сочетаются друг с другом особым и научным образом, вызывая изменения в существе человека. Эти изменения порождают процесс пратъяхары, дхараны и дхьяны, который мы только что обсудили. Индивидуальная практика этих вспомогательных техник может оказывать мощное влияние на физическое-психическое-ментальное тело. Древние йоги обнаружили, что объединение, синхронизация и слияние определенных техник может вести к гигантскому увеличению их эффективности по сравнению с их индивидуальным выполнением. Эти гениальные йоги открыли этот факт на своем личном опыте и стали основателями крийя йоги. Именно уникальные сочетания техник делают крийя йогу такой мощной системой.

Позвольте нам кратко описать эти вспомогательные техники:

Асаны: это специальные положения физического тела. В крийя йоге это, в основном, сидячие позы. Без устойчивого удобного положения невозможно достичь состояния пратъяхары. Необходимо освоить соответствующие асаны, чтобы их было удобно принимать и сохранять и они не были постоянным источником дискомфорта и отвлечения внимания.

Мудры: это особые положения тела, которые вызывают в существе человека те или иные физиологические, психические и ментальные изменения. Мудры часто включают в себя использование бандх и пранаямы, а также внутреннее движение осознания по определенным психическим каналам.

Бандхи: это физические замки, которые сжимают и сокращают определенные части тела. Они связаны с задержкой дыхания и сосредоточением внимания на специфических участках тела. Помимо физического влияния, бандхи также вызывают глубокие психические и ментальные изменения в человеческом существе. Они особенно эффективны для достижения контроля над праническими силами тела (2).

Мантры: существует огромное число мантр, каждая из которых обладает собственной силой. В двух начальных крийях используются две мантры.

Пранаяма: в первой группе техник, направленных на достижение состояния пратъяхары, в качестве средства гармонизации пранических сил тела широко используется пранаяма. Поток дыхания соединяется с осознанием психических каналов. В последующих крийях используется более тонкая форма пранаямы, а именно, уджайи. Она чрезвычайно помогает в достижении состояний пратъяхары и дхараны.

Осознание психических каналов: это важнейший аспект практики крийя йоги. Значение психических каналов стало известно именно благодаря тонкому восприятию древних йогов. Изучение праны было особенно развито в Индии и Китае. В Китае его результатом стала тонкая наука акупунктуры. В Индии оно привело к созданию пранаямы и прана видьи (науки о течении праны).

В крийя йоге осознание движется по специфическим проводящим путям тела. Это, в свою очередь, вызывает изменения в паттернах пранических и психических потоков в теле. Этот гармонизированный паттерн течения влияет на более тонкие аспекты человеческого существа и в значительной мере помогает достижению состояний пратъяхары и дхараны.

Эти шесть видов техник представляют собой основные орудия крийя йоги. В отдельности, они являются чрезвычайно мощными психофизиологическими инструментами. В сочетании они становятся непреодолимой силой. Все они действуют чрезвычайно тонким образом в праническом и ментальном теле. Они преобразуют существо человека в чувствительный и, одновременно, мощный инструмент восприятия.

Последовательность и продолжительность

Каждая крийя тесно взаимосвязана с предшествующей и последующей крийями. Каждая крийя специфическим образом влияет на другие крийи, и потому порядок их выполнения чрезвычайно важен. Если их выполняют в неверном порядке, то крийя йога либо не дает результатов, либо, что еще хуже, может привести к отрицательным последствиям. Правильный порядок практики обеспечивает систематическое уравнивание ума-тела; неправильный порядок может вести к нарушению равновесия. Поэтому мы призываем вас выполнять крийи в предписанном порядке.

Кроме того, каждая крийя имеет установленную продолжительность или неизменное количество циклов. Эти нормы могут показаться произвольными, но на самом деле они были найдены опытным путем и являются идеальными для получения оптимальных результатов. Помните: крийя йога представляет собой результат сотен и даже тысяч лет экспериментирования бесчисленных йогов. В этой системе нет ничего произвольного. Поэтому старайтесь выполнять каждую крийю в течение предписанного времени: ни меньше, ни больше, и в правильной последовательности.

Психологическая установка и отсутствие усилий

При выполнении практик крийя йоги следует сохранять установку старания без старания и делания без делания. Это нелегко, но такая установка дает наилучшие результаты. Не следует слишком привязываться к методу, но в то же время, необходимо следить за тем, чтобы крийи выполнялись правильно.

Крийя йогой следует заниматься ради удовольствия выполнения техник; если она становится бременем и неприятным делом, ее трудно практиковать и получать наилучшие результаты.

Постарайтесь включить практики крийя йоги в свою повседневную жизнь наряду с другими занятиями. Они должны стать привычкой. Человек завтракает без усилия или напряжения — немногие люди едят свой завтрак с неохотой или насильно; большинство едят с аппетитом и энтузиазмом. Такой же должна быть и практика крийя йоги. Нужно с удовольствием предвкушать ежедневную программу практики. Порой это будет трудно, особенно когда ум переполнен множеством проблем, но это идеальная установка — энтузиазм и получение удовольствия от занятий.

Если вы можете сформировать установку бесцельности в движении к цели и пассивности в старании, то вы на верном пути. Старайтесь не иметь сильного ощущения, что вы что-то делаете. Пусть крийи «происходят» через посредство вашего существа-мандалы.

Отсутствие ожиданий

Отсутствие ожиданий непосредственно следует из предыдущего раздела, в котором мы пытались передать идею цели без цели. Следует стараться практиковать крийя йогу без чувства ожидания результатов. Это тоже нелегко, но необходимо стараться. Следует регулярно заниматься с минимальным ожиданием результатов или переживаний. При наличии склонности к религиозности можно выполнять крийи в форме поклонения; в противном случае их можно делать ради них самих. В разделе *Уддхава Гита* книги *Шримад Бхагаватам* говорится:

«Поклонение, совершаемое без ожидания награды, является саттвическим; поклонением, совершаемым с ожиданием награды, движет раджас; а поклонение, совершаемое с намерением причинить вред другим, пребывает во власти тамаса». (гл. 25) Старайтесь выполнять свои практики крийя йоги с саттвическим отношением отсутствия ожиданий. Садхану можно выполнять как форму поклонения либо иным образом, но старайтесь не иметь ожиданий.

Дхьяна не создается... она случается. Она происходит спонтанно, когда ум свободен от алчности и эгоистических мотиваций. Ожидания создают напряженность ума, которая препятствует дхьяне.

Старайтесь не стремиться к интеллектуальному пониманию практик. Это будет препятствовать действию на вас преобразую-

шей силы крийя йоги. Просто занимайтесь, и ответы будут приходить в свое время; не слишком беспокойтесь о том, продвигаетесь ли вы вперед, — просто регулярно выполняйте все практики. Чем меньше вы ожидаете результатов, тем быстрее их достигнете. Просто позвольте всему идти своим путем. Именно в тот момент, когда вы перестаете чего-либо ждать и чувствуете себя совершенно расслабленным, может спонтанно возникнуть дхьяна. Вы можете наполниться до краев только когда вы пусты.

Вы можете идти по пути веры или неверия — это не имеет значения, но у вас не должно быть никакого ожидания духовного опыта, поскольку ожидание неотделимо от эго, а эго не дает возникать медитации. Там, где есть эго, никогда не может быть медитации, точно так же как ночь никогда не может быть там, где есть день. Они взаимно исключают друг друга. Поэтому делайте свою садхану крийя йоги регулярно и усердно, но без какого бы то ни было ожидания. Не ожидайте ничего, и вы обретете все, и даже больше (3).

Примечания

1. Более подробно о сушумне см.: Книга II; урок 22; тема 1.
2. Книга II; урок 14; тема 3.
3. Книга III; урок 26; тема 2.

Тема 3

Крийя йога Подготовка и правила

Поскольку крийя йога всегда была тайной техникой, ее всегда практиковали под непосредственным руководством специалиста. В этой книге нет личного руководства. Все руководство дается на ее страницах, и потому необходимо как можно более тщательно следовать правилам и приготовлениям.

Общие приготовления и правила

Диета

Старайтесь питаться свежей, чистой и легко усвояемой вегетарианской пищей, а также старайтесь есть умеренно. Крийя йога — это система очищения всего ума-тела. Если ваше тело чрезмерно загрязнено, то будет происходить радикальный процесс очищения. При слишком обильном питании будет трудно должным образом выполнять практики, особенно дыхательные практики и крийи, которые включают в себя уддияна бандху и т. п. Вам следует полагаться на собственный здравый смысл в выборе пищи. Помните: все непрерывные курсы крийя йоги в нашем ашраме сопровождаются обязательными ограничениями в пище; поэтому постарайтесь выбрать разумный режим питания.

Дхьяна — саттвическое состояние; оно не может иметь места при тамастическом состоянии ума и тела. Поэтому необходимо подобрать режим питания так, чтобы пища была чистой, легко перевариваемой и скудной. Когда тело находится в более грубом состоянии, оно может легко выносить неправильное обращение без немедленной отрицательной реакции, но когда чувствительность возрастает, как это, безусловно, будет происходить при регулярной практике крийя йоги, грубое дурное обращение будет быстро приводить к неблагоприятным последствиям. Древние йоги подразделяли различные типы людей на пять уровней: земля, вода, огонь, воздух и эфир. Эти пять элементов соответствуют возрастающим уровням чувствительности. Люди, находящиеся

на уровне земли, могут быть огромные количества тяжелой пищи без всяких последствий, но если ту же самую пищу съедает человек, находящийся на уровне воздуха или эфира, это может легко привести к расстройству пищеварения или болезни. Возьмем аналогию: если вы нальете в новый автомобильный двигатель грязное масло, то он быстро утратит свою эффективность. Необходимо использовать чистое масло. Старому изношенному автомобилю грязное масло тоже нанесет урон, но отрицательные результаты будут гораздо менее заметны. Так же дело обстоит с пищей и телом. Следует употреблять чистую пищу подходящего качества и в разумных количествах. Так что если вы хотите заниматься крийя йогой, и ваш режим питания не соответствует этим правилам, вам следует начать его постепенно изменять. Это становится все более необходимо по мере того, как вы включаете в свою программу занятий новые крийи.

Болезнь

Если вы страдаете любым серьезным физическим заболеванием, то мы настоятельно рекомендуем вам не начинать заниматься крийя йогой на этом этапе. Сперва предпримите шаги к излечению своей болезни с помощью любой подходящей системы исцеления, например, хатха йоги. Не пытайтесь делать крийя йогу, ибо это легко может усугубить ваше состояние. При необходимости, обратитесь к специалисту, который поможет вам выбрать наилучший метод лечения вашего недуга.

Если вы в настоящее время страдаете серьезным умственным расстройством, не начинайте заниматься крийя йогой. Вам, безусловно, следует практиковать другие виды йоги, поскольку они постепенно принесут гармонию в ваш ум. Крийя йога — очень мощная система; это слишком сильное лекарство, которое на этом этапе может усугублять или обострять умственные расстройства (1). Основопологающим требованием для практики крийя йоги является крепкое здоровье.

Подготовка ума и тела

Если вы не практиковали другие виды йоги, то мы настоятельно рекомендуем вам на этой стадии не начинать заниматься крийя йогой. Прежде всего, вы должны гармонизировать ум и тело, практикуя некоторые из техник, описанных ранее в Книгах

I и II. Вам следует начать регулярно заниматься йогой, следуя программам практики, предлагаемым в каждом уроке.

Освоение подготовительных техник

Прежде чем приступать к крийя йоге, вам следует в достаточной мере развить чувствительность к тем частям тела, которые используются в техниках крийя йоги. В частности, вы должны быть способны умственно и физически ощущать и находить активизирующие точки чакр и точки кшетрам, связанные с муладхарой, свадхистханой и т. д. В последних шести уроках Книги II мы описали специальные техники для развития чувствительности к этим центрам (2). Вы должны быть способны по желанию находить эти центры без чрезмерных усилий. Прежде чем пытаться практиковать крийя йогу, вы должны быть хорошо знакомы с медитативной техникой аджапа джапы (3). Мы не советуем вам начинать крийя йогу без предварительной практики всех этих техник в течение достаточного периода времени; желательно уделить этим подготовительным практикам не менее шести месяцев.

Без овладения этими основными техниками многие техники крийя йоги окажутся для вас крайне трудными. Вы не сможете выполнять их должным образом. Те, кто внимательно следовал данному курсу, с регулярной практикой в соответствии с предписаниями, которые давались в двух предыдущих книгах, будут адекватно подготовлены к тому, чтобы начать садхану крийя йоги. Без адекватной подготовки вы, возможно, причините себе вред.

Конкретные правила практики

Следующие правила и рекомендации относятся непосредственно к реальной практике крийя йоги.

Холодные обмывания

Во время занятий очень легко впасть в состояние дремоты; фактически, если вы не привыкли рано вставать, то легко можете заснуть в ходе практики. Возможно, у вас будут приятные сновидения, но это никуда не приведет вас на пути йоги. Один хороший метод борьбы с сонливостью состоит в том, чтобы пе-

ред началом занятий принять холодный душ; если в помещении слишком холодно, то вам следует, по крайней мере, умыться холодной водой. Если вы чувствуете сонливость во время занятий, мы настоятельно рекомендуем вам снова умыться или принять душ.

Место для занятий

Старайтесь заниматься каждый день в одном и том же месте. Таким образом, вы будете постепенно усиливать положительную атмосферу. Место для занятий должно быть чистым и спокойным. Оно должно быть хорошо проветриваемым, но без сквозняков, сухим, не слишком жарким и не слишком холодным. Не занимайтесь на голом полу; стелите под себя одеяло. Все крийи после первой выполняются в сидячем положении, поэтому, если в помещении холодно, вы можете закутаться в теплое одеяло. Если погода слишком жаркая, мы не рекомендуем вам заниматься под вентилятором, поскольку это самый верный способ простудиться. В странах с жарким климатом, как, например, в Индии, следует позаботиться о том, чтобы заниматься рано утром, когда воздух достаточно прохладный.

Если в вашей местности много насекомых, например, комаров, следует защититься от них простыней или одеялом. Опять же, одеялом нельзя пользоваться только при выполнении первой крийи. Если у вас достаточно большой полог от комаров, мы не видим причин, почему не выполнять все крийи после первой под пологом, однако не должно быть ни малейшего контакта между пологом и телом. Это очень важно.

Одежда

Ваша одежда должна быть настолько легкой и свободной, насколько позволяет преобладающий климат. Не надевайте тесную одежду, поскольку она будет мешать свободному дыханию.

Освещение

Крийи не следует делать в темноте. При отсутствии какого-либо освещения невозможно выполнять крийи должным образом. Помните: многие начальные крийи частично выполняются с открытыми глазами. Если вокруг полная темнота, какой смысл открывать глаза? В некоторых крийях требуется смотреть

на кончик носа или вверх на межбровный центр; это невозможно правильно делать в темноте.

Очистка носа

Очень трудно выполнять крийи с заложенным носом. При необходимости, и если у вас есть время, мы рекомендуем перед занятиями очищать нос с помощью джала нети (4).

Разминка и подготовка

Если у вас есть время, старайтесь непосредственно перед началом практик крийя йоги выполнять сурья намаскар и несколько асан (5). Это обеспечит приток свежей крови ко всем частям тела, позволит раскрепостить тугие суставы и вызовет оптимальное расслабление.

Сидячее положение

Для большинства практик крийя йоги идеально подходят падмасана и сиддхасана (или сиддха йони асана для женщин) (6). Если вы не можете сидеть ни в одной из этих асан, используйте альтернативные сидячие асаны, которые мы будем описывать по мере того, как будем поочередно знакомить вас с каждой отдельной крийей.

Вам следует привыкнуть держать спину как можно прямее, но без напряжения. В таком выпрямленном положении гораздо легче находить активирующие точки чакр и точки кшетрам, а также поддерживать осознание движения через эти точки по психическим каналам. К тому же, сидя со сгорбленной спиной, легко заснуть.

Осознание

Поначалу ваше внимание может блуждать, то есть отвлекаться на все, что угодно, кроме практики. Не беспокойтесь; позвольте вниманию блуждать, а мыслям возникать. Не подавляйте их, но внимательно следите за ними, сохраняя осознание практики. Со временем, всплывающие мысли сойдут на нет, и ваш ум станет сосредоточенным. Нужно только упорно заниматься.

Вам необходимо выработать привычку регулярно проверять, сохраняете ли вы осознание практики или полностью потерялись в тумане мыслей. Эта процедура проверки будет происхо-

дить автоматически, когда вы переходите от одной крийи к другой.

Перерывы в занятиях

Если в середине занятий вам нужно пойти в туалет, старайтесь не отвлекаться на любые внешние события и избегайте разговоров. Фиксируйте свое осознание на движении тела, дыхании или мантре, пока не вернетесь на место.

Если во время практики вы чувствуете оцепенение, то лучше прервать занятия и размяться.

Регулярность

Старайтесь обязательно заниматься каждый день. Даже если ваш ум пребывает в состоянии смятения, а ваше внимание пере скакивает с одного на другое, подобно мартышке, все равно попытайтесь выполнять свою программу ежедневной практики. Прекращайте заниматься только если вы заболеваете.

Вам следует принять твердое решение неукоснительно заниматься крийя йогой каждый день, что бы ни случилось. Перед тем как лечь спать, принимайте решение встать пораньше и выполнять практики.

Только при регулярной ежедневной практике вы сможете познать плоды крийя йоги. Вы должны добиться того, чтобы ваше решение проникло в более глубокие слои подсознательного ума, повторяя его с настойчивостью, искренностью и чувством. Если решение укрепитя в подсознании, оно будет проявлять себя, заставляя тело подчиняться своим приказам. То есть ваши тело и ум будут пробуждаться каждое утро в установленное время, и вы будете упорно заниматься практикой.

Примечания

1. Мы рекомендуем вам обратиться к предыдущему обсуждению, озаглавленному «Устранение психологических проблем»:
Часть 1 – Книга I; урок 9; тема 2.
Часть 2 – Книга I; урок 10; тема 2.
Часть 3 – Книга I; урок 11; тема 1.
2. Муладхара чакра – Книга II; урок 19; тема 2.
Свадхистхана чакра – Книга II; урок 20; тема 3.

- Манипура чакра – Книга II; урок 21; тема 3.
Анахата чакра – Книга II; урок 22; тема 2.
Вишуддхи чакра – Книга II; урок 23; тема 3.
Аджна чакра – Книга II; урок 24; тема 2.
3. Книга II; урок 20; тема 5.
 4. Книга I; урок 1; тема 2.
 5. Книга I; урок 5; тема 2.
 6. Книга I; урок 7; тема 2.

Тема 4

Крийя йога Практика

Випарита карани мудра

(крийя номер 1)

Слово *випарита* на санскрите означает «перевернутый»; *карани* означает «сделать»; а *мудра* означает «психическая позиция». Следовательно, название этой крийи можно перевести как «перевернутая психическая позиция». В традиционных текстах эта практика иногда называется «випарита кари мудра», что означает то же самое.

Упоминания в текстах

Випарита карани мудра является одной из немногих практик крийя йоги, которые упоминаются в различных традиционных текстах тантра йоги. Наиболее полное описание дается в тексте *Хатха Йога Прадипика* следующим образом:

«Выделение луны (бинду) — нектар бессмертия (амрита) — обычно пожирается огнем солнца (манипура чакры). Он стекает вниз и приводит к старению тела. Есть чудесная техника, способная обращать вспять этот процесс; ей следует учиться у гуру, и ее никогда нельзя понять посредством чтения даже тысячи текстов. Практика называется випарита мудра, и положения бинду и солнца (манипуры) меняются на противоположные (то есть тело принимает перевернутое положение). Солнце удерживается сверху, а луна внизу». (шлоки 77, 78, 79)

Бинду — это особая точка, через которую сознание проявляется и выражается во всех сотворенных объектах (1). То же применимо и к человеку: это прямой канал, жизненно важная линия. Именно через бинду человек получает и энергию, и блаженство. У большинства людей эта энергия направлена нездоровым образом, на дисгармоничную жизнь во внешнем мире, на эгоистические и мирские стремления, выражающиеся через посредство манипура чакры. Это ведет к духовной смерти. Человек утрачивает контакт со своим источником; он живет слепо. Випарита карани мудра и, по существу, все практики йоги, обращают этот

процесс вспять, так что осознание человека снова направляется через бинду к источнику жизни. То есть осознание возрастает. Это ведет к обновлению всего человеческого существа. Это ведет к блаженству. Это ведет к мудрости. Это называется *ниврритти марга* (возвращение к источнику); положения солнца и луны меняются на противоположные. Обычное течение нектара вниз от луны к солнцу соответствует *павритти марге* (пути деятельности в мире). Павритти марга представляет жизнь большинства людей. В духовной жизни эту ситуацию необходимо обратить вспять, чтобы преобразовать путь павритти в путь нивритти. Этот процесс символизирует випарита карани мудра.

Випарита карани мудра имеет не только символическое значение. Она представляет собой метод преобразования энергии из более грубых в более тонкие формы. По этой причине она включена в последовательность практик крийя йоги.

Обоснование

Випарита карани мудра стоит первой в последовательности практик крийя йоги по разным причинам. Одна из самых очевидных причин состоит в том, что она физически уравнивает потоки дыхания иды и пингалы в ноздрях (2). Это равновесие чрезвычайно важно в духовной жизни и должно достигаться на всех уровнях, от физического до более тонких уровней ума. В Уроке 23 мы описывали физические методы достижения равновесия потоков дыхания иды и пингалы (3). В технике 1, именуемой пададирасаной, мы объясняли, что давление в подмышках быстро и эффективно вызывает требуемое равновесие. Випарита карани мудра вызывает тот же результат в конечной позе, так как в ней предплечья плотно прижимаются к туловищу, чтобы поддерживать вес тела. Это равновесие потоков дыхания через обе ноздри необходимо в медитативных практиках, так как оно помогает идти по узкой грани между чрезмерной интроверсией и поглощенностью психическим миром (ида), и противоположной крайностью — увлечением внешним миром (пингала). Практикуя випарита карани мудру, вы сами обнаружите, что потоки дыхания действительно быстро уравниваются. Когда достигается такое равновесие, последующие крийи становятся гораздо более мощными. В тексте *Хатха Йога Прадипика* далее говорится:

«Регулярная практика випарита карани мудры усиливает пищеварительный огонь; поэтому практикующему необходимо иметь дополнительную пищу. При недостаточном питании усиленный пищеварительный огонь будет истощать тело».

(шлоки 80, 81)

Это предостережение применимо ко всем практикам крийя йоги. Следует быть осторожным с диетой(4). В приведенной выше цитате содержится предупреждение о том, что скорость обмена веществ может возрасти; следовательно, может оказаться необходимым увеличить количество потребляемой пищи, чтобы избежать потери веса. Читателю следует руководствоваться собственным здравым смыслом и регулировать количество потребляемой пищи в соответствии с преобладающими потребностями.

«Вначале тело следует держать в перевернутом положении только в течение короткого времени. Продолжительность можно постепенно увеличивать день ото дня. После шести месяцев ежедневной практики морщины и седые волосы исчезнут».

(шлока 82)

Этот совет в большей степени относится к длительным периодам практики, от получаса и более. В крийя йоге имеется установленное время, которое не следует превышать.

В текстах випарита карани мудра упоминается не как составная часть крийя йоги. Она дается просто как техника.

Еще одна причина для того, чтобы делать випарита карани мудру первой, связана с тем, что она усиливает бодрствование. То есть перевертывание тела усиливает кровоснабжение мозга и повышает бдительность. В результате человек способен делать последующие крийи более правильно, с большим осознанием, и не засыпая. Випарита карани мудра действует на мозг аналогично сиршасане, хотя менее сильно (5).

Положение тела

Тело должно быть в перевернутом положении, как показано на рисунке.

Положите на пол одеяло.

Лягте на спину, вытянув ноги и держа их вместе.

Положите руки по бокам, ладонями вверх.

Расслабьте все тело.

Сделайте глубокий вдох и затем поднимите обе ноги, держа их прямыми и соединенными вместе.

Заведите ноги за голову.

Затем, нажимая руками на пол, поднимите ягодицы и заведите ноги дальше за голову.

Согните руки в локтях и положите кисти на бедра.

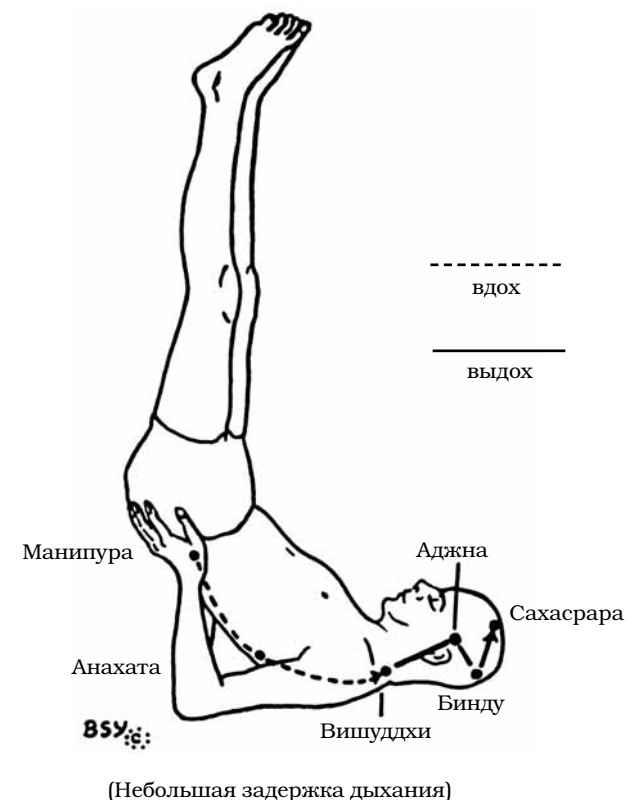
Туловище должно опираться на руки.

Поднимите ноги в вертикальное положение.

Держите глаза закрытыми и как можно больше расслабьте все тело.

Таково положение тела для практики випарита карани мудры.

Примечание: в отличие от сарвангасаны, в конечной позе не следует прижимать подбородок к груди (6).



Положение рук

Вначале вам может оказаться трудно сохранять конечную позу тела в течение всей практики крийи. Ваши руки, вероятно, начнут ныть. С дальнейшей тренировкой эта проблема не будет возникать; однако до тех пор вам следует, по мере необходимости, подстраивать положение тела и рук.

При обычном методе поддержки тела в перевернутом положении бедра находятся между большим и указательным пальцами каждой руки. Спустя короткое время руки начинают ныть. Лучший метод поддержки тела состоит в том, чтобы позволить вершинам бедер покоиться на ладонях. То есть ладони имеют форму чаши, и бедра опираются на основания ладоней вблизи запястий. Это положение ясно показано на рисунке. Такое положение рук поможет вам оставаться в конечной позе в течение всего периода практики, не испытывая чрезмерной боли и неудобства.

Вспомогательные техники

Для того чтобы выполнять випарита карани мудру, вы должны быть полностью знакомы с уджайи пранаямой (7). Кроме того, у вас должна быть развита чувствительность к активирующим точкам манипуры, вишуддхи и аджны, желательно, в результате освоения соответствующих техник (8).

В ходе практики вам будет нужно находить активирующую точку бинду на затылке (9), а также направлять свое внимание на активирующую точку сахасары. Она символически изображается в центре верхушки головы, и ее достаточно легко находить мысленно (10).

Техника выполнения

Примите перевернутое положение тела.
Поставьте ноги совершенно вертикально.
Закройте глаза.
Как можно больше расслабьте тело.

Выполняйте уджайи пранаяму.
Зафиксируйте свое осознание на активирующей точке манипура чакры в позвоночнике; это исходная позиция первого цикла.
Делая вдох, постарайтесь почувствовать поток праны, движущийся от манипура чакры к вишуддхи чакре. Вам следует пред-

ставлять себе эту прану, движущуюся по позвоночному каналу, в виде горячего плавного потока амриты (нектара).

Пусть нектар собирается в вишуддхи чакре.

Задержите дыхание на несколько секунд и почувствуйте, как нектар остывает в вишуддхи.

Затем выдыхая, почувствуйте, как прана движется из вишуддхи, по очереди проходя через аджну и бинду, так что она, в конечном итоге, достигает сахасары.

Вы должны чувствовать, что прана проталкивается через эти активирующие точки силой выходящего дыхания.

Когда прана и осознание достигают сахасары, это окончание первого цикла.

Сразу же переносите свое осознание обратно в манипуру и начинайте второй цикл.

Всего следует проделать 21 полный цикл.

Затем переходите к крийе номер 2.

Дыхание и психические каналы

В течение всей практики следует делать уджайи пранаяму. Вдох происходит в психическом канале, соединяющем манипуру с активирующей точкой вишуддхи чакры через центр позвоночника. На несколько секунд задерживайте дыхание в вишуддхи. Выдох происходит в психическом канале, проходящем через позвоночник от вишуддхи к аджне, затем прямо назад к бинду и затем к сахасаре на макушке головы. Дыхание следует синхронизировать с течением праны или амриты через психические каналы. Дыхание должно быть настолько медленным, насколько это возможно без какого-либо неудобства.

Осознание

Осознание следует фиксировать на пране, движущейся по психическим каналам, и на активирующих точках при прохождении через них потока праны. Следует мысленно отсчитывать каждый цикл, когда ваше осознание достигает сахасары.

Продолжительность

Вам нужно выполнить 21 цикл. Продолжительность будет зависеть от скорости дыхания. Средняя продолжительность практики составляет около 10 минут. Вначале не следует делать пол-

ностью 21 цикл. В первый день ограничьтесь только пятью циклами. Затем каждый день прибавляйте по одному циклу.

Чрезмерное увлечение интеллектуальным пониманием

Старайтесь не увлекаться интеллектуальными рассуждениями о практике. Просто занимайтесь, и все ответы придут в свое время.

Чакра Анусандхана (крийя номер 2)

Эту крийю следует выполнять сразу после випарита карани мудры. Слово *чакра* на санскрите означает «психический центр», а *анусандхана* означает «открытие или поиск». Следовательно, название этой крийи можно перевести как «поиск чакр» или, что лучше, «определение местонахождения чакр».

Положение тела

Примите удобную сидячую асану. Самые лучшие асаны — это падмасана и сиддхасана (или сиддха йони асана для женщин) (11). Если эти асаны оказываются для вас слишком трудными или неудобными, можно использовать ардха падмасану, свастикасану (11), либо сукхасану (12).

Чтобы вас не отвлекали неприятные телесные ощущения, мы рекомендуем вам разминать суставы ног перед началом практики крийя йоги, то есть перед выполнением випарита карани мудры. Простым, но эффективным упражнением для этого может служить полубабочка (13).

Психические каналы арохан и аварохан

В этой и нескольких последующих крийях вам потребуется перемещать свое осознание по двум психическим каналам, именуемым *арохан* и *аварохан*. Эти каналы идут следующим образом:

Арохан — это восходящий психический канал, который начинается в муладхара чакре, идет вперед к точке свадхистхана кшетрам в области лобка, затем проходит по изгибу живота к точке манипура кшетрам, вверх через анахата кшетрам к точке вишуддхи кшетрам на передней стороне горла и затем по прямой линии к точке бинду на затылке.

Аварохан — нисходящий психический канал, который начинается в бинду, идет вперед к аджна чакре, а затем вниз по сушумне в позвоночнике, по очереди проходя через активирующие точки всех чакр и заканчиваясь в муладхаре.

Арохан и аварохан соединяются друг с другом в бинду и в муладхара чакре. Вместе они образуют в теле психический контур неправильной формы, отчасти похожий на сплющенное яйцо. Весь этот контур показан на прилагаемом рисунке.

Эти два психических канала широко известны во всем мире, особенно в мистических кругах. Они используются в различных видах целительства. В акупунктуре существуют два типа психических проводящих путей (меридианов) — нормальные меридианы (называемые *сей-ке*) и аномальные меридианы (называемые *ки-ке*). Нормальные меридианы, которых насчитывается двенадцать, используются в диагностике и лечении. Аномальные меридианы, которых восемь, не имеют взаимоотношений инь-ян. Двумя главными аномальными меридианами считаются меридиан зачатия, проходящий вверх по передней стороне тела точно напротив позвоночника, и управляющий меридиан, проходящий внутри позвоночника (см. книгу Мотоямы «Религия и парапсихология»). Эти два меридиана точно соответствуют пси-





хическим каналам арохан и аварохан в крийя йоге. Передний канал соответствует началу ян, а задний — началу инь. Эти начала инь и ян имеют глубокий смысл и примерно соответствуют принципу иды и пингалы в йоге.

В акупунктуре эти два меридиана считаются резервуарами праны. В случае болезни необходимая жизненная энергия течет из соответствующего аномального меридиана и приносит облегчение. Затем жизненная энергия возвращается обратно к меридиану.

Эти пути — не воображаемые, а реальные тонкие проводящие каналы, по которым течет прана. Поначалу в крийя йоге вам, возможно, придется представлять себе это течение, но по мере практики и с развитием более тонкого восприятия вы будете действительно чувствовать поток праны в психических каналах. Вам следует выучить точное местоположение и путь каналов арохан и аварохан и постараться выработать чувствительность к ним. Они составляют неотъемлемую часть крийи чакра анусандхана и нескольких последующих практик. Одна из целей крийя йоги состоит в уравнивании потоков праны, текущих по этим каналам.

Техника выполнения

Примите удобное сидячее положение.

Закройте глаза.

Расслабьте все тело, но держите позвоночник прямо.

Дышите нормально.

Зафиксируйте свое осознание в активирующей точке муладхара чакры.

Это исходное положение первого цикла.

Позвольте своему осознанию подниматься по психическому каналу арохан (восходящему пути).

Ваше осознание должно по очереди проходить через точки кшетрам свадхистханы, манипуры, анахаты и вишуддхи, пока оно не достигнет бинду.

Проходя через каждый центр, мысленно называйте его: муладхара кшетрам, свадхистхана кшетрам, манипура кшетрам, анахата кшетрам, вишуддхи кшетрам, бинду.

Достигнув бинду, следует немедленно позволить осознанию двигаться вниз по каналу аварохан к муладхаре.

По мере того как ваше осознание проходит через каждый центр, произносите в уме: аджна, вишуддхи, анахата, манипура, свадхистхана, муладхара.

Это завершает первый круг или контур осознания. Сразу же начинайте второй круг, перемещая свое осознание вверх по каналу арохан, снова мысленно называя каждый центр при прохождении через него.

Не предпринимайте напряженных усилий для нахождения активирующих точек чакр и кшетрам; просто позвольте своему осознанию без усилий течь через центры.

Попробуйте вообразить, что каждый центр — это железнодорожная станция и что ваше осознание подобно поезду, проходящему через них без остановки.

Центры следует считать как бы частью психического ландшафта. Если хотите, вы можете представлять себе свое осознание в виде тонкой серебряной змеи, движущейся в теле по эллиптическому пути.

Выполните 9 кругов.

Затем переходите к крийе номер 3 (15).

Альтернативный путь психического канала арохан

Для психического канала арохан существует еще один путь, которому на протяжении веков учила традиция. При восходящем движении осознание перемещается от точки вишуддхи кшетрам к лалана чакре на небе, затем к кончику носа, затем к точке бхрумадхья (14), после чего идет по поверхности черепа через сахасрару на макушке головы к бинду на затылке. Этот метод является совершенно приемлемым и также соответствует естественному течению тонкой праны. Если вы уже практикуете крийя йогу и используете этот психический канал в своих крийях, то вам следует продолжать это делать. Если вы только учитесь крийя йоге по этой книге, то можете поэкспериментировать с обоими каналами и выбрать тот, что вам больше нравится. Однако в этом курсе мы, как правило, будем говорить о канале арохан, непосредственно соединяющем вишуддхи кшетрам с бинду, как описано в предыдущем разделе.

Дыхание

Следует дышать как обычно, синхронизируя дыхание с течением осознания по психическим каналам.

Осознание

Осознанию следует позволять течь через все центры в психических каналах арохан и аварохан, замечая каждый центр и повторяя его название при его прохождении. Отсчитывайте в уме каждый круг, когда ваше осознание достигает муладхары.

Продолжительность

Выполняйте только 9 полных кругов. Средняя продолжительность практики составит около 4 минут.

Примечания

1. Книга III; урок 25; тема 5.
2. Более подробно об иде и пингале см. в разделе «Равновесие жизни»:
Часть 1 – Книга II; урок 22; тема 1.
Часть 2 – Книга II; урок 23; тема 1.
3. Книга II; урок 23; тема 2.
4. Подробнее о диете см. тему 3 этого урока.

5. Сиршасана: Часть 1 – Книга II; урок 21; тема 4.
Часть 2 – Книга II; урок 22; тема 3.
6. Книга II; урок 16; тема 2.
7. Книга I; урок 6; тема 5.
8. Манипура – Книга II; урок 21; тема 3.
Вишуддхи – Книга II; урок 23; тема 3.
Аджна – Книга II; урок 24; тема 2.
9. См. тему 5 этого урока.
10. Книга III; урок 26; тема 1.
11. Книга I; урок 7; тема 2.
12. Книга I; урок 2; тема 5.
13. Книга I; урок 1; тема 3.
14. Книга II; урок 24; тема 2.
15. Книга III; урок 26; тема 3.



Тема 5

Бинду

Аджна – самая тонкая из чакр. После аджны идет еще более тонкий центр – бинду. Это не чакра. Чакры связаны с психической структурой человека; с другой стороны, бинду – это тонкий центр, из которого возникает сама человеческая структура. Поэтому бинду является первичной проявляющей силой самих чакр. Чакры находятся в сферах ума и подвластны ему; бинду выходит за пределы ума.

Тема бинду может показаться очень специальной, абстрактной и непонятной, но из нее следует самая возвышенная и глубокая часть тантра йоги и других мистических систем. Хотя на первый взгляд она не имеет большого значения для практической йоги, тем не менее цель всех практик йоги состоит в достижении осознания бинду. На самом деле, идея бинду абсолютно неопишима с точки зрения логики, поскольку она соединяет конечное с бесконечным. Как и шесть главных чакр, бинду совершенно невозможно понять путем обсуждения, чтения или размышления.

Определение

Слово *бинду* происходит от санскритского корня *бинд* – «расщеплять, делить». Это означает, что бинду является истоком индивидуальности; это точка, где единство впервые делится, порождая двойственность – мир множества форм. Это деление подразумевает ограничение знания, действия и так далее.

Бинду – это точка, не имеющая измерений, безразмерный центр. В санскритских текстах ее часто называют *чидгхана* – то, что укоренено в беспредельном сознании. Слово *бинду* также означает ноль или пустоту – *шунья*. Точнее, бинду – это врата к *шунье*. Однако ноль или пустота не означают полное ничто. Это пустота, которая содержит в себе полнейший потенциал. Фактически, слово *шунья* следует переводить не как «ничто», а как «нев-

шественность»*. Между этими двумя словами огромная разница. Состояние невещественности представляет собой чистое сознание. Следовательно, бинду является загадочной, невыразимой точкой сосредоточения, где сосуществуют противоположности — бесконечность и ноль, полнота и пустота. Бинду часто называют *бинду висарга* — «падающей каплей». Это означает, что бинду представляет собой одну из множества капель нектара, который постоянно просачивается вниз из сахасрары, первичного источника. Этот нектар орошает жизнь, это подлинная «живая вода».

Резюмируя, можно сказать, что бинду буквально означает семя, маленькую частицу, точку, и так далее. Это средоточие индивидуальности, как одушевленной, так и неодушевленной. Это космическое семя, из которого проявляется и вырастает все сущее. Это бесконечно малая точка, обладающая бесконечно большим потенциалом.**

Эволюционный смысл

Говоря об эволюции, мы здесь не имеем в виду научную, или Дарвиновскую эволюцию, которую можно считать горизонтальной эволюцией в историческом смысле. Мы имеем в виду вертикальную эволюцию в трансцендентальном смысле, в ходе которой жизнь, объекты и т. п. возникают из основополагающего субстрата. Научная эволюция — это сфера времени; эволюция, о которой говорим мы, лежит вне времени.

Существует принцип индивидуализации, который порождает все множество объектов вселенной. На санскрите он называется *кала*. Этот принцип заставляет потенциал, внутренне присущий сознанию, накапливаться в точке, именуемой бинду. Именно из этой точки может эволюционировать, проявляться или расти объект, животное, человеческое существо или все, что угодно другое. В основе любого объекта, большого или малого, лежит

* Как указывали многие авторы, более подходящим (и понятным современному читателю) является понятие «виртуальности». Некоторые физики проводят параллель между «шунья» и вакуумом Дирака — миром виртуальных частиц с нулевой энергией. Подробнее о параллелях между современной физикой и восточным мистицизмом можно прочитать в книге Фритьофа Капры «Дао физики». (пер.)

** Современному читателю может быть понятна метафора «сингулярности» — безразмерной точки, из которой в результате Большого Взрыва родилась Вселенная. (пер.)

бинду. Бинду — это *хираньягарбха*, золотое яйцо или чрево творения. Именно через посредство бинду соединяются имманентное и трансцендентное.

Бинду содержит в себе план всех характеристик объекта, которому предстоит эволюционировать. То, что первоначально не имеет никакой формы, через посредство бинду обретает форму. Природа эволюционирующего объекта определяется планом бинду. Бинду представляет собой одновременно средство выражения сознания и средство его ограничения. Некоторые из объектов будут центрами сознания, как в случае человека, большинство центров будут бессознательными, как, например, элементы, камни и т. п. Способность быть сознательным или бессознательным зависит только от природы аппарата индивидуального объекта, которая определяется бинду. Человек обладает аппаратом, который позволяет ему быть сознательным центром.

Любой объект, сознательный или бессознательный, через посредство бинду тесно связан с самой сущностью сознания. Любой объект обретает материальное бытие через посредство бинду; и наоборот, любой объект возвращается к источнику через бинду.* Бинду — дверь, которая действует в обоих направлениях. Это также средство, с помощью которого определенные сознательные центры, такие, как человек, могут реализовать полноту сахасрары — целого (*нурна*). Существуют, в основном, два типа людей: те, кто находится на пути павритти, и те, кто находится на пути нивритти. Путь павритти означает, что человек отворачивается от бинду к внешнему миру. Он действует почти полностью под влиянием внешних событий. Это путь, по которому сейчас идут большинство людей в мире. Это путь, ведущий к рабству и уводящий от самопознания. Другой путь, путь нивритти — это духовный путь, путь к мудрости. Он предполагает, что человек поворачивается к бинду, что он начинает настраиваться на источник своего бытия. Именно этот путь ведет к свободе.

Путь павритти — это путь эволюции, путь проявления и экстраверсии. Инволюция означает возвращение по пути, породившему индивидуальное существо человека; она ведет назад через

* Согласно Тибетской Книге Мертвых, бинду, или «неразрушимая капля» — это именно та вечная сущность человека (или любого существа), которая сохраняется от перерождения к перерождению. (пер.)

бинду к сахасраре. Вся цель практики йоги состоит в том, чтобы направлять осознание по пути инволюции.*

Сила, заключенная в бесконечно малой точке

Любая частичка, даже такая мельчайшая, как атом, является центром гораздо большей силы, чем кажется по ее внешнему виду. Наука, особенно в последние годы, обнаруживает этот факт к удивлению огромного числа самих ученых. Те, кто знаком с современными исследованиями субатомных частиц — протонов, нейтронов, электронов, позитронов, нейтрино, мезонов и множества других частиц, — могут оценить, как много энергии сосредоточено в этих крошечных точечных частицах в пространственно-временном континууме. Атомная физика, судя по всему, входит в сферы неописуемого.

Еще одним примером того, как много может быть заключено в одной маленькой точке, может служить степень разумности, обнаруживающаяся в таких органических объектах, как молекулы ДНК, РНК и т. д. Чем глубже наука погружается в природу, тем больше силы и сложности она обнаруживает. Вместо того чтобы становиться проще с уменьшением размеров, вышеупомянутые мельчайшие частицы показывают, что в каждой из них заключен гигантский потенциал.**

Сила точки (бинду) была известна мистикам на протяжении веков. В тантре каждая бинду, каждая частичка проявлен-

* Тибетская Книга Мертвых подробно описывает путь инволюции, который включает в себя прохождение через промежуточные состояния *бардо* (своего рода загробный мир, который, однако, существует только в сознании). Это прохождение может закончиться новым перерождением («вхождением в чрево») либо освобождением, если человек осознает, что миры бардо — это порождения его собственного ума. Путь инволюции проходит каждый умерший человек. Согласно идеям восточного мистицизма, направление осознания по пути инволюции, или «смерть до смерти», позволяет избежать очередного перерождения и выйти из круга рождений и смертей: «кто умирает до смерти, тот не умирает, когда приходит смерть». Это означает не бессмертие и не продолжение индивидуального существования на другом уровне (в Царстве Небесном), а вечное бытие в единстве с абсолютным (обожение). (пер.)

** Именно поэтому теоретическая физика постепенно подходит к альтернативному описанию реальности в виде единого квантового поля, которое существует вне пространства-времени в качестве фундаментального субстрата, отдельными проявлениями которого являются элементарные частицы, атомы и т. д. Наиболее смелые ученые даже утверждают, что это единое нелокальное поле (квантово-волновая функция) имеет информационную природу, таким образом возвращаясь, на новом уровне, к вечной мудрости духовных традиций. (пер.)

ного бытия считается центром силы — Шакти. Шакти является выражением фундаментального субстрата статичного сознания. Цель тантры состоит в соединении Шакти (индивидуума) с Шивой (сознанием). Средством для этого служит бинду.

Каббалисты также очень интересовались бинду. У них она соответствовала состоянию бытия, когда человек может сказать: «я есть». Ее называли *кетер* (корона), поскольку она занимает самое выдающееся место в создании всего сущего. Она считалась связующим звеном между проявленным и непроявленным. Ее называли первоначальной точкой, ибо из нее, точнее, через нее, возникает все сущее.

Согласно философии Каббалы, из кетера (бинду) развивались девять *сефирот*. Вместе взятые, они составляли десять сефирот на мифическом и символическом древе жизни. Девять сефирот, располагающиеся ниже кетера, — это чакры. В йоге используются и обсуждаются только шесть главных чакр, но существуют и другие. Поэтому, несмотря на различие числа чакр в этих двух системах (йоге и Каббале), свет сознания и проявления сперва сияет через кетер, затем постепенно просачивается вниз к другим сефиротам (чакрам), достигая их по очереди. Это в точности соответствует тантра йоге, где сознание проходит через бинду, а затем спускается вниз через чакры.

В некоторых мистических системах сахасрара — источник всего сущего — символически изображается в виде круга. Силы, внутренне присущие этому кругу бесконечного потенциала, фокусируются в бесконечно малой точке в центре. Знаменитый математик Паскаль говорил:

«Высшее — это круг, центр которого находится везде, а окружность — нигде».

Этот центр — бинду. Центр бинду составляет основу всего сущего, от солнца до атома. Из бинду объекты проявляются в объективную реальность, расширяясь вовне, чтобы выразить внутренне присущий им потенциал. Этот потенциал может быть физическим, праническим и ментальным. В книге *Зохар*, одном из каббалистических писаний, говорится:

«Когда сокровенный из сокровенных пожелал явить себя, он прежде всего создал единственную точку; бесконечное было полностью неизвестно и не распространяло света, пока сияю-

шая точка внезапно не взорвалась в проявленную реальность».*

Многие мистические школы также говорят о том, что макрокосм отражается и воспроизводится в микрокосме. Это осуществляется через посредство бинду. В духовной жизни микрокосм — это человек, а макрокосм — сознание.

Пожалуй, лучше всего завершить этот раздел красочным описанием личного переживания силы, заключенной в бинду. Вот две цитаты из книги Гопи Кришны «Кундалини: эволюционная энергия в человеке»:

«Моё тело, стул, на котором я сидел, стол передо мной, комната, отгороженная стенами, газон за окном и все остальное, включая землю и небо, выглядело всего лишь фантомами в этом реальном, всепроникающем океане бытия, который, если я попытаюсь как можно лучше объяснить его самую невероятную черту, казался одновременно неограниченным, протянувшимся во все стороны на неизмеримые расстояния, и, в то же самое время, не большим бесконечно малой точки. Все бытие, частью которого были мое тело и то, что его окружало, подобно излучению изливало из этой чудесной точки, как будто проектор размером не больше острия булавки отбрасывал на бесконечность изображение столь же огромное, как мое представление о космосе, и вся чрезвычайно деятельная, гигантская картина мира зависела от исходящих из него лучей».

Эта точка — бинду, и она далее описана так:

«...моё лучезарное сознательное Я парит, лишь крайне смутно помня о телесной основе, в красочно яркой сфере сознания, каждый фрагмент которой — это безграничный мир знания, охватывающий прошлое, настоящее и будущее, имеющий в своем распоряжении все науки, философии и искусства, которые когда-либо существовали или только появятся в грядущие века, и все это в сжатой форме заключено в одной точке, существующей здесь и везде, сейчас и всегда, в неизмеримом океане мудрости, из которого знание, капля по капле, просачивалось и будет продолжать просачиваться в человеческий мозг».

* Многие авторы указывали на сходство этого представления с идеей Большого Взрыва. Согласно теории космолога Стивена Хоукинга, волновая функция вселенной («сокровенное из сокровенного») существовала до Большого Взрыва в «мнимом времени». (пер.)

Оба эти описания ясно показывают силу, присущую бинду. Бинду должна быть средоточием силы, поскольку она соединяет все сущее с его общим фундаментальным источником. Как мы уже говорили, наука начинает обнаруживать этот факт — то, что мистики знали с незапамятных времен.

Бинду и пол

Бинду нередко близко соотносят с мужской спермой. Причину нетрудно понять: из одной капли спермы, мельчайшей бинду в сочетании с женской яйцеклеткой, вырастает жизнь в форме ребенка. Точка бинду спермы представляет собой исходный пункт творения. Это символизирует более тонкую бинду, которая заставляет все объекты проявляться из основополагающего субстрата. На самом деле, это совершенный символ, который несколько облегчает понимание бинду. Поскольку бинду часто ассоциируется с мужской спермой, многие тантрические карты центров человека показывают бинду у мужчин, но опускают ее у женщин. То есть активирующую точку бинду четко изображают на затылке мужчины. Эта символика применима только в том случае, если хотят показать связь бинду со спермой. На самом деле, бинду, то есть тонкая бинду, есть и у мужчин, и у женщин, поскольку без бинду они не могли бы существовать. В садхане крийя йоге и мужчинам, и женщинам следует сосредоточиваться на активирующей точке бинду на затылке.

В других системах считается, что бинду включает в себя две разновидности: белую и красную. В тексте *Чудамани Упанишада* написано:

«Бинду бывает двух видов: белая и красная. Белая бинду — это *шукла* (сперма), а красная — *махараджа* (менструации)».

(шлока 60)

Здесь белая бинду символизирует Шиву, пурушу, или сознание. Красная бинду символизирует Шакти, пракрити — силу проявления всех объектов. Активирующая точка бинду находится на затылке; это центр, который используется в крийя йоге. Центром красной бинду является муладхара чакра. Цель йоги, тантры и других духовных систем состоит в соединении этих начал, чтобы Шива (мужское начало) и Шакти (женское начало) стали единым целым. Далее в тексте говорится:

«Красная бинду пребывает в солнце, а белая бинду — в луне. Их очень трудно соединить». (шлока 61)

Хотя это и трудно, но их соединение составляет главную цель йоги. Здесь солнце символизирует пингалу, а луна — иду (1). Кроме того, эти две бинду символизируют слияние противоположностей в форме мужчины и женщины. Активная прана (женщина) соединяется со статичным сознанием (мужчина). Результатом этого соединения становится семя бинду, с которого начинается проявление, в том числе жизнь. Во всех духовных практиках это соединение приводит к подъему кундалини:

«Когда красная бинду (Шакти) движется вверх (подъём кундалини) путем управления праной, она смешивается с белой бинду (Шивой), и человек становится божественным». (шлока 63)

Все системы йоги так или иначе управляют праной; иногда это непосредственное управление, как в случае пранаямы; в других методах управление осуществляется косвенно. Встреча и слияние этих двух противоположностей — Шакти и Шивы, индивидуума и сознания, ведет к сверхсознанию:

«Только тот познает йогу, кто достигает совершенного соединения двух бинду, когда красная бинду сливается с белой бинду». (шлока 64)

Только тот, кто соединяет эти две противоположности, может познать подлинный смысл йоги (единения) на собственном опыте. В этих шлоках речь шла только о символическом значении бинду, но в предыдущих шлоках содержится много следствий, касающихся практического использования полового акта в качестве средства достижения высшего сознания. Эти шлоки подразумевают, что задержка оргазма и мужчиной, и женщиной при половом акте — удержание физической бинду — может вести к погружению в совершенно тонкую бинду, дверь к сахасраре. Гармония, сосредоточение и высвобождение психических сил в контролируемых условиях полового акта могут вести к трансцендентальному опыту. Однако это может случиться лишь при условии высокой степени умственной гармонии практикующих. Те, кто не обладает необходимым уровнем умственной чистоты, не испытывают благ духовного опыта. В тантре этот метод называется *майтхуна* и предписывается искателям, именуемым *вирья* (буквально: героическими), которые достигли достаточных успехов в

йоге. Среднего человека называют *пашу* (инстинктивным); это означает, что в его уме так много дисгармонии, что он не получит пользу от майтхуны. Половой акт предназначен для всех, кто пожелает, но майтхуна в подлинном смысле подходит не всякому — для этой практики необходимо предварительное очищение ума.

Майтхуна как таковая не входит в крийя йогу, но оба эти метода преследуют одну и ту же цель: расширение осознания и слияние с шуньей через бинду. В майтхуне бинду полового акта используется для повышения чувствительности к трансцендентальной бинду; в крийя йоге для той же цели используется активирующая точка бинду на затылке.

Бинду, вишуддхи чакра и амрита

При описании вишуддхи чакры мы указывали, что из бинду вниз к вишуддхи просачивается нектар, или амрита (2). Эта амрита — блаженство, и бинду представляет собой обиталище непрерывного блаженства. В индийской мифологии это символизирует река Ганга (нектар), истекающая из нарастающей луны (бинду).

Амрита, или божественный нектар, течет вниз из бинду по каналу сушумны (3). В тексте *Хатха Йога Прадипика* говорится:

«Нектар, истекаемый из бинду, — это на самом деле супруга (Шакти) Шивы (сознания). Он наполняет канал сушумны». (шлока 4:46)

В крийя йоге цель состоит в пробуждении чакр и уравнивании иды и пингалы, чтобы бинду наполнила канал сушумны.

Бинду и сосредоточение ума

Бинду подразумевает прекращение или ликвидацию колебаний ума. Ум становится прозрачным, восприимчивым и совершенно сосредоточенным. Он становится ясным... совершенным отражателем чистого сознания.

В знаменитых *Йога Сутрах* Патанджали сказано:

«Йога представляет собой остановку узоров сознания». (1:2)

Это текст раджа йоги, и сосредоточение ума в нем достигается с помощью соответствующих техник раджа йоги. Нигде во всем тексте не упоминается бинду, и все же речь идет о том же самом. Совершенное сосредоточение ума подразумевает наличие осознания бинду. Прохождение через бинду, как в крийя йоге, пред-

полагает совершенное сосредоточение ума. Кроме того, бинду подразумевает полное прекращение всех колебаний ума; на этой стадии путь йоги преобразуется в переживание йоги.

Некоторые методы йоги, например пранаяма, вызывают сосредоточение ума посредством манипулирования праной. Смысл этого подхода объясняют следующим образом:

«Когда дыхание неровное, то и ум тоже неустойчив, но когда дыханием управляют, ум тоже будет контролируемым, спокойным и сосредоточенным...» (Хатха Йога Прадипика 2:2)

И наоборот:

«Устойчивость ума ведет к устойчивости праны; при этом бинду тоже становится устойчивой...» (Хатха Йога Прадипика 4:28)

Поэтому управление дыханием, сосредоточение ума и бинду тесно взаимосвязаны. Когда ум сосредоточивается на точке бинду, человек переходит от ограниченного к беспредельному. Он выходит за пределы сфер ума. Именно поэтому сосредоточение ума составляет суть всех практик йоги и вообще духовной жизни. Именно проходя через бинду, человек переходит в сферу чистого сознания, в мир нулевого времени — безвременность.

Бинду и садхана нада йоги

Согласно древней индийской философии, сознание выражает себя через *наду* (тонкую вибрацию).^{*} Стоит упомянуть три понятия: *кала*, *бинду* и *нада*. *Кала* — это принцип индивидуализации, упоминавшийся в разделе «Эволюционный смысл». Бинду представляет собой точку, через которую сознание выражает себя в сотворенной вселенной. *Нада* — это поток сознания из бесконечного через бинду к объекту творения. Этот процесс можно сравнить с воронкой: бинду и *кала* превращают сознание в концентрированный поток, а *нада* служит средой, через которую сознание течет в ограниченном проходе. Когда *нада* движется вверх, происходит творение. Это обозначается термином *навритти марга* и называется проявлением или материальной эволюцией. *Нада* считается связующим звеном между чистым сознанием и всеми сотворенными объектами. *Нада* может использоваться и для движения в противоположном направлении — ни-

^{*} И здесь напрашивается параллель с современной физикой, в которой также считается, что фундаментальная реальность выражает себя через нематериальную квантово-волновую функцию («тонкую вибрацию»). (пер.)

вритти марга. То есть духовные искатели могут использовать *наду* в качестве средства для слияния своего осознания с источником, сахасрарой, чистым сознанием. Для достижения этого *нада* должна, прежде всего, проходить по пути вверх через бинду.

Следовательно, *нада* йога представляет собой метод обращения вспять пути *нады*, которая первоначально была средством индивидуального развития и бытия. В результате упорной практики восприятие человека становится все более и более утонченным и чувствительным. В конечном итоге, человек так повышает чувствительность своего восприятия тонкой *нады*, что начинает осознавать бинду. Это врата к чистому сознанию. Это суть садханы *нада* йоги (4).

Символика

Бинду символизирует как полная луна, так и нарождающаяся луна (полумесяц). Полная луна, в действительности, соответствует бесконечно малой точке, которую мы попытались описать на предыдущих страницах. Нарождающаяся луна показывает, что бинду широко принято ассоциировать с *кала* (фазами) луны. Подобно тому как луна постепенно открывается в течение времени от новолуния до полнолуния, так и беспредельность сахасрары, скрытая за бинду, может постепенно открываться посредством всех видов практик йоги, если их выполняют регулярно и искренне и если человек день и ночь горит желанием понять жизнь и самого себя. Нарождающаяся луна подразумевает, что духовный искатель видит за бинду определенные проблески сахасрары, но никоим образом не может иметь ее полного опыта. Полноту никогда нельзя познать, пока существует индивидуальность.

Бинду изображают на фоне ночного неба, показывая, что основа бинду — сахасрара — является бесконечной. Большинству людей, занимающихся йогой, хорошо знаком символ АУМ.

В верхнем правом углу символа изображены маленькая точка и полумесяц. Точка называется *висарга* (капля) и представляет бинду; полумесяц, как мы уже объяснили, также соответствует бинду. Чакры находятся в области основной фигуры, вместе с качествами тамаса, раджаса и саттвы. Они существуют в сфере природы — *пракрити*. Бинду показана отдельно от основной фигуры АУМ, как знак того, что бинду трансцендентальна и неподвластна природе.

Активирующая точка бинду в крийя йоге

Для целей крийя йоги считается, что активирующая точка бинду находится на затылке. Ее точное положение показано на двух рисунках, относящихся к крийям № 1 и № 2 (випарита карани мудра и чакра анусандхана) в этом уроке (5).

Практика для нахождения активирующей точки

Для нахождения этого центра не требуется никакой специальной техники. Нужно просто начать выполнять две первые практики крийя йоги (5). Это само по себе приведет к развитию чувствительности к бинду.

Понимание бинду

Бинду можно понять только путем регулярной практики йоги или любой другой духовной системы. Это обсуждение носило несколько формальный характер. Если вы по своей природе вдумчивы и способны неустанно задаваться вопросом о действительной природе вещей, то мы рекомендуем вам подумать о реальной природе бинду. Если это делать с достаточной напряженностью и глубиной, то уже сам такой процесс может привести к пониманию бинду.

Примечания

1. Подробнее об этом см.:
Книга II; урок 22; тема 1.
Книга II; урок 23; тема 1.
2. Книга II; урок 23; тема 3.
3. Книга II; урок 20; тема 2.
4. Книга II; урок 17; тема 4 и
Книга II; урок 18; тема 5.
5. Тема 4 этого урока.

Программа ежедневных занятий

Теперь пора включить крийя йогу в вашу ежедневную программу. В этом уроке мы описали первые две крийи из последовательности, а именно, випарита карани мудру и чакра анусандхану. Поскольку эти две крийи не занимают много времени, вам также следует выполнять другие техники йоги. Поскольку этот урок был, в основном, посвящен знакомству с крийя йогой, мы не дали много практик как таковых, однако вы должны внимательно читать обсуждения, ибо это поможет вам правильно практиковать крийя йогу.

Отметьте, что мы исключили 30-минутную программу, поскольку вскоре вам будет нужно как минимум полчаса, чтобы выполнять первые несколько практик крийя йоги. Если вы можете выделить для занятий только полчаса в день, мы не рекомендуем вам начинать практиковать крийя йогу. Для общеоздоровительных целей вам следует выбрать любую из коротких программ, описанных в предыдущих 24 уроках.

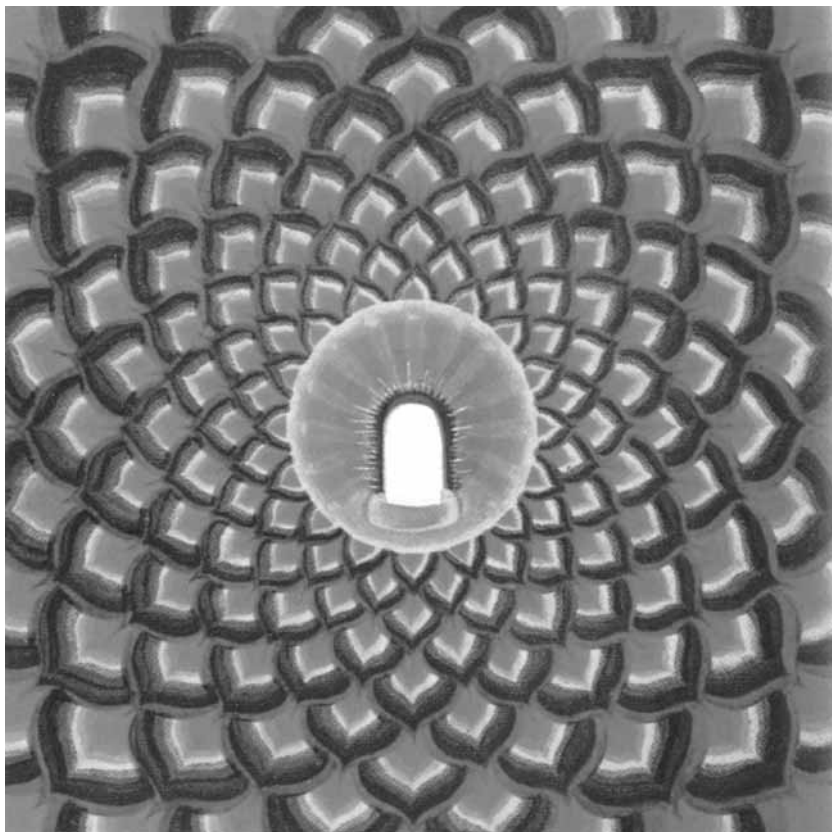
Практика	Минуты
<u>Программа 1: продолжительность</u>	
<u>120 минут</u>	<u>120</u>
Сурья намаскар	10
Шавасана	3
Ардха падма пасчимоттанасана	4
Бхуджангасана	4
Ардха матсиендрасана	4
Сарвангасана	4
Халасана	4
Матсьясана	3
Сиршасана	5
Тадасана	1
Шавасана	3
Нади шодхана и маха бандха	15
Чакра шуддхи	20
Крийя йога:	
Крийя №1 Випарита карани мудра	10
Крийя № 2 Чакра анусандхана	4
Аджапа джапа — стадия 5	20
Чидакаша дхарана	6

<u>Программа 2: продолжительность</u>		
<u>90 минут</u>		<u>90</u>
Сурья намаскар	—	7
Шавасана	—	3
Ардха падма пасчимоттанасана	—	4
Ардха матсиендрасана	—	4
Сарвангасана	—	4
Халасана	—	4
Бхуджангасана	—	4
Сиршасана	—	5
Тадасана	—	1
Шавасана	—	3
Нади шодхана и маха бандха	—	12
Чакра шуддхи	—	15
Крийя йога:		
Крийя №1 Випарита карани мудра	—	10
Крийя № 2 Чакра анусандхана	—	4
Аджапа джапа — стадия 5	—	10
<u>Программа 3: продолжительность</u>		
<u>60 минут</u>		<u>60</u>
Сурья намаскар	—	5
Шавасана	—	3
Ардха падма пасчимоттанасана	—	4
Ардха матсиендрасана	—	3
Халасана	—	4
Бхуджангасана	—	3
Сиршасана	—	3
Тадасана	—	1
Шавасана	—	2
Нади шодхана и маха бандха	—	10
Крийя йога:		
Крийя №1 Випарита карани мудра	—	10
Крийя № 2 Чакра анусандхана	—	4
Аджапа — стадия 5	—	8

Урок 26

Человеческий ум — не более чем центр сознания. Чем больше он сконцентрирован или сосредоточен, тем более могучим, счастливым и гармоничным он становится. Чем больше сосредоточенность, тем больше мудрость и знание. На пути йоги ум должен становиться подобным бинду — сконцентрированным в бесконечно малой точке и, в то же время, обладающим безграничным потенциалом. Крийя йога вызывает такое сосредоточение ума естественным образом, без приложения силы или чрезмерного старания. Секрет заключается в одновременной гармонизации физической, психической и ментальной энергий человеческого существа. Этот процесс автоматически концентрирует ум до совершенного состояния бинду. Именно тогда начинают происходить вещи, выходящие за пределы обычного человеческого понимания. Слепой впервые начинает видеть. Крийя йога собирает все энергии, грубые и тонкие, в одну точку (бинду) в середине мандалы человеческого существа. Это врата к медитации и шунье.

Свами Сатьянанда Сарасвати



Тема 1

Сахасрара

Рисунок сахасрары, который мы приводим, — это попытка выразить невыразимое. Это *шунья* — пустота; или, возможно, следует говорить о *шуньи-шуньи* — «беспустотной пустоте» — пустоте полноты. Это Брахман. Это всё и ничто. Все, что мы можем сказать об этом, должно быть неверно, ибо говоря что-либо, мы сразу же вводим ограничения и категории. Даже говоря, что сахасрара бесконечна, мы ошибаемся — она превосходит все понятия и, в то же время, является источником всех понятий. Это слияние сознания и праны. Сахасрара — это кульминация йоги; фактически, это сама йога... совершенное единение.

Слово *сахасрара* буквально означает «тысяча». Поэтому говорят, что она представляет собой лотос с тысячей лепестков. Однако, хотя название *сахасрара* буквально означает «одна тысяча», оно подразумевает, что ее размеры и значение огромны; фактически, беспредельны. Поэтому сахасрару более уместно описывать как лотос с бесконечным числом лепестков.

Она представляет собой и бесформие (*ниракара*), и форму (*акара*), в то же время, превосходя форму и потому оставаясь незатронутой ей (*нирвикара*). Она превосходит логику, ибо логика сравнивает одно с другим. Сахасрара — это полнота всего, поэтому с чем же ее сравнивать?

Сахасрара представляет собой высший опыт, но даже это утверждение полностью неправильно. Опыт предполагает существование индивидуума, отдельного от опыта, который он переживает. Сахасрара находится за пределами опыта. Она подразумевает, что переживание, переживаемое и переживающий являются одним и тем же. Видящий, видение и видимое сливаются в единое целое. Но даже это заблуждение, ибо они всегда слиты. В этой ситуации, кто переживает опыт? Это только слова, но слова призваны показать, что сахасрара — за пределами всех определений... за пределами описания. Рисунок, который мы привели, — это смиренная попытка изобразить то, что невозможно изобразить.

В Гималаях есть знаменитая гора Кайлаш. Говорят, что там обитают Шива и Шакти, которые живут в вечном счастливом браке. Символически гора представляет сахасрару, где соединяются сознание и прана (Шива и Шакти). В любой мистической или религиозной системе мира существует свой уникальный способ символического представления сахасрары. Опыт сахасрары называют разными именами: буддисты называют его нирваной; индуисты называют его каивалья, турийя, нирвикальпа самадхи и так далее. В суфизме это *бакуа*; в христианстве — рай; в Каббале — *Аин Соф*. Можно перечислить сотни имен, означающих одно и то же — сахасрару.

Вопреки распространенному мнению, сахасрара не является чакрой. Чакры находятся в областях психики. Сознание проявляется на разных уровнях, в соответствии с тем, действие какой чакры преобладает. Действие сахасрары не опосредуется ничем, и в то же время, оно опосредуется всем. Она за пределами запредельного (парат-парам)... и, в то же время, прямо здесь. Сахасрара — это кульминация постепенного восхождения через различные чакры. Это венец расширенного осознания.

Многие древние люди поклонялись семи планетам (известным в то время). Они соответствуют шести главным чакрам и сахасраре. Считалось, что планеты обитают в солнце, ибо солнце аналогично белому свету, который содержит в себе сущность всех других цветов; оно также является источником других планет. Это символизирует тот факт, что сила чакр пребывает не в самих чакрах, а в сахасраре. Сами чакры служат просто выключателями. Весь потенциал заключен в сахасраре.

О сахасраре можно было бы написать многие книги, но это были бы всего лишь слова. Поэтому мы полагаем, что сказали достаточно, и если вас интересуют другие описания сахасрары, мы предлагаем вам прочитать любой из тысяч религиозных и мистических текстов. Но мы предостерегаем вас: не увлекайтесь интеллектуальным анализом. Он не приведет вас никуда, кроме болота заблуждений. Гораздо лучше практиковать йогу или любую другую духовную систему и повышать уровень своего собственного осознания.*

* Интересно отметить, что знаменитый нейрофизиолог сэр Джон Экклз высказал гипотезу, согласно которой человеческий мозг взаимодействует с нематериальным миром сознания через посредство особых нейроанатомических структур — «ко-

лоночных модулей» новой коры, расположенных в верхней части черепа, то есть в области макушки; он полагал, что такое взаимодействие может иметь квантово-волновую природу. Сахасрару можно метафорически сравнить с квантово-волновой функцией, которая является нелокальной (то есть существует везде и всегда, в любой точке пространства и времени) и не поддается физическому описанию (может быть описана только математически в пространстве мнимых чисел). Интересно также, что положение точки бинду соответствует структурам мозга, ответственным за активацию других отделов мозга, в том числе «модулей» новой коры. В свою очередь, аджна чakra находится в области древних структур ствола мозга, также играющих важную регулирующую роль в функционировании мозга и нервной системы в целом (центральной, симпатической и парасимпатической), — еще один знаменитый нейрофизиолог Уайлдер Пенфильд даже называл их «центрэнцефалическим регулятором» и считал центром осознания. В таком случае, не исключено, что практики крийя йоги, связанные с перемещением осознания по «психическим каналам», действительно могут приводить к специфической активации упомянутых мозговых структур и установлению связи с нематериальным (информационным?) миром сознания — сахасрарой, или квантово-волновой функцией. (пер.)

Тема 2

Крийя йога (Часть 2)

В этой второй части мы обсудим жизненно важную тему осознания. Она составляет суть крийя йоги, равно как и других медитативных техник. Средством сосредоточения ума является способность свидетельствования всех событий, внешних или внутренних, с отношением отстраненности. Как правило, ум постоянно захлестывает поток внешних символов, а также внутренней болтовни. В уме существует непрерывный «шум». Мысленный экран — поле восприятия — перегружено этой нескончаемой суматохой, которая препятствует более глубокому исследованию внутреннего бытия. И в медитативных практиках, и в повседневной жизни необходимо уменьшать этот шум. Одним из самых мощных методов для достижения этого служит психологическая установка свидетельствования всех событий.

Именно эмоциональная связь с внешними и внутренними событиями служит топливом для умственной болтовни. Именно эмоциональная привязанность перегружает мысли и реакции на мысли. Свидетельствование обрывает эмоциональные связи, тем самым прекращая внутренний шум и делая ум спокойным. В таких условиях в уме могут возникать *шанти* (покой) и *дхарана* (сосредоточение).

Сосредоточение и осознание – определение

Сосредоточение означает фокусирование внимания в одной точке или на одном объекте, при исключении всех других вещей и мыслей. Сосредоточение, как правило, связывают с подавлением посторонних мыслей.

Термин «осознание» широко используется в двух разных смыслах:

1. Осознание как практика свидетельствования.
2. Осознание как спонтанное состояние медитации; состояние совершенного внутреннего молчания в сочетании с повышенным уровнем бодрствования.

В этом тексте и в контексте крийя йоги значение слова «осознание» соответствует первому определению. То есть осознание

означает процесс свидетельствования человеком своих мыслей и действий. Оно означает процесс отделения от работы ума. Вы позволяете уму заниматься собственными делами, беспрепятственно продолжать свое обычное функционирование, но перестаете отождествляться с ним. Это и есть осознание, и оно применимо в повседневной деятельности, а не только в крийя йоге и других медитативных техниках.

Отсутствие осознания означает отождествление с объектами, идеями и т. д. Когда осознание попадает в ловушку объектов восприятия — внутренних или внешних, — такое состояние называется мыслью. Эту привязанность можно разорвать, так что объекты и идеи отделяются от самоотождествления. То есть человек остается свидетелем всех умственных восприятий и физических действий. Это называется осознанием.*

Согласно нашему определению, осознание также подразумевает отсутствие насильственных попыток сосредоточения ума путем подавления мыслей. Это особенно важно в крийя йоге (1).

* Английское слово «*awareness*», которое в русскоязычной литературе принято переводить как «осознание», буквально означает «осведомленность», то есть, по-русски, «знание о чем-либо». Однако в английском языке оно имеет и более узкое значение «личное знание, не доступное никому другому» — то есть чисто субъективное переживание, которое *не обязательно выражено словами*, или представлено *понятийному сознанию* (в духовных традициях — уму). Когда объект осведомленности выражен понятиями (представлен уму), в английском языке используется термин «*conscious awareness*» — буквально «сознательная осведомленность». Дело в том, что в большинстве европейских языков слово «сознание» (*consciousness*) генетически связано со словом «совесть» (*conscience*), первоначально означавшим знание, *потенциально доступное всем* (отсюда муки совести: «а вдруг об этом узнают?!»; понятие совести как «сверхэго» появилось гораздо позже, с распространением монотеизма — «Бог всеведущ»). Поэтому для обозначения «интимной» разновидности сознания стали использовать термин «*awareness*» — осведомленность. Таким образом, можно «быть осведомленным» о том, что выходит за пределы любых понятий (как бинду или сахара). Это и есть состояние, соответствующее второму из приведенных определений: совершенное внутреннее молчание (отсутствие понятий) и повышенный уровень бодрствования (осведомленность о всем происходящем без его *называния*). «Свидетельствование» — более ограниченный термин, означающий состояние, в котором понятия существуют, но не имеют эмоциональных ассоциаций, приводящих к отождествлению с ними (мысли приходят, какое-то время остаются, а потом уходят). Авторы не упоминают о третьем определении осознания, которое считается вершиной духовной практики в буддизме и в некоторых других традициях — осознание как осведомленность о внутренних и внешних событиях *и* о своей осведомленности о них *как о процессе*, то есть осведомленность об *объектах* сознания и о *состоянии* сознания. Согласно Тибетской Книге Мертвых, именно такое осознание ведет к освобождению (выходу из круга рождений и смертей). (пер.)

Ум – компьютер

Ум — это машина. Он программируется бесчисленными мыслями; он полон воспоминаний о прошлом и планов на будущее. Его преследуют и мучают заботы, страхи, зависть, ревность и т. д. Он постоянно раздумывает над тем «нравлюсь я или не нравлюсь этому человеку», «произвел ли я хорошее впечатление», «свалил ли я дурака», «я сегодня был очень умным» и так далее. Ум может вспоминать приятные выходные или сердито думать о прошлой ссоре и т. п. Этим колебаниям ума нет конца. Их никогда невозможно остановить или подавить, ибо они просто всплывут снова с еще большей силой. Отождествление с процессами ума никогда не может вести к умственному покою, блаженству или самопознанию.

Тогда что же делать, чтобы найти в жизни покой? Самый прямой метод состоит в развитии осознания. Вы должны стараться свидетельствовать все мысли и действия как нечто, происходящее вне вашего существования. Это средство избавиться от наваждения — гипнотического действия непрерывного потока мыслей. Вместо того чтобы теряться в своих мыслях и действиях, следует стараться стать их свидетелем.

В Индии автоматические функции ума называются кармой. Это относится к умственным впечатлениям, которые создают личность человека. Эти умственные впечатления подкрепляют или опровергают, принимают на веру или опровергают понятия, бесконечным потоком текущие в уме. Именно эти умственные впечатления заставляют человека чувствовать себя лучшим или худшим, чем другие люди, хорошим или плохим, и так далее. Эти впечатления возникают в уме и вызывают соответствующие внешние действия. Если человек отождествляется с ними, он легко может заблудиться на пути жизни. Карма находится в уме; она свидетельствует о привязанности к внешним явлениям и подсознательным данным ума. Чтобы освободиться от рабства кармы, человек должен стать свидетелем.

И все же, как ни странно, существует сильная тенденция держаться за мысли, особенно за приятные мысли, как человек держался бы за крышу, находясь на верхушке многоэтажного здания. Люди боятся отказаться от своей привязанности к мыслям и понятиям, считая, что без них жизнь будет бессмысленной. Однако верно в точности обратное. Чем больше человек перестает

привязываться к мыслям и представлениям, тем больше счастья и смысла он находит.

Осознание в повседневной жизни

Старайтесь развивать большее осознание в обыденной жизни. Не прекращайте повседневных дел. Вы должны работать, ибо работа служит средством постепенного укрощения бурного ума. Если вы не работаете, то просто начнете раздумывать о своих проблемах, станете вялым и апатичным. Выполняйте свои обязанности и свою работу, но старайтесь при этом быть осознанными. Будьте внимательны, наблюдайте каждую мысль и эмоцию, каждое действие. Позвольте мыслям и эмоциям возникать, но не судите о них и оставайтесь беспристрастными. Если вы начнете судить или осуждать, то будете укреплять мысленные шаблоны ума. Не подавляйте; будьте отстраненными. Позвольте всем эмоциональным побуждениям, воспоминаниям и т. п. всплывать из подсознания. Не боритесь с ними; просто позволяйте им возникать, не реагируя на них.

Ваш план повседневной жизни должен быть таким: думать и действовать, но не быть связанными мыслями и действиями. Будьте отстраненными. Будьте свидетелем. Это принесет в вашу жизнь покой, а также поможет вам сделать свой ум более восприимчивым к практикам крийя йоги. Беспристрастность — важное качество, которое следует постепенно пробуждать, поскольку оно повысит вашу способность сохранять осознание в повседневной жизни.

Кроме того, для пробуждения осознания следует стараться практиковать некоторые другие формы йоги, в частности, карма йогу, бхакти йогу и джняна йогу. Поначалу, пытаясь быть осознанными, вы столкнетесь с огромными трудностями. Вас учили теряться в мыслительных процессах; поэтому вы будете легко и быстро погружаться в забвение неосознанности. Затем вы будете снова пробуждаться из тумана мыслей и понимать, что вы впали в бессознательное состояние. Не беспокойтесь и не расстраивайтесь, ибо для достижения результата необходимы время и практика.

Осознание в крийя йоге

В медитативных практиках можно использовать два метода: осознание и сосредоточение. В традиционных текстах, как правило, рекомендуется сосредоточение. Однако оно невозможно для большинства людей в этом деловом мире вследствие бурных внутренних потрясений. Решительные и насильственные попытки сосредоточить ум могут принести больше вреда, чем пользы; они могут создавать напряжение, вызывать головную боль и разочарование. Если вы попытаетесь бороться с умом, то заведомо проиграете эту битву.

Прежде чем станет возможным достижение сосредоточенности ума, следует, прежде всего, исчерпать грубые внутренние возмущения, подсознательные желания, страхи и т. п. Это достигается посредством практики осознания. Ум постепенно очищается и успокаивается.

И сосредоточение, и осознание служат средствами достижения медитации. Однако для большинства людей намного более легким и осуществимым методом бывает осознание. Выбирать непосредственное сосредоточение в качестве средства достижения медитации следует только тем, у кого уже спокойный, гармоничный ум. В крийя йоге используется метод осознания. Осознание открывает силы ума, входя через заднюю дверь. Именно поэтому крийя йога, хотя и будучи древней системой, идеально подходит для современного человека.

В крийя йоге следует осознавать механику практик, дыхание, мантру, движение тела — все. Старайтесь не поддаваться обольщению внутренних мыслей или внешних событий. Позвольте восприятиям возникать в уме, осознавайте их, но также осознавайте практику. Не старайтесь сосредоточиваться; просто будьте свидетелем ума, внешних событий и выполняемой практики. Это позволит извлекать из подсознания умственный хлам и удалять его как источник возмущений. Прежде чем сможет возникнуть сосредоточение, должен произойти этот процесс. Не подавляйте свои мысли, даже если ваш ум, подобно мартышке, перескакивает с одного на другое. Только сохраняйте осознание и продолжайте практику. Со временем, ум уляжется и станет спокойным.

Цель крийя йоги состоит в достижении состояния безмыслия, но это состояние не может возникнуть за счет подавления

мыслей. Подавлять мысли — это все равно что пытаться примять выпуклость на надувном матрасе — она просто образуется в другом месте.

Безмысленное состояние ума создает возможность непосредственного восприятия. Мысли действуют как завеса, препятствующая исследованию внутреннего существа, подобно тому как грязное, запыленное окно не дает видеть яркое солнце снаружи. Безмысленное состояние ума подобно чистому окну, и такое состояние естественным образом возникает в результате практики крийя йоги.

Но не пытайтесь делать безмыслие самоцелью в крийя йоге, ибо само это будет лишь создавать еще больше мыслей. Просто выполняйте практику, наблюдая мысли по мере того, как они возникают. Будьте просто беспристрастным наблюдателем, но сохраняйте свое осознание практики.

Подавление второстепенных мыслей

На определенном этапе практики крийя йоги вы можете обнаружить, что ваш ум становится очень спокойным, и в нем возникают лишь отдельные незначительные мысли. На этой стадии их подавление оправданно. Такая ситуация может возникнуть после нескольких месяцев регулярной практики или во время особенно удачного сеанса практики. Вам, безусловно, не следует подавлять эмоционально заряженные мысли, но незначительные можно «заставлять замолчать». Это все равно, что слон и муравей. Если вам досаждают слон, который нарушает ваш покой, нужно быть тактичным. Чтобы избавиться от слона, приходится внимательно следить за ситуацией и использовать хитрость. С другой стороны, если вам досаждают муравей, его можно быстро поймать и выкинуть. Так же дело обстоит и со значительными и второстепенными мыслями. Вы должны полагаться на собственное благоразумие, чтобы решить, какие мысли несут второстепенный характер.

Бодрствование и сонливость

Одной из самых больших проблем в крийя йоге бывает сонливость. Человеку по природе свойственна склонность легко впадать в состояние дремоты, особенно при наличии определенного расслабления ума, которое будет возникать во время практики

крийя йоги. Многие люди стремятся к такому состоянию, поскольку оно приятно и позволяет забывать о проблемах повседневной жизни. Но вы должны постараться понять, что состояние медитации, достигаемое посредством расслабленного бодрствования, намного приятнее. Более того, расслабленное бодрствование ведет к самопознанию и блаженству, тогда как сон, даже непрерывный десятилетний сон, никогда не приведет к самопознанию. Поэтому серьезный практикующий должен предпринимать все усилия, чтобы на протяжении всей практики оставаться бодрствующим, как бы ни соблазнительно было тихонько соскользнуть в состояние сна и приятных сновидений. Гораздо лучше выполнять крийя йогу с блуждающим умом, нежели со спящим умом, поскольку при наличии бодрствования, по крайней мере, можно устранять проблемы ума.

В крийя йоге следует стараться избегать тамастического состояния, принимая холодный душ, предварительно выполняя какие-нибудь асаны и сурья намаскар и твердо решая не засыпать. Абсолютно необходимо раджастическое состояние; в этом состоянии ум освобождается от мыслей и постепенно становится все более гармоничным; вы должны стараться осознавать этот процесс. Такое осознание, в конечном итоге, приведет к саттвическому состоянию и медитации.

Приятные и неприятные переживания

Приготовьтесь замечать сильные перепады между положительными и отрицательными эмоциями; порой вы можете чувствовать ликование, в другое время – подавленность. Это будет происходить в вашей повседневной жизни и представляет собой необходимый процесс очищения ума от проблем. Его будет вызывать крийя йога. Старайтесь не беспокоиться, просто поддавайтесь этим настроениям, принимайте их и осознавайте. Вам следует сократить или на время прекратить занятия крийя йогой, только если эмоции оказываются чересчур бурными и отрицательными (из-за глубоко укорененных психологических проблем).

Этот процесс очищения служит первым шагом к самопознанию. Если вы не пройдете через эти переживания, которые нередко бывают трудными и неприятными, то не сможете исследовать более глубокие области своего ума. Но этот процесс должен

быть достаточно постепенным, иначе вы будете переживать глубокие потрясения и эмоциональные бури. Необходимо медленно очищать ум от скопившихся невротизмов в течение определенного времени. Вот почему мы предварили крийя йогу подробным описанием других видов йоги и призывали вас регулярно заниматься каждый день. Такая подготовка абсолютно необходима, поскольку она мягко удаляет из ума грубые проблемы. Крийя йога – очень сильное лекарство; если ей занимается человек с большим количеством нерешенных психологических проблем, то она может вызвать в его жизни весьма неприятные потрясения. Поэтому мы призываем тех, кто не занимался другими практиками йоги в течение, по меньшей мере, двух лет, не пытаться выполнять практики крийя йоги. Сперва вам необходимо подготовиться путем регулярных занятий другими, более мягкими формами йоги.

Кроме того, в ходе самой практики крийя йоги либо в своих сновидениях вы можете столкнуться с пугающими аспектами ума. Вы можете увидеть чудовищ, гигантских пауков и множество других вещей. Разнообразие призраков, которые может исторгать ум, почти нет предела. Они представляют собой выражения скрытых отрицательных аспектов подсознательного ума. В сознательном восприятии будут проявляться ранее неизвестные проблемы. Это тоже составляет необходимую часть процесса очищения ума. Но вы должны продвигаться в своей практике достаточно постепенно; если столкновение с этими ужасными порождениями ума оказывается слишком сильным, следует сократить или на время прекратить практику.

Вы не должны сопротивляться этим возникающим подсознательным силам. Всегда помните, что эти беспокоящие влияния ума со временем закончатся. Ваша жизнь станет более гармоничной. Ваши занятия йогой, будь то крийя йога или что-то другое, тоже будут становиться все более эффективными. На самом деле, вся ваша жизнь превратится в состояние медитации.

Физические побочные действия

Извержение подсознательных сил – процесс очищения ума – может вызывать изменения состояния здоровья. Такие изменения могут быть как отрицательными, так и положительными. Опять же, это необходимый процесс, поскольку узлы невротизмов

укоренены в более глубоких слоях подсознательного ума. Это будет автоматически вызывать изменения на физическом уровне. Если ваше здоровье будет улучшаться, тогда нет никаких причин для жалоб. Если же оно будет ухудшаться, то вам следует либо принять эту ситуацию и жить с ней, либо обратиться за помощью. Многие люди, занимающиеся крийя йогой в ашраме, становятся физически слабыми или страдают поносом. В ашраме мы знаем, что это составляет часть процесса очищения ума, и готовы к тому, что это будет происходить с некоторыми людьми. Поэтому мы можем объяснить таким людям, что у них нет реальных причин для беспокойства. Однако, когда вы занимаетесь самостоятельно, вам следует самим решать, примириться ли с изменениями состояния здоровья или же предпринимать шаги для его улучшения.

Независимо от того, улучшается или ухудшается ваше здоровье, на самом деле это — движение к большей и более глубокой общей гармонии. Расстройство здоровья — временное явление, и по мере того, как ваш ум становится более гармоничным, вы будете становиться сильнее и постепенно освобождаться от любых физических недомоганий. Эти колебания состояния здоровья указывают в положительном направлении. Однако, если ухудшение здоровья оказывается слишком резким, вам следует прекратить свои практики. И, безусловно, не следует заниматься во время болезни.

Усиление желаний

Крийя йога может возбуждать сильные, непреодолимые желания некоторых вещей, например сладкого, сытной пищи и т. п. Усиление желаний означает, что проявляются ранее не выражавшиеся и, возможно, подавлявшиеся желания. Позвольте им возникать; если необходимо, выражайте их внешне, по возможности, не причиняя вреда другим. Старайтесь осознавать этот процесс, который также составляет часть очищения ума.

Недостаток времени

Если ваши общественные обязанности не оставляют вам достаточно времени для регулярной ежедневной практики, то не начинайте заниматься крийя йогой. Садхану крийя йоги следует предпринимать только в том случае, если вы можете каждое утро

выделять достаточно времени для практики. Поначалу потребуется только полчаса, но по мере увеличения числа выполняемых практик крийя йоги вам будет необходимо больше времени. Полная программа может занимать около двух с половиной часов. Если вы выполняете примерно половину всех практик, вам может потребоваться до двух часов. Таким образом, необходимо иметь достаточно времени. Если каждое утро у вас есть только от десяти минут до получаса, мы не рекомендуем вам начинать крийя йогу — лучше запланируйте занятия ей на будущее. Это очень важно. Крийя йога — это средство самопознания; это не игра, к которой можно относиться легко. К ней нужно подходить с уважением. Если вы один день занимаетесь три часа, потом пропускаете три дня, а потом опять занимаетесь один час, от этого будет мало пользы, а не получив никакой пользы, вы, вероятно, утратите уважение к практике. Однако если вы будете регулярно заниматься в течение достаточного времени, то обнаружите, что в вашей жизни происходят удивительные изменения.

Другие пути йоги

Старайтесь практиковать другие виды йоги, в частности, бхакти (2), карма (3) и джняна йогу (4), так как это поможет вам получить максимум от занятий крийя йогой. Эти формы йоги могут быть включены в повседневную жизнь, и потому не требуют специальной программы.

Отбросьте все понятия

Чтобы получить максимальную пользу от практики крийя йоги, необходимо постараться отказаться от всех понятий, идей и убеждений. На самом деле, это применимо ко всем практикам йоги, так как обусловливание уменьшает ясность восприятия. Следует отказаться от любых привязанностей к традициям и к идеям других людей. Они действуют как преграда, толстая кирпичная стена, препятствующая восприятию более тонких аспектов вашего бытия.

Возьмем аналогию. Сравните ум с сосудом, наполненным водой. Воду замутняют и загрязняют мелкие частички. Эти частички представляют все понятия и условные рефлексy, которые накопились у вас в течение жизни. Частичек так много, что вода практически непрозрачна. Она действует как ширма для вашего

зрения. В таком же состоянии находится обычный ум; он настолько полон идей и предубеждений, что лишен ясности. Вместо того чтобы быть совершенным отражателем опыта, он затуманивает опыт. Вместо самого опыта человек видит его тень. Если воду в сосуде постоянно перемешивать, она всегда остается мутной; частички не оседают и не дают воде прийти в естественное прозрачное состояние. Так же и с обычным умом: он непрерывно наполняется новыми понятиями и теориями. Ум остается в состоянии волнения. Если понятия отбрасывать, ум будет становиться прозрачным как кристалл. В этом состоянии восприятие человека может высвечивать более глубокие сферы его бытия.

Нелегко отказаться от всех понятий; для этого требуется время, подобно тому как нужно время, чтобы в сосуде с мутной водой все частички осели на дно. Но мы советуем вам, по крайней мере, подумать о возможности отказа от всех понятий, не основанных на личном опыте. Сделать это поможет регулярная практика йоги и, особенно, крийя йоги. Она ускорит этот процесс — но, по крайней мере, предпримите сознательные усилия.

Раману Махарши часто спрашивали, что нужно делать, чтобы познать истину. Он категорически заявлял: «Забудьте все понятия, которые у вас есть».

Интеллектуальные предположения и фантазии просто засоряют ум. Отбрасывайте их или, по крайней мере, не принимайте их всерьез. У интеллектуального знания есть свое место в общем порядке вещей, но к нему не нужно привязываться. Оно, несомненно, основывается на воображении и иллюзии. Любой искренний искатель мудрости должен постараться освободить свой ум от всякой привязанности к интеллектуальным мнениям.

Не зря великий йог Тилопа говорил своему ученику Наропе: «Смотри в зеркало своего ума».

В его словах заключен глубокий смысл: он не имел в виду мутное или треснутое зеркало; он говорил о зеркале, которое безупречно отражает реальность. Необходимо постепенно шлифовать свой ум, чтобы устранять все понятия и всё обусловливание.*

* В йоге (и в других духовных традициях) «реальность» означает не «окружающую действительность», а прежде всего, *реальность переживаемого опыта*, которая может отличаться от «окружающей действительности» или даже вообще не иметь с ней ничего общего. В восточном мистицизме «окружающая действительность» называется *майей* — иллюзией. Современные исследователи сознания называют ее «ре-

Мы исходим из того, что вы принадлежите к числу искренних искателей мудрости. Будь это не так, вы бы не начали заниматься крийя йогой. Поэтому мы рекомендуем вам принять твердое решение отстраниться от всех интеллектуальных рассуждений. Используйте интеллект, но не будьте им связаны. Так вы дадите практикам крийя йоги возможность проявить их самый полный потенциал.

Стремление и терпение

Никогда нельзя повысить уровень своей мудрости, не имея горячего стремления. У каждого йога, мудреца, визионера и святого были непреодолимая потребность и желание знать. Только при наличии такой насущной потребности превзойти обычно принимаемые ограничения можно начать идти по пути к мудрости. Это горячее стремление необходимо и в практике крийя йоги. Без него вы перестанете заниматься через несколько недель и отвлечетесь на что-то другое. У вас должно быть это стремление, ибо оно служит движущей силой, которая будет заставлять вас продолжать во что бы то ни стало заниматься практикой крийя йоги. Именно это стремление даст вам силу смело встречаться со всем мусором, который первоначально будет исторгать ваш ум. Если у вас есть такое мощное стремление, то мы призываем вас начать садхану крийя йоги.

альностью консенсуса» или «обусловленной реальностью». В середине XX в. антропологи Сепир и Уорф эмпирически обнаружили, а философ Куэйн теоретически сформулировал принцип «лингвистической относительности», согласно которому воспринимаемая нами «окружающая действительность» определяется понятиями нашего естественного языка. Это означает, что *мы не воспринимаем то, для чего у нас нет понятий*, — не потому, что физически или психологически не способны на это (хотя механизмы блокирования «иррелевантного» опыта действуют уже на уровне органов чувств — см. книгу Р. Грегори «Разумный глаз», вышедшую в издательстве «Мир» в середине 1960-х гг.), а потому, что наш ум сразу же навязывает нам понятия, хотя бы отдаленно соответствующие отдельным характеристикам опыта, в результате чего мы воспринимаем не то, что есть на самом деле, а то, что хочет увидеть, услышать, почувствовать наш ум. Эта функция ума представляет собой условный рефлекс, который вырабатывается у нас в процессе воспитания параллельно с усвоением естественного языка, за счет поощрения «правильного» и наказания «неправильного» восприятия и поведения окружающим обществом (родителями, учителями и т. д.). В результате такого обусловливания мы склонны называть «трансцендентным» — то есть за пределами — то, что на самом деле является «имманентным», присущим нашей подлинной природе. Вот почему для самопознания — познания глубинных аспектов нашего бытия, для которых у нас нет понятий — необходимы устранение обусловливания и отказ от любых заранее усвоенных понятий. (пер.)

Вершина крийя йоги

Сама по себе крийя йога — это только средство. Она призвана освещать и наполнять понимание практикующего, чтобы он избавлялся от своих заблуждений, очищал свой ум и заново отождествлялся со своей более глубокой природой. Такое отождествление может произойти только в результате всепоглощающего собственного опыта. Это то, что иногда называют *ануграха* (милость). Такого состояния можно достичь посредством крийя йоги. Коль скоро человек встретился со своей *свабхава* (подлинной природой), крийя йога достигла своей цели. В дальнейшем такой человек будет автоматически фиксировать свой ум на сознании Шивы. Он будет в любых — хороших или плохих — жизненных обстоятельствах спонтанно отождествляться со своей подлинной природой. Вся его жизнь наполнится этим отождествлением и станет источником блаженства и мудрости. Крийя йога — шаг на этом пути.

Примечания

1. Более подробное объяснение осознания см. в:
 - Книга I; урок 1; тема 1.
 - Книга I; урок 3; тема 5.
2. Бхакти йога:
 - Часть 1 — Книга II; урок 15; тема 1.
 - Часть 2 — Книга II; урок 16; тема 1.
 - Часть 3 — Книга II; урок 17; тема 1.
 - Часть 4 — Книга II; урок 18; тема 1.
3. Карма йога:
 - Часть 1 — Книга I; урок 12; тема 1.
 - Часть 2 — Книга II; урок 13; тема 1.
4. Джняна йога:
 - Часть 1 — Книга III; урок 28; тема 1.

Тема 3**Крийя йога Практика****Нада Санчалана****(крийя № 3)**

Слово *нада* на санскрите означает «поток»; в контексте этой практики оно означает «поток сознания в форме звука *Аум*». Слово *санчалана* на санскрите означает «круговое движение». Поэтому название практики переводится как «круговое движение звукового сознания».

Обоснование

Эта крийя — первая в последовательности трех практик (*нада санчалана*, *паван санчалана* и *шabda санчалана*), выполняемых друг за другом. Они постепенно повышают чувствительность к психическим каналам, проходящим через чакры. Нада санчалана готовит практикующего к последующим крийям. Она устраняет препятствия для течения праны в каналах арохан и аварохан. После этой крийи должно происходить постепенное усиление тонкого восприятия и сосредоточенности ума.

Унмани мудра

В этой и следующих четырех крийях используется очень простая мудра, которая называется унмани мудрой. Слово *унмани* буквально означает «никакого ума, никакого мышления». Поэтому эту мудру можно назвать «позицией безмыслия» или, что, возможно, лучше — «позицией медитации».

Физически мудра выполняется очень легко. В крийя йоге это делается следующим образом:

Глаза широко открыты, но без напряжения.

Осознание находится в точке бинду.

По мере того как осознание спускается вниз, по очереди проходя через чакры — аджну, вишуддхи, анахату, манипуру, свадхистхану — и достигая муладхары, глаза должны постепенно закрываться. Хотя глаза открыты, ваше внимание должно быть направлено на чакры и нисходящий психический канал ава-

рохан... ваши глаза открыты, но вы должны смотреть внутрь себя.

Когда осознание достигает муладхары, глаза могут быть закрыты или слегка приоткрыты. Выберите то, что вам больше нравится по собственному опыту.

Выполняя эту мудру, не следует чересчур стараться... позвольте ей происходить.

Практика выполняется в большей степени умственно, чем физически; то есть, хотя веки медленно закрываются, важно чувствовать процесс умом. Хотя глаза открыты, они не должны воспринимать ничего внешнего. Это и есть унмани мудра.

Состояние унмани возникает во время медитации. Хотя человек может действовать во внешнем мире, имеет место состояние безмыслия. Это называется *унмани авастха* (состояние отсутствия мыслей). Ум действует, но без помех со стороны конфликтующих мыслей и анализа. Человек сознает и ум работает, но кажется, что ум нигде не находится. В этом состоянии глаза воспринимают, но человек не видит. Это и есть унмани.

Состояние унмани упоминается в многих традиционных текстах йоги и тантры. *Хатха Йога Прадипика* утверждает:

«Лишив ум поддержки, практикующий освобождается от мыслей; тогда он будет подобен пространству, которое находится одновременно и внутри и вне сосуда». (шлока 4:50)

Таково состояние медитации — унмани.

«Все, что есть в мире, живое и неживое — это только картины ума. Когда ум достигает состояния унмани, неведение и двойственность прекращаются». (шлока 4:61)

Унмани подразумевает состояние за пределами мысли — медитацию. Это состояние, в котором исчезает всякая привязанность к миру объектов. Цель крийя йоги — достижение унмани. Унмани мудра представляет собой простую технику, позволяющую вызывать этот опыт.

Круговое движение по психическим каналам

В нада санчалана вам потребуется перемещать свое осознание по психическим каналам арохан и аварохан. Арохан — это восходящий передний канал, а аварохан — нисходящий канал (1).

Перемещая свое осознание по этим психическим каналам, старайтесь чувствовать, что каждую чакру и каждый центр кшет-

рам по очереди пронзает мощный поток праны. Если хотите, можете представлять себе, что каждый центр — это бусина, а вместе они образуют своеобразные четки. Представляйте себе, что каждую бусину пронзает и нанизывает на нить острая игла праны. Это представление должно быть в большей степени чувственным, нежели мысленным. Старайтесь избегать интеллектуальных размышлений.

Повторение в уме

Когда ваше осознание достигает бинду в верхней точке канала арохан, вы должны трижды мысленно произносить слово *бинду*.

При достижении муладхары в нижней точке канала аварохан следует трижды повторять в уме слово *муладхара*.

Когда ваше осознание проходит через каждый из других центров, один раз мысленно произносите его название.

Распевное произнесение Аум

Когда осознание движется вниз по каналу аварохан, следует нараспев произносить мантру АУМ. Когда звук начинается в бинду, он должен быть громким и взрывным. Затем, когда осознание проходит через чакры в позвоночнике, звук должен становиться гудящим. Старайтесь чувствовать, как звук по очереди пронизывает чакры. Фактически, следует отождествлять звук с потоком праны. Звук должен заканчиваться, когда осознание достигает муладхара чакры.

Процесс можно резюмировать так: от бинду к аджне — взрывной звук, от аджны к муладхаре — гудящий звук, сосредоточивающийся в позвоночнике. Звук АУМ должен быть громким и пронзительным; в этом случае он обладает максимальной способностью повышать чувствительность чакр. Однако не всегда бывает возможно производить много шума, особенно рано утром, поскольку вы можете помешать людям, живущим в вашем доме. В таких обстоятельствах вы можете произносить АУМ громким шепотом.

Положение тела

Желательно сидеть в падмасане или сиддхасане (сиддха йони асане для женщин) (2). Традиция предписывает эти две сидячие позы. Однако, если вы не можете сидеть ни в одной из этих асан,

выберите любую другую удобную сидячую позу, например, ваджр-асану, ардха падмасану и т. п. (2). Следует оставаться в том же сидячем положении, которое вы использовали для крийи № 2.

Техника выполнения

Завершив крийю № 2 – чакра анусандхану, – следует переходить прямо к нада санчалане.

Не меняйте свою сидячую позу.

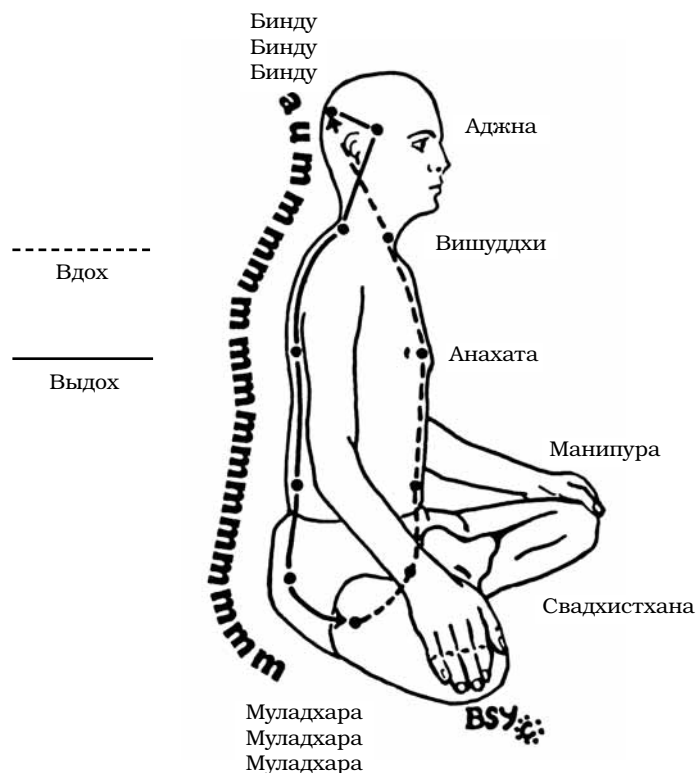
Откройте глаза.

Держите позвоночник прямо.

Сделайте полный выдох.

Наклоните голову вперед; не прижимайте подбородок к груди и не напрягайте шею.

Голова должна быть склоненной вперед, как будто вы спите сидя.



Зафиксируйте свое осознание на муладхара чакре.

Трижды сосредоточенно повторите в уме: «муладхара-муладхара-муладхара», задерживая дыхание и при абсолютной неподвижности тела.

На вдохе поднимайтесь по переднему каналу арохан, выполняя уджайи пранаяму (3).

По мере того как ваше осознание, поднимаясь, проходит через центры кшетрам, один раз произносите в уме их названия: «свadhистхана, манипура, анахата, вишуддхи».

Старайтесь чувствовать, как прана пронизывает каждый центр, когда через него проходит ваше осознание.

По мере того как ваше осознание движется от вишуддхи к бинду, постепенно поднимайте голову.

Когда осознание достигнет бинду, вы должны держать голову прямо и смотреть вперед.

На короткое время задержите дыхание.

Фиксируя осознание в точке бинду, повторяйте в уме «бинду-бинду-бинду».

Помните: при повторении «бинду» необходимы полное сосредоточение, неподвижность тела и отсутствие движения головы. Затем выдыхайте с взрывным звуком АУМ.

Вы должны чувствовать, будто в бинду происходит колоссальный рост давления, результатом которого становится взрыв АУМ.

АУМ должен звучать нараспев, когда ваше осознание движется по каналу аварохан в позвоночнике от бинду к муладхаре.

При переходе осознания от бинду к аджне должен звучать взрывной звук АУ. Звук М-М-М-М должен двигаться от аджны к муладхаре, делаясь все более тихим, чтобы когда ваше осознание достигнет муладхары, он был едва слышимым гудением.

Когда ваше осознание опускается вниз, практикуйте унмани.

Произносите в уме название каждого центра, когда ваше осознание по очереди проходит через них: «аджна, вишуддхи, анахата, манипура, свadhистхана».

Достигнув муладхары, мягко наклоните голову вперед.

Откройте глаза.

Это окончание первого цикла.

Весь процесс схематически изображен на приведенном выше рисунке.

Завершив первый круг, сразу же начинайте второй.
Повторяйте слово «муладхара-муладхара-муладхара».
Затем, выполняя уджайи пранаяму, начинайте подниматься по переднему психическому каналу.
Проделайте 13 кругов.
Затем сразу же переходите к крийе № 4 (4).

Дыхание

При троекратном повторении в уме слова «муладхара» следует ненадолго задержать дыхание. Вдох уджайи необходимо синхронизировать с подъемом осознания по каналу арохан. При троекратном повторении в уме слова «бинду» нужно снова ненадолго задержать дыхание. Выдыхайте со звуком АУМ, двигаясь от бинду к муладхаре по позвоночному психическому каналу аварохан.

Осознание

Старайтесь выполнять крийю правильно, сохраняя бодрствование. Очень легко забывать отдельные части практики или даже выполнять практику без внимания. Позвольте мыслям возникать, но старайтесь сохранять осознание практики. Если вы чувствуете сонливость, примите холодный душ или умойтесь.

Не забывайте стараться оставаться свидетелем на протяжении всей практики.

Счет кругов

Вам нужно проделать 13 кругов. Поэтому, в конце каждого круга вы должны вести счет выполненных кругов. Следует производить отсчет, когда ваше осознание достигает муладхары в конце нисходящего движения АУМ в канале аварохан. Можно использовать разные методы счета. Первым напрашивается счет в уме, но он имеет тот недостаток, что легко забывается. Если хотите, можете считать на пальцах. Однако наилучшим методом является использование четок. Следует завязать узел или привязать нитку на тринадцатой бусине после сумеру (соединительной бусины) (5). Начиная практику нада санчалана, держите четки перед первой бусиной после сумеру. Затем, завершая каждый круг, перебирайте четки на одну бусину. Дойдя до тринадцатой бусины, вы ощутите узел и будете знать, что проделали 13 кругов. Поэкспериментируйте и найдите метод счета, который вам боль-

ше всего нравится. Чтобы выполнить 13 кругов, требуется примерно 7 или 8 минут.

Примечания

1. Мы подробно описали эти два психических канала в теме 4 урока 25 Книги III.
2. Книга I; урок 7; тема 2.
3. Книга I; урок 6; тема 5.
4. Книга III; урок 27; тема 2.
5. Книга II; урок 14; тема 5.

Тема 4

Асаны Практика

В этой теме мы обсудим две асаны с прогибом назад — *сету асану* и *чакрасану*. Эти две асаны оказывают сходное благотворное действие, и потому нет необходимости делать их обе. Те, кто сможет, должны выполнять более трудную чакрасану; те, кто не способен делать чакрасану, могут взамен выполнять сету асану.

Сету асана

Слово *сету* на санскрите означает «мост». Поэтому название этой асаны можно перевести как «поза моста».



Техника выполнения

Сядьте на пол, вытянув ноги перед собой.

Положите ладони на пол по бокам и позади ягодиц.

Это исходное положение.

Руки должны быть прямыми, с пальцами, указывающими назад; туловище следует наклонить назад.

Сделайте глубокий вдох.

Поднимите ягодицы, насколько вам удобно.

Позвольте голове свисать назад и вниз между руками.

Задержите дыхание.

Это конечная поза.

Старайтесь плотно прижимать подошвы ног к полу.

Держите руки и ноги прямыми.

Оставайтесь в конечной позе в течение удобного для вас промежутка времени.

Затем вернитесь в исходное положение.

Повторите асану несколько раз, в соответствии с имеющимся временем.

Дыхание

В исходном положении сделайте глубокий вдох. Поднимая тело, сохраняя конечную позу и опускаясь в исходное положение, задерживайте дыхание. Вернувшись в исходное положение, сделайте выдох.

Другие подробности

Все остальные детали, в том числе осознание, благотворное действие и т. п., аналогичны тем, что приводятся для чакрасаны.

Чакрасана

Слово *чакра* имеет много значений: «колесо», «круг», «вихрь», «водоворот», «спираль» и так далее. Применительно к чакрасане, лучшим названием будет «поза колеса». Эта асана носит такое название потому, что в конечной позе тело принимает форму колеса. Поначалу может показаться, что это не слишком точное описание асаны, особенно если взглянуть на приведенный ниже рисунок. Однако есть много людей с гибким позвоночником, которые легко могут в конечной позе взяться руками за лодыжки. Когда асану выполняют таким образом, образуется полный круг, что полностью оправдывает традиционное название асаны. Однако мы не рекомендуем вам пытаться замкнуть круг, если только у вас не очень гибкая спина. Если делать это раньше времени, можно повредить несколько костей и мышц и надолго остаться в прогнутом состоянии.*

Техника выполнения

Лягте на спину.

Согните ноги и поставьте пятки к ягодицам, раздвинув ступни примерно на полметра.

* И, что еще хуже, повредить спинной мозг и навсегда остаться прикованным к постели из-за паралича ног. (пер.)



Согните руки и положите кисти на пол рядом с затылком; ладони должны быть прижаты к полу, а пальцы направлены в сторону плеч.

Это исходное положение.

Готовясь к выполнению конечной позы, на несколько секунд расслабьте все тело.

Сделайте глубокий вдох.

Затем поднимайте голову и туловище с пола, выпрямляя руки и ноги; ступни и ладони должны оставаться на месте.

Постарайтесь как можно сильнее прогнуть спину, чтобы принять конечную позу.

Позвольте голове повиснуть между выпрямленными руками.

Степень прогиба спины можно регулировать сгибанием или разгибанием колен и перемещая плечи над руками.

Не пытайтесь прогнуть спину больше, чем позволяет ее гибкость.

Это и есть конечная поза.

Дышите медленно и глубоко.

Оставайтесь в конечной позе, пока это вам удобно.

Затем медленно вернитесь в исходное положение, постепенно опуская тело на пол.

Если у вас достаточно сил и времени, эту асану можно повторить один или два раза.*

* Читатели без труда узнают в этой асане классический «мостик» из спортивной и художественной гимнастики, хотя там он выполняется из другого исходного положения; кстати, поза колеса (прогиб с захватом лодыжек руками) входит в число обязательных фигур художественной гимнастики для спортсменок высокого уровня. (пер.)

Дыхание

В исходном положении сделайте глубокий вдох. Поднимая тело в конечную позу, задерживайте дыхание. В конечной позе дышите как можно медленней и глубже. Опуская тело в исходное положение, задерживайте дыхание.

Использование коврика

Мы рекомендуем вам выполнять чакрасану на голом полу, поскольку коврик или одеяло может соскользнуть и привести к травме.

Совет начинающим

Если у вас очень тугая спина, мы настоятельно рекомендуем вам не пытаться делать чакрасану. Вместо этого вам необходимо последовательно разминать спину и повышать гибкость позвоночника, в течение определенного времени практикуя другие асаны с прогибом назад, такие как дханурасана (1), уштра-сана (2) и т. п. Кроме того, вы можете делать сету асану.

Поначалу бывает немного трудно поднимать тело с пола прямо в конечную позу. Поэтому мы рекомендуем вам использовать промежуточную стадию: из исходного положения поднимайте тело так, чтобы можно было откинуть голову назад. Затем опирайтесь верхушкой головы, временно перенося на нее вес тела. Из этого промежуточного положения гораздо легче перейти в конечную позу.

Совет опытным

Если вы способны легко и удобно выполнять чакрасану вышеописанным способом, то можете попытаться усилить прогиб спины, постепенно и осторожно передвигая ладони и ступни по направлению друг к другу. Ни в коем случае не перенапрягайтесь.

Осознание

В конечной позе направляйте свое осознание на расслабление позвоночника. Когда вы сможете легко выполнять чакрасану, сосредоточивайте внимание на медленном и глубоком дыхании в конечной позе.

Продолжительность

Вначале вы будете способны оставаться в конечной позе лишь несколько секунд. По мере практики можно увеличивать продолжительность пребывания в конечной позе до двух минут. Ни в коем случае не перенапрягайтесь.

При наличии достаточного времени можно проделать чакрасану два или три раза. Но не пытайтесь выполнять асану, если вы чувствуете даже легкую усталость.

Последовательность

Чакрасана служит прекрасной противопологой для асан со сгибанием вперед. Она особенно полезна в качестве противополозы для таких асан, как халасана и сарвангасана, в которых используется плотный передний шейный замок. Чакрасана вытягивает шею в противоположном направлении и быстро снимает напряжение. Если возможно, старайтесь после чакрасаны делать асаны с наклоном вперед.

Ограничения

Чакрасану не следует делать при гипертонии, сердечных заболеваниях, язве желудка, грыже и расширенных зрачках, а также людям со слабыми руками. Кроме того, ее нельзя делать после недавних хирургических операций на брюшной полости и переломов костей, а также беременным женщинам.

Благотворное действие

Чакрасана, в определенном смысле, представляет собой перевернутую форму дханурасаны (позы лука). Поэтому их полезные свойства очень похожи, и, чтобы не повторяться, мы предлагаем вам обратиться к описанию благотворного действия дханурасаны (3).

Однако в физическом влиянии этих асан есть и заметные различия. В конечной позе дханурасаны весь вес тела приходится на живот. Это обеспечивает сильный и глубокий массаж внутренних органов. Чакрасана также массирует органы брюшной полости, но за счет растяжения наружных мышц; этот процесс усиливается глубоким дыханием в конечной позе.

Кроме того, чакрасана в отличие от дханурасаны является перевернутой асаной. Поэтому одна-две минуты в конечной позе

обеспечивают приток к мозгу свежей крови, насыщенной кислородом. Это способствует повышению эффективности работы клеток мозга и, в свою очередь, улучшению здоровья всего тела. Чакрасана обеспечивает усиленную растяжку всех нервов спины, в том числе симпатических и парасимпатических. Сильный прогиб назад способствует восстановлению нормального положения слегка смещенных позвонков и межпозвоночных дисков. В этом плане она оказывает даже большее действие, чем дханурасана.

В целом, можно сказать, что чакрасана — это превосходная асана, которая при регулярной практике способна помочь достижению оптимального здоровья тела. Мы советуем вам постараться ее освоить.

Примечания

1. Книга II; урок 15; тема 4.
2. Книга I; урок 6; тема 3.
3. Книга I; урок 4; тема 2.

Тема 5

Медитация . . . Антар Мауна (Стадия 1)

Когда ум молчалив и спокоен, он становится очень мощным. Он становится совершенным инструментом — приемником блаженства и мудрости. Жизнь превращается в спонтанное течение и выражение счастья. Все это возникает естественным образом, когда ум пребывает в состоянии внутреннего безмолвия. Однако такое внутреннее безмолвие никогда не наступит при наличии непрерывного потока беспокоящих мыслей и бурных эмоций. Необходимо устранить весь внутренний шум мыслей и эмоций, прежде чем станет возможным опыт беззвучного звука внутреннего безмолвия. Практика, с которой мы вас сейчас знакомим и которую мы будем продолжать описывать в следующих уроках — *антар мауна*, — специально предназначается для устранения внутреннего шума и достижения спокойствия ума (1).

Определение

Слово *антар* означает «внутренний», а *мауна* — «молчание». Таким образом, точный перевод *антар мауна* — «внутреннее молчание». Антар мауна — это медитативная техника, которая ведет к внутренней тишине и безмятежности.

Назначение

Антар мауна является основной практикой йоги. Она составляет главную часть буддийской практики, хотя известна там под другим названием (*випасана*) и используется в слегка видоизменной форме. Кроме того, некоторые принципы антар мауна широко применяются в современной психиатрии. Это один из наиболее прямых методов работы с психологическими проблемами. Вот почему он так широко используется в религиозных, мистических и психиатрических системах.

Побочным следствием современной жизни оказывается огромное умственное напряжение, которое буквально придавливает человека к земле, доводя его до отчаяния. Если хоть немного ослабить это умственное напряжение, в жизни появляется но-

вая надежда, пробуждается новый смысл. Один из методов избавления от этого подавляющего умственного напряжения, причем весьма прямой метод — это антар мауна.

У любого человека есть подавленный или вытесненный психологический материал. С юных лет мы привычно подавляем непристойные мысли и желания и стараемся забыть неприятные переживания. Но подавление не решает проблемы, поскольку мысли просто вытесняются в бессознательные сферы ума и остаются там в латентном виде. Даже если мы их не осознаем, эти подавленные мысли тайком действуют из подсознания, вызывая страдание, отсутствие счастья и разочарование в жизни. Чтобы достичь счастья, настоящего счастья, необходимо искоренять эти умственные впечатления (самсары). Антар мауна непосредственно служит для достижения этой цели.

Антар мауна — очень последовательный метод. Сначала он повышает сопротивление человека внешним возмущениям. Затем он создает возможность постепенного подъема на поверхность сознательного восприятия подсознательных мыслей и подавленных эмоций. Человек непосредственно сталкивается с содержаниями подсознательного ума: давно забытыми воспоминаниями, страхами, ненавистью, гневом и т. д. Мысли и чувства, которые оставались скрытыми многие годы, выходят на поверхность и исчерпываются. Со временем, ум постепенно гармонизируется, делаясь все более невозмутимым и сосредоточенным.

В конечном итоге, достигается стадия, на которой мысли и эмоции из подсознательного ума оказываются почти незначительными. Это всего лишь следы предварительно исчерпанных более мощных мыслей и эмоций. Эти незначительные мысли причиняют мало вреда и бывают скорее досадной помехой, нежели чем-то еще. На этой стадии мыслительный процесс ума можно подавлять, чтобы достичь состояния безмыслия. Это со временем приводит к состоянию медитации и восприятия собственной природы. Такое восприятие больше, чем что-либо другое, преобразует все понимание бытия и места человека во вселенной.

Метод антар мауна следует использовать психологически неуравновешенным людям. Он постепенно гармонизирует ум, так что со временем становится возможным состояние безмыслия и медитации.

Пратьяхара

Санскритское слово *пратьяхара* образовано из двух корневых слов: *прати* и *ахара*. Эти корневые слова имеют следующие значения: *прати* означает «противоположный», «в противоположность», а *ахара* — «вызывать», «возвращать», а также «принимать пищу». Поэтому *пратьяхара* буквально означает «противостоять возвращению» или «отказываться принимать пищу». В йоге это слово имеет специальный смысл, связанный с чувственным восприятием. Оно означает отказ от чувственного восприятия. Мы непрерывно получаем впечатления и данные из внешнего мира через посредство органов чувств — глаз, ушей и т. д. Эти стимулы держат ум в постоянном состоянии волнения и экстраверсии. Пратьяхара подразумевает отказ от этого получения чувственных данных. Чувственное восприятие лишается «пищи». Пратьяхара означает, что внутреннее восприятие отключается, отсоединяется от органов чувств. Это обычно называют «отключением чувств».

В большей части нашей жизни в состоянии бодрствования восприятие направлено на внешний мир через посредство органов чувств. Когда достигается пратьяхара и предотвращается внешнее восприятие, наше восприятие остается внутри ума. Это позволяет воспринимать различные уровни ума. Это отключение внешнего восприятия является целью первой стадии антар мауны.

Стоит заметить, что мы воспринимаем бессознательные пласты ума во время сновидений. Это похоже на состояние, которое достигается на второй стадии антар мауны. Однако между ними есть одно существенное различие: во сне и сновидении осознание незначительно или вообще отсутствует; в антар мауне и других медитативных практиках цель состоит в поддержании высокого уровня осознания. Это единственное различие, однако очень большое. В действительности, сами сновидения служат средством для снижения умственного напряжения. Они играют роль предохранительного клапана для ума. Без сновидения средний человек мог бы взорваться от давления умственного напряжения. Однако наличие осознания позволяет более эффективно иметь дело с психологическими конфликтами и другим подсознательным материалом. Сновидения, как правило, лишены осознания. Поэтому антар мауна, особенно стадия 2, по существу

представляет собой процесс «сознательного сновидения». Это значительно ускоряет процесс устранения психологических конфликтов.

Пратьяхара означает не только отключение внешнего чувственного восприятия. В полном смысле пратьяхара означает такое состояние, когда восприятие полностью отсоединено от процессов мышления. Совершенное состояние пратьяхары подразумевает превосходство как чувственного восприятия, так и мысленных процессов. Когда достигается это состояние, возникает дхарана (сосредоточение) и, в конечном итоге, состояние дхьяны (медитации).

Весь процесс антар мауны направлен на достижение состояния пратьяхары как средства, ведущего к медитации. Без пратьяхары медитация невозможна, и самого состояния пратьяхары достигнуть нелегко. Вот почему так мало людей действительно переживают высшее состояние медитации; однако при систематической работе с умом медитация возникает. Если использовать неверный подход, медитация вряд ли случится, даже если заниматься практикой круглые сутки в течение двадцати лет. Антар мауна как раз и представляет собой метод систематической работы с умом.

Поэтому как следует запомните порядок: сначала пратьяхара, далее дхарана и затем дхьяна. Если вы практикуете стадии антар мауны в правильной последовательности и доводите каждую стадию до совершенства, то вы автоматически идете по верному пути.

Шесть стадий

Антар мауна состоит из шести стадий. Вот их краткое описание:

Стадия 1. Осознание чувственного восприятия

На этой начальной стадии человек осознает события во внешнем мире. Он намеренно направляет восприятие на внешний мир. Как правило, глаза при этом бывают закрытыми, так что чувственные впечатления воспринимаются, в основном, через уши в виде звуков. Кроме того, можно осознавать осязательные и обонятельные ощущения. Цель этой стадии состоит в уменьшении влияния внешних стимулов на восприятие. Это тот случай, когда «чем ближе знаешь, тем меньше считаешь». Сознательное

и намеренное восприятие внешнего мира автоматически ведет к снижению интереса. Ум перестают интересоваться или волновать внешние звуки и т.п. Это автоматически ведет к стадии 2.

Стадия 1 вызывает первую часть пратьяхары, то есть диссоциацию чувств от внешнего мира.

Стадия 2. Осознание спонтанных мысленных процессов

На этой стадии человек осознает спонтанные самсары, всплывающие из подсознательных областей ума. На этой стадии происходит устранение более грубых неврозоз, фобий и психологических конфликтов. Здесь человек заново переживает многие части прошлого опыта и сталкивается с прорывом подавленных желаний. При этом не должно быть абсолютно никакого подавления (вытеснения, проекции, рационализации и т. д.).

Эту стадию следует практиковать до тех пор, пока ум не станет достаточно спокойным и свободным от волнений. После этого можно переходить к стадии 3.

Стадия 3. Сознательное создание мыслей

На этой стадии человек должен по собственной воле создавать мысль или зрительно представлять себе некоторую сцену. Задержавшись на мысли некоторое время, он затем сознательно отвергает ее как объект восприятия. Затем формулируется следующая мысль и также через какое-то время отвергается. Этот процесс повторяется с многочисленными мыслями на любую тему. Он обеспечивает дальнейшее очищение ума от отрицательных данных. Создаваемые мысли пробуждают ассоциирующиеся с ними чувства и идеи, которые со временем исчерпываются. Например, если вы создаете мысль: «Как бы мне хотелось убить г-на N» и на некоторое время задерживаетесь на ней, то из подсознательных областей ума будет всплывать много сильных эмоций и связанных с ними мыслей. Таким образом можно исчерпывать многие подавленные мысли и чувства.

После нескольких недель или месяцев практики этой стадии следует переходить к стадии 4.

Стадия 4: Осознание и исчерпание спонтанных мыслей

На этой стадии, как и на стадии 2, человек снова осознает спонтанное извержение мыслей. Однако здесь следует выбирать

наиболее заметные мысли и некоторое время раздумывать над ними. Затем их необходимо отбрасывать усилием воли. Далее снова осознают спонтанный мыслительный процесс и выбирают наиболее заметную мысль. Если до этого человек довел до достаточной степени совершенства стадии 1-3, то мысли, возникающие на этой стадии, как правило, будут более тонкими. Они даже могут быть обусловлены ясновидением или телепатией. Однако такие мысли, какими бы тонкими они ни были, все равно служат источником волнения ума. Поэтому их тоже необходимо исчерпывать. Через несколько недель или месяцев следует переходить от этой стадии к стадии 5.

Стадия 5: Безмыслие

На этой стадии ум должен быть достаточно спокойным и умиротворенным. Мысли по-прежнему будут возникать, но они не будут слишком сильными и не будут вызывать заметных эмоциональных сдвигов. Поэтому на этой стадии оправданно полное подавление всех мыслей. Это должно вести к состоянию безмыслия. Совершенствование этой стадии предполагает достижение состояния пратьяхары. Это врата к сосредоточению (дхарана).

На этой стадии необходимо выбрать психический символ в качестве объекта сосредоточения. Без такого символа можно затеряться в бездонных сферах собственного существа и не достичь назначения... дхьяны.

Последовательность

Каждая стадия служит подготовкой для следующей стадии. Поэтому важно тратить несколько недель или месяцев на совершенствование каждой стадии, прежде чем переходить к следующей. Преждевременные попытки практиковать более поздние стадии 3, 4 и 5 без освоения предыдущих стадий, скорее всего, окажутся пустой тратой времени.

Продолжительность

В качестве примерного ориентира мы советуем вам тратить на практику каждой стадии как минимум один месяц, а лучше — более длительное время. В следующих нескольких уроках мы будем постепенно представлять вам и описывать каждую стадию антар

мауны по очереди (1). Поэтому тщательно следуйте инструкциям и уделяйте каждой стадии достаточное время, полностью осваивая ее, прежде чем переходить к следующей. Однако, один месяц — это минимальное время. Если возможно, постарайтесь практиковать каждую стадию, особенно стадии 3, 4 и 5, в течение более длительного времени.

Место и время для занятий

Антар мауну, особенно на ранних стадиях, можно практиковать в любое время и в любом месте. Можно заниматься стоя, сидя или гуляя, во время еды или любой деятельности. Вы можете делать это в любых обстоятельствах — дома, в офисе, в автомобиле, среди друзей — везде и повсюду. Практика не должна мешать вашей работе, но если вы отдыхаете или у вас есть немного свободного времени, старайтесь практиковать стадию 1 или 2. То есть, если вокруг шумно, старайтесь отделить себя от причины и источника шума. Старайтесь отвлекаться от внешних стимулов. Это хороший метод успокоения ума даже при сильном шуме и в самой неприятной среде. Кроме того, если ваш ум беспокоят вина, заботы, страхи и т. п., старайтесь практиковать стадию 2. То есть позволяйте всем мыслям всплывать в сознании, не подавляя их. Принимайте мысли и позволяйте им таять, подобно облаку. Это также поможет понизить уровень умственного напряжения в повседневной жизни.

Если вы хотите включить антар мауну в свою программу ежедневной практики, то мы советуем вам заниматься либо поздно вечером, непосредственно перед сном, либо рано утром, после пробуждения. Ночью ум, вероятно, будет озабочен дневными делами. Возможно, мысли будут такими сильными, что вам не удастся заснуть. Чтобы избавиться от этих тревог и успокоить неугомонный ум, следует практиковать антар мауну. Спустя некоторое время вы крепко уснете.

Ранним утром мысли, скорее всего, будут гораздо менее назойливыми вследствие частичного выражения и ослабления более грубых мыслей посредством сновидений. Поэтому утром в уме, как правило, будут возникать более тонкие мысли. Таким образом, утро наиболее подходит для исчерпания более глубоких мыслей в подсознательных областях ума. Отрицательные мысли такого типа обычно оказывают сильное влияние на суще-

ство человека; их устранение принесет значительные положительные изменения в жизни.

Рано утром и поздно вечером обычно бывает меньше всего шума и других отвлекающих факторов, и потому в это время гораздо легче игнорировать чувственные впечатления. Освоить стадию 1 антар мауны оказывается значительно легче, и человек может приступить к серьезному делу очищения ума, как описано в стадии 2 (1).

Положение тела

Антар мауну можно практиковать в любом положении. Однако мы рекомендуем использовать любую из традиционных медитативных асан, например падмасану, сиддхасану, сиддха йони асану, сукхасану, ваджрасану и т. п. (2).

Осознание

Осознание составляет суть практики антар мауна. На всех стадиях необходимо стараться иметь психологическую установку *сакши бхава* (свидетельствования). Вы должны стараться быть видящим, а не мыслителем. Это не означает, что вы должны быть рассеянным. Напротив, следует быть чрезвычайно бдительным ко всему, что происходит в уме. Но вы должны стараться не вовлекаться в любые переживания, будь то внешние чувственные впечатления или всплывающие внутренние мысли. Оставайтесь беспристрастным наблюдателем. Только в этом случае подавленные мысли могут беспрепятственно всплывать из подсознания и находить свое разрешение.

Антар Мауна – Стадия 1

Осознание чувственного восприятия

Это предварительная стадия антар мауны, на которой вы должны осознавать ощущения и впечатления из внешнего мира. Большая часть нашего чувственного восприятия осуществляется через посредство зрения. Однако в антар мауне глаза закрыты, так что восприятия, возникающие в ходе практики, будут представлять собой звуки, запахи и т. п. Самыми неотразимыми из этих чувственных восприятий будут звуковые. Поэтому стадия 1, в основном, касается восприятия внешних звуков.

Цель

Стадия 1 антар мауны предназначена для постепенного достижения состояния интроверсии в качестве подготовки к стадии 2. Большинство людей с рождения приучены быть экстравертными; у них существует почти наркотическая зависимость от внешних стимулов. Без достижения интровертности невозможно начать очищать ум от отрицательного подсознательного материала.

Данная практика предназначена для нейтрализации реакций на внешние явления; для освобождения даже от кратковременного влияния внешнего мира. Такая интроверсия необходима для медитативной практики. Многие люди знают об этом и пытаются силой заставить себя быть интровертными. Они борются со своим умом и заставляют его игнорировать чувственные впечатления. Это только усиливает напряженность и не дает возникнуть медитации. Поэтому первая стадия антар мауны не пытается подавлять склонность к восприятию внешних чувственных данных. Напротив, метод этой стадии предписывает намеренное осознание внешнего мира. Воспринимайте внешние впечатления. Пусть они возникают. Со временем, вы автоматически станете интровертным. Вы спонтанно утратите интерес к внешнему миру, и когда это произойдет, вы будете готовы к стадии 2 (1).

Механизмы внешнего восприятия

Ради простоты объяснения, можно сказать, что во внешнем чувственном восприятии участвуют три фактора. Это:

1. орган чувства – передатчик восприятия;
2. объект восприятия;
3. сознание – внутренний воспринимающий.

Эти три фактора вовлечены в любое чувственное восприятие, будь то слух, зрение, обоняние, вкус или осязание. Возьмем, к примеру, слух. Органом чувства, воспринимающим звуковые вибрации, служит ухо. Источником звука является внешний объект, скажем, гудок автомобиля. Третий фактор – это то, что воспринимает звук, внутреннее сознание. Без этого внутреннего сознания нельзя ничего воспринимать. Более того, с точки зрения сознания и ухо, и источник звука являются внешними. Это также применимо к носу и запаху, глазам и форме, языку и вкусу, коже и прикосновению. Все они являются внешними по отношению к

внутреннему сознанию. Это сознание – *драшта* (видящий) в самой глубине и в центре вашего существа. Когда это сознание становится возможным отделить и отсоединить от внешних органов чувств и объектов, человек начинает исследовать подсознательный ум. В этом и заключается цель стадии 1.

Техника выполнения

Сядьте в устойчивую и удобную позу.

Держите позвоночник прямо, но без напряжения.

Закройте глаза и держите их закрытыми в течение всей практики.

Скажите себе: «Теперь я начинаю практиковать антар мауну».

Прежде всего, осознавайте свое тело.

Осознавайте осязательные ощущения – давление вашего тела на пол, прикосновение одеяла, накинутого на ваши плечи, и так далее.

Фиксируйте все свое внимание на осязательных ощущениях... делайте это изо всех сил до тех пор, пока не утратите интерес к ним.

Затем осознавайте внешнюю среду.

Осознавайте все чувственные впечатления, независимо от того, беспокоят они вас или нет.

Позволяйте восприятию внешних стимулов возникать без малейшего сопротивления.

Не контролируйте ум, просто будьте бдительны к внешнему миру.

Сохраняйте восприимчивость ко всему, что происходит вокруг.

Не предпринимайте чрезмерных усилий, так как это будет создавать умственное напряжение; пусть ваше осознание будет беспристрастным.

Хотя существуют различные чувственные впечатления, самым заметным из них будет звук.

Осознавайте внешние звуки.

Звук может исходить от проезжающего автомобиля, телефона, радио, звонка, это может быть чей-то разговор, пение птиц и т. д. ...внимательно слушайте с беспристрастным осознанием.

Слушайте эти звуки без суждения, мышления или анализа; просто слушайте звуки, не задумываясь об их причине.

Если вы слышите звонок в соседнем помещении, не думайте о звонке... только слушайте звук.

Но вы должны оставаться осознающим, зрителем; не отождествляйтесь ни с одним из звуков.

Говорите себе: «Я — видящий, эти звуки меня не касаются».

Всегда считайте, что внешние восприятия — это взаимоотношения между объектами и чувствами; они не затрагивают вас... внутреннего видящего.

Сперва следует осознавать все окружающие звуки без различия... не выбирайте, только воспринимайте.

Продолжайте это делать в течение нескольких минут.

Затем следует выбрать самый заметный звук и зафиксировать на нем свое внимание, исключив все остальные звуки. Затем, спустя короткое время, скажем, минуту, переключите внимание на другой звук по собственному выбору.

Оставайтесь бдительным.

Осознавайте.

Не спите.

Осознавайте разные звуки по очереди.

Затем снова осознавайте все звуки, возникающие в одно и то же время.

Полностью расширяйте свое восприятие внешнего мира, растягивайте его до предела, слушайте даже едва уловимые звуки.

Старайтесь не думать... только осознавайте внешние чувственные впечатления.

Затем начните осознавать свое дыхание.

Фиксируйте все свое внимание на течении воздуха в ноздрях; полностью отвлекитесь от восприятия внешних звуков.

Продолжайте осознавать дыхание в течение нескольких минут.

Затем снова направьте свое осознание на внешний мир; снова осознавайте внешние звуки.

Как и до этого, вы можете фиксировать внимание на общем шуме либо выбрать один наиболее заметный звук.

Будьте бдительны, не становитесь интровертным и не теряйтесь в своих мыслях.

Прислушивайтесь к тикающим часам.

Прислушивайтесь к чьему-то кашлю.

Слушайте чей-то разговор.

Слушайте ветер.

Слушайте звук тишины.

Слушайте внимательно.

Не имеет значения, воспринимаете ли вы много звуков или один звук, но прислушивайтесь к внешнему миру так, словно это что-то незнакомое.

Затем, через несколько минут, снова осознавайте процесс дыхания.

Не слушайте внешние звуки... воспринимайте только течение воздуха.

Фиксируйте все свое внимание на дыхании.

Потом, через несколько минут, снова воспринимайте внешние звуки.

Продолжайте действовать таким образом в течение имеющегося у вас времени.

Это и есть первая стадия антар мауны.

Готовность к стадии 2

Цель состоит в том, чтобы достичь такого этапа, когда человек полностью привыкает к внешним ощущениям, особенно к звукам, и отвлекается от них, так что они не оказывают влияния на его ум. Можно быть интровертированным и не отвлекаться даже на звук проходящего неподалеку поезда или даже на гудение комара около уха. Если вы достигли такого этапа, значит вам можно переходить к стадии 2 (1).

Подготовка к другим медитативным техникам

Антар мауна служит превосходной подготовительной практикой для других медитативных методов, включая крийя йогу. Если у вас есть время, практикуйте антар мауну перед выполнением других медитативных техник.

Примечания

1. Антар мауна:

Стадия 2 — Книга III; урок 27; тема 5.

Стадия 3 — Книга III; урок 28; тема 5.

Стадия 4 — Книга III; урок 29; тема 5.

Стадия 5 — Книга III; урок 30; тема 4.

Стадия 6 — Книга III; урок 31; тема 6.

2. Подробнее о традиционных медитативных асанах см.:

Книга I; урок 2; тема 5.

Книга I; урок 7; тема 2.

Программа ежедневных занятий

Теперь вам следует объединить крийю № 3, нада санчалану, с предыдущими двумя крийями из урока 25. Для всех трех этих практик потребуется примерно 21 минута, и потому останется достаточно времени для выполнения других техник. Внимательно читайте наше второе обсуждение крийя йоги и помните о нем как в ходе своих ежедневных занятий, так и в повседневной жизни.

В этом уроке мы познакомили вас с практикой антар мауны и описали ее первую стадию. Если у вас есть время, старайтесь практиковать ее.

В зависимости от своих способностей, выполняйте и совершенствуйте сету асану либо чакрасану. Если вы способны делать чакрасану, то вам нет нужды делать сету асану; в противном случае, практикуйте сету асану вместо чакрасаны.

Практика	Минуты
<u>Программа 1: продолжительность</u>	
<u>120 минут</u>	<u>120</u>
Сурья намаскар	10
Шавасана	3
Ардха падма пасчимоттанасана	4
Бхуджангасана	4
Ардха матсиендрасана	4
Сарвангасана	4
Халасана	4
Чакрасана или сету асана	3
Сиршасана	5
Тадасана	1
Шавасана	3
Нади шодхана и маха бандха	15
Чакра шуддхи	13
Крийя йога:	
Крийя № 1 Випарита карани мудра	10
Крийя № 2 Чакра анусандхана	4
Крийя № 3 Нада санчалана	7
Антар мауна – стадия 1	20
Чидакаша дхарана	6

<u>Программа 2: продолжительность</u>	
<u>90 минут</u>	<u>90</u>
Сурья намаскар	7
Шавасана	3
Ардха падма пасчимоттанасана	4
Ардха матсиендрасана	4
Сарвангасана	4
Халасана	4
Чакрасана или сету асана	4
Сиршасана	5
Тадасана	1
Шавасана	3
Нади шодхана и маха бандха	7
Чакра шуддхи	8
Крийя йога:	
Крийя № 1 Випарита карани мудра	10
Крийя № 2 Чакра анусандхана	4
Крийя № 3 Нада санчалана	7
Антар мауна – стадия 1	15
<u>Программа 3: продолжительность</u>	
<u>60 минут</u>	<u>60</u>
Сурья намаскар	5
Шавасана	3
Ардха падма пасчимоттанасана	4
Ардха матсиендрасана	3
Халасана	4
Чакрасана или сету асана	3
Сиршасана	3
Тадасана	1
Шавасана	2
Крийя йога:	
Крийя № 1 Випарита карани мудра	10
Крийя № 2 Чакра анусандхана	4
Крийя № 3 Нада санчалана	7
Антар мауна – стадия 1	11

Урок 27

Крийя йога – это ритуал, церемония, метод садханы. Это древнее, научное и проверенное временем средство для гармонизации энергий, естественно присутствующих в человеческом организме, чтобы они резонировали с более тонкими фундаментальными энергиями. Это метод совершенствования физических, психических и ментальных сил, позволяющий индивидуальному осознанию человека проникать в глубины его природы. Он последовательно «затачивает острие» индивидуального бытия.

Свами Сатьянанда Сарасвати

Тема 1

Натуропатия

Натуропатия представляет собой систему медицины, направленную на восстановление здоровья и устранение болезни за счет повышения жизненной энергии тела. Немногие из нас обладают действительно хорошим здоровьем. Мы полагаем, что если мы не больны по-настоящему, то значит, мы здоровы. Но между болезнью и здоровьем — широкий спектр состояний; существуют не просто черное и белое, но тысячи оттенков серого.

Хорошее здоровье — это состояние физического и умственного благополучия, когда человек пребывает в жизнерадостном настроении, чувствует избыток энергии и полное отсутствие телесной боли. Все органы и системы тела работают эффективно, обмен веществ в клетках происходит нормально, и все процессы жизнедеятельности тела поддерживаются на должном уровне. Вдобавок имеются достаточные резервы, чтобы позволять телу в течение значительного времени переносить стресс и лишения, не испытывая полного упадка сил. Жизнеспособность человека находится на высоком уровне, и он обладает прекрасным потенциалом для работы.

С другой стороны, болезнь — это патологический процесс, когда обмен веществ в клетках одного или более органов отклоняется от нормального пути. Это нарушение обмена веществ обычно бывает вызвано:

1. несбалансированным и недостаточным питанием;
2. нездоровым образом жизни, в частности, поверхностным дыханием, отсутствием упражнений, спешкой при еде, отрицательными мыслями и т. д.;
3. стрессом вследствие нервного напряжения, внезапных изменений в окружающей среде и действия отрицательных факторов профессиональной деятельности.

Согласно натуропатической теории, все болезни сперва появляются на клеточном уровне тела. Типичные стадии процесса заболевания таковы:

1. снижаются концентрации витаминов и минеральных веществ;
2. действие ферментов замедляется; жизненно важные ферменты перестают работать;
3. обмен веществ замедляется и изменяется;
4. накапливаются отходы обмена веществ (шлаки);
5. портятся клеточные мембраны;
6. в качестве предупреждающего сигнала возникают боль и воспаление;
7. начинается активное размножение бактерий, питающихся шлаками;
8. токсины, вырабатываемые бактериями, еще больше повреждают клетки;
9. разрушаются клеточные мембраны, серьезно нарушается действие органов, и возникает угроза их целостности.
10. Начинается перерождение органа.

Результаты этого болезненного процесса проявляются на нескольких уровнях. Прежде всего, снижается эффективность органа. Все вырабатываемые им в норме продукты (гормоны, клетки крови, специальные питательные вещества) будут вырабатываться в гораздо меньших количествах. На этой стадии человек обычно замечает снижение энергии и утрату чувства благополучия. По мере накопления шлаков и токсинов, появляются боль, повышенная температура и воспаление. Сами по себе, воспаление и повышенная температура вполне полезны. Повышение температуры тела создает возможность сжигания шлаков и токсинов, в то же время способствуя их удалению с потом. Некоторые бактерии могут жить только при температуре тела, близкой к нормальной, и потому повышенная температура эффективно убивает многие их разновидности. Воспаление расширяет кровеносные сосуды в органе, обеспечивая повышенное поступление с кровью питательных веществ и материалов, необходимых для восстановления клеток, а также более эффективное удаление токсинов. Одновременно активируются иммунные механизмы крови, и белые кровяные тельца могут легко поступать в орган и бороться с бактериями. К этому моменту человек будет вполне осознавать болезненный процесс, поскольку у него могут быть даже острые симптомы, вроде рвоты, поноса и кровотечения, которые представляют собой крайние реакции на ситуацию, быст-

ро выходящую из-под контроля. На этом этапе заболевание становится острым, и в случае, если не удастся справиться с сильным кровотечением, может прекратиться весь процесс жизнедеятельности. Рвота и понос, сами по себе, не должны вызывать сильной тревоги, поскольку они представляют собой естественные процессы отторжения, и если им позволить продолжаться, они будут в значительной степени способствовать разрешению проблемы.

Проблема лечения чем-то похожа на ситуацию, когда у вас есть растущая гора мусора, зараженная мухами, которые производят добавочные болезнетворные факторы. В этом случае существуют три основных альтернативы:

1. Убить мух, используя химические инсектициды, и позволить куче мусора расти и становиться еще более ядовитой.
2. Убрать мусор путем тщательной очистки, но оставить действительный источник образования мусора.
3. Обратиться к первопричине проблемы и выяснить, почему образуется мусор. Причину редко бывает трудно заметить. Чаще всего она бывает связана с нарушениями водного баланса и поступления минеральных веществ.

Применение антибиотиков и противовоспалительных средств решает проблему бактериального заражения и боли при воспалении, таким образом устраняя многие симптомы, но, очевидно, не обеспечивает настоящего излечения.

В том случае, если у тела еще есть резервы жизненной энергии, очистительный процесс, например голодание, устранил накопление шлаков, но не обязательно даст телу то, чего ему недостает. Если энергия тела серьезно истощена, то голодание, в действительности, может ускорить болезненный процесс.

Как ни странно, несмотря на то что причину болезни можно найти достаточно легко, лечение может потребовать некоторого времени. Ибо натуропат, в действительности, старается не просто диагностировать причину, но и исправлять ошибки образа жизни. Очень часто болезнь вызывается сочетанием плохого питания, дурных привычек и стресса, и в силу особенностей человеческой природы исправить эти ошибки не так легко. Необходима система терапии, способная снабжать ослабленный организм чрезвычайно специфическими энергиями. То, какие именно энергии необходимы, разумеется, зависит от конкретного че-

ловека и его проблемы. Ниже описаны обычно используемые методы, хотя существует и много второстепенных, которые порой действуют удивительно быстро.

Диета

Отмечают признаки недостаточности витаминов и минералов. Эти вещества дают в таблетках в составе натуральных препаратов, которые тело может легко усваивать. В рацион питания рекомендуют включить продукты, содержащие эти недостающие вещества. Часто недостающими оказываются незаменимые вещества: во многих случаях это бывают ненасыщенные жирные кислоты. Нередко диета содержит очень много компонентов, из которых образуются кислоты (мясо, молочные продукты, яйца, рыба, крупы), и мало компонентов, образующих щелочи (свежие сырые овощи и фрукты), что вызывает в тканях избыточное накопление шлаков. Даже хотя адекватное функционирование клеток можно восстановить, изменив диету, шлаки необходимо удалить и снабдить орган (а нередко и все тело) новой энергией. Зачастую пища содержит недостаточно энергии, чтобы это сделать, и тогда следует использовать средства из трав.

Травы

В продаже имеется широкий спектр трав (не считая общеизвестных кулинарных разновидностей), которые чрезвычайно успешно используются в натуропатической практике. Каждая из них, вследствие своего специфического качества, способна снабжать жизненной энергией в высококонцентрированной форме те или иные органы, тем самым позволяя им восстановить нормальные функции за значительно более короткое время, чем было бы возможно при использовании одного диетического лечения. О том, как действуют травы, известно довольно мало. При анализе в них обнаруживаются высокие концентрации витаминов и минеральных веществ, причем каждая трава, разумеется, содержит свое специфическое сочетание активных веществ. Кроме того, в них неизменно обнаруживают чрезвычайно сложные органические молекулы, действие которых неизвестно. Они, несомненно, вносят какой-то, возможно, даже основной вклад в лечебное действие травы. За немногими выдающимися исключениями вроде наперстянки, или дигиталиса, медицинское при-

менение трав, по большей части, не изучено.* Это очень при-
скорбно, поскольку их полезность была твердо доказана на про-
тяжении столетий.

Голодание

Это очень мощный метод очищения организма, однако его
следует использовать с осторожностью. Голодание может про-
должаться от одного дня до примерно шести недель. Самый
мощный, но и самый трудный метод — это голодание на воде.
Следующим по силе считается голодание на соке, а после него
идет так называемая монодиета. Голодание применяется, когда у
тела достаточно жизненной энергии, чтобы начать собственный
процесс очищения, коль скоро устранена пищеварительная на-
грузка, ибо процесс пищеварения требует значительного количе-
ства энергии. Чем более обильной и трудно перевариваемой бы-
вает трапеза, тем больше энергии нужно кишечнику для выделе-
ния пищеварительных ферментов, а также для всасывания пита-
тельных веществ и их транспорта через кишечную стенку. Ки-
шечник, подобно всем слизистым оболочкам, может использо-
ваться не только для усвоения питательных веществ, но и в каче-
стве *выделительного* органа. То есть он может также выделять от-
ходы обмена веществ в обратном направлении, из кровотока в
пищеварительный тракт. Это происходит только когда пищева-
рительная нагрузка мала или вовсе отсутствует; поэтому различ-
ные виды голодания оказывают на тело разное действие.

Голодание на воде, при котором человек пьет только большое
количество чистой воды, не оказывает на пищеварительный
тракт почти никакой нагрузки и вдобавок обеспечивает полез-
ную промывочную среду. Голодание на соке оказывает совершен-
но иное действие. Помимо обеспечения достаточного объема
жидкости для промывания, сок восстанавливает истощенные за-
пасы витаминов и минералов в клетках, в то время как сахар дает
некоторое количество полезной энергии. Такие органические
кислоты, как лимонная и яблочная, после прохождения через
цикл обмена веществ, образуют ценный бикарбонат, который
нейтрализует кислые шлаки и пополняет буферные системы кле-

* Эти данные значительно устарели. В настоящее время только в официальной
медицине используются как минимум сотни препаратов растительного происхожде-
ния. (пер.)

ток. Таким образом, выпиваемое ежедневно количество сока мо-
жет значительно превышать эквивалентное количество твердой
пищи.

Более мягкую систему голодания представляет собой моно-
диета, при которой человек принимает только один вид пищи. К
этой категории относятся молочная диета, виноградное лечение
и диета из бурого риса, известная тем, что она способствует дол-
голетию. На самом деле, можно принимать любой один вид пи-
щи, причем полезнее всего, как правило, бывают фрукты. Этот
вид голодания имеет то преимущество, что он не слишком меша-
ет повседневным делам, если исключить то, что обычно потре-
бляются большие количества пищи, порой до 4 кг винограда в
день. Пища такого типа, в силу своей простоты, налагает на ки-
шечник гораздо более низкую пищеварительную нагрузку, в то
же время снабжая организм основными питательными вещества-
ми.*

При всех видах голодания выделительным процессам в ки-
шечнике следует помогать регулярными клизмами, так как объем
каловых масс может быть недостаточным для нормального стула.
Лучше всего для клизм подходят травяные чаи из листьев коша-
чей мяты или малины; неплох и чай из листьев ржавого вяза.
Никогда не следует использовать мыльную воду. Она действует
достаточно эффективно, однако оказывает чрезмерное раздра-
жающее действие на нежную слизистую оболочку кишечника.
Если возможно, следует ежедневно делать клизму из 2 л воды;
воду нужно подавать медленно и удерживать в течение 20 минут.
Это обеспечивает максимальную очистку всего толстого кишеч-
ника. На самом деле, вы будете чрезвычайно удивлены результа-
тами этого очистительного процесса.

Манипуляции с позвоночником и массаж

Строго говоря, эти методы принадлежат к тесно взаимосвя-
занным областям остеопатии и хиропрактики (мануальной те-
рапии). Теоретически, основное требование для должного функ-

* Виноградная диета не подходит для жителей средних широт, потребляющих
большое количество дрожжевого хлеба, поскольку вызывает у них усиленное газооб-
разование и вздутие живота, которое обусловлено процессами дрожжевого брожения
в кишечнике. Взамен виноградной диеты можно с успехом использовать яблочную.
(пер.)

ционирования любого органа состоит в получении им нормального потока сигналов от центральной нервной системы. Если поток нервных импульсов в каком-то месте прерывается, например, в результате ущемления нерва из-за неправильного положения позвонка, то орган, к которому направлялась эта нервная сила, функционирует неправильно и вследствие этого может перейти в болезненное состояние. В подобном случае обычно обнаруживается, что:

1. Мышцы, окружающие смещенный позвонок, спазматически сокращены, делая всю данную область неподвижной и препятствуя дальнейшему повреждению.
2. В качестве дальнейшей меры предосторожности и как результат стрессового воздействия на ткань накапливается кристаллизация.
3. Тело приспосабливается к боли и недостатку подвижности, и очень часто пациент вовсе не осознает никакой проблемы.
4. Орган, который таким образом выведен из равновесия, в значительной мере неправильно функционирует на уровне обмена веществ, а потому зачастую требуется применение и диетологического, и травяного лечения.

Гомеопатия

Для лечения запущенных недугов и умственных нарушений в натуропатии нередко используются некоторые гомеопатические средства. Это довольно древняя разновидность медицины, основанная на очень мало изученном свойстве материи: особенностях ее действия на живой организм при разбавлении до бесконечно малых концентраций в особых условиях. Ортодоксальная химия и медицина утверждают, что в таких растворах нет ничего, кроме воды, однако эта вода обладает удивительными свойствами.*

* Гомеопатия – буквально «лечение подобным» – исходит из постулата, что вещества, которые в относительно больших количествах ядовиты, в чрезвычайно малых количествах обладают лечебным действием. В настоящее время предложен ряд теорий, пытающихся объяснить эффективность гомеопатического лечения, в том числе и такие, в которых предполагается изменение физико-химических свойств воды под действием бесконечно малых (до нескольких молекул) количеств тех или иных биологически активных веществ. О современном состоянии исследований в этой области можно узнать из записи беседы с профессором Е. Бурлаковой на Веб-странице телепередачи Александра Гордона. (пер.)

Резюме

Натуропатия, по существу, представляет собой систему методов лечения, направленных на восстановление жизненной энергии тела любыми средствами, которые решит выбрать пациент. Ее философия состоит в том, что при укреплении здоровья и накоплении жизненной энергии болезнь пройдет сама собой.

Тема 2

Крийя йога Практика

Паван Санчалана

(крийя номер 4)

Слово *паван* на санскрите означает «дыхание»; *санчалана* означает «движение по кругу». Следовательно, эта крийя может быть названа «движением сознания дыхания по кругу». В последовательности крий она идет четвертой, сразу после нада санчаланы (1).

Сидячее положение

По традиции следует сидеть в падмасане или сиддхасане (или сиддха йони асане для женщин). Это наилучшие сидячие позы, поскольку они позволяют держать спину прямой, но расслабленной в течение продолжительных периодов времени (2).

Если вы не можете удобно сидеть ни в одной из этих асан, то используйте любое удобное сидячее положение. Следите за тем, чтобы ваш позвоночник оставался прямым в течение всей практики.

По желанию, руки можно положить на колени или сложить под животом. Если хотите, можете делать джняна, чин или чинмайя мудру (3).

Осознание психических каналов и повторение в уме

Как и в крийе номер 3, от вас будет требоваться перемещать свое осознание по кругу через психические каналы арохан и аварохан. Вы должны повторять в уме название каждой чакры и точки кшетрам, по мере того как ваше осознание поочередно проходит через них. В целом, процесс таков:

Когда ваше осознание достигает муладхары, вы должны трижды повторять в уме «муладхара... муладхара... муладхара».

Затем, непосредственно перед подъемом по психическому каналу арохан, мысленно произносите «арохан».

Вдыхая, *поднимайтесь* по каналу арохан. По очереди ощущайте каждую точку кшетрам и мысленно один раз произносите их названия: свадхистхана, манипура, анахата, вишуддхи, аджна.

Затем, когда ваше осознание достигает центра бинду, вам следует трижды повторять в уме: «бинду.. бинду.. бинду».

Непосредственно перед спуском по каналу аварохан, один раз произнесите в уме слово «аварохан».

Выдыхая, *опускайтесь* по каналу аварохан. Поочередно ощущайте каждую чакру и один раз произносите в уме их названия: аджна, вишуддхи, анахата, манипура, свадхистхана.

Затем процесс повторяется, начиная с троекратного повторения в уме слова «муладхара».

Вспомогательные практики

Чтобы выполнять паван санчалану, вы должны быть знакомы со следующими основными техниками:

1. уджайи пранаямой (4);
2. унмани мудрой (1);
3. кхечари мудрой (4).

Уджайи пранаяма и унмани мудра представляют собой неотъемлемую часть нада санчаланы, так что вы должны быть способны их делать. Кхечари мудра впервые вводится в практики крийя йоги в данном разделе. Она очень проста и будет вспомогательной техникой во многих следующих крийях.

Техника выполнения

После завершения нада санчаланы (крийи номер 3) следует сразу же начинать выполнять паван санчалану. Не меняйте своего сидячего положения.

Держите позвоночник прямо.

Откройте глаза.

Сложите язык в кхечари мудру; выполняйте кхечари мудру в течение всей практики, хотя при возникновении дискомфорта вы можете на короткое время освободить языковый замок.

Сделайте полный выдох.

Наклоните голову вперед, но без напряжения.

Направьте свое осознание на область муладхара чакры.

Отсюда начинается первый круг.

Мысленно повторяйте: муладхара... муладхара... муладхара.

При желании, можно слегка сокращать мышцы в области муладхары при каждом произнесении в уме.

Один раз мысленно скажите: арохан.



Выполняя на вдохе уджайи пранаяму, начинайте свой подъем по переднему каналу арохан.

Поднимаясь, по очереди осознавайте каждую точку кшетрам и один раз называйте ее в уме.

Должно происходить непрерывное течение осознания от одной точки кшетрам к следующей.

Когда ваше осознание переходит от вишуддхи к бинду, слегка поднимайте голову.

В точке бинду голова должна быть слегка наклонена назад.

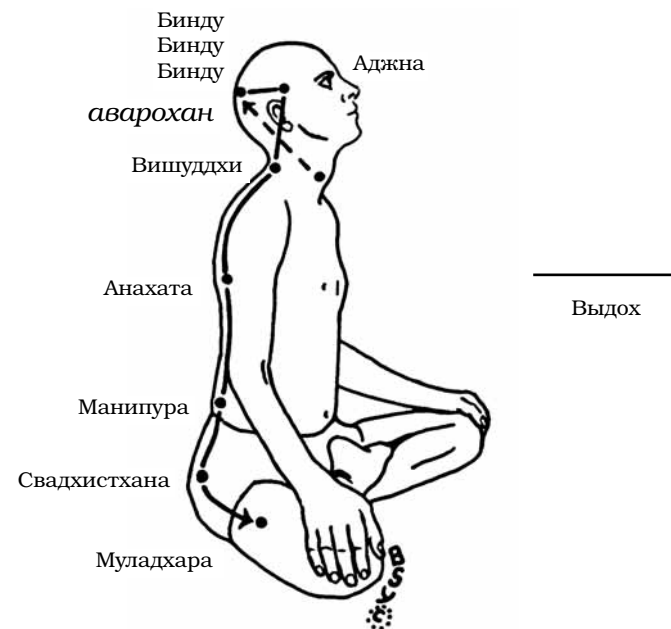
Ваш вдох должен заканчиваться, когда осознание достигает бинду.

Трижды повторите в уме: бинду... бинду... бинду; при этом вы должны полностью осознавать область бинду.

Затем один раз произнесите в уме «аварохан», и начинайте спускаться через позвоночный психический канал аварохан.

Нисхождение осознания должно быть синхронизировано с выдохом при выполнении уджайи пранаямы.

По очереди осознавайте каждую чакру и один раз мысленно произнесите ее название.



Во время нисхождения осознания от бинду к муладхаре следует выполнять унмани мудру.

При достижении муладхары глаза должны быть почти или полностью закрыты.

Достигнув муладхары, позвольте своей голове слегка наклониться вперед.

Откройте глаза.

Это окончание первого круга.

Весь процесс схематически изображен на приведенных выше рисунках.

Затем начинайте второй круг.

Мысленно повторите: муладхара... муладхара... муладхара.

Потом один раз произнесите в уме «арохан» и начинайте подъем по переднему каналу арохан.

Прodelайте 49 кругов.

Дыхание

На протяжении всей практики выполняйте уджайи пранаяму. При троекратном повторении слова «муладхара» ненадолго за-

держивайте дыхание. Делайте вдох, поднимаясь по переднему каналу арохан. Ненадолго задерживайте дыхание, троекратно повторяя слово «бинду». Опускаясь по позвоночному каналу аварохан, делайте выдох.

Смятение ума

Если ваш ум возбужден, позвольте своему дыханию стать глубже и быстрее. Не подавляйте мысли. Если ваш ум достаточно спокоен и сосредоточен, позвольте дыханию быть медленным и более незаметным, почти бесшумным.

Энергизация

Поскольку это длительная практика, легко заскучать и стать сонным. Старайтесь чувствовать, что с каждым дыханием вы наполняетесь энергией. Ощущайте, как прана накапливает силу и поочередно пронзает каждую чакру и точку кшетрам. Это поможет предотвратить засыпание.

Осознание

На протяжении всей практики сохраняйте осознание. Фиксируйте осознание на выполнении уджайи пранаямы, прохождении чакр и точек кшетрам, мысленном повторении и унмани мудре.

Последовательность

Паван санчалану следует делать сразу после нада санчаланы и перед шабда санчаланой (5).

Продолжительность

Вам следует выполнять 49 кругов. Это будет занимать примерно 25-30 минут, в зависимости от глубины и темпа дыхания.

Счет кругов

Мы настоятельно рекомендуем вам при выполнении этой крийи использовать четки, чтобы отмечать количество выполненных кругов. Вы обнаружите, что считать их в уме или на пальцах трудно. Завяжите узел между сорок девятой и пятидесятой бусинами четок, считая от бусины сумеру, так же, как описано для нада санчаланы (1). Завершая каждый круг, перемещайте чет-

ки на одну бусину. То есть перебирайте по одной бусине всякий раз, когда ваше осознание возвращается к муладхара чакре.

Если у вас нет четок, то мы советуем вам связаться с любым опытным учителем или с ашрамом, чтобы их приобрести. Лучше всего четки из 108 бусин, изготовленные из древесины тулси, рудракши, сандала и т.п., в зависимости от того, что вы предпочитаете.

Примечания

1. Книга III; урок 26; тема 3.
2. Книга I; урок 7; тема 2.
3. Книга I; урок 8; тема 3.
4. Книга I; урок 6; тема 5.
5. Книга III; урок 28; тема 2.

Тема 3

Асаны Практика

Обычно во время делового рабочего дня бывает очень трудно или вообще невозможно найти подходящее место для практики асан. Кроме того, невозможно постоянно носить с собой одеяло. Здесь мы опишем *пада хастасану* и три ее варианта: *пада ангустхасану*, *уттхита джану сиршасану* и динамическую *пада хастасану*. Эти асаны можно практиковать в любое время и в любом месте без малейшей подготовки. Все они представляют собой асаны с наклоном вперед; по существу, их можно лучше всего описать как стоячие варианты пасчимоттанасаны (1). Они идеально подходят для раскрепощения позвоночника, устранения болей и ломоты в спине, шее и голове и для снятия усталости.

Пада хастасана

Определение

Слово *пада* на санскрите означает «ступня», а слово *хаста* означает «кисть руки». Поэтому точный перевод названия этой асаны — «поза руки к ступням». В этой асане кисти рук касаются ступней или пола рядом с ними. По очевидным причинам эту асану, кроме того, часто называют «асана с наклоном вперед».

Техника выполнения

Выполнение состоит из пяти стадий.

Стадия 1: исходное положение

Станьте прямо. Сдвиньте ступни. Позвольте рукам расслабиться и повиснуть вдоль тела. Постарайтесь расслабить все тело. Дышите нормально. Затем переходите к стадии 2.

Стадия 2: сгибание вперед

Сделайте глубокий вдох. Медленно выдыхая, наклоняйте туловище вперед.

Сперва позвольте голове наклониться вперед без мышечного усилия.

Затем позвольте туловищу постепенно сгибаться вперед.

Руки должны оставаться расслабленными в течение всего наклона вперед, так чтобы они вертикально свисали к полу.

Сгибаясь, старайтесь представлять себе, что в вашем теле нет костей или мышц.

В конце выдоха ваши голова и туловище должны быть направлены к полу.

Следует стараться, чтобы голова свисала как можно ближе к коленям, но без всякого напряжения.

Сохраняя неподвижность в этом положении, сделайте несколько нормальных вдохов и выдохов.

Затем переходите к стадии 3.

Стадия 3: акцентирование сгибания

Начинающим окажется трудно захватить ступни руками или коснуться головой коленей; у них недостаточно гибкий позвоночник.

Вам следует взяться руками за ноги как можно ближе к ступням. Если у вас очень негибкое тело, вы можете взяться руками за задние части икр; если вы немного более гибки, то возьмитесь сзади за лодыжки.

Ладони должны быть направлены вперед и соприкасаться с задними сторонами ног. Затем поступайте следующим образом:

Расслабьте мышцы спины. Держите ноги прямыми. Сделайте глубокий вдох.

Затем, выдыхая, попробуйте подтянуть голову к коленям. Не перенапрягайтесь.

Голову следует осторожно подтягивать к коленям, слегка напрягая мышцы предплечий.

Мышцы спины и ног должны оставаться пассивными.

Не огорчайтесь, если вы не можете коснуться головой коленей... это придет с регулярной практикой, когда мышцы вашей спины станут более эластичными.

Ни при каких обстоятельствах не следует использовать чрезмерную мышечную силу.

Если вы не можете коснуться головой коленей, то просто сгибайтесь вперед настолько, насколько вам удобно.

Это конечная поза стадии 3.
 Дышите медленно и глубоко.
 Оставайтесь в этом положении примерно минуту, позволяя мышцам спины расслабляться и растягиваться.
 Затем переходите к стадии 4.

Стадия 4: сгибание позвоночника

На этой стадии вам лучше всего держать руками ноги сразу над лодыжками; если вы на это не способны, то можете держаться за ноги выше.

Продолжая держаться за ноги, поверните руки так, чтобы ладони были обращены назад.

Держите руки в этом положении на протяжении всей последующей практики.

Сделайте полный выдох.

Затем, вдыхая, выполняйте следующие движения:

Поднимите голову и плечи вперед и вверх, насколько это возможно без неудобства.

Одновременно следует напрягать мышцы предплечий и стараться тянуть поясницу вниз.

Это трудно описать; если вы попробуете сами это сделать, то поймете.

Нижнюю и среднюю части спины следует тянуть вниз, сгибая и напрягая руки; голову и плечи следует поднимать как можно выше.

Это движение прилагает мощное напряжение ко всему позвоночнику и стимулирует его.

Вы также будете ощущать сильное сокращение мышц живота.

Выполняя это сгибание позвоночника, задерживайте дыхание.

Это конечная поза стадии 4.

Затем ослабьте сгибание.

Сделайте выдох и повторите стадию 3; то есть попробуйте коснуться головой коленей.

В течение короткого времени дышите медленно и глубоко.

Потом повторите стадию 4.

Стадии 3 и 4 следует выполнять друг за другом в течение имеющегося у вас времени.

Стадия 5: возвращение в исходное положение

Выполнив стадии 3 и 4 несколько раз, уберите руки с ног.

Пусть они свисают, как будто в них нет мышц и костей.

Делая вдох, медленно поднимите тело в вертикальное положение.

Это один полный цикл пада хастасаны.

Если у вас есть время, сделайте еще один цикл.

Дыхание

На протяжении всей практики дышите носом. В исходном положении дышите нормально. Наклоняясь вперед, делайте вдох. В конце наклона вперед (то есть в конце стадии 2) дышите нормально. После глубокого вдоха выдыхайте, подтягивая голову к коленям (стадия 3). Дышите медленно и глубоко, держа голову на коленях или рядом с ними (стадия 3). Вдыхайте, поднимая голову и плечи и напрягая нижнюю и среднюю части позвоночника (стадия 4). Задерживайте дыхание, удерживая это сгибание. Делайте выдох, снова стараясь коснуться головой коленей (стадия 3). Делайте вдох, поднимая тело в исходное положение. Координируйте дыхание с физическим движением. Это принесет больше пользы, а также облегчит выполнение асаны.

Осознание

Осознавайте:

1. расслабление мышц спины;
2. дыхание;
3. физическое движение.

Ошибки, которых следует избегать

1. *Сгибание ног.* Ноги должны оставаться прямыми в течение всей практики. Нетрудно коснуться головой коленей, если ноги согнуты; это может сделать даже человек с самой негибкой спиной. Но он получит от этого мало пользы, поскольку мышцы спины и ног будут оставаться такими же тугими, как прежде, даже если вы будете заниматься десять лет. Поэтому держите ноги прямыми, даже хотя это может быть трудно.

2. *Напряжение мышц спины и ног.* В течение всей практики (за исключением стадии 4) мышцы спины и ног должны оставаться

пассивными. Зачастую люди напрягают мышцы спины и ног, стараясь усилить сгибание вперед. Это противоречит цели практики, поскольку мышечные усилия делают спину еще менее гибкой и уменьшают возможную степень сгибания тела вперед. Позволяйте мышцам расслабляться: они будут постепенно удлиняться и становиться более эластичными.

3. *Рывки.* Каждое движение следует выполнять медленно и плавно, без внезапных рывков.

Меры предосторожности

Не сгибайтесь позвоночник сильнее, чем позволяет его эластичность в данное время. Знайте и принимайте свои ограничения и не выходите за их пределы. При регулярной практике ваши спинные мышцы постепенно будут становиться все более и более податливыми; кроме того, ваши мышцы будут слегка удлиняться.

Ограничения

Пада хастасану не следует выполнять людям, страдающим следующими недугами:

1. смещением межпозвоночных дисков;
2. сердечными заболеваниями;
3. гипертонией;
4. грыжей;
5. сильным радикулитом.

Время для занятий и их продолжительность

Пада хастасану можно делать столько, сколько вы хотите. Хорошо заниматься от трех до пяти минут. Занимайтесь в любое свободное время, но не после еды.

Благотворное действие

Пада хастасана обладает, в основном, теми же полезными свойствами, что и пасчимоттанасана (1). Она массирует и тонизирует пищеварительные органы, помогая улучшению пищеварения и устранению таких недугов, как запор.

Широко распространенный симптом современного образа жизни — боли в спине, шее и голове. Они, как правило, вызываются хроническим стрессом и беспокойством, мышечным на-

пряжением, смещением позвонков и сдавливанием связанных с ними нервов, чаще всего в результате сидения в неправильном положении в течение длительных периодов времени. Пада хастасана помогает устранять эти причины и предотвращает боли в позвоночнике и голове. Эту асану особенно полезно делать во время работы, когда легко возникают такие боли.

Пада хастасана очень полезна для выравнивания незначительных смещений позвонков и освобождения ущемленных ими нервов (как это бывает при ишиасе). Одновременно пада хастасана укрепляет мышцы спины, слабость которых нередко бывает причиной смещения межпозвоночных дисков. Поэтому пада хастасана полезна для профилактики радикулита и смещения дисков, а также для лечения умеренных случаев этих недугов. Однако, прежде чем пытаться лечить любой из этих недугов, следует посоветоваться со специалистом; иначе вы можете больше навредить себе, чем помочь.

Пада хастасану можно назвать полуперевернутой асаной. В течение большей части практики верхняя часть тела находится в перевернутом положении, что улучшает приток крови к мозгу и повышает эффективность его функционирования. Кроме того, перевернутое положение тела улучшает кровоснабжение гипофиза и щитовидной железы. Для выполнения большинства перевернутых асан требуются время, подготовка и спокойное место. Пада хастасану можно делать в любое время, получая практически ту же пользу, что и от традиционных перевернутых асан (хотя и на меньшем уровне) (2). В течение делового рабочего дня кровоснабжение мозга нередко может становиться несколько ослабленным. Пада хастасана помогает стимулировать кровообращение; это приносит большую пользу. Вот лишь несколько ее полезных свойств:

1. снятие усталости и повышение жизненной энергии;
2. улучшение сосредоточения;
3. улучшение процессов обмена веществ в организме (за счет воздействия на щитовидную железу и гипофиз);
4. устранение заложенности носа.

Чтобы достичь этого благотворного действия, следует повторять стадии 2-4 друг за другом в течение нескольких минут. Этого времени достаточно для обеспечения дополнительного притока крови к голове.

У пада хастасаны много и других полезных свойств. Она растягивает мышцы ног, тонизирует половые органы и железы и т. п.

Варианты

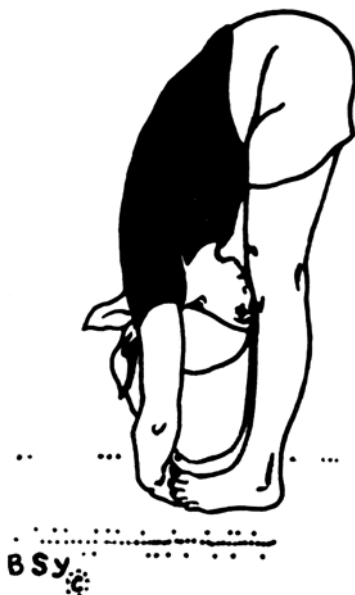
Существует много вариантов пада хастасаны. Ниже описаны три из них.

Пада Ангустхасана

Слово *ангустха* на санскрите означает «большой палец» как руки, так и ноги; пада означает «ступня». Следовательно, эту асану можно назвать «позой с соприкасающимися большими пальцами рук и ног».

Ее могут делать только люди с достаточно эластичными мышцами спины. Она выполняется в точности как пада хастасана. Единственная разница состоит в положении рук.

1. Те, кто может легко дотянуться руками до больших пальцев ног, но не может положить ладони на пол, должны держать боль-



шие пальцы ног большими, указательными и средними пальцами рук.

2. Тем, кто может класть ладони на пол, следует подложить руки под передние части ступней ладонями вверх, как показано на рисунке вверху. Пальцы должны быть направлены в сторону пяток.

Это один метод. Альтернативный метод состоит в том, чтобы брать руками за ступни сбоку, чтобы пальцы были направлены навстречу друг другу.

Для выполнения пада ангустхасаны нужно делать стадии 1, 2 и 3 пада хастасаны, опустив стадию 4. Пада ангустхасана обладает примерно теми же полезными свойствами, как пада хастасана, хотя сгибание спины в этом случае больше.

Уттхита джану сиршасана

Слово *уттхита* на санскрите означает «приподнятый» или «обращенный вверх»; *джану* означает «колени», а *сирша* означает «голова». Перевод названия этой асаны довольно длинный: «поза с головой, повернутой вверх, между коленей». Асана называется так потому, что при ее выполнении голову помещают между коленей лицом вверх. Иногда ее также называют «уттхан асана». Пытаться выполнять эту асану можно только людям с очень гибкой спиной.

Техника выполнения

Встаньте прямо, расставив ступни примерно на 25 см.

Позвольте рукам пассивно свисать вдоль тела.

Выполните стадию 2 пада хастасаны.

Согните ноги в коленях.

На выдохе заведите руки горизонтально сзади за колени локтями наружу.

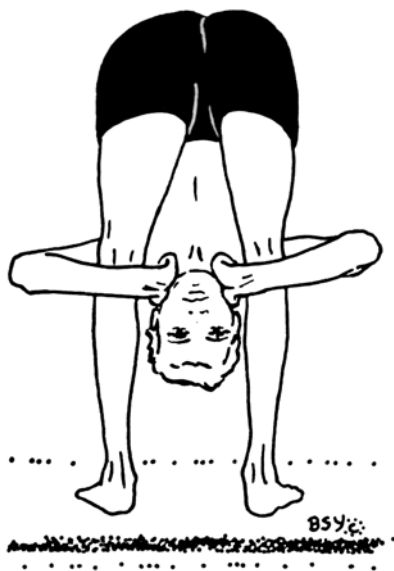
Расслабьте тело.

В течение короткого времени дышите нормально.

Затем сделайте полный выдох.

Постарайтесь положить пальцы рук сзади на шею.

Попробуйте медленно выпрямлять ноги, не давая пальцам рук соскользнуть с шеи.



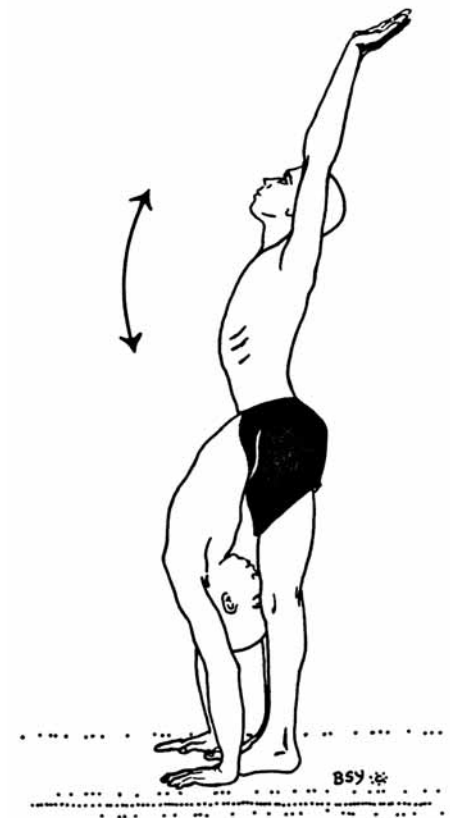
Не перенапрягайтесь; прилагайте для выпрямления ног некоторое усилие, но не слишком большое. Выпрямление ног создает мощный рычаг, сгибающий позвоночник, и приводит к сильному сжатию живота. Конечная поза показана на рисунке ниже. Ноги должны быть выпрямлены настолько, насколько это возможно без неудобства. Лицо должно быть направлено назад и вверх. Дышите медленно и глубоко. Оставайтесь в конечной позе примерно минуту, затем согните ноги и расслабьтесь. Вернитесь в конечную позу, снова выпрямляя ноги. Глубоко дыша, оставайтесь в конечной позе в течение удобного для вас времени. Выйдите из конечной позы, сгибая ноги. Затем либо повторите конечную позу, либо вернитесь в исходное положение, как описано для стадии 5 пада хастасаны. Все другие подробности аналогичны описанным выше для пада хастасаны. Полезное действие тоже аналогично действию пада хастасаны, но сильнее.

Динамическая пада хастасана

Это самая легкая разновидность пада хастасаны. Ее может делать каждый, за исключением тех, кто перечислен в разделе «Ограничения» в описании пада хастасаны. Она очень полезна для избавления от лишнего веса, повышения гибкости тела и для общеоздоровительных целей. Она может быть хорошим заменителем сурья намаскар (3).

Техника выполнения

Встаньте прямо, сдвинув ступни и выпрямив ноги. Поднимите руки над головой, слегка отклонившись назад. Выдыхая, наклоняйтесь вперед.



Старайтесь коснуться ладонями пола.
 Если это невозможно, касайтесь пола кончиками пальцев.
 Если вы не можете дотянуться до пола, то просто наклонитесь вперед насколько возможно, вытянув руки к полу.
 Ноги все время должны оставаться прямыми.
 Делая вдох, поднимите тело в исходное положение.
 Это один цикл.
 В исходном положении старайтесь сгибать спину назад, но без напряжения.
 Выполните столько циклов, сколько сможете, не утомляясь.
 По мере практики, вы сможете делать от 30 до 60 циклов.

Примечания

1. Книга II; урок 13; тема 2.
2. Книга II; урок 13; тема 3.
3. Книга I; урок 5; тема 2.

Тема 4

Пранаяма Бхастрика пранаяма

До сих пор мы описали в этой книге четыре типа техник пранаямы. Это:

1. самавета (1);
2. уджайи (2);
3. бхрамари (3);
4. нади шодхана (4).

Все эти техники обладают своими отличительными особенностями и полезными свойствами. Доведение до совершенства одной бхрамари или одной нади шодханы может вести к медитации. Больше ничего не требуется.

Есть еще несколько основных и традиционных разновидностей техник пранаямы. Одну из них, *бхастрику*, мы будем обсуждать в этом разделе. Эта практика тоже очень специфична и может приносить много пользы на всех уровнях — физическом, праническом и ментальном.

Определение

Слово *бхастрика* на санскрите означает «кузнечные мехи». Таким образом, эта практика может быть названа «пранаяма мехов». Она называется так потому, что в ней легкие быстро и мощно всасывают и выдувают воздух, подобно мехам деревенского кузнеца. Кузнец усиливает приток воздуха к огню, чтобы получить более сильный жар для своей работы. Можно сказать, что бхастрика пранаяма делает то же самое: она увеличивает приток воздуха в тело, которое вырабатывает внутренний жар, как грубый, так и тонкий. Внутренний жар ума-тела накапливается. Этот жар сжигает нечистоты, будь то физические загрязнения, например токсины, пранические закупорки или умственные неврозы. Бхастрика пранаяма представляет собой один из методов — и очень прямой метод — самоочищения с помощью тапы.

Упоминания в текстах

Бхастрика — важная практика пранаямы. Поэтому она широко упоминается в различных текстах. Однако некоторые из этих

описаний очень туманны. Например, в тексте *Гхеранд Самхита* говорится:

«Вдыхай и выдыхай воздух ноздрями снова и снова, подобно мехам кузнеца». (шлока 5:74)

«Глубоко вдыхай двадцать раз. Делай кумбхаку (задержку дыхания). Затем выдыхай, как уже объяснено. Мудрые люди практикуют бхастрику три раза каждый день и никогда ничем не болеют. День ото дня они светятся здоровьем». (шлоки 5:75, 76) Это объяснение дается не столько для конкретного руководства, сколько для памяти. Конкретные подробности должен был давать гуру.

В тексте *Хатха Йога Прадипика* есть три шлоки, в которых описывается эта практика. Вот они:

«Положи ступни на бедра и удобно сиди в падмасане. Это уничтожает все загрязнения. Закрепи позу и держи шею и живот на одной прямой линии. Держа рот закрытым, выдыхай через обе ноздри. Выдох должен быть таким, чтобы производить звук от сердца ко лбу. Затем быстро вдохни и наполни легкие.

Снова выдохни и вдохни. Делай это снова и снова, подобно мехам кузнеца. Воздух должен входить в тело и выходить из него, пока ты не устанешь. Затем вдыхай через правую ноздрю, так чтобы живот надувался (как пузырь). Закрой ноздри пальцами и задержи дыхание. Затем, после задержки, выдыхай через левую ноздрю.

Эта практика устраняет болезнь, вызываемую *капхой*, *питтой* и *ватой* (грубые и тонкие элементы в теле)*. Она усиливает пищеварительный огонь. Поток праны обретает новую силу. Практика помогает пробуждать кундалини, уничтожая закупорки, в том числе *брахма*, *вишну* и *рудра грантхи* (5). Тебе особенно рекомендуется практиковать бхастрику пранаяму». (шлоки 2:59-67)

Хотя это гораздо более полное объяснение, все равно человеку было бы трудно правильно выполнять практику, руководствуясь только этим текстом. Кстати, описанный в нём метод слегка отличается от того, что мы вскоре объясним. Это неудивительно, поскольку бхастрика имеет много незначительных видоизменений. Даже сегодня многие ашрамы и школы учат слегка разным вариантам бхастрики. У каждого из них есть свое место в

* Эти элементы соответствуют основным природным стихиям: *капха* – воде, *питта* – огню, а *вата* – воздуху (пер.)

сфере йоги. Метод, которому учим мы, прошел тщательную проверку.

Положение тела

Сидите в любой удобной асане. Лучше всего использовать любую из традиционных асан, например падмасану, сиддхасану и т. д. Позвоночник следует держать вертикально на протяжении всей практики (6).

Управление дыханием через ноздри

Во время практики поток дыхания следует направлять сперва через левую ноздрю, далее через правую ноздрю и затем через обе ноздри вместе. Метод управления состоит в использовании насагра мудры.

Обычно для этого пользуются правой рукой, но при желании, вы можете использовать и левую руку. Второй и третий пальцы следует плотно прижать ко лбу. Мизинец не используется. Поток воздуха через каждую ноздрю контролируется большим и безымянным пальцами. Если вы используете правую руку, то поток дыхания через левую ноздрю обеспечивается прижатием большого пальца к правой ноздре. Наоборот, направление потока дыхания через правую ноздрю достигается прижатием безымянного пальца к стенке левой ноздри. Если вы используете для контроля левую руку, то роли большого и безымянного пальцев меняются на противоположные.

Техника выполнения

Сядьте в удобную позу.
Держите голову и спину прямо.
Закройте глаза.
Расслабьте все тело.

Стадия 1: дыхание левой ноздрей

Поднимите правую руку к лицу и выполняйте насагра мудру. Другая рука должна оставаться под животом или на колене. Зажмите правую ноздрю большим пальцем. Сделайте 10 сильных и быстрых вдохов и выдохов через левую ноздрю.
Вдох и выдох должны осуществляться путем расширения и

сокращения живота; старайтесь не использовать грудную клетку.

Мощный выдох достигается сильным и быстрым сокращением мышц живота.

Мощный вдох достигается полным растяжением мышц живота. Весь процесс дыхания должен быть быстрым и ритмичным.

Вы должны выполнять его достаточно быстро, чтобы при вдохе и выдохе был слышен звук воздуха, проходящего через нос.

Затем, проделав 10 быстрых вдохов, глубоко вдохните через левую ноздрю, держа правую ноздрю закрытой.

Как можно сильнее наполните легкие, расширяя и живот, и грудную клетку.

Задержите дыхание, закрыв обе ноздри.

Прижмите подбородок к груди.

Сократите горло, чтобы оно было закрыто; это делается так же, как в джаландхара бандхе, но без постановки рук враспор (7).

Кроме того, сократите область муладхара чакры в промежности, как при мула бандхе (8).

Задерживайте дыхание так долго, как сможете.

Не перенапрягайтесь.

Мысленно считайте продолжительность задержки дыхания.

Затем поднимите голову. Ослабьте нажим безымянного пальца.

Медленно выдохните через левую ноздрю, после чего начинайте стадию 2.

Стадия 2: дыхание правой ноздрей

Закройте левую ноздрю.

Откройте правую ноздрю.

Сделайте 10 быстрых и глубоких вдохов и выдохов через правую ноздрю.

Помните: расширение и сокращение живота должны действовать как кузнечные меха, которые втягивают воздух в легкие, а потом снова выталкивают его наружу.

После этого сделайте медленный и глубокий вдох через правую ноздрю.

Закройте обе ноздри и задержите дыхание.

Прижмите подбородок к груди.

Сократите горло, выполняя джаландхара бандху.

Сократите область муладхара чакры.

Мысленно считайте продолжительность задержки дыхания.

Поднимите голову.

Освободите правую ноздрю и сделайте через нее медленный полный выдох.

Переходите к стадии 3.

Стадия 3: дыхание обеими ноздрями

Откройте обе ноздри.

Сделайте 10 быстрых и глубоких вдохов и выдохов через обе ноздри одновременно.

Затем сделайте медленный и глубокий вдох обеими ноздрями.

Закройте обе ноздри и задержите дыхание.

Прижмите подбородок к груди.

Сократите горло и область муладхара чакры.

Мысленно считайте продолжительность задержки дыхания.

Спустя удобное для вас время поднимите голову. Освободите обе ноздри.

Сделайте медленный выдох обеими ноздрями.

Это завершение стадии 3, а также одного полного цикла.

Один цикл состоит из стадии 1 + стадия 2 + стадия 3.

Начинайте следующий цикл.

Дыхание

На протяжении всей практики рот должен быть закрыт; дышите только через нос. Ниже дано краткое резюме последовательности дыхания для одного полного цикла.

Стадия 1: быстрое дыхание через левую ноздрю. Глубокий вдох через левую ноздрю. Задержка дыхания. Выдох через левую ноздрю.

Стадия 2: то же, что стадия 1, но через правую ноздрю.

Стадия 3: то же, что стадии 1 и 2, но через обе ноздри.

Правильный метод быстрого дыхания

Широко принято считать, что процесс дыхания вызывается, в основном, расширением и сокращением грудной клетки. Это совершенно не так или, скорее, это не так, если человек дышит правильно. Большая часть воздуха втягивается в легкие благодаря расширению живота. Некоторое количество воздуха всасыва-

ется в легкие за счет расширения грудной клетки, но не так много, как за счет работы мышц живота.

При выполнении бхастрика пранаямы следует делать быстрые вдохи и выдохи, используя только живот. Движение грудной клетки следует свести к минимуму. Разумеется, грудная клетка будет как-то двигаться, но это движение должно быть пассивным. Дыхание должно осуществляться сознательным и подчеркнутым движением живота. Некоторым это покажется трудным, поскольку их брюшные мышцы стали ленивыми от бездействия. Но по мере практики вы будете делать это все легче и легче, постепенно снова обретая нормальный контроль над мышцами живота в процессе дыхания. Эта практика особенно рекомендуется тем, кто не умеет правильно дышать.

Отдых между циклами

Бхастрика — это активная практика, и она требует большого расхода физической энергии. Это в большей степени относится к начинающим, которые не владеют своими брюшными мышцами. Вам не следует доводить себя до изнеможения. При желании, можно немного отдохнуть перед каждым полным циклом. То есть перед тем, как переходить к следующему циклу, можно сделать несколько медленных вдохов с полным расслаблением.

По мере практики, вы обнаружите, что не нуждаетесь в большом количестве энергии для того, чтобы быстро расширять и сокращать живот. Он будет двигаться почти сам собой без усилий. В этом случае вы можете исключить периоды отдыха.

Осознание

Сохраняйте осознание процесса дыхания, физического движения и мысленного счета.

Последовательность и время занятий

Лучше всего делать бхастрика пранаяму после практики асан и непосредственно перед началом медитативных техник. Бхастрика оказывает чудесное действие на ум. Она вызывает интенсивное, но расслабленное состояние бодрствования. Это хорошая основа для медитативной практики.

Бхастрика пранаяму не следует делать на полный желудок. Поэтому лучше всего заниматься рано утром до завтрака. В текс-

те *Гхеранд Самхита* предлагается делать ее три раза в день. Это полностью приемлемо, если вы ограничиваете свой рацион питания, но не применимо для среднего человека, живущего в обществе.

Заложенность носа

Бхастрика пранаяму невозможно делать при заложенном носе. Лучший способ решения этой проблемы состоит в том, чтобы делать джала нети либо непосредственно перед практикой бхастрика пранаямы, либо перед началом программы асан (9).

Количество глубоких вдохов и выдохов

Мы предложили вам делать в ходе практики 10 быстрых вдохов и выдохов. С этого количества вам следует начинать практику бхастрики. По мере того как ваши брюшные мышцы будут становиться сильнее благодаря регулярной практике, вы можете увеличивать число быстрых вдохов, прибавляя по 5 каждую неделю. Некоторые люди делают 200 и более быстрых вдохов и выдохов, но вам следует ограничиться количеством, которое соответствует вашим возможностям. Вполне достаточно, если через несколько месяцев занятий вы будете делать 50 вдохов и выдохов.

Продолжительность задержки дыхания

Когда вы только начинаете практиковать бхастрику, задерживайте дыхание на короткое время, скажем, на 5-10 секунд. По мере дальнейшей практики вы можете увеличивать это время, пока не сможете задерживать дыхание в течение минуты или дольше. Однако не перенапрягайтесь. Следует считать в уме продолжительность задержки дыхания.

Количество циклов

1 цикл = стадия 1 + стадия 2 + стадия 3.

Начинающим будет трудно делать больше трех полных циклов, не чувствуя усталости. Не переутомляйтесь. Делайте столько циклов, сколько вам удобно, и не больше. По мере регулярной практики вы сможете увеличить количество циклов.

Некоторые люди способны практиковать бхастрика пранаяму в течение многих часов. Это заряжает весь организм энергией, и это очень хорошая садхана. Однако такое количество энергичной

практики следует делать только при совершенном здоровье тела, в подходящей обстановке и при соблюдении строгой диеты. Мы не советуем читателю заниматься подобной практикой без руководства специалиста. Если вы будете неправильно питаться и выполнять слишком много циклов бхастрика пранаямы, то заболите.

Мы не советуем вам самостоятельно делать больше 10 полных циклов. Кажется, что это не так уж много, но в действительности для выполнения этого количества циклов потребуется примерно 40-50 минут. Это больше, чем можно выкроить в напряженный рабочий день.

Меры предосторожности

Практику следует немедленно прекратить, если вы чувствуете:

1. головокружение и дурноту;
2. чрезмерное потоотделение;
3. чрезмерную дрожь в теле;
4. тошноту.

Практика требует быстрого и мощного дыхания. Но это не означает, что нужно прилагать чрезмерные усилия. Не нужно стискивать зубы или кривить лицо. Дыхание должно быть ритмичным и управляемым. На самом деле, его следует делать с установкой на расслабление.

Ограничения

Бхастрика пранаяму не следует практиковать тем, кто страдает:

1. гипертонией;
2. любыми сердечными заболеваниями;
3. грыжей;
4. головокружениями.

Бхастрика идеально подходит для очищения крови и избавления от плохого цвета лица. Однако это очищение должно быть постепенным. Если вы слишком много занимаетесь бхастрика пранаямой, то все загрязнения крови будут выводиться из тела мощным потоком. Это может привести к появлению большого количества чирьев или других высыпаний на коже на начальных этапах практики. Мы предлагаем вам двигаться медленно, но верно. Пусть загрязнения удаляются постепенно. Так у вас будет

меньше шансов получить болезненные фурункулы или другие болячки на коже.

Благотворное действие

Бхастрика пранаяма обладает широким спектром полезного действия, который охватывает все уровни человеческого существа. Вот краткий перечень ее полезных свойств.

1. *Практика бхастрика пранаямы способствует раскрытию легочных альвеол.* Большинство людей не умеют правильно дышать — их дыхание, как правило, бывает поверхностным. Легкие используются не полностью и недостаточно упражняются, вследствие чего маленькие воздушные пузырьки (альвеолы) в нижней части легких почти все время остаются закрытыми. В легких накапливается слизь, которая служит плодородной почвой для размножения болезнетворных бактерий. Кроме того, когда альвеолы постоянно остаются закрытыми, кровь недостаточно насыщается кислородом. В тех частях легких, которые открыты, происходит обмен кислорода и углекислого газа, в то время как в закрытых или закупоренных частях он не происходит. Это приводит к неравновесному состоянию, когда в одной части легких поглощается больше кислорода, чем в других. Общим результатом становится снижение содержания кислорода в крови. То есть вместо идеальных 100% насыщение крови кислородом составляет, скажем, всего 70%. Из-за этого ткани тела получают меньше кислорода, а это вызывает общую слабость и вредит здоровью.

Бхастрика непосредственно раскрывает закрытые альвеолы. Бактерии, слизь и, возможно, застоявшийся воздух удаляются из легких. Все легкие сверху донизу очищаются и омолаживаются, что ведет к увеличению транспорта кислорода через клеточные мембраны и лучшему удалению из организма углекислого газа. В результате значительно улучшаются здоровье и жизнеспособность всего тела.

Поскольку бхастрика очищает легкие, она очень полезна для борьбы с такими недугами, как астма, туберкулез, плеврит и бронхит.

2. *Бхастрика отучает от неправильного дыхания.* Мы уже говорили об этом в другом месте. Большинство людей при дыхании не используют живот. Бхастрика способствует переучиванию нервных рефлексов, так что человек начинает в большей степени использовать мышцы живота при обычном дыхании в течение дня. Более глубокое дыхание означает, что тело в избытке получает кислород при минимальном числе вдохов. В результате клетки тела получают адекватное питание в форме кислорода при минимальной затрате энергии, что способствует общему улучшению здоровья (10).

3. *Бхастрика ускоряет кровообращение.* Это позволяет органам, мышцам, нервам и т. д. функционировать более эффективно.

4. *Бхастрика улучшает пищеварение,* обеспечивая энергичный массаж пищеварительных органов. Это тоже улучшает общее здоровье.

5. *Бхастрика удаляет физические загрязнения,* ускоряя обмен веществ и усиливая кровообращение. Поэтому она может служить превосходным средством для очищения крови, улучшения состояния кожи и избавления от фурункулов, угрей и т. п.

6. *Бхастрика усиливает течение праны* во всем праническом теле, помогая улучшению здоровья и устранению болезней на более тонких уровнях. Праническое тело подзаряжается энергией.

7. *Бхастрика делает ум спокойным и сосредоточенным,* подготавливая тело-ум к медитации.

Безусловно, можно говорить, что бхастрика переводит на более высокий уровень функционирования все физическое-праническое-ментальное тело. Все существо человека становится очень чувствительным... он становится более восприимчивым к более высоким и более тонким вибрациям. Вот какую пользу приносит бхастрика пранаяма.

Примечания

1. Книга I; урок 2; тема 6.
2. Книга I; урок 6; тема 5.

3. Книга II; урок 17; тема 4.

4. Подробно о нади шодхана см.:

Книга I; урок 3; тема 4.

5. Книга II; урок 20; тема 2.

6. Книга I; урок 7; тема 2.

7. Книга II; урок 14; тема 3.

8. Книга II; урок 19; тема 4.

9. Книга I; урок 1; тема 2.

10. Более подробно о процессе дыхания см.:

Книга I; урок 1; тема 4.

Тема 5

Медитация . . . Антар Мауна (Стадия 2)

В далекой стране жил некогда один помещик, которому всегда сопутствовала удача. Он был очень богат и владел многими землями и красивыми домами; множество слуг были всегда готовы исполнить любое его желание. Он любил развлекаться и устраивал щедрые пиры, на которые приходили самые знатные люди. У него были очаровательная жена и красивые дети, которые его очень любили. Ему особенно нравилось выезжать на прогулки в великолепной карете, запряженной шестеркой лошадей; проезжая, он улыбался людям и махал им рукой, а они в ответ кричали: «Мой господин, мой господин». Как-то раз он сделал щедрое пожертвование на постройку нового здания суда в соседнем городке, и когда оно было готово, распорядился, чтобы в вестибюле повесили его большой портрет. Все говорили ему, какой он славный парень, и он втайне соглашался с ними.

Затем однажды в той стране случилась ужасная засуха. Многие люди умирали от голода, но помещик по-прежнему жил привычной жизнью. Как и у всех других, его посева погибли, но он продал кое-какие дома, чтобы покрыть издержки. По мере того, как его средства сокращались, приемы становились слишком дорогими, и друзья покинули его. Его братья начали судебное дело, чтобы не дать ему продолжать распродавать имущество, но он нанимал дорогостоящих адвокатов, чтобы бороться с ними; однако он отказывался мириться со своей новой ситуацией. «Пока я помещик, — говорил он себе, — я буду жить как помещик». Вскоре ему пришлось продать свою красивую карету и довольствоваться телегой; его некогда красивая одежда стала грязной и рваной, и хотя люди по-прежнему называли его в лицо «мой господин», за его спиной они смеялись над ним. В конце концов он был вынужден продать все свое имущество, чтобы оплатить судебные издержки. Его жена и дети серьезно заболели и, поскольку он не мог покупать им лекарства, вскоре умерли. Убитый горем и не имея денег даже на пропитание, некогда крупный помещик был вынужден ходить от дома к дому, прося подаяния. Однажды он стоял около здания городского суда и увидел, что какие-то люди рассматрива-

ют картину в вестибюле. Когда он подошел к ним и сказал, что это его портрет, они просто посмеялись, назвав его «сумасшедшим нищим стариком». Он продолжал настаивать: «это я, это я», и тогда они рассердились и прогнали его прочь. Плача от горя, он потащился домой.

Его беда была в том, что от одной крайности — богатства, положения в обществе и семьи — он дошел до другой: бедности, нищенства и одиночества. Большинство из нас не переживали таких крайностей, но все равно у нас с ним очень много общего. Подобно многим из нас, он гордился своим общественным положением и кичился своей одеждой и внешностью, он любил лесть и похвалы и предпочитал первоклассный транспорт. Кроме того, он был хорошим семьянином, имел много друзей и щедро жертвовал деньги на общественные нужды. Но превыше всего он был настроен развлекаться, даже когда это приносило страдание его семье и, в конце концов, привело к его собственному падению.

Этот человек наслаждался благополучной жизнью, которая понравилась бы многим из нас, но она была мелкой и поверхностной. Его жизнь была полностью обращена вовне, и у него не было внутреннего опыта или знания, к которому он мог бы обратиться, когда от него отвернулась удача. *Антар мауна* — это один из способов пробуждения внутреннего знания в палате нашего ума. Она дает нам прочную точку опоры в непостоянном мире, внутреннее понимание, которое делает нас духовным «властителем», несмотря на обстоятельства нашей жизни — богатой или бедной.

Невозможно медитировать, когда ум переполнен непрерывным потоком мыслей. Медитация невозможна и при подавлении сильных мыслей и эмоций, ибо подавленные мысли будут действовать как завеса между восприятием человека и более глубокими слоями бытия. Единственный путь к медитации состоит в освобождении ума от настойчивых и беспокойных эмоциональных мыслей. Это помогают делать большинство медитативных практик; из них одна из самых прямых — антар мауна стадия 2.

Антар Мауна – стадия 2

Осознание спонтанного мыслительного процесса

Первая стадия антар мауны касается стимулов и переживаний, приходящих извне; вторая стадия имеет дело с переживаниями, мыслями, видениями и эмоциями, которые возникают изнутри ума (1).

Цель

Цель этой стадии состоит в освобождении подсознательного ума от отрицательных мыслей, комплексов, фобий и т. п. На санскрите их называют самскарами.

На протяжении всей жизни мы, как правило, допускаем хорошие мысли на уровень сознательного восприятия, но стараемся подавлять плохие мысли. Если возникает приятная мысль, мы принимаем ее и наслаждаемся ей, возможно, даже задерживаемся на ней надолго. С другой стороны, если возникает неприятная, отталкивающая мысль, мы склонны быстро выталкивать ее обратно в подсознательные слои ума. Это называется подавлением, и каждая подавленная мысль остается невыраженной и эмоционально заряженной; она действует в уме как преграда.

В течение жизни у нас накапливается огромное количество подавленных мыслей. Они делают нашу жизнь несчастливой и напряженной, они держат ум в постоянном состоянии беспокойства. Как правило, они вызывают состояния подавленности и неудовлетворенности, которые кажутся не имеющими никакой очевидной причины, однако эту причину почти несомненно можно обнаружить в виде подавленных мыслей. Цель стадии 2 антар мауны состоит в постепенном исчерпании этих мыслей для очищения ума. Антар мауна стадия 2 – это процесс умственной шанкхапракшаланы.

Процесс

Стадия 2 антар мауны направлена на пассивное осознание мыслительных процессов. Практикующий должен позволять всем мыслям возникать в уме без какого-либо подавления. Некоторые мысли могут быть неприятными и отталкивающими, но не отвергайте их. Даже если у вас возникают мысли об убийстве, мести, ревности, ненависти и т. д., вы не должны

их подавлять. Пусть в уме всплывают все мысли без исключения.

Не старайтесь формировать мысли. Пусть они возникают естественно... и столь же естественно исчезают. Нет никакой необходимости стараться думать, просто позволяйте мыслям возникать спонтанно. Одновременно следует стараться оставаться свидетелем мышления. Вы должны стараться оставаться беспристрастным наблюдателем всего, что происходит у вас в уме.

Вы можете переживать периоды времени, когда ум кажется пустым, и мысли прекращаются. Навряд ли вы достигли самадхи. Этот период пустоты означает, что вы по привычке закрыли крышку ума так плотно, что мысли не могут возникать свободно. То есть мыслям не дает возникнуть сильное подавление. Просто наблюдайте ум, и вскоре мысли снова начнут возникать. Не пытайтесь создавать мысли в течение этого периода пустоты. Просто ждите, пока спонтанный поток мыслей не начнется снова.

После регулярной практики в течение некоторого времени вы, возможно, начнете наблюдать мысли, о существовании которых в своем уме вы даже не подозревали. Вы можете, например, заново переживать воспоминания своего детства. Будут возникать мысли, которые вы изо всех сил старались забыть. Могут очень живо проявиться страхи: боязнь змей, пауков, мышей, боязнь утонуть, боязнь темноты и многие другие психологические фобии. Что бы ни возникало, старайтесь оставаться бесстрастным свидетелем.

Когда вы начнете воспринимать более глубокие части подсознательного ума, у вас могут появиться видения – они могут быть красивыми или уродливыми и пугающими. Это более тонкие формы мыслей. Позвольте им возникать без подавления. Просто наблюдайте их без приязни или неприязни. Эти видения тоже необходимо исчерпать, поскольку они составляют часть заветы подсознательного ума.

Регулярная практика второй стадии антар мауны будет постепенно очищать ум от подавленных мыслей. Со временем, она может привести к состоянию безмятежности и сосредоточенности ума.

Подготовка

Прежде всего, вам следует в течение некоторого времени практиковать первую стадию антар мауна, чтобы стать безразличным к внешним отвлекающим факторам. Мы рекомендуем практиковать первую стадию как минимум в течение месяца (1).

Техника выполнения

Сядьте в удобную позу.

Закройте глаза. Расслабьте все тело.

Выполняйте первую стадию антар мауны; то есть осознавайте внешние звуки (1).

Затем, спустя несколько минут, переходите ко 2-й стадии.

Переключите все свое внимание на мыслительный процесс ума; забудьте о внешнем мире.

Не выбирайте никакие мысли; позвольте им возникать спонтанно.

Пусть все мысли возникают свободно, без малейшего ограничения.

Не отдавайте предпочтения приятным мыслям по сравнению с неприятными — принимайте все, что приходит вам на ум.

Некоторые мысли могут следовать определенной схеме, другие могут возникать без какой-либо очевидной связи с предыдущими мыслями.

Возможно, вы будете думать о работе или думать о еде; вы можете думать о своем недруге или о том, что вам бы хотелось снова лечь спать.

Для этих мыслей не требуются никакие внешние стимулы; они возникают из поверхностных или более глубоких слоев подсознания.

Постоянно оставайтесь бодрствующим и бдительным.

Осознавайте; просто наблюдайте мысли так, будто они происходят вне вас.

Постоянно напоминайте себе, что эти мысли существуют отдельно от вас.

Периодически говорите себе: «Я отличаюсь от этих мыслей».

Снова и снова спрашивайте себя: «Осознаю ли я эти мысли?»

Не контролируйте никакие мысли; только наблюдайте их.

Позвольте своему уму думать обо всем, о чем он пожелает; не вмешивайтесь.

Будьте только свидетелем; старайтесь быть отстраненным наблюдателем всех мыслей, не подверженным их влиянию.

Порой мысли будут приятными...

Порой — нежелательными...

Порой они текут могучим потоком...

Порой все они подавляются...

Только наблюдайте.

Не противьтесь никакой мысли.

Позволяйте беспрепятственно возникать всем эмоциям, в том числе ненависти, страху, вине и так далее.

Высвобождайте все эти сдерживаемые эмоции.

Но старайтесь оставаться свидетелем, зрителем, отдельным от эмоций и мыслей.

Будьте бдительны, и со временем вам будут открываться подавляемые части вашей личности.

Сочетайте бдительность со свободой мыслей.

Высвобождайте все сдерживаемые чувства и мысли, которые причиняли вам так много боли и страдания в прошлом, — позвольте им возникать и исчезать без следа.

Откройте дверь своего подсознательного ума.

Смотрите внутрь и удаляйте весь скопившийся там бесполезный психологический материал.

Продолжайте наблюдать свои мысли.

Затем, примерно через 5 минут, начните осознавать чидакашу — мысленный экран перед вашими закрытыми глазами.

Это экран вашего ума, на котором можно видеть подсознательные видения.

Очень внимательно смотрите на экран.

Ничего не создавайте и ничего не ожидайте. Только наблюдайте.

Если возникают видения, просто наблюдайте их как свидетель.

Если видений не возникает, не беспокойтесь... только продолжайте смотреть на экран с бдительностью, но без каких-либо ожиданий.

Спустя несколько минут продолжайте осознание мысленных процессов.

Наблюдайте все мысли... сами собой возникающие... из подсознания.

Спустя некоторое время снова вернитесь к восприятию чидакаши.

Не напрягайтесь... просто наблюдайте.
Затем опять возвращайтесь к отстраненному наблюдению мысленных процессов.
Продолжайте действовать в том же духе в течение имеющегося у вас времени.
Это и есть вторая стадия антар мауны.

Осознание

Мы уже упоминали о значении осознания, но поскольку эта установка так важна, мы снова ее подчеркнем. Старайтесь не отождествляться с мыслями... старайтесь оставаться свидетелем. Старайтесь представлять себе, что вы смотрите телевизор; мысли и видения — это телевизионные программы, а вы — зритель. Такая позиция необходима для получения максимальной пользы от этой практики.

Поначалу вы определенно будете отождествляться с мыслями. Вы будете становиться рассеянными и путаться в них. Затем, спустя несколько секунд или минут, вы будете внезапно осознавать, что полностью увлеклись своими мыслями и увязли в их паутине. Вы поймете, что утратили осознание. Не беспокойтесь, поскольку эта тенденция теряться в мыслях и отождествляться с ними присуща человеческому состоянию с самого рождения. Все, что вам необходимо — это быть более бдительными. Старайтесь сохранять позицию свидетеля... осознавайте.

Готовность к стадии 3

Невозможно полностью исчерпать все отрицательные мысли и эмоции. Поэтому следует оставить вторую стадию на более раннем этапе, несмотря на то что в действительности она еще не закончена. Вам следует переходить к третьей стадии, когда вас начнут переполнять психические видения. Если вы не переживаете видений, тогда переходите к третьей стадии после примерно месяца практики стадии 2 (2).

Круглосуточное осознание мыслей

Описанный нами метод можно практиковать в качестве части вашей ежедневной программы занятий йогой.

Однако мы рекомендуем вам стараться практиковать осознание спонтанных мыслей в течение 24 часов в сутки. Вы всегда

должны стараться осознавать, быть свидетелем своих мыслей. Позвольте им возникать, а затем рассеиваться без следа, как пар. Это препятствует накоплению эмоций, а также высвобождает те грубые и тонкие напряженности, которые у вас уже накопились. Если вы искренне ищете смысла и более глубокого знания жизни, мы настойчиво призываем вас начать практиковать осознание мыслей на более постоянной основе. Не подавляйте мысли, поскольку подавление всегда было методом избегания неприятных мыслей и переживаний с самого вашего рождения. Это психологическое подавление действует как густой туман, приглушающий ум. Оно препятствует тонкому восприятию, которое абсолютно необходимо на более высоких стадиях йоги. Позвольте мыслям бить ключом, освобождайте ум от загрязнений и устраняйте завесу, которая препятствует интуитивному знанию.

Примечания

1. Книга III; урок 26; тема 5.
2. Книга III; урок 28; тема 5.

Программа ежедневных занятий

Этот урок был почти полностью посвящен описанию практик йоги. Вот новые практики, с которыми мы вас познакомили:

1. Паван санчалана, четвертая практика крийя йоги. Это довольно длительная практика, занимающая около 25 минут. Общая продолжительность ваших занятий крийя йогой теперь будет составлять примерно три четверти часа.

2. Вторая стадия антар мауны, которая связана с осознанием спонтанных мыслей. Старайтесь практиковать эту технику в течение всего дня. Это прекрасный метод очищения ума.

3. Бхастрика пранаяма служит превосходной подготовкой к практике крийя йоги, так как она повышает чувствительность ума и вызывает сосредоточенность. Кроме того, оно заряжает все существо человека праной через психические каналы (нади).

4. Пада хастасану можно включить в вашу программу регулярной практики и делать почти в любое время в течение дня.

Мы предлагаем вам видоизменить вашу программу следующим образом.

Практика	Минуты
<u>Программа 1: продолжительность</u>	
<u>120 минут</u>	<u>120</u>
Сурья намаскар	8
Шавасана	3
Ардха падма пасчимоттанасана	4
Бхуджангасана	4
Пада хастасана	5
Ардха матсиендрасана	4
Сиршасана	5
Тадасана	1
Шавасана	3
Бхастрика пранаяма	17
Крийя йога:	
Крийя № 1 Випарита карани мудра	10
Крийя № 2 Чакра анусандхана	4
Крийя № 3 Нада санчалана	7
Крийя № 4 Паван санчалана	25
Антар мауна – стадия 2	20

<u>Программа 2: продолжительность</u>	
<u>90 минут</u>	<u>90</u>
Сурья намаскар	5
Шавасана	3
Ардха падма пасчимоттанасана	4
Бхуджангасана	3
Ардха матсиендрасана	4
Сиршасана	3
Тадасана	1
Шавасана	2
Бхастрика пранаяма	9
Крийя йога:	
Крийя № 1 Випарита карани мудра	10
Крийя № 2 Чакра анусандхана	4
Крийя № 3 Нада санчалана	7
Крийя № 4 Паван санчалана	25
Антар мауна – стадия 2	10
<u>Программа 3: продолжительность</u>	
<u>60 минут</u>	<u>64</u>
Сурья намаскар	5
Шавасана	3
Ардха падма пасчимоттанасана	4
Бхуджангасана	3
Ардха матсиендрасана	3
Крийя йога:	
Крийя № 1 Випарита карани мудра	10
Крийя № 2 Чакра анусандхана	4
Крийя № 3 Нада санчалана	7
Крийя № 4 Паван санчалана	25

В этой последней программе мы добавили 4 дополнительные минуты, чтобы получить цельную программу занятий.

Урок 28

День за днем создания умирают, и все же те, что живы, ищут вечной жизни.

Подобно тому как лягушка, уже будучи почти проглочена змеей, пытается поймать муху, так и все мы, пребывая в пасти смерти, ищем радости в чувственном наслаждении.

Махабхарата

Тема 1

Джняна йога

Джняна йогу обычно определяют как путь познания, поскольку слово *джняна* на санскрите означает «знание». Однако это слово означает не интеллектуальное или логически выводимое знание; оно означает интуитивное знание, достигаемое в озарении. Джняна йога — это метод достижения гармонии через интуитивные озарения. Истина осознается путем прозрения; результат этого — джняна. Путь джняна йоги можно определить как путь исследования. Глубокое исследование дает интуитивное знание — джняна.

Нередко говорят, что джняна йога — самый трудный путь, но на самом деле это не так. Он труден, только если он не соответствует вашей индивидуальности. Если он вам подходит, то будет для вас столь же естественным, как вода для рыбы. Безусловно верно, что джняна йога — это путь для немногих, ибо он требует большой силы воли и непреодолимой потребности найти ответ. Человек должен полностью увлечься своим исследованием и погрузиться в него с головой, чтобы получить требуемые результаты и ответы. У большинства людей так много отвлекающих факторов, что они не могут полностью посвятить себя исследованию. Джняна йога требует настойчивости... по существу, одержимости стремлением находить ответы. Если у вас есть такая всепоглощающая потребность в ответах, то джняна йога придет сама собой.

Джняна йога требует, чтобы вы отбросили все понятия, догмы и идеи, в правильности которых вы не убедились на собственном опыте. Выбросите их... *не верьте ничему*. Разумеется, это относится не ко всему. Если кто-то говорит вам, что скорпион может вас ужалить, верьте этому человеку. Нет никакой необходимости проверять его утверждение на личном опыте. Подобного рода идею можно принимать на веру, ибо она не имеет слишком большого значения в вашей жизни. В действительности, для вас не так важно, истинно ли это утверждение или ложно — если, разумеется, скорпион вас не ужалит, а тогда будет слишком поздно.

Если кто-то говорит вам, что пища, которую вы едите, переваривается в длинной трубе, называемой кишечником, и в подтверждение своих слов показывает вам рисунок — верьте этому. Вам не нужно анатомировать человеческое тело, чтобы самому в этом убедиться, поскольку тысячи других людей уже это сделали. Принимайте этот факт и многие другие утверждения, составляющие часть повседневной жизни. Если кто-то говорит вам, что некоторые растения ядовиты, зачем проверять его слова. Примите этот факт — он облегчает жизнь. Большинство вещей в жизни приходится принимать в качестве фактов.

Но если кто-нибудь говорит вам, что вы божественны, что существует нечто большее, чем тело и индивидуальный ум, или что существует такая вещь, как мистический опыт, зачем принимать это на веру? Фактически, путь джняна йоги требует, чтобы вы отвергли все эти понятия, если только не убедились в их истинности на собственном опыте. Следует отбросить все понятия Бога, божеств и т. п. Это исходный пункт джняна йоги. **НЕ ПРИЗНАВАТЬ НИЧЕГО, НЕ ВЕРИТЬ НИЧЕМУ**. Путь бхакти совсем другой... он говорит вам — верьте, и если эта вера будет достаточно сильна, то она выведет вас за пределы всех верований. К этому же знанию, которое лежит за пределами убеждений и слепой веры, приведет вас и джняна йога. Два этих пути различны, но они ведут к одному и тому же постижению и знанию.

Чтобы идти по пути джняна йоги, необходимо быть безжалостным. Вот почему он считается трудным путем. Нелегко ничему не верить. Нелегко очистить ум от предвзятых идей и догм. Гораздо легче во что-нибудь верить, даже хотя вера может быть поверхностной или даже ошибочной. Поэтому джняна йогу могут практиковать только люди с непоколебимой решимостью.

Джняна йога говорит, что если вы верите во что-то без личного опыта, то, фактически, внушаете себе ответ. Вы занимаетесь самовнушением, и, подумав, вы согласитесь, что это действительно так. Даже в том, что касается кишечника, ваше знание, по существу, является самовнушением. На самом деле, вы не знаете формы и размера кишечника, если только не анатомируете человеческое тело. Вы принимаете описание, которое дается в книгах по анатомии и физиологии, потому что так вам удобно; в действительности, вы внушаете себе, что дело обстоит именно так. Но, как мы уже говорили, это общее принятие многих вещей в

жизни абсолютно необходимо. Мы не можем тратить всю свою жизнь, проверяя и исследуя все на свете; если бы каждый захотел лично проверить, ядовито ли то или иное растение, мир бы превратился в кладбище; точно так же, воцарился бы абсолютный хаос, если бы каждый человек решил отправиться в Тимбукту, чтобы убедиться, что такое место действительно существует. О большинстве вещей нам приходится узнавать из слов других людей и их личного опыта. Но с исследованиями реальности дело обстоит не так. Те, кто хочет идти по пути джняна йоги, не должны верить словам, догмам и проповедям других людей, касающимся этого вопроса. Если вы это делаете, то внушаете себе готовый ответ, не основанный на вашем личном опыте. А без неопровержимого доказательства личного опыта в вашей жизни не произойдет никаких изменений. Поверхностные ответы не проливают света на ваше существование. Они действуют просто как словесный интеллектуальный ярлык, за который вы кое-как цепляетесь, но ваше более глубокое существо не обманывается. В глубине души вы знаете, что сознательно вводите себя в заблуждение. Вы знаете, что слепо приняли на веру очередной «изм». Ваш образ жизни не изменится, и вы не будете ни счастливее, ни мудрее.

Если вы хотите следовать пути джняна йоги, то не должны верить ничему. Отбросьте все убеждения. Не кто иной, как Христос сказал: «Опустошите себя, и я наполню вас».

Мастера дзэн Чао Чу спросили: «Что бы вы сказали тому, кто пришел к вам с ничем?» Он ответил: «Выброси это».*

Утверждают, что Лао Цзы говорил: «Ученые приобретают каждый день бесполезное, не пережитое на опыте знание», но даосы (мудрецы) теряют каждый день (скопление бесполезных не пережитых на опыте догм и знаний).

Таково начало джняна йоги. Откажитесь от всех понятий.

С этой исходной позиции неприятия идеологий человек, стоящий на пути джняна йоги, должен начать задавать себе вопросы. Один из самых общеизвестных вопросов таков:

«Кто я?»

* Непереводимая игра слов: имеется в виду, что человек пришел к мастеру дзэн с «ничто»; то есть «ничто», понимаемое как нечто существующее (обозначаемое существительным), также представляет собой предубеждение. Поэтому мастер говорит — «отбрось его». (пер.)

Этот метод предлагал Рамана Махарши. Если вы отвечаете на этот вопрос: «Я — Иван Петров», значит вы еще даже не начинали путь джняна йоги. Вы еще не освободили свой ум от обыденных, ничего не значащих и поверхностных логических ответов. Ваше имя — это только ярлык, нужный для того, чтобы отличать вас в обществе от вашего ближнего, которого, возможно, зовут «Петр Петров». Ваше имя — это не вы, а только средство, благодаря которому ваша почта доходит до вас, и вы получаете причитающуюся вам зарплату. Это ваш маркер, ваш ярлык — но не ваша личность. Ваше имя — это не вы.

Чтобы достичь успеха в джняна йоге, вы должны отбросить любые определения своего существования. Вас должно переполнять ощущение того, что вы не знаете, кто вы такой. Если вы просто задаете себе вопрос «Кто я?», не проникаясь им до глубины души и не испытывая непреодолимой потребности это узнать, то ничего не произойдет. Если вы повторяете этот вопрос, как попугай, то его смысл не будет проникать в более глубокие слои вашего существа. Именно поэтому джняна йога оказывается трудной для большинства людей: немногие люди могут стать полностью одержимыми и поглощенными выяснением своей собственной природы.

Рамана Махарши шел по пути джняна йоги. Он задавался вопросом: «Кто я?» Он не просто повторял этот вопрос в течение пяти минут каждое утро перед завтраком. Вопрос пронизывал все его существо двадцать четыре часа в сутки, независимо от того, спал он или бодрствовал. Он проникал в его глубинное существо и наполнял его. Исследование Раманы Махарши продолжалось непрерывно, сознательно или бессознательно. Вопрос звучал в нем постоянно, независимо от того, что он делал — ходил, сидел или разговаривал. Все его существо было поглощено поиском ответа, вся его жизнь была поставлена на карту в этом поиске. И каков результат? Он постиг свою подлинную природу. Он достиг самореализации. Таков путь джняна йоги. Он требует от человека таких черт характера, чтобы он мог стойко придерживаться своего поиска и отчаянно стремиться узнать ответ... как будто от этого ответа зависит все. И на самом деле, это действительно так.

Не обязательно задавать вопрос: «Кто я?» Можно задавать любой вопрос, но это должен быть вопрос, на который вы отчаянно

стремитесь найти ответ. На самом деле, если вы действительно готовы к пути джняна йоги, то вам, вероятно, нет нужды задавать вопрос. Вопрос уже будет налицо. Он будет изводить вас из-под поверхности вашего ума. Если вам придется садиться и спрашивать себя: «Какой вопрос мне себе задать?», то джняна йога — не ваш путь. Если в настоящее время вам нужно обдумывать вопрос, то это означает, что никакой вопрос не преследует вас в достаточной мере и что вы не задумываетесь глубоко и серьезно о природе своего существа и своего бытия. Если у вас есть вопрос, который преследует вас день и ночь, то этот вопрос будет вашим проводником на пути джняна йоги.

Несколько минут размышлений убедят вас в том, что джняна йога — это метод научного открытия, художественного творчества и музыкального вдохновения. Разумеется, в этих случаях его не называют джняна йогой, но процесс остается, по существу, одним и тем же. Все научные открытия, все художественные и музыкальные произведения имеют одну общую черту: они бросают вызов логике. Они возникают в результате интуитивных озарений. Восприятие научного закона или музыкальной пьесы происходит внезапно — оно подобно удару грома.* Ученый, музыкант или художник внезапно видит нечто такое, что не определяется существующей совокупностью общепринятого и документированного знания. Никакие научные открытия или произведения искусства не создавались с помощью законов логики или интеллекта. Интеллект выходит на сцену впоследствии, когда озарения подвергаются рациональному осмыслению для согласования нового знания с существующими схемами мышления рационального мира.

Всю совокупность знания, известного и неизвестного, можно очень приблизительно и не вполне корректно сравнить с большим полем (ради аналогии будем считать, что знание конечно). Поверхность и земля этого поля представляют всю совокупность знания. На поле имеются разнообразные ямы — некоторые большие, некоторые маленькие. Они представляют знание, известное в настоящее время. Размеры ямы соответствуют количеству зна-

* Например, Уильям Джеймс приводит в своей книге «Принципы психологии» такое высказывание Моцарта: «Я могу увидеть все произведение единым взором в уме, как будто это прекрасная картина... таким образом я слышу его в своем воображении — вовсе не как последовательность... но как бы все сразу». (пер.)

ния по тому или иному конкретному вопросу. Именно логика и рациональное мышление расширяют каждую яму, используя в качестве ее основы «интуитивное» знание. Иными словами, возможно, что яму начал «копать» какой-то ученый, который интуитивно угадал некоторое знание о конкретном феномене. Технология, прикладная наука и т. д. расширяют яму. Методы логики не «копают» новые ямы, а лишь расширяют существующие. Существуют большие части поля, где вообще нет ям. Это — «неизвестное знание». Единственный способ сделать это знание известным, состоит в том, чтобы «копать» новые ямы. Это достигается путем интуитивных озарений. Именно интуиция создает новые направления знания. Логика расширяет эти направления и применяет знание в мире с созидательными (и разрушительными) целями.

Мы попытались объяснить, какую существенную роль играет интуиция в мире науки и искусства. Теперь мы зададим вопрос: «Каким образом эти ученые, изобретатели, композиторы и художники получают свои интуитивные озарения?» Ответ прост: они позволяют какой-то мысли или проблеме преследовать их день и ночь. Эйнштейн не открыл законы относительности без каких-либо усилий. Он был одержим загадкой времени и пространства. Все его существо было поглощено этой проблемой. Интуитивный ответ, который он осознал, был полным — а не просто половиной ответа. Он увидел все.* Как нечто может становиться бесконечно тяжелым, а время не иметь продолжительности при скорости света; каким образом скорость наблюдателя и источника может не оказывать влияния на скорость света? И так далее. Ответ, который он получил, бросал вызов логике и существовавшей общепринятой науке. Он потратил остаток своей жизни,

* Трудно судить, насколько Эйнштейн был «одержим загадкой времени и пространства», но идея теории относительности действительно пришла к нему как озарение — причем в буквальном смысле, в форме зрительного образа. Как пишет его биограф, Эйнштейн однажды засмотрелся в темном сарае на солнечный луч, который проникал через отверстие в стене (или в крыше), образуя на полу пятнышко света. Эйнштейн представил себе, как это пятнышко, представляющее собой верхушку светового луча, со скоростью света движется во вселенной, и внезапно буквально «увидел», как выглядит вселенная с точки зрения наблюдателя, находящегося в этом пятнышке (современному физики, наверное, скорее пришла бы на ум аналогия серфингиста, несущегося на гребне световой волны). Так или иначе, но именно это озарение (или, если угодно, мистическое переживание) привело к созданию специальной теории относительности. (пер.)

стараясь перенести свое интуитивное знание на бумагу и пытаюсь организовать его в логически понятную систему. Важно отметить, что ответ происходил не из рационального мышления. Если бы Эйнштейн был привязан к логическому рассуждению, он бы до сих пор все еще пытался понять взаимосвязь между временем и пространством. Он бы не сформулировал теорию относительности, и она, безусловно, не была бы частью сегодняшней науки. Вот как метод джняна йоги применяется в области науки. Есть и другие очевидные примеры людей, которые применяли метод джняна йоги в этой области. Например, Леонардо да Винчи может служить хорошим примером человека, который применял джняна йогу в феноменальном мире. Микеланджело был гением, получавшим интуитивное вдохновение в области скульптуры. Все великие композиторы следовали пути джняны; они выражали и создавали свою музыку после переживания озарения. Все они стояли на пути джняны. Но поскольку они, вероятно, никогда не слышали о системе йоги, они не относили себя к идущим по этому пути.

Основа джняны состоит в том, что человек должен знать и чувствовать ограничения интеллектуального мышления. Это чувство должно исходить из самой глубины души. Если вы знаете и принимаете жесткие ограничения интеллекта, то вы готовы начать путь джняна йоги. Если вы считаете, что глубокие и осмысленные ответы можно получить путем интеллектуального мышления и обсуждения, значит вы еще не готовы идти по пути джняна йоги. Шри Ауробиндо объяснял это следующим образом:

«Самым важным периодом в моей интеллектуальной жизни был тот, когда я мог ясно понимать — то, что говорит интеллект, может быть верным или неверным; то, что подтверждает интеллект, истинно, но истинно и противоположное.* Я никогда не признавал умом истины, одновременно не оставляя его открытым для ее противоположности... и в результате интеллект утратил свое превосходство».

Даже современная наука, по-видимому, все больше и больше движется в этом направлении. Мы знаем, что атомная физика

* Еще более красноречивая формулировка этого положения принадлежит Нильсу Бору, который сформулировал принцип дополненности: «Противоположностью тривиальной истины является ложь, но противоположностью глубокой истины может быть столь же глубокая истина». (пер.)

может объяснять поведение атомных частиц, только постулируя одновременное действие противоположных законов. То есть для определения наблюдаемых феноменов атомных частиц используются законы, которые логически противоречат друг другу. Мы также знаем, что два логически противоположных закона используются для объяснения поведения света. Мир, в котором мы живем, оказывается намного более странным, чем диктует логика.* Поэтому для того, чтобы идти по пути джняна йоги, не следует слишком серьезно относиться к логическому мышлению. Вы должны ощущать неадекватность интеллекта. Это не значит, что следует не обращать внимания на законы общественной жизни и совершать безумные поступки. Нет, это просто означает, что следует воспринимать все интеллектуальные рассуждения и все логические игры с должной долей недоверия. Следует ясно понимать, что логическое мышление — это только средство достижения цели, и ничего больше; это инструмент, который делает жизнь более организованной и легкой. Без логических законов и правил поведения мир был бы ввергнут в состояние хаоса. Рациональное мышление — это неизбежное зло. Это орудие. Но оно не может приносить осмысленные ответы и глубокое знание в жизни.

Джняна — это путь напряженного размышления. Это размышление ведет к интуитивному знанию. Ничто не следует принимать как само собой разумеющееся. Отвергайте и отбрасывайте все предвзятые догмы. Задавайте себе такие вопросы, как: «Что это за штука, которая называется "я"? Что такое сознание? Есть ли какая-то истина в "атме", о которой упоминают столь многие мудрецы? Нет, это невозможно. Почему я должен этому верить?». Отбрасывайте все, что не основывается на личном восприятии. Все, что вам нужно делать — это постоянно задавать вопросы.

Гуру помогает ученику на пути джняна йоги, даже когда ученик не знает, что он идет по этому пути. Гуру может поставить вопрос или сказать нечто такое, что кажется ученику полностью противоречивым. Гуру может ставить вопрос прямо или косвенно

* Разумеется, это относится только к двоичной, или Аристотелевой логике, поскольку, в принципе, возможна многозначная логика, с которой согласуются любые феномены. Примером может служить квантовая логика, учитывающая принцип дополненности. (пер.)

но; возможно, ученик услышит мимолетное замечание, но оно оставляет стойкое впечатление. Что-то в ученике пробуждается. Его ум приходит в состояние кризиса. Ученик становится полностью поглощенным попытками разрешить проблему или подойти к ее решению. В игру вступают более глубокие силы, пытающиеся разрешить конфликт. Ученик начинает обдумывать проблему. Он полностью увлекается — сознательно и бессознательно — старанием разрешить дилемму. Его ум настраивается; он становится однонаправленным и работает с максимальной эффективностью. Ум, который прежде отвлекался туда и сюда и занимался тривиальными мыслями, становится полностью поглощенным исследованием. Это исследование не обязательно должно происходить на сознательном уровне. В борьбе с проблемой в игру вступают все различные уровни человеческого существа. Весь ум сливается в единый поток. Семя посеяно — и все силы объединяются, чтобы оно принесло плоды. Обычно ум подобен реке с множеством вихревых течений; он отклоняется туда и сюда без какой-либо реальной силы. Затем открываются ворота шлюза... вихревые течения исчезают — река течет одним мощным объединенным потоком. Исследование открывает преграды ума. Дремлющий ум высвобождается; он становится восприимчивым к притоку интуиции. В интуитивных вспышках, опосредуемых сосредоточенным и, в то же время, расслабленным умом, раскрывается более высокая истина. Такова джняна.

У вас возникнет вопрос: «Подходит ли мне джняна йога?» Это можете решить только вы или ваш гуру. Но, несомненно, джняна йога предназначена для немногих; этот путь полон ловушек, самая величайшая из которых состоит в том, что он очень легко может вырождаться в простую интеллектуализацию. Это случается очень часто; люди настолько привыкли к интеллектуальному мышлению, что автоматически начинают думать об интеллектуальных ответах на свои вопросы. Вместо того чтобы избавляться от понятий, они начинают забивать ими свои головы. Им не хватает целеустремленности. Их исследованию недостает напряженности, чтобы проникать в более глубокие слои бытия в поисках ответа. В результате они прибегают к интеллектуальным объяснениям. Есть многие люди, которые пришли к тому, что кажется им важными ответами, посредством простого жонглирования словами. Они без конца говорят о Боге, сознании, божест-

венных существах и т. п., но все это — домыслы и слова. Они не имеют абсолютно никакой основы в личном опыте. Эти люди заменяют опыт пустыми словами. Цель джняна йоги, безусловно, состоит не в этом. Именно здесь джняна йога становится извращенной. Ее цель — уничтожить поверхностные интеллектуальные домыслы, а не создавать их. Цель состоит в том, чтобы очищать ум от понятий, а не заполнять его ими. Тот, кто идет по пути джняна йоги, должен настойчиво продолжать свой поиск, не сдаваясь и не довольствуясь чужими домыслами. Вы должны ждать переживания озарения, которое дает непосредственный опыт. Когда он происходит, у вас не возникает сомнения в его достоверности.

Невозможно, да и нежелательно следовать только по пути джняна йоги. У каждого человека есть разные аспекты; некоторые из них могут быть более заметными, чем другие. Например, некоторые люди очень деятельны, другие более вдумчивы, а третьи более всего склонны к религиозности. Все эти аспекты необходимо направлять в единую силу. Последователь джняна йоги — это, скорее всего, вдумчивый человек с сильной волей. Однако это не означает, что он все время сидит и думает. Ему также следует выполнять физическую карма йогу и, возможно, некоторые асаны, пранаяму и медитативные практики. Это будет способствовать общей гармонии, которая поможет ему достигать больших успехов на пути джняна йоги.

Если вы думаете, что готовы идти по пути джняна йоги, то начинайте прямо сейчас. Но помните: он предназначен только для людей с сосредоточенным и целенаправленным умом. Тревоги, фобии, неврозы и другие психологические расстройства препятствуют интуиции. Они создают для нее помехи. Если ваш ум постоянно колеблется и отвлекается, значит вы не можете полностью отдаться исследованию — ему будет недоставать глубины, чтобы породить интуитивное понимание. В этих обстоятельствах мы рекомендуем вам практиковать другие виды йоги, чтобы сделать ум более гармоничным и сосредоточенным и подготовить себя к будущей практике джняна йоги.

Подведем итог: если вы хотите идти по пути джняна йоги*, то не должны верить ничему, не основанному на собственном опы-

* См. книги Раманы Махарши, Нисаргадатты Махараджа, Рамеша Балсекара, Пападжи (Пунджаджи).

те, в том числе опыту других людей. Вы не должны слепо принимать ответы, которые дают мудрецы, святые, мыслители и книги. Вы должны находить ответы самостоятельно; очищая ум от концептуального хлама, вы должны наполнять его напряженным исследованием своей собственной природы. Вы должны стойко продолжать свой поиск до тех пор, пока не осознаете ответ. Таков путь джняна йоги.

Тема 2

Крийя йога Практика

Шабда Санчалана

(крийя № 5)

Слово *шабда* на санскрите означает «слово»; *санчалана* означает «движение по кругу». Следовательно, эту практику можно назвать «перемещением по кругу сознания слова». Словом здесь служит мантра *СОХАМ*. Шабда санчалану можно считать шестой стадией аджапа джапы (1).

Смысл Сохам

Сохам часто называют *аджапа гайятри* — спонтанной песней дыхания. Эта мантра автоматически возникает с каждым и всяким вдохом. Это звук, который соответствует естественному ритму дыхания. Каждый человек непрерывно произносит эту мантру, знает он об этом или не знает.

Во всех практиках йоги необходимо на чем-то фиксировать осознание. Должна быть определенная фокальная точка, которая успокаивает колебания ума и делает его сосредоточенным. Для этого можно использовать что угодно: мантру, мысленное изображение божества или даже большой палец вашей ноги. Но это должно быть нечто такое, что автоматически привлекает ваше внимание и вызывает постоянное вспоминание. Это кажется легким, но это не так. Ум противится процессу сосредоточения и начинает блуждать. Символ быстро забывается, и человек снова теряется в бурлящем потоке мыслей. *Сохам* — идеальная мантра, поскольку она произносится всегда, независимо от состояния ума. Она прекратится только если вы перестанете дышать. Поэтому *сохам* напоминает вам о необходимости сохранять осознание.

Любую мантру можно объединить с дыханием, чтобы она вызвала постоянное вспоминание, однако *сохам* возникает естественным образом, что делает ее более легкой для большинства людей. Кроме того, она проверена многочисленными йогами на протяжении тысячелетий. Мы очень рекомендуем ее (и мантру

АУМ) всем, кто искренне хочет идти по пути йоги. Постоянное вспоминание приведет к дхьяне (медитации).

Сохам имеет и буквальное значение. Она означает:

«Я — Шива (чистое сознание)», или

«Я — Он (чистое сознание)».

Она выражает соединение Шивы и Шакти, слияние индивидуального сознания с космическим, или высшим сознанием. Однако этот смысл не должен слишком заботить читателя, если только он не пережил глубокий трансцендентальный опыт. Любая попытка логического понимания смысла сохам приведет к заблуждению. Его можно понять только на интуитивном уровне. Тогда, и только тогда, когда человек понимает трансцендентальный смысл сохам, она может использоваться в качестве средства непрерывного подтверждения и вспоминания. Это обеспечивает устойчивый поток дхьяны.

Если у вас есть такое желание и если ваш ум достаточно сосредоточен, вы можете ставить себе целью выяснение глубинного и подлинного смысла сохам. Это метод джняна йоги. Но он не даст результатов, если ваш ум напряжен и полон проблем и если ваше исследование не будет происходить непрерывно, сознательно или бессознательно, в течение двадцати четырех часов в сутки. Если ваш ум готов, и у вас достаточно сильное стремление, тогда произойдет трансцендентальный взрыв смысла сохам. Смысл откроется вам как во вспышке молнии, но вы должны быть готовы. Немногие люди подготовлены к такому типу практики джняна йоги. Поэтому, в общем случае, мы рекомендуем вспоминание сохам в качестве наилучшей садханы.

В практике шабда санчаланы вам не нужно беспокоиться о смысле сохам. Просто осознавайте звук, согласованный с дыханием.

Произнесение сохам

Некоторые люди, прислушиваясь к своему дыханию, слышат звук *сахам* вместо *сохам*. Это вполне приемлемо, и звук *сахам* можно использовать в практике шабда санчаланы взамен *сохам*.

Сохам следует соединять с дыханием. При выполнении уджайи пранаямы этот звук можно слышать очень отчетливо. Попробуйте. Вы должны слышать:

со при *вдохе*, *хам* при *выдохе*.

В шабда санчалане вы должны слышать *со*, когда ваше дыхание поднимается по переднему психическому каналу арохан от муладхара чакры к точке бинду. Звук должен быть длительным.

То есть при движении от муладхары к точке свадхистхана кшетрам акцент должен приходиться на звук с-с-с-с. При дальнейшем подъеме от этой точки к точке бинду акцент должен быть на звуке о-о-о-о. Это ясно показано на рисунке.

При выдохе и движении вниз по позвоночному психическому каналу аварохан от бинду к муладхаре вы должны слышать звук *хам*. При движении от бинду через аджну к вишуддхи акцент должен быть на звуке х-а-а-а. При дальнейшем нисхождении от вишуддхи к муладхаре акцент должен быть на звуке м-м-м. Это будет гудящий звук, вибрирующий в позвоночнике.

Звук *сохам* не следует произносить громко. Это естественный звук дыхания. Он должен быть таким, чтобы вы могли его отчетливо слышать, а другие люди — нет, если только они не приближают ухо вплотную к вам.

Сидячая поза

Оставайтесь в той же сидячей позе, которая использовалась для предыдущей крийи — паван санчаланы (2). Двигаться и слегка изменять положение можно только если вы чувствуете боль и напряжение в теле.

Традиционно используются такие сидячие позы, как падмасана или сиддхасана (сиддха йони асана для женщин). Если эти позы для вас неудобны, вы можете использовать любые другие удобные сидячие позы, например ардха падмасану, свастикасану и т. д. (3).

В течение всей практики держите спину прямой; единственной движущейся частью тела должна быть голова.

Осознание психических каналов

Когда вы делаете вдох *со* звуком *со*, ваше осознание должно подниматься по переднему каналу арохан. Начав движение от муладхара чакры, вы должны ощущать, как мантра и дыхание проходят через точки кшетрам свадхистханы, манипуры, анахаты и вишуддхи и, наконец, через точку бинду.

Когда вы делаете выдох *со* звуком *хам*, ваше осознание должно опускаться по позвоночному каналу аварохан. Пройдя бинду,

ощущайте, как мантра и дыхание по очереди проходят сквозь аджна чакру, вишуддхи, анахата, манипура и свадхистхана чакры, и, наконец, муладхара чакру.

Не должно быть никакого мысленного повторения названий точек кшетрам и чакр... только осознание.

Вспомогательная практика

В ходе практики шабда санчаланы следует выполнять уджайи пранаяму, кхечари мудру и унмани мудру. Они использовались и в практике паван санчаланы (2).

Техника выполнения

Шабда санчалану следует делать сразу после завершения паван санчаланы.

Сидите удобно. Держите спину прямо.

Откройте глаза.

Выполняйте кхечари мудру; это следует продолжать делать на протяжении всей практики.

Сделайте полный выдох.

Наклоните голову вперед.

Осознайте муладхара чакру.

Первый круг начинается там.

Выполняя уджайи пранаяму, делайте вдох и поднимайтесь по каналу арохан.

Вы должны слышать звук *so* и ощущать, как он по очереди пронзает точки кшетрам.

Когда ваше осознание движется от вишуддхи кшетрам к бинду, постепенно поднимайте голову.

Когда осознание достигает бинду, ваша голова должна занимать вертикальное положение.

Вдох и звук *so* заканчиваются, когда осознание достигает бинду.

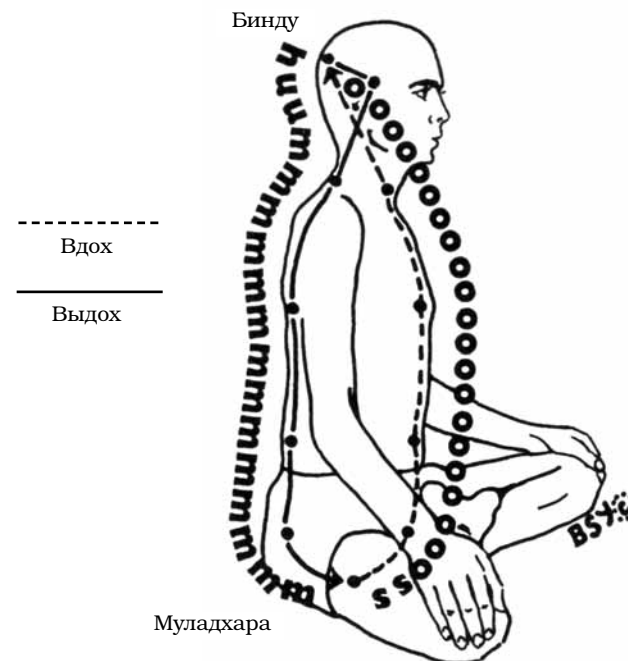
В течение нескольких секунд осознавайте бинду.

Затем, выполняя уджайи пранаяму, делайте выдох и спускайтесь по каналу аварохан в позвоночнике.

Выполняйте унмани мудру.

Вы должны слышать мантру *хам* и ощущать, как она по очереди пронзает чакры.

Не должно быть мысленного повторения названий чакр... только осознание.



Выдох и мантра *хам* должны завершаться, когда ваше осознание достигает муладхары.

Наклоните голову вперед. Снова откройте глаза.

В течение нескольких секунд сохраняйте осознание муладхары.

На этом завершается первый круг.

Весь процесс показан на приведенном выше рисунке.

Теперь начинайте второй круг.

Выполняя уджайи пранаяму, делайте вдох, поднимаясь по каналу арохан с осознанием звука *so* и точек кшетрам.

Прodelайте 59 кругов.

Затем переходите к маха мудре (4).

Дыхание

В течение всей практики выполняйте уджайи пранаяму. В муладхаре на несколько секунд задерживайте дыхание. Делайте вдох, поднимаясь по каналу арохан. Снова задерживайте дыхание на несколько секунд при осознании бинду. Делайте выдох, спускаясь по каналу аварохан.

Смятение ума

Если ваш ум взволнован, произносите звук *сохам* достаточно громко и дышите быстрее.

Если ум расслаблен и относительно сосредоточен, позвольте звуку *сохам* быть менее заметным и дышите медленнее.

Осознание

Сохраняйте осознание мантры *сохам*, дыхания и психических каналов.

Последовательность

Шабда санчалану следует делать сразу после паван санчаланы (2) и перед маха мудрой (4).

Продолжительность

Следует выполнять 59 кругов. Это займет от 25 до 40 минут, в зависимости от темпа дыхания.

Счет кругов

При описании паван санчаланы мы рекомендовали вам использовать четки из 108 бусин, завязав узел после 49-й бусины. Для этой практики не нужно завязывать еще один узел. После завершения паван санчаланы ваши пальцы будут находиться на 49-й бусине. Просто продолжайте перебирать по одной бусине в конце каждого круга шабда санчаланы (когда ваше осознание достигает муладхары). Когда ваши пальцы дойдут до бусины сумеру, это будет означать, что вы закончили 59 кругов ($49 + 59 = 108$).

Примечания

1. Аджапа джапа, стадия 1:
Книга II; урок 20; тема 5.
2. Книга III; урок 27; тема 2.
3. Книга I; урок 7; тема 2.
4. Книга III; урок 29; тема 1.

Тема 3**Хатха йога . . . Наули (Стадия 1)**

Наули — это одна из шести основных групп шаткарм, или техник очищения, три из которых мы уже описали (1). Мы объяснили большинство практик дхоути, а также джала нети, сутра нети и тратаки (2).

В этой теме мы предполагаем объяснить первую часть наули (3).

Общая информация

Наули — это техника йоги, предназначенная для массажа всего живота посредством сокращения и перекачивания брюшных мышц (особенно прямых мышц живота — *rectus abdominii*). Это очень полезно для здоровья пищеварительной системы и, фактически, для здоровья всего тела. Из всех практик йоги наули обеспечивает наиболее глубокий массаж внутренних органов. Эта техника весьма трудна для начинающих, но при наличии решимости и при регулярной тренировке ее могут выполнять почти все.

Определение

Санскритское слово *наули* происходит от корня *нала* или *нали*, который означает: трубчатый сосуд, вена или нерв тела; тростинка или полый ствол (скажем, лотоса). Кроме того, слово *нала* в санскрите используется для обозначения прямых мышц живота — *rectus abdominii* (в Санскритском словаре Монье Уильямса для него дается буквальное значение «пупковая жила»). *Rectus abdominii* — это две мышцы, которые действуют как колонны, поддерживающие органы брюшной полости между грудной клеткой и тазовой областью. Таким образом, *наули* представляет собой технику, направленную на манипулирование прямыми мышцами живота.

Интересно также отметить, что слово *нау* на санскрите означает «корабль». Когда техника наули доведена до совершенства, кажется, что брюшные мышцы перекачиваются, как волны океана. Мышцы создают такое же волнообразное движение, какое бывает от корабля, скользящего по воде.

Кроме того, наули называют *лаулики карма*. Слово *лаулики* происходит от корня *лола*, который означает: «двигаться туда-сюда», «перекачивание и волнение». И это именно то, что делает техника *лаулики* (или *наули*). Она перекачивает, крутит и волнует весь живот и связанные с ним мышцы и нервы. Слово *карма* здесь означает «процесс или техника». Таким образом, *лаулики карма* — это техника перекачивания брюшных мышц и взбалтывания внутренних органов.

Упоминания в текстах

Техника наули упоминается в различных текстах йоги, однако недостаточно подробно. В тексте *Гхеранд Самхита* говорится:

«Энергично перекачивай живот из стороны в сторону. Эта практика устраняет все виды болезней и усиливает пищеварительный огонь».

(шлока 1:53)

Больше ничего не объясняется. Из этого описания новичку совершенно невозможно научиться практике наули. Необходимо личное руководство гуру. В тексте *Хатха Йога Прадипика* сказано:

«Сгибаемая плечи вперед, следует вращать живот справа налево, а затем слева направо. Йоги называют эту практику наули. Наули устраняет недуги живота, усиливает пищеварительный огонь и приносит счастье. Это величайшая практика хатха йоги».

(шлоки 11:33, 34)

И снова описание правильно, но слишком кратко для обучения наули. Эти краткие шлоки в писаниях в большей степени призваны служить методом вспоминания, нежели наставлением. Наставления должны были исходить непосредственно от гуру.

Rectus Abdominii

В практике наули используются различные мышцы живота, спины, ног, рук и т. д. Однако в первую очередь она касается сокращения прямых мышц живота. Это две длинные вертикальные мышцы в передней части живота. Их верхние концы закреплены под серединой грудной клетки рядом с диафрагмой, а нижние концы крепятся к тазовой кости чуть выше области гениталий. Обе мышцы шире сверху, чем снизу.

Прямые мышцы живота действуют совместно с другими брюшными мышцами. Главные из них называются внешними и внутренними косыми мышцами и поперечными мышцами жи-

вота. Эти мышцы, вместе с прямыми мышцами живота, организованы слоями, чтобы обеспечивать максимальную силу и управляемость. Они защищают внутренние органы брюшной полости. Когда они недостаточно прочны, может образоваться грыжа. Кроме того, эти мышцы сокращают и массируют внутренние органы, а также помогают друг другу в процессе мочеиспускания, дефекации, рвоты, а также родов у женщин.

Именно этими мышцами непосредственно манипулируют в ходе практики наули.

Подготовка

Прежде чем пытаться делать наули, вы должны освоить практики агнисар крийи (4) и уддияна бандхи (5). Без овладения этими двумя подготовительными практиками выполнение наули окажется для вас трудным или даже невозможным.

Положение тела

Встаньте, раздвинув ступни на расстояние чуть меньше метра.

Слегка согните колени.

Наклонитесь вперед.

Плотно положите руки на бедра чуть выше коленей.

Пальцы могут быть направлены внутрь или наружу; по опыту выберите положение, которое обеспечивает максимальное сокращение брюшных мышц при выполнении наули.

Руки должны быть прямыми в течение всей практики.

Наклоните голову вперед и смотрите на живот.

Положение тела ясно показано на рисунке.*

Краткое резюме всей практики

Для овладения наули требуются время и тренировка. Кроме того, необходимо постепенно развивать контроль над мышцами живота. Поэтому мы разделили наули на две стадии следующим образом:

Стадия 1 – сокращение живота

На этой предварительной стадии следует освоить:

* Возможно, допущена ошибка при иллюстрации, поскольку положение рук на рисунке не соответствует описанию (кисти лежат на тазобедренных суставах, руки согнуты в локтях). (пер.)

1. *Мадхьяма наули* – сокращение обеих прямых мышц живота.
2. *Вама наули* – сокращение только правой прямой мышцы живота.
3. *Дакшина наули* – сокращение только левой прямой мышцы живота.

Эти практики выполняются по отдельности друг за другом. Когда они доведены до совершенства, можно переходить к стадии 2 (3).

Стадия 2 – вращение живота

Эта вторая стадия представляет собой полную форму наули. Она состоит из двух частей:

1. Перекатывающегося движения мышц живота слева направо.
2. Перекатывающегося движения мышц живота справа налево.

Начинающему нужно увидеть это перекатывающееся или волновое движение, чтобы поверить, что оно возможно. Оно выглядит так, будто прямые мышцы живота волной катятся по передней брюшной стенке.

В этой теме мы опишем стадию 1, а в следующем уроке – стадию 2. Не пытайтесь выполнять вторую стадию, не освоив сначала первую (3).

Первая стадия наули – сокращение живота

Техника выполнения

Мадхьяма наули (центральное сокращение)

Примите правильное стоячее положение.

Сделайте полный выдох, как можно сильнее опустошив легкие. Чтобы сделать максимально полный выдох, следует сократить мышцы живота, выполняя уддияна бандху (5).

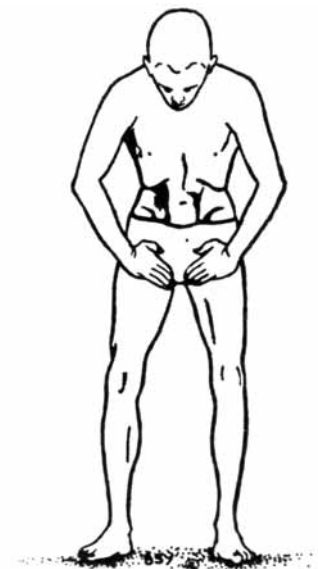
Смотрите на живот. Задерживайте дыхание.

Попробуйте сократить прямые мышцы живота, чтобы они образовали центральную арку, идущую вертикально по передней стенке живота.

Это положение ясно показано на рисунке.

Удерживайте сокращение столько, сколько вы можете удобно для себя задерживать дыхание.

Старайтесь сокращать мышцы как можно сильнее, но не перенапрягайтесь.



Затем ослабьте мышечное сокращение, чтобы вернуться в уддияна бандху.

Сделайте медленный вдох и позвольте животу расшириться. Расслабьте все тело.

Это – один цикл.

Сделайте несколько обычных вдохов, чтобы пульс вернулся к норме.

Затем повторите практику.

Вам следует практиковать мадхьяма наули, пока вы не доведете ее до совершенства; на это может уйти несколько недель или даже месяцев.

Затем переходите к *вама наули*.

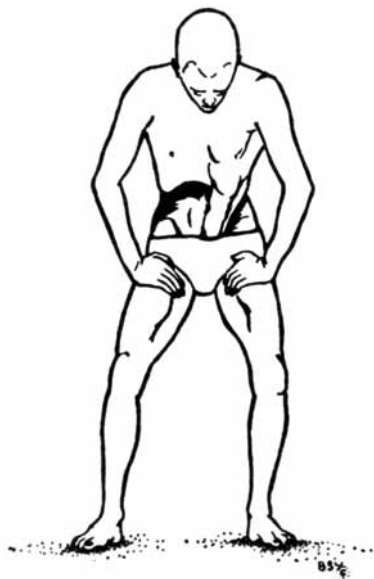
Вама наули (выделение сокращения левой стороны)

Не пытайтесь делать вама наули, пока не освоите мадхьяма наули.

Примите правильное стоячее положение.

Выполните мадхьяма наули, как описано выше.

Затем попытайтесь расслабить мышцы правой стороны живота, особенно правую прямую брюшную мышцу.



Сохраняйте сокращение мышц левой стороны; это будет тянуть прямые брюшные мышцы налево, как показано на рисунке выше.

Начинающим нелегко сокращать только мышцы левой стороны. Вы обнаружите, что эту практику легче выполнять, если твердо нажимать выпрямленной левой рукой на бедро, в то же время ослабляя нажим правой руки на другое бедро.

Кроме того, практика становится легче, если вы слегка наклоняетесь вперед и влево.

Вам следует попробовать это самим.

Сокращайте мышцы левой стороны настолько сильно, насколько вы можете это делать без перенапряжения.

Затем вернитесь к мадхьяма наули.

Расслабьте мышцы и выполняйте уддияна бандху.

Сделайте вдох и позвольте животу расшириться. Это завершение одного цикла.

Сделайте несколько обычных вдохов, пока пульс не вернется к норме.

Затем выполняйте *дакшина наули*.

Дакшина наули (выделение сокращения правой стороны)

Делайте мадхьяма наули.

Затем попробуйте расслабить мышцы левой стороны живота, особенно левую прямую брюшную мышцу.

Сокращайте правые брюшные мышцы.

Прямые мышцы живота должны образовать арку по краю правой стороны передней брюшной стенки.

Вы обнаружите, что эту практику легче выполнять, если вы слегка наклоняетесь вперед и направо, плотно нажимаете правой рукой на правое бедро, одновременно ослабляя нажим левой руки на левое бедро.

Удерживайте как можно более сильное сокращение, задерживая дыхание. Не перенапрягайтесь.

Затем возвращайтесь к мадхьяма наули.

Расслабьте мышцы и выполняйте уддияна бандху.

Медленно вдохните.

Сделайте несколько обычных вдохов, чтобы сердцебиение вернулось к норме.

Повторите вама и дакшина наули несколько раз, в зависимости от имеющихся у вас сил и времени.

Не перенапрягайтесь, пытаясь делать слишком много циклов.

Дыхание

В исходном положении дышите нормально. Перед выделением сокращения брюшных мышц делайте полный выдох в сочетании с уддияна бандхой. При сокращении брюшных мышц задерживайте дыхание. После расслабления мышц делайте контролируемый вдох. Перед переходом к следующему циклу дышите нормально.

Последовательные сокращения

Для того чтобы развить способность управлять мышцами, начинающие, при желании, могут выполнять последовательные сокращения и расслабления мышц в конечном положении — то есть быстро сокращать и расслаблять мышцы живота, задерживая дыхание. Это относится, главным образом, к мадхьяма наули, хотя может делаться и для вама и дакшина наули.

Осознание

Вы должны уделять полное внимание управлению мышцами. Вы обнаружите, что управление становится легче, если вы наблюдаете за мышцами.

Время для занятий

Наули следует делать только на пустой желудок; то есть по меньшей мере через 5-6 часов после еды. Поэтому лучше всего заниматься рано утром, до завтрака.

Меры предосторожности

При появлении болезненных ощущений в животе во время выполнения наули следует немедленно прекратить практику. Попробуйте делать наули на следующий день или когда боль пройдет. Если боль не прекращается, следует обратиться за советом к опытному учителю йоги или врачу.

Ограничения

Наули нельзя делать людям, страдающим любыми серьезными недугами, в частности:

1. гипертонией;
2. желчно-каменной болезнью;
3. язвой желудка или двенадцатиперстной кишки;
4. грыжей.

Если у вас есть сомнения, обратитесь за советом к опытному учителю йоги.

Наули не следует делать беременным женщинам. Однако мы настоятельно рекомендуем практиковать наули после родов, чтобы укрепить мышцы живота и таза, а также восстановить нормальную форму тела и правильное положение внутренних органов.

Продолжительность занятий

Вначале не следует делать слишком много циклов. Если вы пытаетесь освоить мадхьяма наули, то для начала будет более чем достаточно пяти циклов. По мере дальнейшей практики можно делать максимум десять циклов. При освоении вама и дакшина наули достаточно от 3 до 5 циклов. Ни при каких обстоятельствах не перенапрягайтесь. Вы должны внимательно следить за своим

телом и прекращать занятия, если чувствуете даже небольшое утомление.

Примечания

1. Более подробно о шаткармах см.: Книга I; урок 10; тема 3.
2. Сутра нети – Книга I; урок 10; тема 3.
Тратака:
стадия 1 – Книга I; урок 8; тема 6.
стадия 2 – Книга I; урок 9; тема 6.
стадия 3 – Книга I; урок 10; тема 7.
3. Книга III; урок 29; тема 2.
4. Книга I; урок 6; тема 2.
5. Книга II; урок 18; тема 3.

Тема 4**Асаны Практика**

Здесь мы опишем три асаны:

1. *Маюрасану*
2. *Хамсасану*
3. *Падма маюрасану*

Это прекрасные асаны для ускорения процессов обмена веществ в организме и для выведения токсинов. Маюрасана и падма маюрасана могут быть названы уравнивающими асанами, а хамсасана представляет собой простую форму маюрасаны. Начинать следует прежде всего осваивать хамсасану, а затем переходить к маюрасане. Падма маюрасану может делать каждый, кто способен легко сидеть в падмасане.

Маюрасана

Это асана с балансированием, которая требует значительной мышечной силы. Она окажется весьма трудной для большинства женщин.

Определение

Слово *маюра* на санскрите означает «павлин». Эта асана названа так потому, что ее конечная поза похожа на павлина с распущенным хвостом. Ноги соответствуют длинному хвосту павлина, предплечья — его ногам, а кисти — лапам и когтям.

Для такого названия есть и еще одна причина. Павлин обладает хорошо известной способностью поглощать и разрушать токсины в том, что он ест. Маюрасана также известна своей способностью выводить токсины из организма — отсюда и название.

Упоминания в рукописях

Маюрасана упоминается в большинстве общеизвестных текстов хатха йоги. В тексте *Гхеранд Самхита* говорится:

«Положи ладони на пол, держа локти по обе стороны пупка. Поднимай все свое тело в воздух, как вязанку хвороста. Йоги называют это маюрасаной». (шлока 2:30)

В тексте *Хатха Йога Прадипика* сказано: «Ляг на землю ничком. Обопрись телом на локти, держа их по обе стороны пупка. Поднимай тело с земли как бревно, параллельное земле. Это называется маюрасана». (шлока 1: 30)

«Маюрасана — лучшая асана для избавления от всех видов болезней живота. Она усиливает пищеварительный огонь и удаляет токсины, потребляемые при неправильном питании». (шлока 1:31)

К этим цитатам мало что нужно добавлять; они говорят сами за себя.

Подготовка

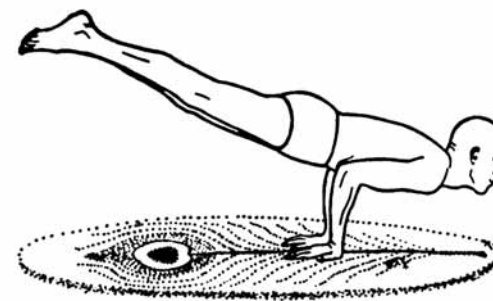
Встаньте на пол на колени.

Поставьте ступни вместе.

Разведите колени.

Это положение соответствует принятому для симхасаны (1).

Наклонитесь вперед.



Поставьте обе ладони на пол между коленями; пальцы должны указывать назад, по направлению к ступням.

Сведите вместе кисти и запястья так, чтобы они соприкасались. Наклонитесь вперед и обопритесь животом на локти в области чуть ниже пупка.

Грудная клетка должна опираться на верхушки плеч.

Вытяните ноги назад, держа их прямо и вместе.

Сделайте глубокий вдох.

Напрягите мышцы тела.

Медленно поднимайте туловище, голову и ноги, чтобы они находились на одной прямой, горизонтальной линии.

Держите голову поднятой вверх.
 Все тело должно быть уравновешено на ладонях.
 Постарайтесь поднять ноги и ступни выше, прилагая большее мышечное усилие и подстраивая равновесие тела.
 Это и есть конечное положение.
 Удерживайте конечную позу, пока это вам удобно.
 Используйте пальцы для поддержания равновесия.
 Не перенапрягайтесь.
 Затем медленно опустите ноги на пол.
 Вернитесь в исходное положение.
 Это завершение одного цикла.
 Когда дыхание вернется к норме, и если у вас достаточно сил, можно сделать еще один цикл.

Предостережение

Из конечного положения очень легко упасть вперед и удариться носом об пол. Будьте осторожны и при необходимости подкладывайте под лицо небольшую подушку.

Дыхание

В исходном положении дышите как обычно. Делайте глубокий вдох перед подъемом тела в конечную позу. Начинаящим можно задерживать дыхание в конечной позе на удобный для них промежуток времени. Опытные практикующие в конечной позе могут дышать медленно и глубоко. После возвращения в исходное положение делайте выдох. Перед тем как приступить ко второму циклу, дышите как обычно.

Осознание

В конечной позе следует осознавать равновесие.

Продолжительность

Оставайтесь в конечной позе, пока:

1. вы можете задерживать дыхание;
2. вы не чувствуете излишней усталости, продолжая медленно и глубоко дышать в конечной позе.

Ни при каких обстоятельствах не перенапрягайтесь. Начинаящим следует оставаться в конечной позе не более нескольких секунд, каждый день постепенно увеличивая продолжительность

пребывания в ней. Не пытайтесь делать слишком много циклов. По мере дальнейшей практики будет можно оставаться в конечной позе несколько минут, но при этом не должно быть никакого перенапряжения.

Время для занятий и их последовательность

Занимайтесь на пустой желудок. Как и в случае большинства асан, лучше всего заниматься рано утром до завтрака.

Маюрасана энергично ускоряет кровообращение. Кроме того, она, как правило, увеличивает содержание токсинов в крови, что составляет часть процесса очищения, и потому ее не следует делать перед любыми перевернутыми асанами, поскольку это может направить избыток токсинов к мозгу.

Маюрасану следует делать в конце вашей программы асан.

Ограничения

Не следует делать маюрасану, если у вас любое из следующих заболеваний:

1. гипертония;
2. любые сердечные заболевания;
3. грыжа;
4. язва желудка или двенадцатиперстной кишки.

Не пытайтесь делать маюрасану, даже если вы слегка нездоровы или чувствуете физическую слабость. Беременным женщинам строго запрещено делать маюрасану.

Благотворное действие

Маюрасана — это уникальная асана, которая энергично стимулирует все процессы в организме. Она стимулирует кровообращение и процессы обмена веществ, тем самым помогая очищать кровь и все тело. Если у вас плохой цвет лица и чирьи, мы рекомендуем вам попробовать делать маюрасану в сочетании со следующей программой:

1. Перестаньте употреблять высокотоксичную пищу — специи, мясо, сладости и любые трудно перевариваемые синтетические, фальсифицированные продукты.
2. Перейдите на простую диету, включающую в себя такие продукты, как сливочное масло, фрукты, овощи, крупы и т. п.
3. Перед тем как принимать ванну, обтирайте все тело собствен-

ной мочой. Оставляйте ее на теле примерно на одну минуту, перед тем как смывать водой (2).

4. После двух недель практики в соответствии с перечисленными выше пунктами 1, 2, и 3 начинайте делать маюрасану через каждые несколько часов в течение по меньшей мере нескольких минут каждый раз. Если маюрасана для вас слишком трудна, то делайте вместо нее хамсасану или падма маюрасану.

Попробуйте выполнять эту программу в течение месяца. Она должна оказать большую помощь в избавлении от чирьев и т. п. Если вы заметите улучшение, то продлите программу еще на несколько недель.

Однако в одном отношении следует соблюдать осторожность; маюрасана, как правило, изгоняет загрязнения из тела очень быстро. Поначалу может оказаться, что внешний вид вашей кожи ухудшается и чирьев становится больше; это просто проявление внутренних токсинов. Либо настойчиво продолжайте занятия, либо сократите количество выполняемых вами циклом маюрасаны; решать вам. Если хотите, можете обратиться за советом к специалисту.

Маюрасана массирует и стимулирует все органы пищеварения. Она очень полезна для лечения диабета, запора, метеоризма, застоя в печени и почках и т.д. Маюрасана стимулирует процесс выведения шлаков из организма. Она очень полезна для лечения многих видов заболеваний пищеварения, а также помогает держать пищеварительную систему в хорошем, эффективном состоянии.

Кроме того, маюрасана помогает гармонизировать различные железы эндокринной системы. Она укрепляет мышцы всего тела и развивает мышечный контроль и чувство равновесия.

Объединение с другими практиками

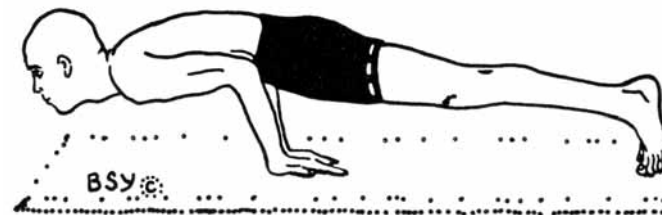
Маюрасана составляет важную часть басти (3). Она используется для полного выведения воды из кишечника.

Хамсасана

Хамсасана представляет собой гораздо более простую форму маюрасаны. Ей следует овладеть до того, как пытаться делать маюрасану.

Определение

Слово *хамса* на санскрите означает «лебедь». Нам не вполне понятно, почему эту асану называют «позой лебедя», поскольку ее конечное положение не имеет столь непосредственного сходства с образом лебедя, как маюрасана — с образом павлина.



Техника выполнения

Встаньте на пол на колени, держа ступни вместе и колени врозь, как в симхасане (1).

Положите ладони на пол так, чтобы пальцы были направлены к ступням. В этой асане используется точно такой же метод, как в маюрасане, с той разницей, что ступни не поднимаются с пола. Держите голову поднятой вверх.

В конечном положении весь вес тела должен приходиться на руки и кончики больших пальцев ног.

Оставайтесь в конечной позе, дыша медленно и глубоко.

Затем вернитесь в исходное положение. Этим завершается один цикл.

Когда дыхание вернется к норме, сделайте еще один цикл.

Другие подробности

Подробности, касающиеся дыхания, осознания, продолжительности, последовательности и времени практики, а также ограничений и благотворного действия, аналогичны описанным для маюрасаны. Полезные свойства хамсасаны, в основном, такие же, как у маюрасаны, но гораздо слабее. Женщинам можно делать хамсасану вместо маюрасаны.

Падма маюрасана

Это форма маюрасаны, которую могут делать те, кто способен сидеть в падмасане.

Определение

Слово *падма* на санскрите означает «цветок лотоса». Название этой асаны можно было бы перевести буквально как «поза лотоса-павлина». Однако лучшее название — «поза связанного павлина».



Техника выполнения

Сядьте в падмасану (4).

Поднимите тело так, чтобы его вес приходился на колени.

Положите ладони на пол перед собой, пальцами назад.

Согните руки в локтях и сведите локти вместе.

Наклонитесь вперед и поместите локти по обе стороны живота, опираясь на них.

Еще сильнее наклонитесь вперед так, чтобы грудная клетка опиралась на верхушки плеч.

Найдите положение равновесия тела.

Продолжая наклон вперед, медленно поднимайте сплетенные ноги.

Туловище, голова и ноги должны находиться на одной прямой горизонтальной линии.

Это и есть конечная поза.

В конечной позе можно задерживать дыхание либо дышать медленно и глубоко.

Оставайтесь в этой позе в течение удобного для вас промежутка времени.

Затем медленно опустите колени на пол.

В течение короткого времени дышите как обычно.

Затем выполните еще один цикл.

Другие подробности

Все другие подробности аналогичны описанным для маюрасаны, но благотворное действие этой асаны чуть менее глубоко. Она выглядит весьма впечатляюще и кажется очень трудной, но на самом деле ее относительно легко делать, если вы можете сидеть в падмасане.

Примечания

1. Книга I; урок 3; тема 1.
2. Книга II; урок 15; тема 2.
3. Книга III; урок 30; тема 2.
4. Книга I; урок 7; тема 2.

Тема 5

Медитация . . Антар Мауна (Стадия 3)

Цель антар мауны состоит в том, чтобы помочь любому и каждому человеку стать своим собственным психотерапевтом. То есть она помогает человеку высвободить и разрешать психологические проблемы. Даже лучший психотерапевт, учитель йоги, свами или кто угодно другой не может устранять ваши проблемы за вас. Он может только побуждать и поощрять вас устранять их самостоятельно, помогая вам иметь дело со страхами, конфликтами и т. п. Вы должны сами встречать в лицо и заново переживать этот подсознательный опыт. Антар мауна — это психотерапевтический инструмент, который помогает вам делать это без непосредственного руководства другого человека.

Мы уже описали стадии 1 и 2, где человек сперва привыкает к внешним возмущениям, а затем, на второй стадии, встречается со спонтанным внутренним потоком мыслей (1).

Антар Мауна – Стадия 3

Сознательное формирование мыслей

Эта стадия прямо противоположна стадии 2. Здесь вам следует не давать возникать спонтанным мыслям. Если они возникают, то их следует немедленно устранять. Взамен вы должны по своей воле выбирать мысль, некоторое время раздумывать над ней, а затем ее отбрасывать. Затем вы должны выбрать еще одну мысль, исчерпать ее, забыть ее и потом выбрать следующую мысль. Этот процесс следует продолжать в течение всего имеющегося у вас времени.

Цель

Ум полон отрицательно заряженных мыслей (самскар). Вторая стадия антар мауны помогает высвободить многие из этих психологических конфликтов, позволяя им изливаться без подавления. Однако многие такие подсознательные мысли глубоко укоренены в обычно недоступных областях ума. Они прочно укоренились и укоренились в уме в результате привычного подавле-

ния. Поэтому они не возникают спонтанно. Их прочную связь с умом приходится ослаблять с помощью других методов. Одним из таких методов служит третья стадия антар мауны, где человек по своей воле выбирает конкретные мысли. Эти специально выбираемые мысли пробуждают цепочку других, так или иначе связанных с ними мыслей; некоторые из них могут быть глубоко укорененными комплексами ума. То есть сознательно формируемые мысли, как правило, возбуждают и пробуждают более глубокие мысли и воспоминания. Это помогает вызывать спонтанный поток подсознательных мыслей, которые затем могут быть исчерпаны.*

Действие третьей стадии антар мауны можно лучше всего проиллюстрировать с помощью аналогии. Для ловли рыбы используют крючок, на который нацепляют приманку — это может быть червяк или даже другая рыбка. Приманка соответствует сознательно формируемой мысли. Крючок с приманкой забрасывают в воду — она соответствует подсознательному уму. Приманка привлекает много голодных рыб — это глубоко запрятанные подсознательные мысли. В конце концов рыбы попадаются на крючок, и их вытаскивают из воды. Это соответствует удалению ранее подавлявшихся мыслей. Если вы многократно забрасываете крючок с приманкой в воду, то вытаскиваете больше рыбы. Формируя различные сознательные мысли, вы можете зацепить и исчерпать больше подсознательных мыслей.

Формирование сознательных мыслей расшевеливает ум и ослабляет узлы и блоки. Оно помогает вам заново переживать подавленные воспоминания, чувства и т. п., которые вредно влияли на вашу жизнь, оставаясь за кулисами. Когда вы открыто встречаете эти воспоминания, страхи и т. д., они теряют большую часть своей силы. Ум постепенно становится все более и более умиротворенным.

Выбор мыслей и образов

Вы можете выбирать какие угодно мысли, но не тратьте время, выбирая незначительные мысли. Следует отдавать предпочтение отрицательным мыслям перед положительными; чем они

* Нетрудно заметить, что третья стадия антар мауны, по существу, аналогична методу свободных ассоциаций в классическом психоанализе. «Исчерпание» всплывающих подсознательных мыслей в психоанализе называется «проработкой». (пер.)

неприятнее, тем лучше. Не тратьте время попусту на такие мысли, как: «Сегодня утром я приму ванну» или «Сколько сейчас времени?», поскольку такие мысли навряд ли могут быть связаны с сильными эмоциями; маловероятно, что они разбудят эмоционально заряженные мысли в подсознании. Выбирайте мысли вроде: «Этот продавец меня обсчитал» или «Я просто ненавижу своего начальника!» Гораздо более вероятно, что такого рода мысли вызовут спонтанное извержение из подсознания других мыслей и эмоций.

Если вы не можете придумать никакую неприятную мысль, то выбирайте любую мысль, которая у вас возникнет. Например, вы можете вспоминать, что вы делали в предыдущие двадцать четыре часа, последовательно переходя от часа к часу. Или, возможно, вы решите думать о поездке на работу на поезде. Пусть ваш ум проследивает все события, происходящие во время поездки. Или вы можете подумать: «Где я потеряла свой зонтик?» Следуйте дальше этой линии мыслей: «Я забыла его в поезде; нет, он был при мне позднее, поскольку я кого-то им задела, когда подъезжала к своей остановке, но у меня его определенно не было, когда я уходила с работы». И так далее. Выбирайте любую мысль и следуйте ей. Не позволяйте уму отклоняться от выбранной вами темы. Держите его в одной колее. Создавайте столько мыслей, касающихся выбранной идеи, сколько сможете. Если хотите, вы можете создавать яркие мысленные образы, чем более неприятные, тем лучше. Эти образы можно объединять с последовательностью мыслей. Для большинства людей это окажется трудным. Но если вы способны это делать, то обнаружите, что это хороший метод пробуждения подавленных подсознательных мыслей, образов, и переживаний.*

Мысли не имеют конца, ибо одна мысль ведет к другой, а та, в свою очередь, к третьей и т. д. Поэтому вы должны через ка-

* Этот метод ввел в практику психоанализа К.Г. Юнг под названием «управляемое воображение». Суть метода состоит в том, чтобы стараться непосредственно ощущать более глубокий *смысл* выбранной вами мысли, не передаваемый ее словесным содержанием (т. е. ее *значением*). Дело в том, что *значение* всегда несет на себе оттенок позиции третьего лица (даже если вы думаете о себе), в то время как *смысл* является глубоко личным, то есть выражает позицию первого лица. Если вы ощущаете *непосредственный смысл*, то он автоматически порождает образы, которые также обладают свойством вызывать ассоциации, однако на гораздо более глубоком уровне. Эти образные ассоциации, в свою очередь, порождают новые словесные мысли и так далее. С помощью такого метода можно извлекать из подсознания (или бессознательного)

кое-то время обрывать последовательность своих мыслей, оставляя ее и создавать новую последовательность. При желании, вы можете уделять одной теме до получаса, особенно если эта последовательность мыслей вас сильно волнует. Однако в общем случае мы рекомендуем тратить на каждую последовательность мыслей не более нескольких минут.

Старайтесь не возвращаться к одной и той же последовательности мыслей, поскольку это пустая трата времени. Создавайте новые цепочки мыслей и исчерпывайте их. Выбрасывайте их из головы. После определенной практики у вас выработается привычка смело встречать сознательные мысли и затем исчерпывать их. Это оказывает огромную помощь в успокоении ума.

Техника выполнения

Сядьте в удобную позу.

Закройте глаза.

Сформируйте любую мысль по собственному выбору.

Осознавайте все мысли на ту же тему, которые вы можете формировать.

Не позволяйте себе отвлекаться на посторонние мысли.

Удерживайте свои мысли на выбранной теме.

Создавайте столько мыслей на эту тему, сколько сможете, позволяя возникать только тем мыслям, которые вы хотите вызвать.

Старайтесь осознавать... быть свидетелем всего процесса.

Не позволяйте, чтобы вас одолевали спонтанные мысли; если они возникают, говорите себе «не сейчас», и возвращайтесь к мыслям на выбранную тему.

Затем, спустя примерно минуту, резко выбросите ее из головы.

Сформируйте другую мысль, желательно, неприятную.

Изучайте ее примерно минуту.

Думайте обо всех аспектах этой выбранной мысли.

очень глубоко укорененные конфликты, например, связанные с событиями детства или даже младенчества. Интересно, что образные ассоциации нередко имеют мифологическую природу и связаны с так называемыми «архетипами коллективного бессознательного», к числу которых принадлежат фигуры благостных и гневных божеств, ангелов, демонов, мудрецов, святых и т. д. То есть ваш глубинный конфликт может предстать, например, в форме битвы сил Добра и Зла либо опасного путешествия по неизведанной территории. Об этом необходимо помнить при выполнении любой практики, связанной с манипулированием образами и изменением состояния сознания, иначе порождения вашего собственного ума могут вызвать у вас шок или даже психическое расстройство. (пер.)

Создавайте произвольные мысли на эту тему.
 Размышляйте над ними.
 Затем оборвите эту цепочку мыслей.
 Выберите новую мысль и повторите ту же самую процедуру.
 Затем осознайте чидакашу — пространство перед закрытыми глазами (2).
 Наблюдайте это пространство, позволяя возникать любым спонтанным мыслям.
 Будьте свидетелем любых возникающих мыслей и видений.
 На этом этапе вы можете начать осознавать подавленные подсознательные переживания.
 Будьте только свидетелем.
 Затем, примерно через минуту, снова по своей воле сформируйте мысль и создавайте последовательность ассоциирующихся с ней мыслей.
 Еще через минуту или около того очистите свое восприятие от мыслей.
 Выберите еще одну мысль и создавайте последовательность связанных с ней мыслей на ту же тему.
 Затем снова осознавайте чидакашу.
 Будьте только свидетелем спонтанного извержения мыслей — не создавайте их намеренно.
 Потом, спустя примерно минуту, снова создавайте другую цепочку мыслей.
 Продолжайте действовать в том же духе в течение имеющегося у вас времени.
 Это и есть техника третьей стадии антар мауны.

Осознание

Старайтесь быть свидетелем всего процесса.

Ограниченное подавление

Следует отметить, что избавление от мыслей по своей воле подразумевает определенную степень подавления. Однако большая часть эмоционального содержания мысли исчерпывается в процессе ограниченного обзора каждой создаваемой мысленной цепочки. Невозможно полностью свести к нулю влияние мыслей, поскольку сам процесс просмотра создает новые мысли. То есть сам процесс мышления о мыслях ведет к другим мыслям.

Поэтому необходим компромисс: следует высвободить большую часть эмоционального напряжения мыслей, но спустя короткое время подавлять их, чтобы создавать новые мысли. У вас недостаточно времени, чтобы долго следовать одной цепочке мыслей. Поэтому приходится мириться с небольшим количеством подавления.*

Сочетание стадий 2 и 3

Вы заметите, что в только что описанной технике используется сочетание стадий 2 и 3. То есть создание и удаление мыслей по своей воле относится к стадии 2, а период наблюдения спонтанного извержения мыслей при осознании чидакаши относится к стадии 2. Это делается не без причины; создание мыслей по своей воле пробуждает подсознание; период наблюдения чидакаши позволяет разбуженным мыслям выходить на поверхность и подвергаться проработке.

Готовность к стадии 4

После определенного периода регулярной практики стадии 3 вы обнаружите, что спонтанные мысли возникают прежде, чем вы можете выбрать мысль для обдумывания. Частота и интенсивность этих мыслей становятся так велики и непреодолимы, что вам оказывается трудно выбирать одну мысль для анализа. Это состояние смятения ума. Значит, вы готовы к стадии 4 (3).

Примечания

1. Антар мауна:
 стадия 1 — Книга III; урок 26; тема 5.
 стадия 2 — Книга III; урок 27; тема 5.
2. Книга II; урок 13; тема 5.
3. Антар мауна:
 стадия 4 — Книга III; урок 29; тема 5.

* Именно поэтому более эффективно разрешать глубинные психологические конфликты на уровне образов. При использовании метода управляемого воображения и сходных техник не требуется ни малейшего подавления, поскольку происходит глубинное постижение *истинной природы конфликта* на уровне *непосредственно ощущаемого смысла*, а затем и ее сознательное понимание. (пер.)

Программа ежедневных занятий

В этом уроке мы познакомили вас с джняна йогой. Это трудный путь, который приносит осязаемые результаты только после периода интенсивной практики и при условии сильного стремления. Его следует сочетать с другими путями йоги, включая крийя йогу, которые делают ум сосредоточенным и целенаправленным, позволяя человеку достигать успехов в его постоянном поиске.

Наули — это превосходная практика, которая позволяет поддерживать силу и здоровье тела. Мы рекомендуем вам освоить ее в свободное время. Мы не включили ее в предлагаемые программы из-за недостатка времени.

В зависимости от ваших возможностей, вам следует практиковать маюрасану, хамсасану или падма маюрасану. Не нужно делать их все.

Мы описали третью стадию антар мауны — сознательное порождение мыслей. Мы не советуем вам приступать к этой стадии без достаточно продолжительной практики стадии 2. Она может занять несколько месяцев или даже больше, поскольку требуется значительное время для того, чтобы свести к минимуму постоянную болтовню ума и позволить ему исчерпать себя. Мы рекомендуем вам потратить не менее трех месяцев на выполнение второй стадии, прежде чем переходить к третьей.

Выполнение шабда санчаланы занимает около 30 минут. Это означает, что первые пять практик крийя йоги — крийи №№ 1-5 занимают примерно 80 минут. По этой причине мы исключили практики крийя йоги из одночасовой программы. Вместо этого короткую программу можно использовать для общей практики йоги.

Практика	Минуты
<u>Программа 1: продолжительность</u>	
<u>120 минут</u>	<u>120</u>
Сурья намаскар	5
Шавасана	3
Ардха падма пасчимоттанасана	4
Бхуджангасана	3
Маюрасана, хамсасана, или падма маюрасана	3

Ардха матсиендрасана	—	4
Бхастрика пранаяма	—	10
Крийя йога:		
Крийя № 1 Випарита карани мудра	—	10
Крийя № 2 Чакра анусандхана	—	4
Крийя № 3 Нада санчалана	—	7
Крийя № 4 Паван санчалана	—	25
Крийя № 5 Шабда санчалана	—	30
Антар мауна — стадия 3	—	12
<u>Программа 2: продолжительность</u>		
<u>90 минут</u>		<u>90</u>
Сурья намаскар	—	5
Шавасана	—	3
Бхастрика пранаяма	—	6
Крийя йога:		
Крийя № 1 Випарита карани мудра	—	10
Крийя № 2 Чакра анусандхана	—	4
Крийя № 3 Нада санчалана	—	7
Крийя № 4 Паван санчалана	—	25
Крийя № 5 Шабда санчалана	—	30
<u>Программа 3: продолжительность</u>		
<u>60 минут</u>		<u>60</u>
Сурья намаскар	—	5
Шавасана	—	3
Бхуджангасана	—	3
Ардха падма пасчимоттанасана	—	4
Ардха матсиендрасана	—	3
Сиршасана	—	4
Тадасана	—	1
Шавасана	—	2
Маюрасана, хамсасана, или падма маюрасана	—	3
Бхастрика пранаяма	—	12
Антар мауна:		
стадия 2	—	10
стадия 3	—	10

Старайтесь находить время для практики наули. Кроме того, если вам оказывается слишком трудно делать сиршасану, то в качестве ее заместителя можно использовать сарвангасану.

Урок 29

Маха Мудра

Прижимай левую пятку к промежности, вытягивая правую ногу по земле и крепко держа правую стопу обеими руками.

Выполняй джаландхара бандху в горле, удерживая движение воздуха вверх, как раз когда змея, побитая палкой, становится прямой, как палка.

Кундалини быстро распрямляется, и тогда дыхание прекращает действовать в обеих ноздрях.

Выдох должен быть медленным и постепенным. Мудрецы называют это маха мудрой. Маха мудра способна уничтожать все виды боли и даже смерть.

Следует практиковать мудру с левой стороны и с правой стороны. Когда обе они станут равными, тогда практику следует оставить.

Под ее влиянием легко переваривается даже испорченная пища, и яд может усваиваться как нектар. Те, кто практикует маха мудру, уничтожают такие недуги, как туберкулез, проказа, геморрой, несварение желудка, и другие болезни.

Эта маха мудра способна давать человеку великие сиддхи, и ее не следует давать обычным людям.

Хатха Йога Прадипика, шлока 3:10-18

Тема 1

Крийя йога . . . Практика

Маха Мудра (крийя № 6)

Слово *маха* на санскрите означает «великая», а слово *мудра* — «психическая установка». Название этой мудры можно перевести как «великая психическая установка». Существуют два метода её выполнения, из которых следует выбрать один.

Обоснование

Маха мудра — первая из двух тесно взаимосвязанных практик крийя йоги. Вторая носит название *бхеда мудра* (1). Совместно они создают и высвобождают большое количество энергии в физическом, праническом и метальном телах.

Крийи, которые мы уже обсудили — а именно, №№ 1-5, — специально предназначаются для вызывания *пратьяхары* — прекращения осознания чувственного восприятия внешнего мира и ума. Крийи начиная с № 8 направлены на вызывание *дхараны* — точечного сосредоточения ума. Маха мудра и маха бхеда служат промежуточными ступенями, которые одновременно максимально повышают эффективность всего организма и сосредотачивают ум. Они усиливают и углубляют осознание.

Упоминания в текстах

Маха мудра упоминается в текстах тантра йоги, хотя содержащиеся в них описания, как правило, оказываются разными, либо неадекватными. В тексте *Йога Чудамани Упанишада* утверждается:

«Маха мудра — это практика, которая очищает всю сеть *нади* (психических каналов), уравнивает иды и пингалы и поглощает *расу* (нектар блаженства), так что он пропитывает все существо человека». (шлока 65)

«Следует прижать подбородок к горлу (джаландхара). Левую ступню следует плотно прижать к промежности (между задним проходом и половым органом). Правую ногу нужно вытянуть

вперед и плотно прижимать к земле. Обеими руками следует взяться за правую ступню. Затем следует вдохнуть воздух, наполнив легкие; потом его нужно медленно выдыхать. Это называют маха мудрой, истребителем болезней». (шлока 66)

Это краткое описание похоже на описание метода, используемого в крийя йоге; одно заметное различие состоит в том, что в крийя йоге при выполнении маха мудры не используется джаландхара бандха. Далее в тексте говорится:

«Практику следует выполнять сперва дыша через правую ноздрю, затем через левую ноздрю. Когда ида и пингала уравниваются, мудру следует прекратить». (шлока 67)

Это метод выполнения маха мудры в системе хатха йоги, в котором используется пранаяма нади шодхана. В крийя йоге используется другой метод, хотя он приводит к тому же результату — медитации. Затем текст описывает благотворное действие маха мудры:

«Силой этой мудры можно переваривать недоброкачественную пищу, безвкусная пища становится вкусной, избыточная пища и даже яд могут перевариваться организмом и превращаться в нектар. Можно предотвращать и лечить различные недуги, такие как туберкулез, проказа, несварение желудка и т. д.»

(шлоки 68, 69)

«Маха мудра дарует духовную силу; ее следует хранить в тайне и не доверять никому». (шлока 70)

По традиции, обе формы маха мудры — из хатха йоги и из крийя йоги — никогда не преподавались публично. Они всегда передавались от гуру к ученику. Только в недавнее время эти техники были опубликованы, в соответствии с потребностями эпохи.

Сходные описания даются в текстах *Хатха Йога Прадипика* (гл. 3, шлоки 10-18) и *Гхеранд Самхита* (гл. 3, шлоки 6-8). Здесь нас интересует только разновидность маха мудры, используемая в крийя йоге.

Вспомогательные практики

Чтобы практиковать маха мудру, вы должны быть знакомы со следующими техниками:

1. уджайи пранаямой (2);
2. унмани мудрой (3);
3. кхечари мудрой (2);

4. шамбхави мудрой (4);
5. мула бандхой (5).

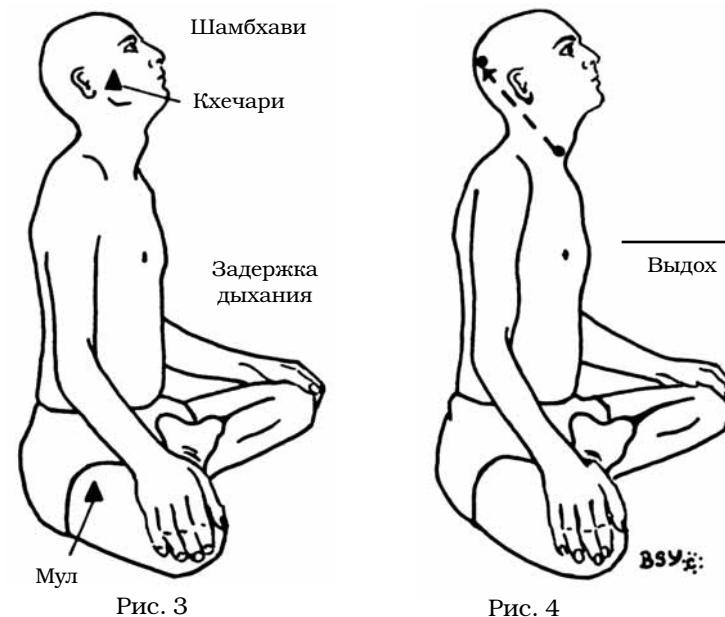
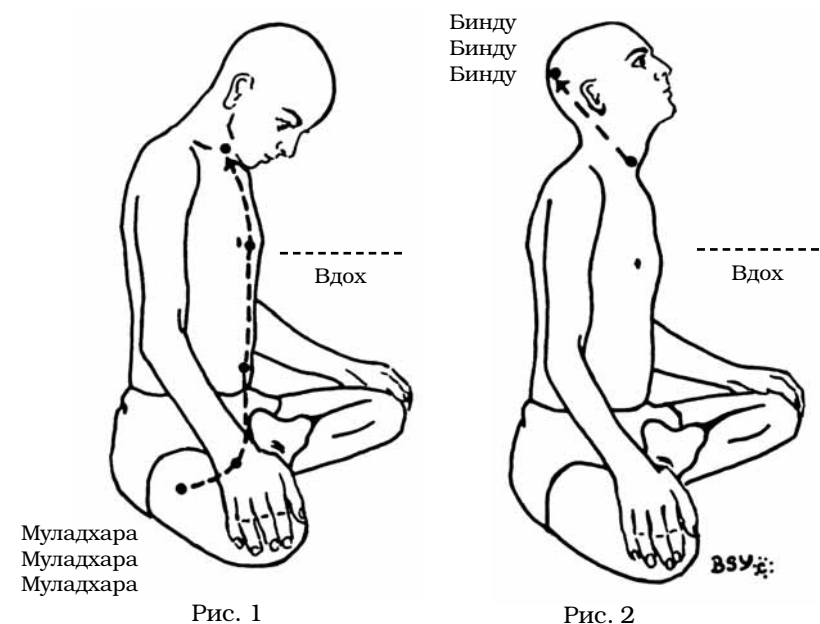
Первые три техники уже должны быть вам знакомы, поскольку они входят в состав предшествующих практик крийя йоги. Шамбхави мудра (сосредоточение взгляда на межбровном центре) и мула бандха используются в крийях первый раз, и потому вам следует обратиться к их предыдущим описаниям.

Заметьте: в маха мудре мула бандху следует делать без джаландхара бандхи. То есть вы должны сокращать только промежность, не сокращая горло.

Практика – Вариант 1

Сидячее положение

В качестве сидячей позы используется сиддхасана (для мужчин) или сиддха йони асана (для женщин). Эти асаны используются специально для приложения давления в промежности в области активирующей точки муладхара чакры (6). Если вы не можете сидеть в этой асане, то вам следует практиковать второй вариант маха мудры.



Техника выполнения

Сядьте в сиддхасану или сиддха йони асану.

Убедитесь, что одна пятка плотно прижата к активирующей точке муладхара чакры между задним проходом и половым органом. Держите позвоночник вертикально.

Заверните язык в кхечари мудру; сохраняйте ее в течение всей практики.

Откройте глаза и сделайте полный выдох.

Задержите дыхание.

Наклоните голову вперед.

Осознавайте муладхара чакру и давление, оказываемое на нее пяткой.

С этого начинается первый круг.

Мысленно повторите три раза: «муладхара, муладхара, муладхара».

Затем сделайте вдох, выполняя уджайи пранаяму, и позвольте своему осознанию подниматься через точки кшетрам в переднем канале арохан (см. рис. 1).

Свадхистхана, манипура, анахата, вишуддхи, бинду.

Должно быть только сознание, без мысленного произнесения названий центров.

По мере того как ваше осознание движется от вишуддхи к бинду, медленно поднимайте голову.

В точке бинду следует закончить вдох и слегка отклонить голову назад (см. рис. 2).

Зафиксируйте свое осознание на бинду.

Задержите дыхание.

Мысленно повторите три раза: «бинду, бинду, бинду», затем выполняйте мула бандху и шамбхави мудру, продолжая задерживать дыхание.

Мысленно произнесите: «шамбхави, кхечари, мул», перемещая свое осознание через центры этих практик (см. рис. 3).

Когда вы произносите «шамбхави», ваше осознание должно быть зафиксировано на межбровном центре.

Когда вы произносите «кхечари», ваше осознание должно быть зафиксировано на языке и нёбе.

Когда вы произносите «мул», ваше осознание должно быть зафиксировано на муладхара чакре.

Вначале перемещение осознания через шамбхави, кхечари и мул следует выполнять 3 раза; по мере дальнейшей практики это число следует постепенно увеличивать до 12 в течение примерно нескольких месяцев.

Затем прекратите выполнять шамбхави мудру, а потом и мула бандху.

Снова осознайте бинду.

Затем сделайте выдох, выполняя уджайи пранаяму, и позволяйте своему осознанию спускаться через активизирующие точки чакр в позвоночном канале аварохан: «аджна, вишуддхи, анахата, манипура, свадхистхана» (см. рис. 4).

Должно быть только осознание центров без мысленного произнесения их названий.

По мере того как ваше осознание опускается, выполняйте унмани мудру.

Когда осознание достигнет муладхара чакры, завершите выдох и мягко наклоните голову вперед.

Откройте глаза.

На этом кончается первый круг.

Весь процесс схематически изображен на приведенных выше рисунках.

Теперь начинайте второй круг. Задержите дыхание.

Фиксируя осознание на муладхара чакре, мысленно повторите: «муладхара-муладхара-муладхара».

Затем позвольте своему осознанию подниматься по переднему каналу, как описано выше.

Сделайте 12 кругов. Не перенапрягайтесь.

Дыхание

В течение всей практики выполняйте уджайи пранаяму. Один круг эквивалентен одному полному вдоху и выдоху. Задерживайте дыхание, трижды повторяя «муладхара». Делайте вдох, поднимаясь по переднему каналу. Задерживайте дыхание, трижды повторяя «бинду» и перемещая осознание через шамбхави, кхечари и мул. Делайте выдох, опускаясь по позвоночному каналу.

Перемещение осознания по кругу через шамбхави, кхечари и мул

Движение осознания через эти центры следует делать с задержкой дыхания. Для того чтобы выполнить 12 кругов, требуется достаточно длительная задержка, и потому мы предлагаем начинающим делать 3 круга. Постепенно их число можно увеличивать примерно на 1 круг в неделю, в зависимости от индивидуальных возможностей, пока оно не достигнет 12. Ни при каких обстоятельствах не следует задерживать дыхание дольше, чем это удобно. В практиках крийя йоги не следует каким бы то ни было образом принуждать или перенапрягать тело.

Кроме того, имейте в виду следующее:

1. При перемещении осознания по кругу глаза имеют тенденцию опускаться. Старайтесь фокусировать оба глаза на межбровном центре, выполняя шамбхави мудру.
2. Старайтесь одновременно осознавать все три центра; вначале это может быть трудно, но при старании и по мере практики становится легче.

Практика – Вариант 2

Сидячая поза

Используемая сидячая поза называется уттан падасана (поза с поднятой стопой). Она имеет три положения:

1. Правая нога вытянута перед телом, а левая нога сложена так, что левая пятка давит на область муладхара чакры (см. рис. 1).
2. Левая нога вытянута, а правая сложена так, что ее пятка давит на муладхара чакру.
3. Обе ноги вытянуты перед телом.

Каждое из этих положений используется во втором варианте маха мудры. В положениях 1 и 2 важно, чтобы боковая сторона пятки была плотно прижата к муладхара чакре. У мужчин давление должно приходиться на область посередине между задним проходом и половым органом; у женщин – на внутренний край влагалища.

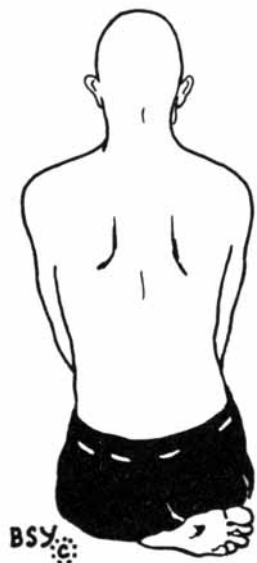


Рис. 1

Техника выполнения

Сядьте в уттан падасану, сложив левую ногу и вытянув правую перед собой.

Подберите положение тела, чтобы чувствовать себя удобно.

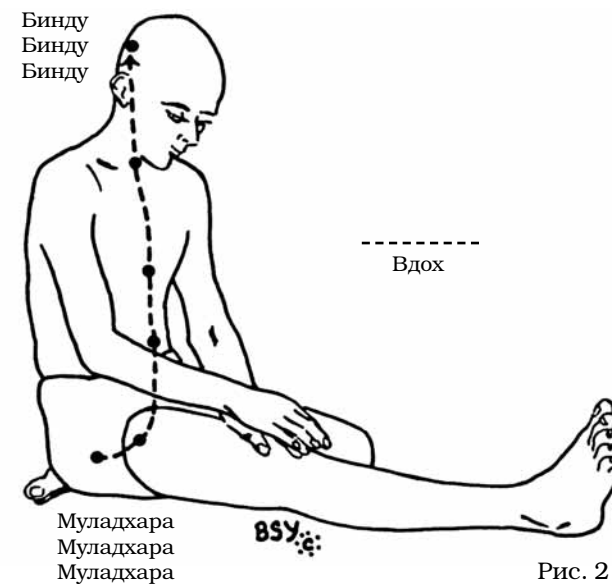


Рис. 2

Положите обе руки на правое колено.
Держите спину прямо.
Выполняйте кхечари мудру.
Откройте глаза.

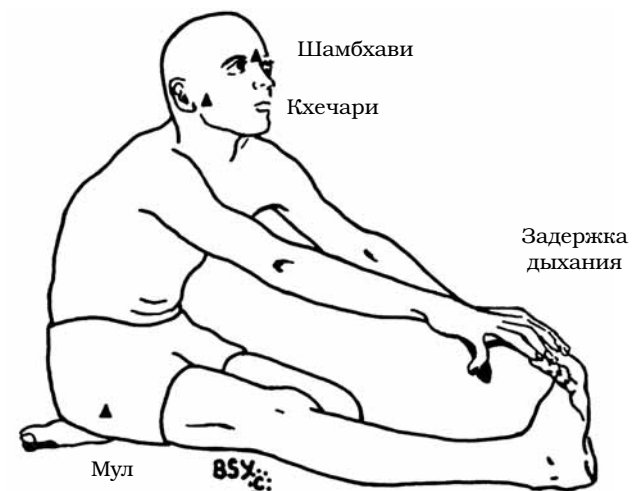


Рис. 3

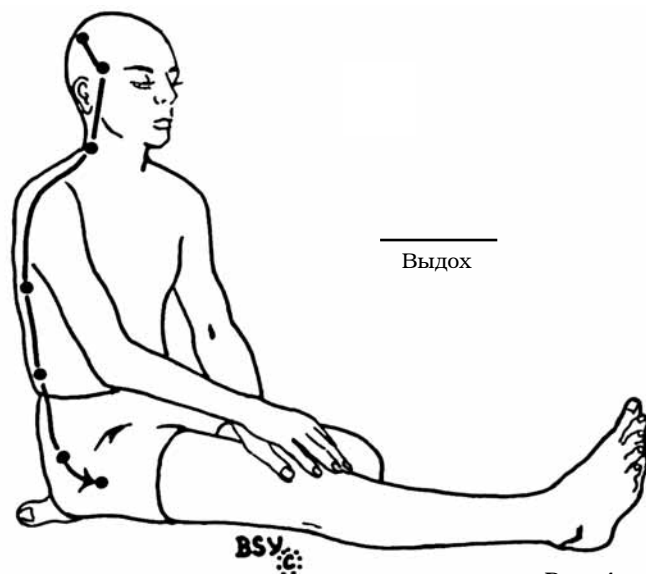


Рис. 4

Наклоните голову вперед и осознайте давление на муладхара чакру (см. рис. 20).

При движении осознания к бинду действуйте точно так же, как описано для варианта 1.

Затем мысленно повторите три раза: «бинду, бинду, бинду».

Наклонитесь вперед и захватите пальцами обеих рук большой палец правой ноги.

Правая нога должна оставаться прямой.

Выполняйте шамбхави мудру и мула бандху.

Повторяйте «шамбхави-кхечари-мул» от 3 до 12 раз, перемещая свое осознание через центры этих практик синхронно с их названием (рис. 3).

Прекратите делать шамбхави мудру, а затем мула бандху.

Выпрямите спину и снова положите обе руки на правое колено.

Снова фиксируйте осознание на бинду и опускайтесь по позвоночному каналу, как описано для варианта 1 (см. рис. 4).

Первый круг завершается, когда ваше осознание достигает муладхара чакры.

Весь процесс схематически показан на приведенных выше рисунках.

Сразу же начинайте второй круг.

Мысленно повторите три раза: «муладхара, муладхара, муладхара», а затем поднимайтесь по переднему каналу.

Выполните 4 круга.

Затем смените позу, приняв сидячее положение 2, то есть вытяните левую ногу, а правую загните под ягодицы.

Убедитесь, что боковая сторона пятки плотно нажимает на область муладхара чакры.

Выполните еще 4 круга.

Затем примите сидячее положение 3, то есть вытяните обе ноги перед собой.

Сделайте еще четыре полных круга.

Это составляет полную практику второго варианта маха мудры.

Дыхание

Все подробности даны в описании варианта 1. Обязательно выполняйте уджайи пранаяму в течение всей практики.

Общие подробности

Выбор метода

Варианты 1 и 2 одинаково хороши. Оба обеспечивают постоянное и плотное давление на область муладхары. Если вы легко можете сидеть в сиддхасане, то для вас лучше подходит вариант 1. Если вы не способны сидеть в сиддхасане или находите ее слишком неудобной, то используйте вариант 2.

Если вы используете сиддхасану в предыдущих крийях 2-5, то эта поза будет наилучшей для маха мудры, поскольку не возникает никакого разрыва в последовательности практик. С другой стороны, выполняя практики крийя йоги, легко стать сонливым. Практика второго варианта помогает избавляться от сонливости. Вам следует выбрать метод, который вам больше нравится.

Мысленное сокращение муладхары

В течение первых нескольких месяцев практики вам следует физически сокращать мышцы промежности в области муладхара чакры. Когда вы будете способны находить точное положение муладхары и ваше восприятие станет более тонким, тогда вы сможете просто «касаться» муладхары осознанием; будет уже не

нужно сокращать мышцы. Кроме того, если ваш ум блуждает, вы должны физически сокращать муладхару. Когда он становится более сосредоточенным, то достаточно просто осознания или легкого сокращения. Выбирайте образ действий в зависимости от состояния своего ума.

Осознание

Вы должны постоянно осознавать следующее:

1. Течение праны через передний (арохан) и позвоночный (аварохан) психические каналы; его следует синхронизировать с дыханием.
2. Мысленное повторение «муладхара», «бинду» и «шамбхави, кхечари, мул».
3. Движение головы.
4. Движение глаз в унмани мудре.
5. Число выполненных кругов.

Продолжительность

Независимо от того, практикуете ли вы вариант 1 или 2, вам нужно выполнять 12 полных кругов. У начинающих, которые перемещают свое осознание через шамбхави, кхечари и мул только 3 раза, вся практика займет около 7 минут. Тем, кто выполняет 12 таких перемещений и 12 полных кругов, потребуется около 10 минут.

Мы рекомендуем вам мысленно отсчитывать каждый круг, когда в его конце ваше осознание возвращается к муладхаре.

Последовательность

Маха мудру следует делать сразу после шабда санчаланы (7) и перед маха бхеда мудрой (1).

Примечания

1. Книга III; урок 30; тема 1.
2. Книга I; урок 6; тема 5.
3. Книга III; урок 26; тема 3.
4. Книга I; урок 9; тема 5.
5. Книга II; урок 19; тема 4.
6. Книга I; урок 7; тема 2.
7. Книга III; урок 28; тема 2.

Тема 2

Хатха йога Наули (Стадия 2)

Наули оказывает разнообразное полезное действие. Эта практика, как никакая другая, эффективно массирует живот и желудок. Кроме того, она массирует сердце и легкие. Это приводит к положительным последствиям на физическом, праническом и ментальном уровнях. Ниже дано очень краткое резюме полезных свойств практики наули.

1. Улучшает пищеварение и помогает устранению разнообразных расстройств.
2. Непосредственно помогает избавлению от запора.
3. Гармонизирует функции солнечного сплетения и надпочечников.
4. Помогает лечению диабета, повышая эффективность работы поджелудочной железы.
5. Стимулирует кровообращение и устраняет застой крови.
6. Очищает кровь.
7. Укрепляет мышцы живота; это обеспечивает должную поддержку органов брюшной полости.
8. Предотвращает грыжу. Грыжа возникает при слабых и бездейственных брюшных мышцах. Наули укрепляет эти мышцы и предотвращает возникновение грыжи. (Заметьте: если вы уже страдаете грыжей, то вам нельзя делать наули.)
9. Наули массирует внешние органы и тонизирует соответствующие нервы. Это помогает профилактике и лечению различных видов импотенции.
10. Повышает общую жизнеспособность всего тела.
11. Непосредственно влияет на активирующую точку и точку кшетрам манипура чакры. Манипура является центром распределения энергии, как грубой, так и тонкой, по всему организму. Наули помогает устранению закупорок в энергетических потоках. Это ведет к лучшему здоровью и большей энергии. Гармонизируя энергетические потоки тела, наули косвенно способствует большей ясности и силе ума.

Вторая стадия наули – вращение живота

Подготовка

Вам следует начинать описанную здесь вторую стадию практики наули, только если вы овладели подготовительной первой стадией. В ином случае, продолжайте выполнять первую стадию. Не пытайтесь преждевременно переходить к стадии 2.

Положение тела

Следует стоять, положив руки спереди на бедра, слегка согнув ноги и слегка расставив ступни (1).

Техника выполнения

Станьте в правильное положение.

Расслабьте все тело.

Сделайте полный выдох.

Акцентируйте выдох, сокращая мышцы живота в уддияна бандху.

Задержите дыхание.

Выполните мадхьяма наули (1).

Затем выполните вама наули (сокращение левой стороны).

Затем уддияна бандху.

Потом сделайте дакшина наули (сокращение правой стороны).

И, наконец, снова мадхьяма наули.

Это одно полное вращение брюшных мышц.

Все движение должно быть плавным и ритмичным.

Выполните еще несколько таких перекачивающих движений или вращений.

Делайте столько вращений, сколько сможете в течение одной задержки дыхания.

Не перенапрягайтесь.

Прекратите вращательное движение.

Расслабьте мышцы живота.

Сделайте вдох.

Этим завершается один цикл.

Подождите некоторое время, чтобы позволить сердцебиению прийти в норму.

Затем снова выдыхайте и выполняйте уддияна бандху.

Задержите дыхание.

Вращайте мышцы живота в противоположном направлении; то есть мадхьяма, дакшина, уддияна, вама и, наконец, снова мадхьяма.

Сделайте еще несколько быстрых вращений, задерживая дыхание.

Затем расслабьте мышцы и медленно вдохните.

Этим кончается второй цикл.

Если у вас есть силы, выполните еще несколько циклов, сперва вращая мышцы против часовой стрелки, а затем по часовой стрелке.

Не перенапрягайтесь.

Поначалу вам будет трудно выполнять это вращение, но по мере практики оно будет даваться вам легче; вы будете обретать все больший и больший сознательный контроль над мышцами.

Дыхание

Делайте полный выдох перед выполнением мадхьяма наули. Задерживайте дыхание, перекачивая мышцы живота. Делайте вдох после выхода из мадхьяма наули в конце цикла. Между циклами в течение короткого времени дышите нормально.

Скорость вращения

Вращение может быть очень быстрым или медленным; это не имеет значения. Важно, чтобы вращение было ритмичным и сочеталось с сильным сокращением мышц живота.

Число вращений и циклов

Сначала вам следует делать не более 10 вращений в ходе одного цикла. Число вращений можно постепенно увеличивать до примерно 25. Начинаям следует выполнять не более 2-4 циклов. По мере того как вы будете обретать больший контроль над мышцами, число циклов можно постепенно увеличивать до 10. Этого вполне достаточно для большинства людей.

Использование в других техниках

Наули является составной частью басты (2) и ваштра дхоути (3). Это две важные техники (шаткармы) хатха йоги, которые мы полностью объясним в ближайшем будущем.

Практику наули нелегко описывать, и ей не просто научиться по книге. Если у вас возникнут какие-либо проблемы, мы рекомендуем вам обратиться к опытному учителю или в ашрам.

Примечания

1. Книга III; урок 28; тема 3.
2. Книга III; урок 30; тема 2.
3. Книга III; урок 32; тема 2.

Тема 3

Асаны Практика

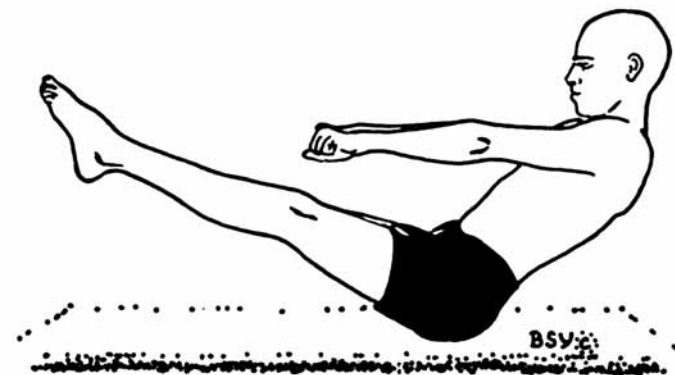
В этом разделе мы опишем следующие асаны:

1. *Ашва санчалана асану*
2. *Мерудандасану*
3. *Уттхита хаста мерудандасану*
4. *Нираламба пасчимоттанасану*

Эти асаны очень похожи друг на друга. Это асаны со сгибанием вперед, требующие поддержания равновесия. Вам не нужно регулярно делать их все. Попробуйте их, а затем выберите ту, что вам больше нравится.

Ашва санчалана асана

Слово *ашва* на санскрите означает «лошадь»; *санчалана* означает «вращаться» или «касаться туда и обратно». Поэтому название этой асаны можно перевести как «поза качающейся лошади»; ее конечное положение напоминает деревянную качающуюся лошадку.



Техника выполнения

Сядьте на пол, держа спину прямо.
Согните ноги, прижав колени к груди.
Согните руки в локтях.

Сожмите кулаки и поместите их на внешние стороны коленей или вблизи от них.

Сделайте глубокий вдох.

Отклоняйтесь назад, одновременно выпрямляя и поднимая ноги и руки.

Кулаки должны оставаться на коленях или вблизи них.

Конечная поза показана на рисунке.

Все тело должно быть уравновешено на ягодицах.

Старайтесь поднимать ноги как можно выше, держа их прямыми.

В конечной позе задерживайте дыхание.

Оставайтесь в приподнятой конечной позе, пока это вам удобно.

Затем согните и опустите ноги в исходное положение.

Это составляет один цикл.

После короткого отдыха сделайте еще один цикл.

Другие подробности

Ашва санчалана служит прекрасной подготовкой к мерудандасане, уттхита хаста мерудандасане и нираламба пасчимоттанасане. Вся остальная информация дана в разделе «Общие подробности» в конце данной темы.

Мерудандасана

Слово *меру* на санскрите буквально означает «гора» или «вершина», а *данда* означает «палка» или «жердь». В данном контексте *меруданда* означает «позвоночник». Древние риши описывали позвоночник как палку с рядом выступающих вершин, что представляет собой достаточно неплохое описание. Весь позвоночник сверху донизу действительно похож на длинную горную цепь. Английское название этой асаны переводится как «поза спинного хребта».

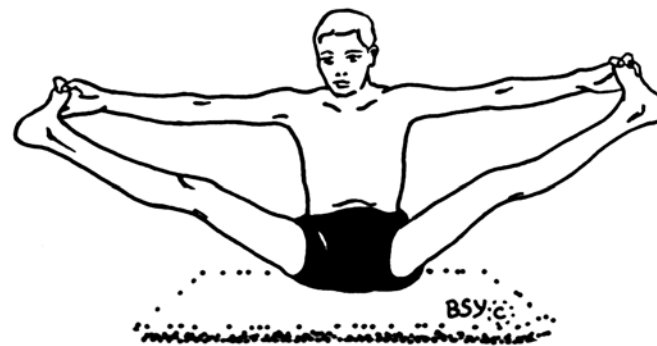
Техника выполнения

Сядьте на пол.

Согните ноги в коленях.

Поставьте ступни на пол перед ягодицами на расстоянии около полуметра друг от друга.

Захватите большие пальцы ног большими и указательными пальцами рук.



Расслабьте все тело.

Сделайте глубокий вдох.

Медленно откидывайтесь назад и выпрямляйте обе ноги.

Одновременно старайтесь раздвинуть ноги как можно шире.

Конечная поза показана на рисунке.

Выпрямляйте руки и ноги, продолжая удерживать руками большие пальцы ног.

Поднимайте ноги настолько высоко, насколько вам удобно.

В конечной позе задержите дыхание.

Оставайтесь в конечной позе, пока это вам удобно.

Затем вернитесь в исходное положение.

Это один цикл.

Когда дыхание вернется к норме, сделайте еще один цикл.

Вся другая информация дана в разделе "Общие подробности" в конце данной темы.

Уттхита хаста мерудандасана

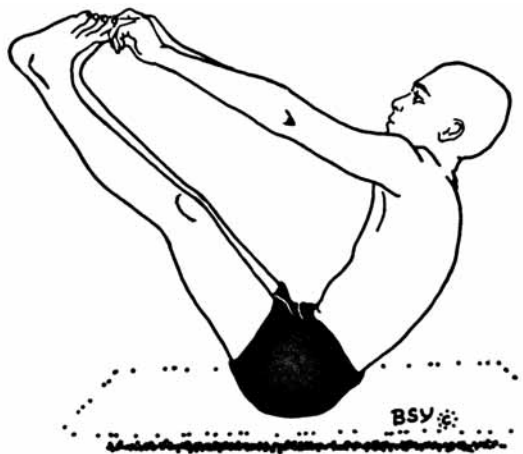
Слово *уттхита* означает «поднятый»; *хаста* означает «рука», а *меруданда* означает «позвоночник». Название асаны можно перевести как «поза спинного хребта с поднятыми руками». Эта асана очень похожа на мерудандасану.

Техника выполнения

Примите сидячее положение.

Согните ноги и поставьте ступни на пол перед ягодицами.

Возьмитесь за большие пальцы ног большими и указательными пальцами рук.



Сделайте глубокий вдох.
Отклоняясь назад, выпрямляйте обе ноги, держа их вместе.
Тело должно опираться только на ягодицы и удерживать равновесие на них.
Руки и ноги следует держать прямыми и вместе.
В конечной позе задержите дыхание насколько возможно.
Затем опустите ноги в исходное положение.
Немного отдохните, затем повторите весь процесс.
Все подробности даны в разделе «Общие подробности» в конце данной темы.

Нираламба пасчимоттанасана

Слово *нираламба* означает «без поддержки»; слово *пасчимоттан* можно примерно перевести как «растяжка спины». Английское название этой асаны — «поза сгибания спины без поддержки».

Нираламба пасчимоттанасана требует очень гибкой спины. Прежде чем пытаться ее делать, следует освоить пасчимоттанасану.

Техника выполнения

Сядьте на пол, согнув колени.
Возьмитесь руками за ступни, как показано на рисунке.
Это исходное положение.
Расслабьте все тело.



Сделайте глубокий вдох.
Поднимите ступни с пола.
Старайтесь выпрямить ноги.
Поддерживайте равновесие.
Крепко держитесь руками за ступни.
Подберите положение тела, чтобы оно было полностью уравновешено.
Сделайте выдох.
Затем вдохните.
Подтягиваясь руками, старайтесь притянуть голову к коленям.
Не перенапрягайтесь. Старайтесь, чтобы спина была максимально расслабленной.
В конечном положении:
1. задержите дыхание, либо
2. дышите медленно и глубоко.
Спустя удобное для вас время медленно опустите ноги в исходное положение.
Расслабьте все тело и дышите нормально.
На этом заканчивается 1 цикл.
Если хотите, можете сделать еще один цикл.

Общие подробности

Следующие указания и информация относятся ко всем четырем асанам.

Осознание

Осознавайте равновесие и дыхание. Если хотите, можете сосредоточивать внимание на фиксированной точке на стене напротив вас.

Ограничения

Эти четыре асаны не следует делать при следующих недугах:

1. гипертонии;
2. сердечных заболеваний;
3. смещении межпозвоночного диска;
4. радикулите.

Количество циклов

Ашва санчалана асану, мерудандасану и уттхита мерудандасану можно делать до 5 раз каждую. Нираламба пасчимоттанасану можно делать до трех раз.

Благотворное действие

Все эти четыре асаны обладают сходными полезными свойствами. Они укрепляют весь позвоночник и помогают вернуть на место смещенные позвонки. Они тонизируют всю нервную систему, в том числе симпатическую и парасимпатическую. Происходят сжатие и активация всех органов брюшной полости, а также стимуляция перистальтики кишечника. Асаны развивают чувство равновесия и умственное сосредоточение.

Нираламба пасчимоттанасана обладает почти теми же полезными свойствами, что и пасчимоттанасана (1).

Примечания

1. Более подробно о пасчимоттанасане см.: Книга II; урок 13; тема 2.

Тема 4

Пранаяма Мурчха Пранаяма

Существуют различные методы выполнения *мурчха пранаямы*. В этом разделе мы опишем два из них, которые особенно упоминаются в писаниях йоги и которым мы учим в нашем ашраме. Оба они представляют собой прекрасные техники, которые приносят много пользы на всех уровнях. Попробуйте их и выберите тот метод, который вы предпочитаете.

Определение

Слово *мурчха* означает «падать в обморок». Мурчха пранаяму можно назвать «обморочной пранаямой», поскольку она вызывает состояние «головокружения и обморока». Она помогает отключиться от внешних мешающих факторов, разрушает отождествление с физическим телом и приносит безмятежность ума.

Сидячее положение

Мурчха пранаяму можно практиковать в любой удобной сидячей позе. Лучшие асаны — это падмасана, сиддхасана, сиддха йони асана, свастикасана и ардха падмасана, хотя можно также использовать ваджрасану и сукхасану (1).

Техника выполнения

В тексте *Гхеранд Самхита* говорится:

«Делай кумбхаку (задержку дыхания), а затем делай шамбхави мудру (сосредоточение взгляда на межбровном центре). Ощущай опыт обморока. Соедини свой ум с атмосферой и наслаждайся блаженством».

(шлока 5:83)

Это метод, которому мы обычно учим.

Он выполняется следующим образом:

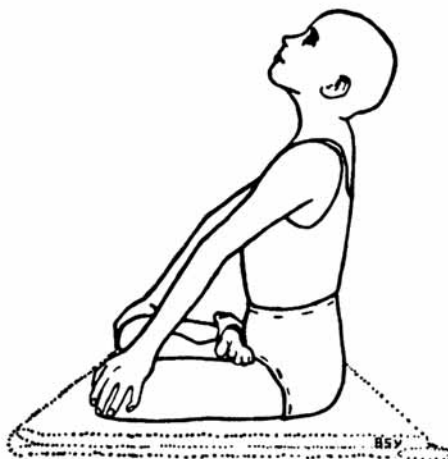
Сядьте в любую удобную асану.

Держите позвоночник и голову вертикально.

Расслабьте все тело.

Загните язык назад, прижав его к нёбу, — кхечари мудра (2).

Выполняйте шамбхави мудру (3).



Сделайте медленный и глубокий вдох с уджайи пранаямой (2). Одновременно наклоните голову назад, согласуя движение головы с дыханием.

В конце вдоха голова должна быть откинута назад, но не полностью.

Распрямите руки, поставив локти враспор и прижимая колени руками.

Продолжайте выполнять кхечари мудру.

Удерживайте кумбхаку (задержку дыхания) так долго, как можете, но без перенапряжения.

Фиксируйте все свое осознание на межбровном центре.

Затем согните руки.

Медленно выдыхайте с уджайи пранаямой, наклоняя голову вперед.

Одновременно выполняйте унмани мудру (4), то есть медленно закрывайте глаза по мере того, как вы выдыхаете и наклоняете голову. В конце выдоха голова должна смотреть вперед, а глаза должны быть полностью закрыты.

Расслабьте все тело.

Дышите нормально.

Держа глаза закрытыми, ощущайте, как весь ум наполняет легкость и спокойствие.

На этом завершается один полный цикл.

Сделайте еще один цикл.

Выполняйте шамбхави мудру. Сохраняйте кхечари.

Медленно вдыхайте с уджайи пранаямой и медленно откидывайте голову назад.

Продолжайте, как описано выше.

Сделайте столько циклов, сколько позволит имеющееся время.

Техника 2

В тексте *Хатха Йога Прадипика* сказано:

«После *пураки* (вдоха) делай *джаландхара бандху*. Затем делай *речаку* (выдох). Эта практика называется *мурчха пранаяма*; она заставляет ум замирать и приносит блаженство». (шлока 2:69)

Техника выполнения такова:

Сядьте в любую удобную асану.

Держите голову и спину вертикально.

Выполняйте кхечари мудру (2).

Выполняйте шамбхави мудру (3).

Вдыхайте с уджайи пранаямой.

В конце вдоха делайте кумбхаку (задержку дыхания).

Практикуйте джаландхара бандху (5).

Задерживайте дыхание так долго, как вам удобно.

Затем, сохраняя джаландхара бандху, делайте медленный выдох.

Продолжайте выполнять шамбхави мудру и кхечари мудру.

Первый цикл завершается в конце выдоха.

Выполните еще несколько циклов.

Осознание

В обеих техниках следует осознавать:

1. дыхание и звук дыхания;
2. движение головы;
3. межбровный центр.

Продолжительность

Для получения оптимальной пользы эту пранаяму следует практиковать в течение достаточно долгого времени, например, по часу или больше ежедневно. Однако и несколько минут практики принесут определенную пользу, которую вы сможете ощутить сами. Для начала достаточно примерно десяти минут. Делайте каждый цикл как можно дольше, но без перенапряжения.

По мере регулярной практики медленно увеличивайте продолжительность занятий. Прекращайте практику при появлении ощущения обморочного состояния.

Кумбхака

Чем дольше кумбхака (задержка дыхания), тем больше пользы приносит практика. Остановка дыхания непосредственно воздействует на ум через праническое тело, вызывая полное отсутствие мыслей. Кумбхака составляет суть мурчха пранаямы.

В подходящей обстановке, при глубоком самоочищении и правильном выборе питания, возможно постепенно развивать способность задерживать дыхание на длительное время. Однако мы настоятельно рекомендуем вам не пытаться делать длительную задержку дыхания без специальной подготовки, поскольку вы легко можете причинить себе вред.

Ограничения

Мурчха пранаяму нельзя делать тем, кто страдает гипертонией, головокружениями или мозговым кровоотечением.

Предостережение

Не следует доводить себя до потери сознания. Цель практики — полуобморочное состояние, а не полная потеря сознания. Прекращайте практику, когда вы ощущаете близость обморока.

Последовательность

Лучше всего практиковать мурчха пранаяму после асан и перед медитативными техниками.

Физиологические причины обморока

Ощущение головокружения и обморочного состояния возникает по двум причинам:

1. *Сжатие сонных синусов* (пазух) в горле в результате сочетания практик уджайи пранаямы, кхечари мудры и джаландхара бандхи (в методе 2). Сонные синусы расположены в шее рядом с сонной артерией, которая обеспечивает мозг жизненно необходимой ему кровью, насыщенной кислородом. Эти синусы чувствительны к давлению и регулируют частоту сердечных сокращений и кровя-

ное давление, согласовывая их с дыханием. Они, в частности, необходимы для поддержания кислородного баланса в организме.

При выполнении мурчха пранаямы эти синусы испытывают постоянное давление; это уменьшает приток крови к мозгу и непосредственно вызывает обморочное состояние.

2. *Кумбхака* еще больше уменьшает снабжение мозга кислородом. Это становится особенно заметно при длительной задержке дыхания. Мозгу недостает кислорода. Это ведет к обмороку.

Эти два влияния — сжатие сонных синусов и кумбхака дополняют друг друга и вызывают нечто вроде наркоза, в результате чего ум обретает точечное сосредоточение. Все умственные флуктуации затихают.

Благотворное действие

Мурчха пранаяма — очень мощная практика, особенно если ее делать с длительной задержкой дыхания. Она расслабляет ум и все тело. Она отключает осознание от внешнего мира (пратьяхара), так что все внешние звуки, ощущения, запахи и т. д. не достигают ума. Одновременно она делает ум свободным от мыслей. Это ведет к медитации и блаженству.

Примечания

1. Книга I; урок 2; тема 5 и Книга I; урок 7; тема 2.
2. Книга I; урок 6; тема 5.
3. Книга I; урок 9; тема 5.
4. Книга III; урок 26; тема 3.
5. Книга II; урок 14; тема 3.

Тема 5**Медитация . . Антар Мауна (Стадия 4)**

Огромное множество болезней, в том числе рак, гипертония, астма и т. д., вызываются в первую очередь психологическими потрясениями, конфликтами и подавленными чувствами. Конечно, другие факторы тоже вносят свой вклад, но нам представляется, что основная причина связана с умом. Психологические конфликты отражаются в организме. Крайняя напряженность, неудовлетворенность, или фрустрация, со временем приводит к проявлению того или иного нарушения физических функций, то есть заболевания.

Регулярная практика антар мауны приводит к постепенному высвобождению скрытой напряженности и подавленных эмоций. Это, в свою очередь, ведет к большему расслаблению на праническом и физическом уровнях. То есть расслабление ума способствует устранению закупорок в пранических каналах тела... поток праны получает возможность беспрепятственно протекать через все части тела. Происходит постепенное устранение хронических мышечных напряжений. Внутренние органы, например органы пищеварения, не испытывая помех со стороны волнуемого ума, могут работать более эффективно. Эндокринная система начинает работать гладко, без постоянных перегрузок. Таким образом могут постепенно устраняться физические и пранические расстройства. Все тело обретает утраченное состояние совершенного здоровья и наполняется новыми жизненными силами. Включение практики антар мауны в повседневную жизнь может принести много пользы.

Если вы еще не практиковали три предыдущие стадии, мы рекомендуем вам начать выполнять стадию 1. Если вы уже регулярно занимались этими первыми тремя стадиями, то можете переходить к стадии 4 (1).

Антар Мауна – Стадия 4**Осознание и удаление спонтанных мыслей**

При выполнении стадии 1 осознание направлено на чувственные впечатления из внешнего мира. На второй стадии имеет место осознание спонтанного извержения мыслей. На третьей стадии вы по своей воле создаете мысли, а затем избавляетесь от них. На этой, четвертой стадии происходит следующее:

1. вы позволяете мыслям спонтанно возникать;
2. затем выбираете мысль, которая кажется вам особенно сильной;
3. некоторое время размышляете над этой мыслью;
4. затем по своей воле освобождаетесь от нее;
5. снова осознаете спонтанный поток мыслей;
6. и повторяете весь процесс.

Назначение

Цель этой стадии состоит в том, чтобы встречаться лицом к лицу с более глубокими, тонкими мыслями и видениями, скрытыми в подсознательном уме. На определенном этапе пути йоги эти тонкие мысли начинают спонтанно выходить на поверхность. Очень легко стать привязанным к ним, поскольку они открывают и показывают новые измерения вашего существа, о существовании которых вы, вероятно, даже не подозревали. Но вам следует стараться оставаться беспристрастным, так как они представляют собой отвлекающие факторы, препятствующие дальнейшему продвижению вперед. Они препятствуют более глубокому восприятию вашего собственного существа. Они могут быть предвидениями будущего или воспоминаниями событий очень далекого прошлого. Тем не менее они – не более чем тонкие отвлекающие факторы. Старайтесь противиться искушению придавать им значимость и видеть в них более глубокий смысл. Сравните это с ситуацией, когда человек собирается встретиться со своим другом. Ему нужно добраться до дома своего друга; вам нужно добраться до внутренней сердцевины вашего существа. Если человека отвлекает все, что встречается ему на пути, если он нюхает каждый цветок или беседует с каждым встречным, то ему понадобится очень много времени, чтобы достичь своей цели. То же происходит, если вы отвлекаетесь на

психическую обстановку и привязываетесь к ней, — вам потребуется очень много времени, чтобы добраться до цели. Поэтому идите прямо к конечной цели и не тратьте время по пути. Просто будьте свидетелем всех этих тонких впечатлений. Противостояние этим впечатлениям ведет к постепенному очищению ума на более глубоких уровнях. Со временем, ум становится все более и более утонченным и ясным.

Подготовка

Прежде чем практиковать стадию 4, необходимо систематически расслаблять ум и тело. Без этой подготовки тонкие впечатления не будут возникать, и вы мало что получите от практики. Мы рекомендуем предварять четвертую стадию антар мауны другими техниками йоги. Предпочтительно использовать асаны и пранаяму; поэтому четвертую стадию антар мауны лучше всего практиковать в конце вашей программы ежедневных занятий. В качестве альтернативы можно в течение нескольких минут практиковать осознание дыхания джапы или уджайи (2). Простой и эффективный метод достижения расслабления представляет собой кайя стхаирьям (2). Выберите любой метод, который вам нравится, и практикуйте его несколько минут в качестве подготовки к стадии 4.

Техника выполнения

Сядьте в удобную позу.

Закройте глаза, держите голову и позвоночник вертикально, и расслабьте все тело.

В течение нескольких минут методично расслабляйте ум-тело, выполняя предварительную практику, например, кайя стхаирьям или осознание дыхания.

Затем начинайте стадию 4.

Позволяйте всем мыслям возникать спонтанно.

Не создавайте никаких мыслей, как вы делали на стадии 3.

Осознавайте непрерывный поток мыслей.

Старайтесь быть беспристрастным свидетелем.

Если вы достаточно расслаблены, то мысли будут возникать и изобильным потоком извергаться из подсознания.

Многие мысли будут выражаться в форме психических видений. Это будет почти что мысленный понос.

Продолжайте осознавать процесс.

Внезапно среди всей этой неразберихи вы можете осознать одну мысль, которая в большей степени бросается в глаза, чем другие.

Немного подумайте над ней.

Старайтесь не отождествляться с ней; затем усилием воли отбросьте ее прочь.

Эта мысль представляет собой проекцию более глубоких областей подсознательного ума; она может быть приятной или неприятной... это не имеет значения.

У вас может возникнуть искушение раздумывать над ней в течение долгого времени; старайтесь противиться этому искушению; просто поразмышляйте над ней несколько секунд, а затем отбросьте ее.

Мысль должна приходиться к вам спонтанно, но отбрасывать ее следует преднамеренно и по собственной воле.

Продолжайте осознавать спонтанное извержение мыслей.

Внезапно ваше внимание привлечет еще одна особенно заметная мысль.

Подумайте над ней несколько секунд.

Затем избавьтесь от нее.

Продолжайте действовать в том же духе в течение всего времени практики, попеременно осознавая спонтанное течение мыслей и размышляя над выбранной конкретной мыслью, выделяющейся из общего потока.

Старайтесь все время оставаться свидетелем.

Это и есть четвертая стадия антар мауны.

Отсутствие потока мыслей

Возможно, вы не будете переживать этот наплыв спонтанных мыслей. Ваш ум может оставаться обращенным вовне. В этом случае следует снова начать практиковать стадию один. Это означает, что вы преждевременно начали выполнять стадию четыре. Потратьте еще несколько месяцев, поочередно осваивая стадии 1, 2, и 3.

Возможно также, что в процессе практики вы будете переживать временное прекращение мыслей. То есть на фоне спонтанного потока мыслей будет возникать состояние пустоты. В этом случае следует терпеливо ожидать возобновления внутреннего

потока. Старайтесь продолжать осознавать: «Я практикую антар мауну» и пассивно наблюдайте чидакашу — пространство перед закрытыми глазами.

Продление каждой стадии

Мы не рекомендуем вам приступать к четвертой стадии, пока вы полностью не освоите предыдущие. При необходимости, следует потратить несколько месяцев на стадии 2 и 3. Если вы уделите каждой стадии всего несколько дней, то получите мало пользы. Практикуйте каждую стадию до тех пор, пока не будете готовы начать следующую. Признаки этой готовности вполне ясны, и мы уже описали их для каждой стадии (1). Тщательно следите за этими признаками и используйте их в качестве указания на то, когда вам можно переходить к следующей стадии.

Готовность к стадии 5

Стадия 5 возникает автоматически, когда мысленный процесс почти или полностью прекращается. Стадия 5 начинается, когда имеет место состояние безмыслия (3).

Примечания

1. Антар мауна:

- стадия 1 — Книга III; урок 26; тема 5.
- стадия 2 — Книга III; урок 27; тема 5.
- стадия 3 — Книга III; урок 28; тема 5.

2. Джапа:

- Часть 1 — Книга II; урок 14; тема 5.
- Часть 2 — Книга II; урок 15; тема 6.
- Уджайи пранаяма — Книга I; урок 6; тема 5.
- Кайя стхаирьям — Книга I; урок 7; тема 6.

3. Антар мауна, стадия 5:

- Книга III; урок 30; тема 4.

Программа ежедневных занятий

В этом уроке и в оставшейся части книги мы занимаемся, главным образом, практикой; то есть описываем техники крийя йоги и другие практики йоги, чтобы вы могли испробовать их самостоятельно. Здесь мы обсудили следующие практики:

1. Маха мудру — шестую технику крийя йоги. Ее следует добавить к тем крийям, которые вы уже знаете и практикуете.
2. Вторую стадию наули. Если вы уже довели до совершенства стадию 1, то можете переходить к развитию способности вращения мышц живота (стадия 2). Старайтесь находить время для занятий наули вне вашей программы ежедневной практики.
3. Четвертую стадию антар мауны. Если вы уже практиковали предыдущие стадии антар мауны в течение, по меньшей мере, нескольких месяцев, то переходите к стадии 4 — осознанию и удалению спонтанных мыслей.
4. Мурчха пранаяма — очень мощная техника. Испытайте ее сами. Но не задерживайте дыхание дольше, чем позволяют ваши индивидуальные возможности.
5. Мы описали ашва санчалану, мерудандасану, уттхита хаста мерудандасану и нираламба пасчимоттанасану. Не нужно делать их все. Выберите и практикуйте одну из них, в соответствии со своими возможностями; начинающие могут делать ашва санчалану, а более продвинутые практикующие могут попробовать нираламба пасчимоттанасану.

Практика

Минуты

Программа 1: продолжительность

<u>120 минут</u>		<u>120</u>
Сурья намаскар	—	5
Шавасана	—	3
Ардха падма пасчимоттанасана	—	4
Бхуджангасана	—	3
Ардха матсиендрасана	—	4
Крийя йога:		
Крийя № 1 Випарита карани мудра	—	10
Крийя № 2 Чакра анусандхана	—	4
Крийя № 3 Нада санчалана	—	7

Крийя № 4 Паван санчалана	—	25
Крийя № 5 Шабда санчалана	—	30
Крийя № 6 Маха мудра	—	10
Антар мауна – стадия 4	—	15

Программа 2: продолжительность

90 минут 93

Сурья намаскар	—	4
Шавасана	—	3
Крийя йога:		
Крийя № 1 Випарита карани мудра	—	10
Крийя № 2 Чакра анусандхана	—	4
Крийя № 3 Нада санчалана	—	7
Крийя № 4 Паван санчалана	—	25
Крийя № 5 Шабда санчалана	—	30
Крийя № 6 Маха мудра	—	10

Мы добавили к этой программе лишние 3 минуты, чтобы включить в нее сурья намаскар для раскрепощения тела в качестве подготовки к практике крийя йоги. Старайтесь находить дополнительное время для асан, пранаямы и медитативной практики.

Программа 3: продолжительность

60 минут 60

Сурья намаскар	—	5
Шавасана	—	3
Бхуджангасана	—	3
Ардха падма пасчимоттанасана	—	4
Мерудандасана	—	3
Ардха матсиендрасана	—	3
Сиршасана	—	4
Тадасана	—	1
Мурчха пранаяма	—	10
Антар мауна:		
стадия 2	—	7
стадия 3	—	7
стадия 4	—	10

Урок 30

Не имеет значения, поклоняешься ли ты Богу, Иегове, Аллаху, Мохаммеду, Будде, Христу или Кришне – это все равно один и тот же Бог, разница только в имени.

Всемогущий, всевышний ныне и вовеки один и тот же, исповедует ли человек индуизм, брахманизм, христианство или любую другую религию.

Свами Сатьянанда Сарасвати

Тема 1**Крийя йога Практика****Маха Бхеда Мудра
(крийя № 7)**

Слово *маха* на санскрите означает «великий»; *бхеда* означает «пронзающий», а мудра означает «психическая установка». Таким образом, эта крийя носит название «великая пронзающая психическая установка». Она следует непосредственно за маха мудрой (1) и дополняет ее. Вместе они максимально повышают эффективность всего ума-тела.

Существуют два альтернативных метода выполнения маха бхеда мудры. Выберите любой из них по своему вкусу и в соответствии со своими возможностями.

Вспомогательные практики

Чтобы делать маха бхеда мудру, вам необходимо знать следующие основные техники:

1. уджайи пранаяму (2);
2. кхечари мудру (2);
3. унмани мудру (3);
4. мула бандху (4);
5. насикагра дришти (5);
6. джаландхара бандху (6);
7. уддияна бандху (7).

Вы должны уже знать первые три техники, поскольку они входят в предыдущие крийи №№ 3-9. Вам следует освоить насикагра дришти, уддияна бандху, джаландхара бандху и полную форму мула бандхи.

Практика – Вариант 1**Сидячая поза**

Мужчинам следует сидеть в сиддхасане, а женщинам — в сиддха йони асане. Если вы не можете выполнять эти асаны, то вам следует делать вариант 2 (8).

Техника выполнения

Сидите, выпрямив спину.

Крепко прижмите одну пятку к области активирующей точки муладхара чакры.

Откройте глаза.

Выполняйте кхечари мудру; сохраняйте ее в течение всей практики.

Сделайте полный выдох. Задержите дыхание.

Мягко опустите подбородок на грудь.

С этого начинается первый круг.

Осознавайте муладхара чакру и повторяйте в уме: «муладхара-муладхара-муладхара».

Делайте вдох с уджайи пранаямой, перемещая осознание через точки кшетрам в переднем канале (арохан) (см. рис. 1): свадхистхана, манипура, анахата, вишуддхи, бинду.

Не должно быть никакого мысленного называния центров — только их осознание.

Когда осознание переходит от вишуддхи к бинду, медленно поднимайте голову.

В точке бинду задержите дыхание и слегка отклоните голову назад.

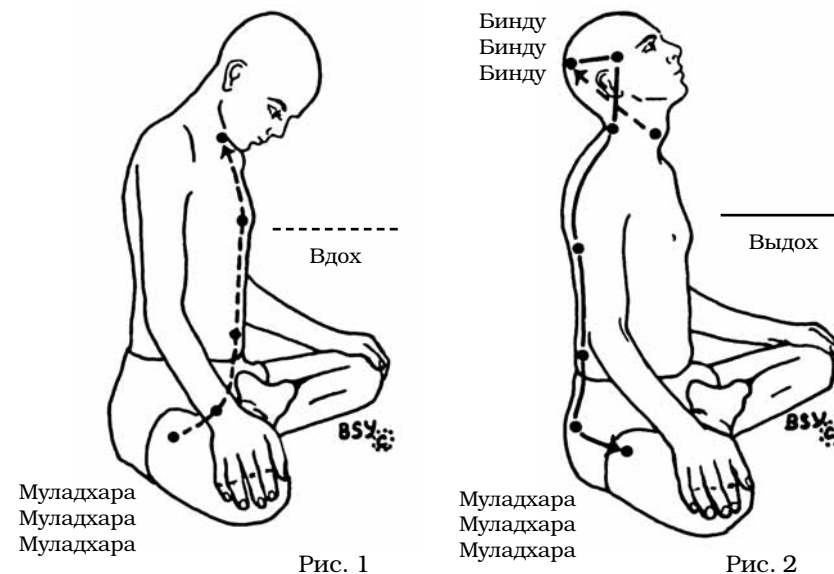




Рис. 3

Фиксируя осознание на бинду, повторяйте в уме: «бинду-бинду-бинду».

Затем, выдыхая с уджайи пранаямой, позвольте своему осознанию медленно опускаться по позвоночному каналу (аварохан) (см. рис. 2).

По очереди осознавайте чакры: аджна, вишуддхи, анахата, манипура, свадхистхана, муладхара.

При нисхождении осознания выполняйте унмани мудру.

Когда осознание достигнет муладхары, задержите дыхание.

Зафиксируйте осознание на муладхаре и трижды повторите в уме «муладхара-муладхара-муладхара».

Продолжая задерживать дыхание, выполняйте джаландхара бандху.

Делайте мула бандху.

Делайте уддияна бандху.

Делайте насикагра дришти.

Мысленно произносите: «насикагра, уддияна, мул».

Одновременно ваше осознание должно перемещаться в центры этих практик (см. рис. 3).

Когда вы произносите «насикагра», осознание должно быть зафиксировано на кончике носа.

Когда вы произносите «уддияна», ваше осознание должно быть зафиксировано на пупке.

Когда вы произносите «мул», осознание должно быть зафиксировано на муладхара чакре.

Начинающим следует выполнять это круговое движение «насикагра-уддияна-мул» 3 раза с постепенным увеличением до 12 раз в течение нескольких недель или месяцев.

Прекратите насикагра дришти.

Прекратите мула бандху.

Прекратите уддияна бандху.

Прекратите джаландхара бандху, но не поднимайте голову.

Снова осознайте муладхара чакру.

На этом заканчивается первый круг.

Весь процесс схематически показан на приводимых рисунках.

Теперь начинайте второй круг.

Повторяйте в уме «муладхара-муладхара-муладхара».

Затем, выполняя уджайи пранаяму, позвольте своему осознанию подниматься по переднему каналу.

Выполните 12 кругов.

Не перенапрягайтесь.

Дыхание

На протяжении всей практики следует выполнять уджайи пранаяму. Задерживайте дыхание, трижды повторяя «муладхара». Делайте вдох, поднимаясь по переднему каналу. Задерживайте дыхание, трижды повторяя «бинду». Делайте выдох, опускаясь по позвоночному каналу.

Выполнение бандх и насикагра дришти

Следите за тем, чтобы делать все бандхи правильно и в должной последовательности. Поначалу вам придется уделять этому пристальное внимание, но по мере регулярной практики все бандхи будут фиксироваться автоматически, без усилий, на должной стадии крийи.

Кроме того, отметьте, что фиксация взгляда на кончике носа тонким, но непосредственным образом связана с выполнением бандх. Практика насикагра дришти помогает закреплять замок бандх. Следите за тем, чтобы насикагра дришти и бандхи выпол-

нялись одновременно, и не забывайте делать их, перемещая осознание через центры насакагра, уддияна и мул.

Начинающим окажется трудно практиковать насакагра дришти дольше минуты или около того, не испытывая боли и дискомфорта в глазах. Не перенапрягайтесь. Если необходимо, прекратите делать насакагра дришти при появлении дискомфорта, однако продолжайте выполнять бандхи и круговое движение осознания. Постепенно увеличивайте продолжительность насакагры по мере того, как мышцы глаз привыкают к новой нагрузке.

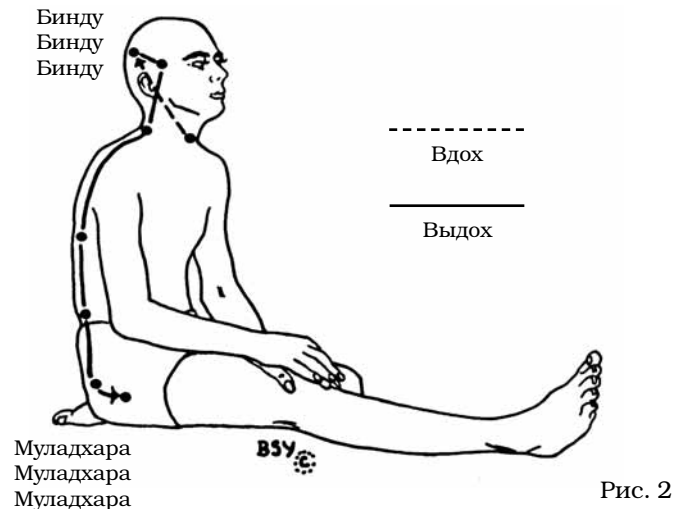
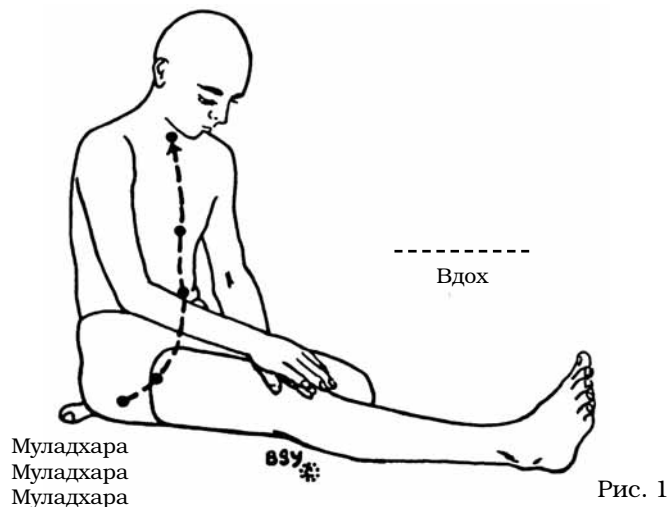
Перемещение через насакагру, уддияну и мулу

Это круговое движение осознания следует выполнять при задержке дыхания. Начинаям рекомендуется начинать с 3 кругов, постепенно прибавляя по одному кругу по мере того, как у них будет вырабатываться способность задерживать дыхание на более длительное время. В конечном счете, вам следует выполнять 12 кругов.

Практика – Вариант 2

Сидячее положение

Следует использовать уттан падасану (позу с поднятой ступней), как описано для второго варианта маха мудры (1).



Техника выполнения

Сидите в уттан падасане, подогнув левую и выпрямив правую ногу.

Положите руки на правое колено.

Откройте глаза.

Держите спину прямой, но расслабленной.

Сделайте полный выдох.

Наклоните голову вперед.

Зафиксируйте осознание на муладхара чакре.

Повторяйте в уме: «муладхара-муладхара-муладхара».

С этого начинается первый круг (см. рис. 1).

Вдыхая с уджайи пранаямой, позвольте своему осознанию подниматься по переднему праническому каналу, как уже описано для варианта 1.

Переходя от вишуддхи к бинду, поднимайте голову.

Трижды повторите в уме: «бинду-бинду-бинду».

Затем, выдыхая с уджайи, опускайтесь по позвоночному каналу, по пути осознавая чакры (см. рис. 2).

Во время нисхождения выполняйте унмани мудру.

Выдох должен завершиться, когда ваше осознание достигнет муладхары.

Задержите дыхание.

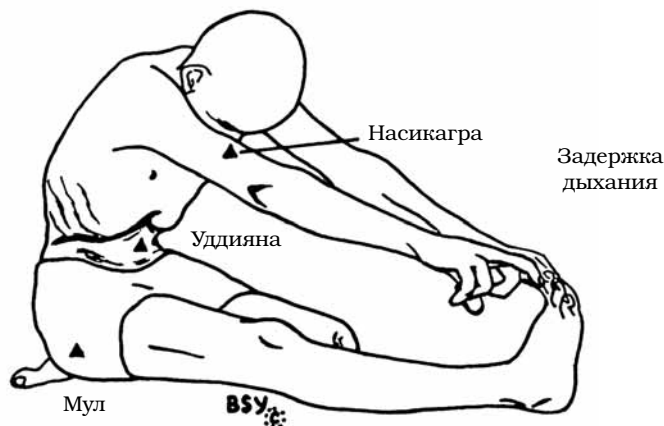


Рис. 3

Зафиксируйте осознание на муладхара чакре.
 Повторите в уме: «муладхара-муладхара-муладхара».
 Затем наклоните голову вперед и выполняйте джаландхара бандху.
 Согнитесь вперед и захватите обеими руками пальцы вытянутой ноги.
 Выполняйте мула бандху, уддияна бандху и затем насикагра дришти (это положение показано на рис. 3).
 Продолжайте задерживать дыхание.
 Произносите в уме: «насикагра, уддияна, мул».
 Одновременно ваше осознание должно перемещаться в центры этих практик (см. рис. 3).
 Прodelайте от 3 до 12 кругов, в зависимости от вашей способности задерживать дыхание; не перенапрягайтесь.
 Затем поочередно прекратите насикагра дришти, мула бандху, уддияна бандху и джаландхара бандху.
 Оставьте голову склоненной вперед.
 Разогнитесь, чтобы спина приняла вертикальное положение.
 Снова положите обе руки на правое колено.
 Зафиксируйте осознание на муладхара чакре.
 На этом завершается первый круг.
 Весь процесс показан на приведенных рисунках.
 Сразу начинайте второй круг.

Делая вдох с уджайи пранаямой, поднимайте свое осознание по переднему каналу.
 Выполните 4 полных круга.
 Затем измените сидячее положение, вытянув левую ногу и подогнув под себя правую.
 Убедитесь, что боковая сторона правой пятки плотно прижата к области муладхара чакры.
 Выполните еще 4 полных круга.
 Затем сядьте, вытянув обе ноги перед собой.
 Сделайте еще 4 полных круга.
 В совокупности это дает 12 кругов, на чем завершается практика второго варианта маха бхеда мудры.
Примечание: после завершения 4 кругов в каждой позе следует поднимать осознание к бинду, повторять бинду мантру, опускать осознание к муладхаре, повторять муладхара мантру и затем расслабляться.

Дыхание

Как описано в варианте 1.

Общие подробности

Выбор метода

И маха мудра (крийя № 6), и маха бхеда мудра (крийя № 7) имеют два альтернативных метода выполнения. Каждый вариант маха мудры выполняется в том же сидячем положении, как и соответствующий вариант маха бхеда мудры. Поэтому, чтобы ваша практика была непрерывной и текучей, мы рекомендуем вам использовать оба первых варианта либо оба вторых варианта.

Осознание

В ходе практики этой крийи вы должны осознавать следующее:

1. Течение праны по каналам арохан и аварохан и поочередно через центры кшетрам и чакры.
2. Мысленное повторение мантр: муладхара, бинду, насикагра, уддияна и мул.
3. Движение головы и глаз.
4. Число выполненных кругов.

Продолжительность

Полная практика состоит из 12 кругов. Начинаящим, которые делают только 3 круговых перемещения осознания «насикагра-уддияна-мул», потребуется около 8 минут; тем, кто делает по 12 полных вращений для 12 кругов, потребуется около 10 минут.

Последовательность

Маха бхеда мудру следует делать сразу после маха мудры (1) и перед мандуки мудрой (9).

Счет кругов

Мысленно отсчитывайте каждый круг перед тем, как ваше осознание начинает подниматься по переднему каналу.

Отдых

И маха мудра, и маха бхеда мудра требуют немало усилий, особенно вначале. При желании, вы можете немного отдыхать сразу после маха мудры и перед началом маха бхеда мудры. Во время этого короткого, скажем, двухминутного отдыха вам следует закрыть глаза и сосредоточить осознание на дыхании.

Специфическое влияние

И маха мудра, и маха бхеда мудра представляют собой физические методы, которые оказывают глубокое влияние на праническом уровне. Они целенаправленно воздействуют на три центра:

муладхара чакру;

манипура чакру;

аджна чакру.

Независимо от того, осознаете вы это или нет, эти две крийи манипулируют энергиями в чакрах, используя их для вызывания сосредоточения ума и медитации.

Примечания

1. Книга III; урок 29; тема 1.

2. Книга I; урок 6; тема 5.

3. Книга III; урок 26; тема 3.

4. Книга II; урок 19; тема 4.

5. Книга I; урок 8; тема 5.

6. Книга II; урок 14; тема 3.

7. Книга II; урок 18; тема 3.

8. Книга I; урок 7; тема 2.

9. Книга III; урок 31; тема 3.

Тема 2

Хатха йога Басти

Басти представляет собой метод хатха йоги для очищения толстой кишки путем всасывания воздуха или воды через заднепроходное отверстие. Это одна из шаткарм (шести очистительных процессов), которые практиковались в Индии с незапамятных времен (1).

Это прямой и очевидный метод промывания и очищения кишечника, но как ни странно, ему редко учат учителя йоги, и он почти не упоминается в современных книгах по йоге. Это весьма плачевно, поскольку басти достаточно легко делать, и она может приносить много полезных результатов. Цель данной темы — объяснить основную технику и попытаться уговорить вас ее испробовать.

Определение

Санскритское слово *басти* (которое также нередко пишут как *васти*) — это общий термин для обозначения всего, что относится к нижнему отделу живота, тазу и мочевому пузырю. Технику басти часто называют *басти карма*. Слово *карма* в этом контексте означает «процесс или метод». Таким образом, *басти* или *басти карма* — это процесс, направленный на очищение нижней части живота, в особенности толстой кишки.

Существуют два типа басти: *стхала* и *джала*. Они имеют следующие основные и производные значения:

1. *Стхала басти*. Слово *стхала* означает «земля». Стхала басти — это метод, который выполняется стоя на сухой земле; иными словами, это практика, в которой человек втягивает в заднепроходное отверстие воздух (вместо воды). Этот метод также называют *сукха басти*; слово *сукха* означает «сухой». Поэтому *сукха басти* означает «сухая басти» или, точнее, «воздушная басти». Еще одно название воздушной басти — *вата басти*, где слово *вата* означает «воздух». Это практика очищения толстой кишки с помощью воздуха.

2. *Джала басти*. Слово *джала* означает «вода», следовательно, *джала басти* — это практика, в которой в задний проход всасывают воду. Она также называется *вари басти*, где *вари* означает «вода». Таким образом, *вари басти* представляет собой процесс очищения толстой кишки с помощью воды.

Эти две практики — воздушная и водная басти — очень похожи друг на друга, и потому мы будем описывать их вместе.

Упоминания в текстах

В отличие от некоторых других практик йоги басти вполне хорошо описана в некоторых традиционных текстах йоги.* Вот цитаты из текста *Гхеранд Самхита*:

«Говорят, что басти карма бывает двух видов — джала и сукха. Джала басти делают в воде, а сукха басти делают на земле (то есть в воздухе)». (шлока 1:46)

Это повторение того, что мы уже объяснили выше. Далее в тексте говорится:

«Стой в уткатасане в воде, доходящей до пупка. Сокращай и расширяй задний проход. Это называется джала басти».

(шлока 1:47)

Уткатасана — это стоячая поза, в которой человек слегка сгибает колени, наклоняется вперед и опирается руками в бедра чуть выше коленей. Это та же поза, в которой выполняется наули (2). В этой шлоке описан очень простой метод, в котором человек просто сокращает и расслабляет анальный сфинктер. Это называется *ашвини мудра* (3). Она помогает охлаждать и расслаблять органы брюшной полости. Текст продолжается:

«Джала басти исцеляет проблемы мочевыводящей системы, пищеварения и газообразования. Тело становится чистым и выглядит как Камадева (Купидон)». (шлока 1:48)

Мы отнюдь не обещаем, что вы станете подобны Купидону, но джала басти несомненно поможет вам оставаться здоровым или стать таковым.

* Басти широко упоминается в традиционных текстах Аюрvedы, однако там этот термин относится к промыванию и очищению толстой кишки различными травяными чаями и настояями. Следовательно, вода не втягивается в задний проход, а вводится туда с помощью каких-либо приспособлений (как в случае обычной медицинской клизмы). См., например, Васант Лад, «Домашние средства Аюрvedы», М., «Саттва», 2000.

Далее в тексте идет описание стхала басти:

«Сиди в пасчимоттанасане и делай басти. Сокращай и расширяй заднепроходное отверстие (ашвини мудра)».

«Эта практика предотвращает болезни живота. Она стимулирует пищеварительный огонь и устраняет газообразование».

(шлоки 1:49, 50)

В тексте *Гхеранд Самхита* описана только простая форма воздушной и водной басти. Не делается никакого упоминания о всасывании воздуха или воды в задний проход. По-видимому, этот метод йогической клизмы ученик должен был узнавать от своего гуру.

В тексте *Хатха Йога Прадипика* упоминается следующий более сложный метод басти:

«Стой в воде, доходящей до пупка. Делай уткатасану. Вставь трубку в задний проход. Этот очистительный процесс называется басти карма».

(шлока 2:26)

Введение трубки в задний проход представляет собой один из методов басти, который мы вскоре опишем. Не останавливаясь ни на каких других практических подробностях, *Хатха Йога Прадипика* переходит к описанию полезных свойств практики:

«Басти карма устраняет все недуги, связанные с *канхой*, *пунтой* и *ватой* (три все более тонких начала человеческого существа, используемые в аюрведе)».

(шлока 2:27)

«Практика джала басти делает здоровыми кости, мышцы, семя, чувства (восприимчивость и действия) и *антах карану* (буквально, "внутренний инструмент", т. е. ум). Тело светится жизненной силой. Устраняются физические дефекты».

(шлока 2:28)

Тексты йоги описывают басти как очень полезную и благотворную практику.

Использование трубки

Один традиционный метод басти состоит во введении в заднепроходное отверстие тонкой бамбуковой трубки. Это позволяет воде или воздуху легко проникать в толстую кишку через задний проход. Благодаря современной технологии можно использовать и тонкую пластиковую трубку. На самом деле, пластик предпочтительнее, поскольку он более гладкий и гибкий, чем бамбук. Бамбук может быть слегка неприятен для сфинктерных мышц заднего прохода.

Если вы сидите или стоите в воде, то трубка может быть длиной от десяти до двадцати сантиметров. Ее следует вводить в задний проход, осторожно раскрывая анальный сфинктер пальцами. Не применяйте силу. Когда вы введете в задний проход пальцы и трубку, то обнаружите, что мышцы автоматически расширяются. Это облегчает введение трубки и предотвращает повреждение заднего прохода.

Вставив трубку, следует практиковать басти. После того как вода или воздух попадут в толстую кишку, следует заткнуть пальцем выступающий конец трубки: это задержит воду или воздух в толстой кишке.

Если хотите, можете использовать трубку; это один из методов делать басти. Однако трубка должна быть гладкой; иначе она может легко повредить нежную оболочку заднего прохода. Кроме того, нужно быть аккуратным, вставляя трубку. Использование трубки – хороший метод, если вы осторожны. Однако в общем случае мы рекомендуем метод, который состоит в простом раскрытии анального сфинктера пальцами. Это гораздо безопаснее. Именно этот метод мы описываем.

Использование трубки для джала басти имеет одно большое преимущество: воду можно всасывать в толстую кишку из небольшого сосуда. То есть можно практиковать басти, не стоя в реке или глубоком бассейне.

Метод подачи самотеком

В самом распространенном методе использования клизмы вода подается самотеком. Вода или что-либо еще, используемое в качестве клизмы, помещается в сосуд, находящийся выше заднепроходного отверстия. По тонкой трубке вода поступает из сосуда прямо в задний проход. Вода проникает непосредственно в толстую кишку под действием силы тяготения; никаких усилий не требуется. Специальные трубки и сосуды можно приобрести в аптеке.

Метод подачи самотеком очень похож на басти, и он, несомненно, гораздо легче. Басти требует определенной степени мышечного контроля. Если у человека сильный запор, и он не может делать басти, то мы рекомендуем ему использовать метод самотека. Однако мы рекомендуем ему постараться освоить технику басти, поскольку она имеет следующие преимущества:

1. Развивает силу брюшных мышц и контроль над ними. Это необходимо для того, чтобы втягивать воду или воздух в кишечник. Уже одно это помогает повышать здоровье и эффективность органов брюшной полости.

2. Одновременно массирует внутренние органы и тонизирует нервы.

3. Не требует или почти не требует никакого оборудования.

Если вы можете делать басты (с трубкой или без нее), то отдавайте ей предпочтение по сравнению с клизмой методом самотека. Если вы не можете делать басты, то используйте метод самотека, но вы должны стремиться постепенно развивать больший контроль над мышцами живота, чтобы в будущем практиковать басты. Мы рекомендуем вам практиковать такие техники йоги, как бхастрика пранаяма (4), уддияна бандха (5), и асаны в целом.

Подготовительные практики

Прежде чем пытаться делать басты, вам следует овладеть мадхьяма наули (2). Это необходимо для того, чтобы втягивать воду или воздух в толстую кишку.

Вода и ванна

Для воздушной басты не требуется воды или ванны. Для водной басты вам нужно сидеть или стоять в воде. Уровень воды должен быть чуть выше уровня заднепроходного отверстия. Требуемая глубина воды будет зависеть от сидячего положения. То есть если вы сидите в пасчимоттанасане, то достаточно пяти — десяти сантиметров. С другой стороны, если вы стоите в уткатасане, то понадобится гораздо большая глубина.

Вода должна быть не слишком горячей и не слишком холодной. Если у вас достаточно времени, то вы можете сперва использовать теплую воду (примерно с температурой тела 36° С). Теплая вода будет размягчать твердый стул, образовавший корку на стенках толстой кишки. Затем можно использовать более холодную воду (но не ледяную); она будет тонизировать нервы толстой кишки и стимулировать кровообращение. Это будет очень полезно, если вы страдаете геморроем или запором.

Другие клизмы

Существует много других видов травяных клизм, которые можно использовать вместо воды или воздуха. Они могут применяться для специальных целей. Однако воды или воздуха, несомненно, более чем достаточно.

Положение тела

Делая басты, следует использовать одну из следующих асан:

1. *Уткатасана* (непреклонная поза). Это асана, в которой практикуют наули (2). Она соответствует традиционному методу, который рекомендуют тексты *Гхеранд Самхита* и *Хатха Йога Прадипика*. Ноги должны быть расставлены примерно на полметра. Следует согнуть их в коленях, наклониться вперед и положить руки на бедра чуть выше коленей.

Эту асану можно использовать для джала (водной) и стхала (воздушной) басты, но если вы практикуете джала басты в этой позе, то вода должна быть глубокой. Если у вас есть условия, позволяющие получить такую глубину воды, то вы можете пользоваться этой позой.

2. *Кагасана* (поза ворона). Это поза на корточках (6). Она очень легка для жителей Востока, но трудна для жителей Запада. Это идеальное положение для всасывания как воздуха, так и воды. Требуется менее тридцати сантиметров воды.

3. *Пасчимоттанасана* (поза растяжки спины) (7). Для басты можно использовать упрощенный вариант полной формы этой асаны. Для воздушной басты следует сидеть на земле, а для водной — в воде. Ноги нужно вытянуть перед собой. Делайте как можно более полный выдох, наклоняясь вперед в конечную позу пасчимоттанасаны; то есть следует делать выдох и стараться коснуться головой коленей. Не беспокойтесь, если вы не можете коснуться головой коленей. Важно делать как можно более полный выдох. Это достигается, в основном, за счет сокращения мышц живота. Цель наклона вперед в пасчимоттанасане состоит только в достижении еще большего выталкивания воздуха из легких. Это сидячее положение имеет два основных преимущества:

(I) его можно использовать в мелкой воде (даже меньше восьми сантиметров);

(II) его может легко и удобно принимать почти каждый.

Выберите асану, которая подходит для вашего тела и имеющихся у вас возможностей.

Всасывание и вакуум

Метод всасывания воды (или воздуха) в задний проход трудно описать. Чтобы понять его, вам нужно испытать его самостоятельно. Метод заключается в следующем:

Сделайте полный выдох.

Задержите дыхание.

Осторожно откройте заднепроходное отверстие пальцами.

Делайте мадхьяма наули (2).

Затем, продолжая задерживать дыхание и выполнять мадхьяма наули, попытайтесь расширить и надуть живот.

Этот процесс создает вакуум и всасывает воду.

Втягивая воду, осторожно управляйте мышцами сфинктера, чтобы обеспечивать свободное течение воды через задний проход.

Некоторые люди могут выполнять эту технику с первого раза; другим требуется длительная практика. Это очень легко делать, если вы знаете как.

Если у вас возникают затруднения с всасыванием воды, значит вы, вероятно, что-то делаете неправильно.

Обратитесь к местному учителю йоги, который сумеет быстро указать вам на ваши ошибки; если необходимо, попросите его показать вам технику; это будет намного полезнее, чем даже сотня страниц описаний.

Техника выполнения

И для джала (водной), и для стхала (воздушной) басти используется в точности тот же метод. Единственная разница состоит в том, что джала басти практикуют в воде, а стхала басти — на воздухе.

Вся практика состоит из четырех стадий:

Стадия 1: Первоначальное всасывание и удаление

Сядьте или встаньте в одну из предложенных асан.

Положите руки на ягодицы вблизи заднепроходного отверстия.

Сделайте полный выдох, сокращая мышцы живота и выполняя уддияна бандху.

Задержите дыхание.

Осторожно растяните мышцы анального сфинктера.

Делайте мадхьяма наули.

Создайте вакуум в толстой кишке, как описано в предыдущем разделе.

Всасывайте воду (или воздух) через задний проход.

Всасывая воду, осторожно манипулируйте мышцами анального сфинктера, чтобы вода текла свободно.

Втяните как можно больше воды (или воздуха).

Затем прекратите всасывание и расслабьтесь; следует слегка сократить анальный сфинктер, чтобы удерживать воду (или воздух) в кишечнике.

Сделайте выдох, но сохраняйте воду в толстой кишке.

В течение короткого времени удерживайте воду внутри, дыша как обычно.

Затем пойдите в туалет и выведите воду (или воздух) вместе с каловыми массами.

Втяните внутрь еще одну порцию воды и опять выведите смесь воды с калом.

Повторяйте процесс до тех пор, пока кишечник не очистится от большей части каловых масс.

Затем переходите к стадии 2.

Стадия 2: Последовательное втягивание

На этой стадии в толстую кишку втягивается большее количество воды (или воздуха), чтобы обеспечить наилучшую промывку. Используется тот же метод, как и на стадии 1, с той разницей, что воду (или воздух) втягивают многократно путем последовательного повторения практики мадхьяма наули.

Примите ту же позу, что и на стадии 1.

Втягивайте воду (или воздух) так, как описано для стадии 1.

Когда вы втянете максимальное количество воды, расслабьте мадхьяма наули и сделайте выдох. Удерживайте воду внутри, слегка сокращая анальный сфинктер.

Дайте дыханию и сердцебиению вернуться к норме.

Затем снова сделайте полный выдох.

Делайте мадхьяма наули и всасывайте дополнительную порцию воды (или воздуха).

Втяните как можно больше воды.

Затем расслабьте мадхьяма наули и выдохните.

Удерживайте воду внутри.

В течение короткого времени дышите как обычно.

Затем снова повторите мадхьяма наули и втяните следующую порцию воды.

Расслабьтесь и сделайте выдох.

Повторяйте процесс до тех пор, пока толстая кишка не наполнится в максимально возможной степени.

Затем переходите непосредственно к стадии 3.

Стадия 3: вращательная техника наули

На этой стадии следует соединить басти с вращательной техникой наули (наули, стадия 2). Если вы не способны выполнять эту технику, то можете делать агнисар крийю (8), уддияна бандху (5), бхастрика пранаяму (4) либо мадхьяма наули. В этих альтернативных практиках следует ритмично сокращать и расслаблять мышцы живота. Вращательная техника наули более предпочтительна. Метод стадии 3 состоит в следующем:

Встаньте, удерживая воду (или воздух) в толстой кишке.

Проделайте 1 или 2 круга вращательной техники наули как по часовой, так и против часовой стрелки.

Эта практика размягчит каловую корку на стенках кишечника.

Переходите к стадии 4.

Стадия 4: опорожнение

Выведите воду (или воздух) в смеси с каловыми массами в туалет. Затем сделайте маюрасану или хамсасану (9).

Эти две асаны оказывают давление на толстую кишку и гарантируют ее полное опорожнение.

Кроме того, они стимулируют перистальтику кишечника.

Снова пойдите в туалет и освободите кишечник.

Если выходящая вода загрязнена, то можно еще раз повторить стадии 1-4.

Такова полная практика басти — джала и стхала.

Удержание воды

Если у вас есть время, то воду можно удерживать в толстой кишке несколько дольше. Это следует делать после завершения стадии 2 перед началом стадии 3. Удерживайте воду так долго, как можете, скажем, 5 или 10 минут. Это поможет более полному удалению твердых каловых масс, осевших на стенках кишечника.

Количество циклов

Если у вас есть время, повторяйте стадии 1-4 до тех пор, пока выходящая вода не будет совершенно чистой.

Сравнение водной и воздушной басти

Водная басти — лучшая практика, поскольку она более тщательно очищает кишечные стенки. Воздушная басти не очищает стенки кишечника; она, скорее, помогает стимулировать перистальтику для удаления накопившихся каловых масс. Обе эти процедуры очень полезны при запоре.

Воздушная басти имеет то преимущество, что ее можно делать в любом месте без подготовки (лишь бы рядом был туалет). Если у вас запор, мы советуем вам ежедневно делать воздушную басти, находясь в туалете. Если же у вас имеется больше времени, то делайте водную басти в качестве лучшей альтернативы.

Время для практики

И водную, и воздушную басти можно делать в любое время, но не после еды (из-за наули). Лучшее время — рано утром до завтрака.

Если вы собираетесь предпринять голодание, мы рекомендуем вам перед этим провести процедуру басти. Это очистит кишечник и обеспечит максимальное очищение тела при голодании.

Частота

Стхала (воздушную) басти можно проводить сколь угодно часто. Тут нет никаких ограничений. С другой стороны, джала (водную) басти следует проводить только при необходимости. В общем случае, для обеспечения чистоты кишечника достаточно одного раза в неделю. Однако если у вас запор, то процедуру можно проводить каждые несколько дней. Водная басти не должна становиться повседневной привычкой. Для толстой кишки естественно содержать определенное количество кало-

вых масс. Именно в этих массах размножаются полезные бактерии, необходимые для поддержания общего здоровья.* Чрезмерное использование басты препятствует этому бактериальному росту и, кроме того, как правило, раздражает слизистую оболочку толстого кишечника.

В действительности, ежедневное использование басты или любого другого вида клизмы абсолютно не обязательно. Многие люди думают, что их толстая кишка должна быть совершенно чистой. У них развивается невроз, если они каждое утро не ходят в туалет. По этой причине они прибегают к ежедневному использованию клизмы или слабительного. Старайтесь избегать этих радикальных мер и не беспокойтесь, если вы не можете опорожнить кишечник каждый день.

Ограничения

Басты не следует делать тем, кто страдает:

1. гипертонией;
2. грыжей;
3. любыми серьезными заболеваниями органов пищеварения.

* На самом деле, в толстом кишечнике существует множество видов бактерий, как полезных, так и вредных. Полезные бактерии вырабатывают некоторые витамины и другие незаменимые питательные вещества, которые организм человека не в состоянии производить самостоятельно. Другие нейтральные (или вредные) бактерии и грибки просто обитают в кишечнике, составляя его естественную микрофлору, но при попадании в другие части организма могут вызывать заболевание или отравление. К таким «условно вредным» микроорганизмам относятся кишечная палочка, каловый стрептококк и дрожжи кандиды, которые могут составлять более половины всего объема нормального стула. Именно поэтому каловые массы образуются даже при питании полностью усвояемой пищей. Человек не может жить без кишечной микрофлоры — ее отсутствие представляет собой болезнь, именуемую дисбактериозом. Однако чрезвычайно важно поддержание равновесия между полезными и условно вредными микроорганизмами. Злоупотребление клизмами (или басты) может приводить к полной очистке кишечника от микрофлоры. В процессе ее восстановления условно вредные (или даже просто вредные) бактерии и грибки могут размножаться быстрее и подавлять рост полезных бактерий, результатом чего будут самоотравление организма, дефицит веществ, вырабатываемых полезными бактериями, и распространение нежелательного бактериального роста на другие органы. Например, чрезвычайно распространенным заболеванием такого типа является кандидоз — размножение дрожжей в мочеполовой системе. Поэтому водная баста и другие процедуры полного очищения кишечника, как правило, не подходят и даже могут быть опасны для жителей Запада, в рационе которых значительное место занимают мясо, рыба и дрожжевой хлеб (не говоря уже о пиве, квасе и т. д.), в отличие от жителей Индии, питающихся свежими овощами, фруктами и, особенно, молочными продуктами — источником полезных бактерий. (пер.)

Баста полезна при лечении таких болезней, как колит и дизентерия; однако в некоторых случаях она может быть слишком сильнодействующим средством. Если у вас какое-либо из подобных заболеваний, вам следует обратиться за советом к специалисту.

Благотворное действие

Баста представляет собой наилучший метод очищения кишечника. Многие люди полагают, что значительное число болезней зарождаются в толстой кишке, в особенности из-за ее загрязнения и неправильного функционирования. В действительности, мы не полностью согласны с этой идеей, поскольку считаем, что большинство болезней возникают в уме, но засоренная толстая кишка или накопление токсинов в кишечнике, безусловно, могут способствовать началу заболевания. В этом не может быть никаких сомнений. Поэтому баста чрезвычайно помогает снижению вероятности различных видов болезней, равно как и улучшению общего здоровья.

Баста — это радикальный метод борьбы с запором. Если запор очень сильный, то баста следует предварять практикой мула шодханы (10), которая поможет удалению затвердевшего стула. Затем можно использовать водную басту для тщательной очистки кишечника.

Если вы страдаете геморроем, то вам тоже следует попробовать водную басту, однако нужно действовать осторожнее. Используйте холодную воду, поскольку это будет стимулировать кровообращение. Вы сразу же испытаете облегчение.

Если у вас прурит (зуд заднего прохода), то баста может дать вам некоторое облегчение.

Баста стимулирует нервы толстой кишки, а также нервы, связывающие другие части и органы пищеварительной системы. Кроме того, она повышает мышечный тонус и стимулирует кровообращение. В результате басты удаляются газы и застарелые каловые массы, а также очищается кровь. Мы рекомендуем вам попробовать басту и освоить ее. Тогда вы можете время от времени использовать ее для общего оздоровления или для лечения конкретных недугов, вроде запора. Испытайте эту практику... вы ничего не потеряете и можете многое приобрести.

Примечания

1. Книга I; урок 1; тема 2.
2. Наули: стадия 1 – Книга III; урок 28; тема 3; стадия 2 – Книга III; урок 29; тема 2.
3. Книга II; урок 16; тема 3.
4. Книга III; урок 27; тема 4.
5. Книга II; урок 18; тема 3.
6. Книга I; урок 1; тема 3.
7. Книга II; урок 13; тема 2.
8. Книга I; урок 6; тема 2.
9. Книга III; урок 28; тема 4.
10. Книга II; урок 14; тема 1.

Тема 3**Асаны Практика**

Большинство асан можно легко подразделить на отдельные группы, как-то: сгибание назад, сгибание вперед, скручивание позвоночника, балансирование и так далее. Однако некоторые асаны не подходят ни под одну категорию.

1. *Гомукхасана*
2. *Дхануракаршанасана*
3. *Бака дхьянаасана*

Эти асаны вполне стоит освоить, поскольку они обладают специфическими полезными свойствами.

Гомукхасана

Слово *гомукха* на санскрите означает «коровья морда». Эта асана названа так потому, что она напоминает морду довольной коровы. Поначалу это, возможно, не покажется очевидным, но со временем вы обнаружите, что конечная поза все же действительно имеет некоторое сходство с коровьей мордой. По-видимому, это в большей степени символическое, нежели реальное сходство.

Упоминания в текстах

В тексте *Гхеранд Самхита* говорится:

«Положи ноги на землю так, чтобы ступни были по обе стороны спины. Держи тело прямо и устойчиво, чтобы оно выглядело как голова коровы. Это называется гомукхасана». (шлока 2:17)

Это очень неполное описание, и используя только его без дополнительных подробностей невозможно освоить гомукхасану.

То же описание, в равной степени неполное, дается в тексте *Хатха Йога Прадипика*.

Сидячее положение

Сидячим положением для гомукхасаны служит вирасана (поза героя). Это медитативная асана (1). Можно сгибать правую ногу над левой либо левую над правой – это не имеет значения.

Техника выполнения

Сядьте в вирасану, согнув правую ногу над левой.
Убедитесь, что правое колено находится точно над левым.
Держите спину прямой.
Поднимите правую руку и положите ее поверх плеча.
Заведите левую руку за спину.



Постарайтесь захватить левую руку правой за спиной; поначалу это может оказаться трудно, но по мере практики станет очень легко.

Тыльная сторона левой кисти должны соприкоснуться с позвоночником, а правая ладонь должна быть обращена к позвоночнику.

Соедините пальцы рук.

Держите позвоночник прямым.

Поднимите голову, чтобы она смотрела вперед.

Закройте глаза.

Это и есть конечная поза, которая показана на рисунке выше.

Оставайтесь в конечной позе около минуты.

Затем освободите руки и выпрямите ноги.

Теперь повторите асану в противоположном направлении.

Согните левую ногу поверх правой в вирасане.

Поднимите левую руку и положите ее поверх левого плеча.

Заведите правую руку за спину.

Постарайтесь соединить руки.

Выпрямите спину и держите голову вертикально.

Закройте глаза и оставайтесь в конечной позе в течение имеющегося у вас времени.

Дыхание

В конечной позе следует дышать как обычно. Если хотите, можете делать уджайи пранаяму (2).

Осознание

В конечной позе осознавайте дыхание.

Продолжительность

Вы можете практиковать гомукхасану так долго, как пожелаете; тут нет никаких ограничений. Минимальная рекомендуемая продолжительность для каждого направления составляет 1-2 минуты.

Последовательность

Гомукхасану можно делать в любом месте и в любое время. Ее можно выполнять на любом этапе вашей программы асан.

Благотворное действие

Гомукхасана — прекрасная практика для достижения расслабления. Если вы чувствуете усталость, напряженность или беспокойство, мы настоятельно рекомендуем вам практиковать гомукхасану в течение как минимум десяти минут. Она в огромной степени помогает снимать напряжение. Поэтому она оказалась очень полезной при лечении таких недугов, как диабет, гипертония и сексуальные расстройства.

Гомукхасана непосредственно способствует снятию ригидности позвоночника, шеи и плеч. Кроме того, она развивает грудную клетку и улучшает дыхание.

Дхануракаршанасана

Слово *дхану* означает «лук», а *акаршана* означает «тянуть» или «натягивать». Следовательно, название этой асаны можно пере-

вести как «поза натягивания лука». Дхануракаршанасана имитирует позу лучника, натягивающего тетиву лука непосредственно перед тем, как выпустить стрелу в выбранную мишень.

Упоминания в текстах

В тексте *Хатха Йога Прадипика* дхануракаршанасана упоминается под другим названием:

«Держи большой палец одной из ног противоположной рукой и тяни его к уху как тетиву лука. Это называется дханурасана». (шлока 1:25)

Как правило, название *дханурасана* используется для другой асаны (3). Приведенная выше шлока является неполным описанием дхануракаршанасаны.

Техника выполнения

Сядьте, вытянув прямые ноги перед собой.

Выпрямите руки и скрестите их так, чтобы правая рука была сверху.

Захватите большой палец правой ноги пальцами левой руки.

Захватите большой палец левой ноги пальцами правой руки.

Подденьте правую ногу под правую руку.

Положите правую ступню на левое бедро.



Правая рука и левая нога должны оставаться прямыми.

Держите позвоночник и голову вертикально.

Сделайте глубокий вдох.

Задержите дыхание и тяните большой палец правой ноги к левому уху; это действие напоминает натягивание тетивы лука.

Это и есть конечная поза, показанная на рисунке.

Задерживая дыхание, держите большой палец правой ноги как можно ближе к левому уху.

Старайтесь не сгибать голову и позвоночник вперед.

Затем снова положите правую ступню на левое бедро.

Сделайте выдох.

Этим завершается один цикл.

Сделайте еще несколько циклов.

После этого выпрямите ноги и освободите руки.

Теперь повторите асану в противоположном направлении.

Скрестите руки, держа левую руку сверху.

Захватите большие пальцы ног пальцами противоположных рук.

Подденьте левую ногу под левую руку и положите левую ступню на правое бедро.

Сделайте вдох и, задержав дыхание, тяните большой палец левой ноги к правому уху.

Оставайтесь в этой позе, продолжая задерживать дыхание.

Затем верните левую ступню на правое бедро.

Сделайте выдох, после чего повторите еще несколько циклов.

Дыхание

Делайте вдох перед подтягиванием большого пальца ноги к уху, пока ступня лежит на бедре. Задерживайте дыхание, пока тянете ступню назад, остаетесь в конечной позе и возвращаете ступню на бедро. Делайте выдох в конце каждого цикла.

Осознание

Фиксируйте свое осознание на дыхании и на максимальном подтягивании ступни к уху.

Продолжительность

Вы можете делать столько циклов, сколько захотите. Мы рекомендуем порядка пяти циклов с каждой стороны.

Последовательность

Эту асану можно делать на любом этапе вашей программы асан и в любое время в течение дня.

Метод захвата большого пальца ноги

В конечной позе ступню нужно сильно тянуть назад. Поэтому пальцы руки должны крепко держать большой палец ноги. Для этого лучше всего обернуть указательный палец вокруг большого пальца ноги в форме петли. Эту петлю следует замкнуть большим пальцем руки.

Полезные свойства

Это превосходная асана для раскрепощения суставов ног и выпрямления рук. Кроме того, она помогает устранять боли в спине и шее. Было обнаружено, что она полезна при лечении водянки яичка.

Бака Дхьянаасана

Слово *бака* означает «журавль», а *дхьяна* означает «медитация». Журавль — это длинноногая птица, которая может подолгу стоять на мелководье рек. Журавль кажется спящим, но как только рядом с ним оказывается ничего не подозревающая рыбка, он тут же ее хватает. Журавль спокоен и, в то же время, чрезвычайно бдителен; он воплощает собой состояние медитации.

Бака дхьянаасана названа в честь вдумчивого характера журавля. Кроме того, конечная поза отдаленно напоминает эту птицу — руки соответствуют ее лапам, ноги — ее хвосту, а голова подражает журавлю, высматривающему в воде рыбу. Название этой асаны можно перевести как «поза вдумчивого журавля».

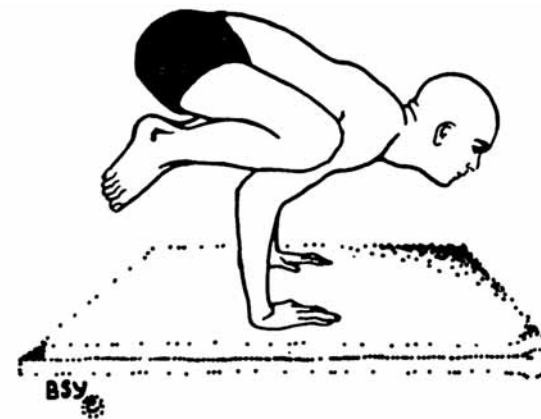
Техника выполнения

Сядьте на пол на корточках, расставив ступни.

Балансируйте на цыпочках.

Положите ладони на пол прямо перед ступнями, пальцами вперед; локти должны быть согнуты наружу.

Подберите положение коленей так, чтобы они были прижаты к наружной поверхности верхних частей рук как можно ближе к подмышкам.



Медленно наклоняйтесь вперед.
Поднимите ступни с пола, чтобы все тело опиралось на руки.
Плотно прижимайте колени к верхним частям рук.
Сведите ступни вместе.
Насколько возможно, поднимите голову вверх.
Это и есть конечная поза, которая показана на рисунке.
Оставайтесь в конечной позе в течение удобного для вас промежутка времени.
Затем медленно опустите ступни на пол.
При наличии времени, повторите практику.

Дыхание

В конечной позе можно либо задерживать дыхание, либо дышать медленно и глубоко.

Осознание

Осознавайте сохранение равновесия.

Продолжительность

Продолжительность практики этой асаны зависит только от имеющегося у вас времени. Мы рекомендуем от трех до пяти минут; в течение этого времени вы можете либо оставаться в конечной позе, либо периодически поднимать и опускать ступни.

Полезные свойства

Бака дхьянастана развивает чувство равновесия и способствует устойчивости ума. Кроме того, она укрепляет мышцы рук.

Примечания

1. Книга I; урок 7; тема 2.
2. Книга I; урок 6; тема 5.
3. Книга II; урок 15; тема 4.

Тема 4**Медитация . . Антар Мауна (Стадия 5)**

В текстах йоги человека, достигшего состояния внутреннего молчания, называют «муни». Это мудрый человек, который исследовал глубины своего существа. Он сделал свой ум совершенно молчаливым, так что он стал незамутненным зеркалом сознания. Он обуздал и гармонизировал свой ум, сделав его ключом к высшему сознанию. Таково преимущество молчащего ума.

Для того чтобы достичь внутреннего молчания, многие праведные садхаки практикуют мауну — обет молчания. Они прекращают взаимодействие с внешними событиями. Это состояние может практиковаться в форме *анустханы* (для определенного промежутка времени) в течение дня, недели, года или даже всей жизни. Во время практики мауны восприятие и взаимоотношение с внешним миром сводятся к минимуму или даже полностью прекращаются. Чаще всего человек при этом перестает разговаривать, продолжая жить обычной жизнью. Иногда садхака удаляется в пещеру или в келью на несколько лет и полностью разрывает связь с обществом и другими людьми. Это позволяет ему воспринимать процессы его собственного ума.

Мы не предлагаем вам удаляться в пещеру, поскольку это, вероятно, принесло бы больше вреда, чем пользы. Мы также не предлагаем вам практиковать мауну в качестве постоянной части вашего образа жизни; очень трудно работать и выполнять свои обязанности, храня полное молчание. Но мы все же настоятельно рекомендуем вам время от времени практиковать мауну — возможно, в течение одного дня. Это поможет вам успокаивать ум и в большей степени осознавать внутренние сферы. Кроме того, это позволит вам осознать, как много энергии каждый из нас тратит на пустые разговоры. Заранее предупредите о своих намерениях семью и друзей; в ином случае, они могут подумать, что вы лишились голоса или немного свихнулись от чрезмерного увлечения практиками йоги! Лучше всего практиковать молчание в выходные.

Многие люди, практикующие антар мауну, обнаруживают, что вначале у них возникает очень много сильно отрицательных

мыслей и эмоций (самскар). Поскольку они возникают сплошным интенсивным потоком, это может заставить вас в течение какого-то времени чувствовать себя несчастным. Это необходимая часть процесса очищения ума, но с ней следует иметь дело более постепенно, и потому мы рекомендуем вам поначалу практиковать мауну не более одного дня. Продолжительность практики можно увеличивать по мере того, как ваш ум будет становиться более гармоничным.

Во время практики мауны вам, помимо молчания, следует стараться быть безразличным к внешним делам и не подверженным их влиянию. Вы должны стараться быть отстраненным и чувствовать себя так, будто вы пребываете в одиночестве – *екаки* (наедине с собой). Если вы перестаете разговаривать но по-прежнему жадно интересуетесь внешним миром, то мало что получите от такой практики. Ваше взаимодействие с миром будет просто протекать через органы чувств (глаза, уши и т. д.) вместо рта. Вы останетесь таким же обращенным вовне, как и всегда. Поэтому старайтесь отстраняться от окружающих вас вещей. Тогда мауна поможет вам в большей степени осознавать, что происходит у вас в уме. Это необходимо на пути самопознания.

Практика мауны, которую мы только что вкратце описали, направлена на достижение длительного внутреннего молчания. Практика антар мауны, описанная ниже, предназначена для достижения того же состояния, но на более короткое время (1).

Антар Мауна – Стадия 5

Безмыслие

Цель этой стадии состоит в достижении состояния безмыслия. На санскрите это называется *нирвичара авастха*. Следует очистить ум от всех мыслей. Каждую мысль, возникающую на экране сознания, необходимо немедленно отвергать. Все их следует отбрасывать. Вы должны отказываться думать о чем бы то ни было. Ум должен быть совершенно пустым, но вы должны бдительно и без сна следить за ним.

Эта стадия ведет к состоянию антар мауны – внутреннего молчания, в котором прекращаются все мысли. Возникает умственный вакуум.

Подготовка

Эта стадия требует мало усилий; она должна возникать почти сама собой в результате доведения до совершенства предыдущих четырех стадий. Поэтому мы не рекомендуем начинать эту стадию до полного освоения стадий 1-4 (1).

Техника выполнения

Сидите в удобной позе с закрытыми глазами.

В течение нескольких минут практикуйте стадию 4.

Затем начните осознавать только чидакашу – внутреннее пространство сознания перед закрытыми глазами.

Это экран вашей психики.

Наблюдайте внимательно.

Если возникает любая мысль, сразу избавляйтесь от нее... отвергайте ее.

Будьте бдительны.

Не задерживайтесь ни на какой мысли; как только возникает мысль, любая мысль, сразу избавляйтесь от нее.

Скорее всего, вы будете видеть мысли в форме видений; в пространстве чидакаши будут возникать странные и удивительные формы.

Эти видения тоже необходимо уничтожать.

Вы должны стараться погружать эти формы и видения в бесформенный фон чидакаши; заставляйте их угасать.

Ваша главная цель состоит в достижении и поддержании состояния отсутствия мыслей и видений.

Не следует давать проявляться никакой мысли и никакому видению.

Если хотите, можете принять решение: «я не буду думать»... это может быть вашей единственной мыслью.

Повторяйте это до тех пор, пока у вас в уме не останется только твердое решение «Я не буду думать».

Потом, в конце концов, должно исчезнуть и это решение, так что вы будете осознавать только чидакашу.

Это и есть состояние безмыслия.

Вам может казаться, будто вы возносите через различные уровни вашего ума.

Будьте сознающим и бдительным.

Не спите.

Когда вы достигнете состояние безмыслия, то будете готовы начать дхарану — сосредоточение на психическом символе.

Подавление мыслей

На этой стадии следует полностью подавлять мысли. Может показаться, что это противоречит тому, что мы говорили на предыдущих стадиях, в частности, на стадии 2, где мы призывали вас ни при каких обстоятельствах не подавлять мысли. Однако на ранних стадиях мысли, скорее всего, были совершенно непреодолимыми, и их подавление принесло бы больше вреда, чем пользы. Их следовало исчерпывать, позволяя им возникать без ограничения или подавления. Однако при достижении стадии 5 мысли ума должны быть значительно ослабленными и почти незначительными. Поэтому их можно подавлять, чтобы уничтожить незначительное волнение мыслей в уме и вызвать состояние внутреннего молчания. Здесь подавление оправданно. Но конечно, это предполагает, что вы довели до совершенства предыдущие четыре стадии. Поэтому мы снова подчеркиваем, что вы не должны приступать к стадии 5 до того, как полностью освоите предыдущие стадии и посвятите достаточное время их практике (1).

Готовность к стадии 6

Когда вы сможете легко оставаться в состоянии безмыслия, это будет означать, что вам следует переходить к стадии 6. Не продолжайте заниматься стадией 5, ибо вы просто будете впадать в состояние лайи (бессознательности или сна). Вы будете иметь прекрасный глубокий сон, но он никуда не приведет вас на пути йоги. Поэтому, как только ваш ум будет оставаться в состоянии безмыслия, переходите к стадии 6 (2).

Примечания

1. Антар мауна:

Стадия 1 — Книга III; урок 26; тема 5.

Стадия 2 — Книга III; урок 27; тема 5.

Стадия 3 — Книга III; урок 28; тема 5.

Стадия 4 — Книга III; урок 29; тема 5.

2. Антар мауна:

Стадия 6 — Книга III; урок 31; тема 6.

Программа ежедневных занятий

В этом уроке мы описали маха бхеда мудру. Вам следует овладеть ей и прибавить ее к своей ежедневной практике крийя йоги.

Если у вас есть время и необходимые возможности, испытайте басты, особенно если вы страдаете запором.

Вы можете переходить к пятой стадии антар мауны — безмыслию, — если вы посвятили достаточное время практике предыдущих стадий.

В этом уроке мы описали три асаны: гомукхасану, дхануракаршанасану и бака дхьянасану. Постарайтесь практиковать одну или более из них в свободное время.

Практика	Минуты
<u>Программа 1: продолжительность</u>	
<u>120 минут</u>	<u>120</u>
Сурья намаскар	— 6
Шавасана	— 3
Крийя йога:	
Крийя № 1 Випарита карани мудра	— 10
Крийя № 2 Чакра анусандхана	— 4
Крийя № 3 Нада санчалана	— 7
Крийя № 4 Паван санчалана	— 25
Крийя № 5 Шабда санчалана	— 30
Крийя № 6 Маха мудра	— 10
Крийя № 7 Маха бхеда мудра	— 10
Антар мауна:	
стадия 4	— 5
стадия 5	— 10
<u>Программа 2: продолжительность</u>	
<u>90 минут</u>	
Все техники крийя йоги от випарита карани мудры (№ 1) до маха бхеда мудры (№ 7).	
<u>Программа 3: продолжительность</u>	
<u>60 минут (для общеоздоровительных целей)</u>	<u>60</u>
Сурья намаскар	— 5
Шавасана	— 3

Бхуджангасана	—	3
Ардха падма пасчимоттанасана	—	4
Ардха матсиендрасана	—	4
Сиршасана	—	4
Тадасана	—	1
Гомукхасана	—	4
Антар мауна:		
стадия 2	—	7
стадия 3	—	7
стадия 4	—	7
стадия 5	—	11

Урок 31

Делиться знанием йоги — это лучший вид милосердия, поскольку он избавляет от неведения и всякого страдания.

Давать лекарство больным — второй лучший вид милосердия.

Давать пищу голодным — третий лучший вид милосердия.

Свами Сатьянанда Сарасвати

Тема 1

Психический символ

Самую большую проблему в медитативной практике представляют сон и утрата осознания. В писаниях йоги это состояние неосознанности именуется *лайя*. Это пропасть, которую необходимо преодолеть, чтобы совершить скачок от стадии обычного восприятия к тому, что лежит за пределами..., к трансцендентальному. В индуистских текстах этот барьер нередко называется «рекой смерти». Его также называют *байтарни нади* — рекой, которую пересекает владыка смерти Яма, когда приходит забирать людей после того, как они умрут. Это символическое представление, и слово «смерть» здесь имеет особое значение. Оно означает смерть или уничтожение внешнего чувственного восприятия, мыслей и неосознанности. Эта река представляет собой то, что отделяет обычные состояния сознания от более высоких состояний. Чтобы познать опыт дхьяны, человек должен быть способен пересечь эту реку. Он должен умереть для мирского опыта. Лучший метод для этого — выбрать психический символ и использовать его.

Значение психического символа всегда было известно во всех религиозных и мистических системах по всему миру. Именно по этой причине существует так много божеств, мантр и т. п. Все они призваны служить точкой, на которой можно фиксировать ум для достижения медитации. Вот почему в мире так распространено идолопоклонство. Хотя немногие отдадут себе в этом отчет, любой идол предназначен для сосредоточения ума.

В последующем обсуждении мы будем говорить о значении и использовании психических символов.

Барьер неосознанности

В любой медитативной практике используется нечто такое, за что ум может ухватиться и держаться. Это может быть дыхание, это может быть мантра. В *нада* йоге объектом осознания служит как грубый, так и тонкий звук. В *крийя* йоге объект осознания представляет собой сочетание дыхания, психических каналов, чакр, звука и так далее. В *аджапа джапе* — это дыхание и мантра.

Осознание всегда сосредоточивается на объекте или процессе. Для этого есть важная причина, которая состоит в том, что ум естественно и автоматически приспособляется к объектам восприятия. В повседневной жизни он постоянно делает это с внешними объектами и мыслями. Такова природа ума — формировать себя по образцу чего-либо. Без объекта восприятия человек впадает в бессознательное состояние. Это применимо и к медитативным практикам: уму необходимо придавать какую-либо форму, будь то дыхание, звук или что угодно другое. Если этого не делать, то вы просто заснете и мало что получите от своей практики.

Многие люди пытаются заниматься медитацией, не фиксируя свое внимание на конкретном объекте. Они просто закрывают глаза и позволяют уму блуждать где ему заблагорассудится, перескакивая с одного на другое, подобно дикой обезьяне. Они или раздумывают о своих проблемах, или в конце концов засыпают. Все эти состояния очень далеки от значимого медитативного опыта. Можно заниматься подобной практикой многие годы и не достичь абсолютно ничего. Мы знаем одного человека, который каждое утро ходит в парк заниматься медитацией. Он садится в совершенную *падмасану* и начинает практику. Не проходит и пяти минут, как его голова медленно опускается, его подбородок ложится на грудь, и он крепко засыпает. Он остается в этом «состоянии медитации» в течение часа. Затем, ровно в шесть часов, какое-то шестое чувство говорит ему, что пора возвращаться домой. Он просыпается, зевает, расправляет ноги и завершает свою практику. Он искренне старается, но поскольку в ходе своей практики он не сосредоточивает внимание на объекте, то всякий раз неизменно засыпает и не получает ничего.

Не совершайте той же ошибки. Старайтесь в процессе медитативной практики поддерживать непрерывное осознание объекта, дыхания или чего-либо еще. Не теряйте контакта с тем, что вы осознаете, или вы уснете.

По мере продвижения по пути йоги эта тенденция засыпать, судя по всему, усиливается. Когда ваши более грубые проблемы исчерпываются, вы становитесь более расслабленными, и вас естественным образом клонит ко сну. Это и есть барьер неосознанности, препятствие, которое кажется непреодолимым. Именно барьер неосознанности не дает людям глубоко погружаться в их собственное существо. Его можно преодолеть только когда вы

готовы, и метод для этого — принять и начать использовать психический символ. Это подчеркивается во многих текстах йоги, и мы, в свою очередь, подчеркиваем это здесь.

Защитная завеса

В действительности, эта тенденция к лайе представляет собой механизм безопасности. Он не дает людям преждевременно погружаться в собственный ум и слишком быстро сталкиваться с подсознательными страхами, видениями, невротами и т. п. Такое столкновение должно происходить на пути йоги, но оно должно быть медленным и постепенным. Ум необходимо постепенно очищать и гармонизировать в течение определенного времени. При внезапном восприятии мощного потока подсознательных страхов человека могут захлестнуть и подавить отрицательные содержания его собственного ума. Лайя служит защитной завесой. Эту защитную завесу можно преодолеть только когда ум очищен от большей части всего отрицательного. Тогда следует использовать психический символ.

Притча о вбронне

Был сезон муссонов. Не переставая шел дождь, и дули буйные ветры. На верхушке большого дерева, стоявшего на берегу широкой реки, спал ворон. Однажды ночью был такой сильный ветер, что он выворотил дерево из земли. Оно упало в реку, и она понесла его прочь. Однако ворон продолжал крепко спать. Через несколько часов дерево вынесло в океан.

Ветер улегся, и ярко светило солнце. Ворон проснулся и решил оглядеться вокруг. Но он не увидел ничего, кроме воды. Во всех направлениях была только мерцающая водная гладь. Он захотел найти суши, но не знал, куда ему лететь. В конце концов он решил лететь на восток. Он не нашел земли и потому затем полетел на запад. Пролетев около часа, он по-прежнему не нашел земли и полетел на север. Он летел на север, потом на юг и все равно не мог найти никаких признаков суши. Он очень утомился, но вдруг понял, что ему негде отдохнуть. Повсюду он мог видеть только воду. Ворон сразу же подумал о дереве. Но где же оно? Вместо поисков суши он теперь стал отчаянно искать дерево, с которого начался его путь. Спустя какое-то время и после немалых усилий он в конце концов высмотрел дерево.

Ворон был умной птицей: он учился на своих ошибках и прошлом опыте. Поэтому, когда он снова почувствовал в себе достаточно сил, чтобы продолжать поиски суши, он тщательно запомнил местоположение дерева. Он полетел на юг и не нашел земли, а потому вернулся к дереву и отдохнул. Затем он летал в других направлениях, всегда точно зная, где находится дерево. В конечном итоге, он увидел землю. С радостным воплем он полетел к безопасности суши и забыл про дерево. Дерево сослужило свою службу, и в нем больше не было необходимости.

Эта история иллюстрирует путь, по которому должен идти всякий искренний и серьезный садхака, или практикующий йогу. Ворон изображает садхаку, практикующего медитативные техники. Океан представляет ум, а дерево — психический символ. Земля соответствует медитации. Поначалу ворон пытался искать землю наугад, не сохраняя осознание местоположения дерева. Он чуть не заблудился в бескрайнем пространстве океана. Точно так же, если человек пытается исследовать ум без помощи психического символа, то просто безнадежно заблудится — окажется в бессознательном состоянии. Поэтому берите пример с мудрого ворона — выберите символ, который будет помогать вам ориентироваться, если вы собьетесь с пути. Чтобы достичь суши вашего существа — того, что в нем безгранично и лежит за пределами пространства и времени, — используйте в качестве ориентира психический символ.

Ишавасья Упанишада

О важности психического символа в медитативной практике говорится во множестве текстов тантра йоги. Пожалуй, самое краткое и самое глубокое объяснение дается в тексте *Ишавасья Упанишада*. В шлоках 9, 10 и 11 подчеркивается важность уравнивания иды и пингалы, а также значение карма и дхьяна йоги. Эти три шлоки и их смысл были рассмотрены в нашем предыдущем обсуждении — «Равновесие жизни» (1). Следующие три шлоки — 12, 13 и 14 — посвящены непосредственно использованию психического символа. Первую соответствующую шлоку можно перевести следующим образом:

«Те, кто поклоняется непроявленной реальности, вступают в слепящую тьму; те, кто поклоняется проявленному, вступают в еще большую тьму». (шлока 12)

Эта шлока имеет много значений; мы ограничим наше обсуждение ее смыслом, касающимся лайи и психического символа.

Шлока объясняет, что существует два типа медитативных практик. Они таковы:

1. *Сакара* (форма), где осознание фиксируется на определенной точке сосредоточения или объекте. В шлоке этому соответствует термин «поклонение проявленному». Объектом может быть что угодно: дыхание, чакра, ваше божество, мантра, гуру — то, что вы выберете. На самом деле, подойдет любой объект, который вы можете видеть и во внешнем, и во внутреннем мире. Объектом может быть психический символ. К этой группе относятся такие практики, как крийя йога, нада йога, джапа, аджапа джапа и т. п.

2. *Ниракара* (бесформенное), где осознание не фиксируется ни на какой определенной точке сосредоточения. В шлоке этому соответствует «поклонение непроявленному». Сюда входят практики, в которых человек размышляет над такими абстрактными понятиями, как бесконечность, вечность и т. д., а также практики, где осознанию позволяют свободно исследовать ум и психику. При этом человек может сталкиваться с огромным множеством психических видений.

Как может быть, что оба эти вида практик ведут к тьме (неведению и заблуждению)? Если это так, то какой смысл заниматься любым видом медитативной практики? Смысл в том, что медитативные практики сакара и ниракара — это всего лишь средства, а не самоцель. Поэтому заблуждаются те, кто думает, что медитативные практики — будь то на проявленном или непроявленном — это и есть опыт. По этой причине текст объясняет, что оба метода могут вести к неведению. Их следует практиковать, но в качестве средства достижения чего-то еще. Это будет становиться яснее по ходу дальнейшего изложения.

Медитативная практика на одной форме (сакара) легко может вырождаться в простое идолопоклонство. На протяжении истории это случалось во всех частях мира. Люди поклонялись идолам и божествам без малейшего представления о смысле своего поклонения. Та же тенденция, хотя, вероятно, на менее очевидном уровне, может возникать, когда человек в ходе медитативной практики старается фиксировать свое осознание на од-

ном объекте. То есть практикующий может использовать божество, мантру, психический символ и т. п. и начать строить о нем интеллектуальные понятия. Вместо того чтобы служить средством достижения превосходения, символ становится объектом интеллектуальных домыслов и суеверий. Именно это старается объяснить текст *Ишавасья Упанишад*, когда говорит: «Те, кто поклоняется проявленному, вступают в еще большую тьму». Цель фиксации осознания на объекте (поклонения) состоит в выходе за пределы ограничений, присущих объекту, к чему-то гораздо большему. Цель объекта — вести к тому, что лежит за пределами интеллектуальных понятий.

В шлоке 12 говорится:

«Те, кто поклоняется непроявленной реальности, вступают в слепящую тьму».

Это относится к медитативной практике ниракары. Многие люди рекомендуют размышление над абстрактными понятиями в качестве лучшего вида медитативной практики. Они говорят, что следует размышлять над реальностью, лежащей за пределами дольного мира чувственного опыта, но если человек способен к восприятию и пониманию только на грубом уровне, то эта практика будет абсолютно бесполезной тратой времени. Медитативные практики на таких темах, как «бесконечность», «Брахман» и т. п., как правило, вырождаются в интеллектуальные домыслы, не основывающиеся на глубинном переживании. Это уводит в сторону от пути к медитации. Поэтому в Упанишаде говорится, что если человек преждевременно выполняет практики ниракары, то собьется с прямого и узкого пути. У этого вида медитативной практики есть свое место, но лишь когда восприятие человека становится очень тонким.

Этот тип практики должен соответствовать природе и уровню индивидуального понимания. Вскоре мы объясним это более подробно.

Преждевременное выполнение медитативных практик ниракара ведет к лайе (бессознательному состоянию и сну). Человек оказывается не способен проникать в более глубокие слои своего существа. Поэтому риши, написавшие текст *Ишавасья Упанишад*, предупреждают нас о необходимости проявлять осторожность, так как эта лайя ведет прямо в глубокую пропасть заблуждения. Прежде всего, необходима интенсивная медитативная

практика сакары, для того чтобы очистить ум, сделать его сосредоточенным и развить более тонкий уровень восприятия и понимания.

Здесь следует отметить, что такие практики, как антар мауна, служат для исчерпания грубых умственных впечатлений (импринтов) на более ранних стадиях занятий йогой. Их следует освоить и выполнять до того, как переходить к медитативным техникам сакары (с символом) и ниракары (абстрактным техникам).

Как практики сакары, так и практики ниракары ведут к разным переживаниям. Это объясняется в следующей шлоке:

«Медитация на проявленном вызывает специфический опыт; медитация на непроявленном ведет к иному опыту. Так говорят нам мудрые». (шлока 13)

Текст Упанишады указывает, что медитативная практика сакары ведет к специфическому уровню понимания и опыта, в то время как медитативная практика ниракары ведет к другому уровню понимания. Оба вида практик играют свою роль в расширении сознания, как объясняется в следующей шлоке:

«Тот, кто познает, что проявленное (имеющее форму) и непроявленное (бесформенное), в действительности суть одно, преодолевает смерть через посредство проявленного (сакара) и обретает бессмертие через посредство непроявленного (ниракара)». (шлока 14)

Эта шлока показывает цель всех мистических и религиозных систем: совершенное единство — соединение бесконечного с индивидуальным. Она показывает, что в конечном счете человек должен видеть бесформенное во всех формах и все формы в бесформенном. Он должен видеть сознание в материи и материю в сознании. Но это понимание может прийти только после интенсивной садханы и постепенного пробуждения мудрости через посредство опыта. Оно приходит после практики медитативных техник сакары и ниракары. Именно это состояние описано в *Бхагавад Гите*:

«Когда человек видит вечность в преходящем, неслиянной, но нераздельной с ним, он обладает чистым знанием».

(шлока 18:20)

В приведенной выше шлоке 14 указаны порядок и средства, которые следует использовать на пути к мудрости:

1. Следует выбрать и использовать психический символ или любую другую точку сосредоточения осознания (проявленное). Постоянная практика этого типа медитации со временем позволит вам «преодолеть смерть» — то есть она переведет вас через «реку смерти», барьер неосознанности. Это приведет к восприятию более глубоких слоев вашего собственного существа.

2. Затем, после достижения этого прозрения, следует размышлять о бесформенном и отождествляться с ним — с непроявленным (ниракара). В действительности, это размышление будет возникать само собой — у вас не будет иного выбора. Только тогда, и не раньше, следует размышлять о тех абстракциях, что выходят за пределы интеллектуального понимания.

В конечном итоге, возникнет единение и с проявленным, и с непроявленным. В шлоке говорится:

«...и проявленное, и непроявленное, в действительности, суть одно».

То есть человек понимает, что в высочайшем смысле и имеющее форму (проявленное), и бесформенное (непроявленное), на самом деле, представляют собой одно и то же. В шлоке 14 это состояние сознания названо «бессмертием».

Вы, читатель этой книги, почти наверняка находитесь на стадии сакары. Поэтому не пытайтесь выполнять практики ниракары; они приведут вас только к лайе. Твердо фиксируйте свое осознание на выбранной точке сосредоточения, предписываемой медитативной практикой, которую вы выполняете. Спустя некоторое время, когда вы достигнете достаточной чистоты и сосредоточенности ума, вы сможете выбрать и использовать более тонкий психический символ. Это позволит вам проникнуть глубже в собственное существо. Оставьте абстрактные медитации на будущее. Следуйте мудрым словам древних риши.

Выбор символа

Существует почти бесконечное число психических символов. Вы можете выбрать почти все, что угодно, но в конечном итоге вам следует использовать *только одно*. Это очень красиво подытожено в следующих строках:

«Вся видимая вселенная — это (сознание) Будды; таковы и все звуки. Держитесь одного начала (одного символа), а все остальные тождественны ему».

Хуан Бо

В качестве точки сосредоточения можно использовать что угодно... божество, мантру, янтру, чакру, святого, йога, вашего гуру, цветок... даже ваш мизинец. Вы можете использовать абсолютно все, что полностью захватывает ваше внимание. Все эти символы ведут к одному и тому же. Великий бхакта Рамакришна даже экспериментировал с разными символами. Он практиковал постоянное осознание Шакти, потом Христа и так далее. Он подчеркивал, что они ведут к одному и тому же опыту и постижению. Можно использовать любой символ, но необходимо непрерывное осознание.

Однако некоторые психические символы использовались на протяжении сотен и тысяч лет. Они были неразрывно связаны с религиозными и мистическими группами, которые их использовали. Поэтому они наделены силой. Они прочно отпечатались в коллективном бессознательном уме, и потому они обладают огромной внутренне присущей способностью вызывать изменения уровня осознания человека. Некоторые из этих символов перечислены ниже:

Шивалингам (2), мантра и символ АУМ (3), крест, символ инь-ян (4), лотос, роза и т. д. (5). Хотя в качестве психического символа можно использовать что угодно, мы очень рекомендуем традиционный символ.

Самую большую проблему представляет выбор символа, который соответствует вашей природе, символа, с которым вы можете самопроизвольно отождествляться. Если у вас уже есть символ — возможно, *ишта* (личное божество), — то нет никаких проблем. Если же у вас нет никакого особого символа, то вы получите его одним из двух путей:

1. Вы получите его от своего гуру либо при формальном посвящении (*дикша*), либо на более тонком уровне.
2. Он проявится сам собой, когда ваши восприятие и чувствительность обострятся. То есть вы получите свой психический символ, когда будете достаточно восприимчивы и готовы.

Во втором случае вы должны практиковать йогу, стремиться очищать свой ум и ждать, что символ явит себя. Безусловно одно: когда ваш символ поднимется из вашей психики и явит себя вам, в вашем существе произойдет взрыв. У вас не будет никаких сомнений в подлинности символа. Он захлестнет вас с головой. Возможно, это будет общеизвестный и широко используемый

символ, а возможно и нет; неотъемлемая часть традиций общества, в котором вы живете, или же нечто, кажущееся совершенно чуждым... — это не имеет значения. Символ, который врывается в ваше поле восприятия, — это ваш символ. Он будет лодкой, которая перевезет вас через широкую и обычно непреодолимую реку бессознательного состояния. Это форма, которая будет переносить ваше восприятие в глубь вашего существа, в глубочайшие измерения сознания.

Визуализация

В предварительных практиках йоги символом может быть внешний объект. Однако со временем, когда ваше восприятие становится более тонким, вы должны внутренне зрительно представлять себе объект. Вы должны создавать образ объекта в чидакаше — экране ума перед закрытыми глазами. Этот внутренний образ будет более тонким и позволит вам проникнуть гораздо глубже (6).

Большинству людей трудно поддерживать четкий образ выбранного символа. Они либо вовсе не могут зрительно представлять его, либо образ постепенно угасает. Не расстраивайтесь — это просто показывает состояние вашего ума. Трудно зрительно представлять себе внутренние образы, если ум взволнован; вы будете способны думать о символе, но не сможете его видеть. По мере того как ваш ум становится более спокойным, вам будет оказываться все легче зрительно представлять себе свой символ. Когда ваш ум пребывает в молчании — например, после практики пятой стадии антар мауны, — вы будете способны сохранять постоянное внутреннее видение своего психического символа (7). Это непосредственно ведет к дхаране и дхьяне, но необходимо время. Не ждите, что это получится сразу. Нужна регулярная практика в течение многих месяцев и лет.

Резюме

Когда ваш ум будет спокоен, вам следует начать использовать психический символ. Вы должны выработать некую схему сознания, которая будет служить опорной точкой, на которой вы сможете фиксировать свое осознание. Это необходимо, если вы хотите продвигаться вперед в медитативной практике. Когда космонавт исследует космос, он всегда соотносит свое положение с

положением земли или солнца. Так же обстоит дело и с исследованием внутреннего пространства. Необходимо соотносить свое осознание с символом. Следует прочно закреплять свое внимание на психическом символе точно так же, как моллюск прикрепляется к днищу корабля или как пиявка закрепляется на вашей коже. Ваше осознание, которое обычно переходит от одной мысли к другой, должно быть закреплено на одной форме. Необходимо объединять все различные пути вашего бытия. Все ментальные силы необходимо формировать по образцу символа. Когда вы сможете сохранять осознание этого одного символа в течение нескольких минут, не прерываясь на другие мысли, то достигнете состояния медитации.

При выборе своего символа имейте в виду следующее:

1. Ваш символ может быть внешним или внутренним. Однако, когда ваше восприятие становится более утонченным, вам следует использовать внутренний психический символ.
2. Ваш символ должен быть таким, чтобы ваш ум автоматически отождествлялся с ним. То есть символ должен без чрезмерных усилий привлекать и удерживать ваше внимание.
3. Не меняйте свой символ. Если вы его смените, то уму придется привыкать к новому символу и приспособливаться к нему. Это требует времени и усилий.
4. Старайтесь выработать способность ясно представлять себе зрительный образ символа перед закрытыми глазами. По мере практики этот образ должен возникать спонтанно.
5. Если у вас нет специального символа, то практикуйте такие медитативные техники, как аджапа джапа и т.п., где требуется осознание мантры и дыхания (8). Когда вы будете готовы, то получите символ.

Психический символ в крийя йоге

Крийя йога – всеобъемлющая система. Она ведет практикующего к восприятию все более тонких уровней ума. В более ранних крийях (практиках) практикующий осознает более грубые точки сосредоточения, например, активирующие точки чакр, дыхание и т.д. В более поздних крийях, с которыми вы познакомитесь в конце этого курса, осознание фиксируется на более тонких внутренних фокальных точках, представляемых символами чакр. Затем, на завершающих стадиях, практикующий фик-

сирует свое осознание на лингаме. Вам не приходится выбирать какой бы то ни было символ; конечный символ возникает спонтанно, как неотъемлемая часть структуры крийя йоги. Этот конечный символ... лингам... непосредственно ведет к дхьяне (медитации).

Примечания

1. «Равновесие жизни»:

- Книга II; урок 23; тема 1.
2. Книга II; урок 16; тема 5.
3. Книга I; урок 12; тема 5.
4. Книга II; урок 22; тема 1.
5. Полный перечень обычно используемых психических символов см. в:
 - Книга I; урок 8; тема 6.
 6. Книга II; урок 13; тема 5.
 7. Книга III; урок 30; тема 4.
 8. Книга II; урок 20; тема 5.

Тема 2**Советы для практики крийя йоги**

Следующие рекомендации могут помочь вам улучшить вашу практику крийя йоги:

1. *Асаны*: если у вас есть время, старайтесь выполнять несколько асан перед практикой крийя йоги. Хорошо делать сурья намаскар (1), шавасану (2), бхуджангасану (3), ардха падма пасчимоттанасану (4) и ардха матсиендрасану (5). Они последовательно раскрепощают все тело и требуют для своего выполнения менее двадцати минут. При необходимости, вы также можете практиковать полубабочку (6). Если у вас мало времени, то вам не обязательно делать эти асаны. Просто старайтесь поддерживать тело здоровым, понемногу упражняясь каждый день.

2. *Повторение АУМ*: трижды повторяйте АУМ непосредственно перед началом занятий крийя йогой, то есть перед выполнением випарита карани мудры.

3. *Умывание*: если во время практики вы чувствуете сонливость, умойтесь холодной водой. Кроме того, хорошо перед началом практики принимать холодный душ или ванну.

4. *Чанкраманам*: если вы чувствуете оцепенение и/или утомление, то стоит потратить несколько минут на выполнение чанкраманам (7). Крийи следуют в неизменной последовательности. Если вы прервете эту последовательность и позволите уму блуждать, то утратите полезные свойства практики. Чанкраманам — это метод временного прерывания последовательности без утраты осознания. Делайте чанкраманам, когда и если вы чувствуете оцепенение.

Если вы не испытываете дискомфорта, то вам нет нужды прерывать свою практику крийя йоги и делать чанкраманам. В ином случае, после выполнения чанкраманам в течение нескольких минут, возвращайтесь к своей практике крийя йоги и продолжайте ее с того места, на котором вы остановились.

5. *Последовательность*: каждый раз, когда вы практикуете крийя йогу, необходимо начинать с самого начала. Мало толку один день делать первые три крийи, на следующий день — следующие три крийи и так далее. Также не следует уменьшать количество циклов каждой крийи для того, чтобы выполнить больше практик. Делайте как можно больше полных практик в соответствии с имеющимся временем. Лучше выполнять четыре полных крийи, чем, например, делать только по пять циклов десяти практик.

6. *Разговоры*: старайтесь избегать разговоров и контактов с другими людьми сразу после завершения вашей программы занятий. В течение одного часа практикуйте мауну (молчание) (8). Таким образом вы будете способны наблюдать свой ум, ощущать шанти (спокойствие), и благотворное действие практики будет сохраняться в течение всего остального дня.

7. *Чувствительность*: после интенсивной практики вы можете обнаружить, что стали чрезвычайно восприимчивы... чувствительны к эмоциональным порывам, отрицательным влияниям, психическим извращениям и чувствам других людей. Не поддавайтесь. Старайтесь оставаться беспристрастными.

Примечания

1. Книга I; урок 5; тема 2.
2. Шавасана:
Часть 1 — Книга I; урок 1; тема 5.
Часть 2 — Книга I; урок 2; тема 8.
3. Книга I; урок 4; тема 2.
4. Книга II; урок 19; тема 3.
5. Книга I; урок 10; тема 4.
6. Книга I; урок 1; тема 3.
7. Тема 4 этого урока.
8. Книга III; урок 30; тема 4.

Тема 3

Крийя йога . . . Практика

Мандуки мудра (крийя № 8)

Слово *мандуки* означает «лягушка», а мудра означает «психическая позиция». Поэтому эта крийя известна как «психическая позиция лягушки». На рис. 1 показана традиционная сидячая поза этой практики. Используя немного воображения, вы сможете увидеть, что она действительно напоминает сидящую лягушку.

Кроме того, эту практику часто называют мандуки крийя.

Упоминания в традиционных текстах

В *Бхагавад Гите* говорится:

«Пусть он (садхака) держит тело, голову и шею прямо и неподвижно и, не отводя взгляда, смотрит на кончик носа».

(шлока 6:13)

Эта шлока описывает как *насикагра дришти*, так и *мандуки мудру*, поскольку они очень похожи. Цель практики — сделать ум сосредоточенным в одной точке, спокойным и восприимчивым.

Мандуки мудра упоминается в тексте *Гхеранд Самхита* (шлоки 3:57, 58); а также в тексте *Хатха Йога Прадипика* (шлока 1:53) под названием *бхадрасана*.

Искусство фокусирования взгляда на кончике носа

Цель сосредоточения взгляда на кончике носа состоит в успокоении волнений и колебаний ума и в одновременном уравнивании *иды* и *пингалы*, в данном случае для достижения баланса между *экстраверсией* и *интроверсией*. Это изысканно и ясно описано в традиционном китайском тексте под названием *Тай Цзин Хуа Цзан Чжи*, переведенном Рихардом Вильгельмом: «Но что же в действительности этим подразумевается? Выражение "кончик носа" выбрано очень удачно. Нос должен служить направляющей для глаз. Если человек не использует нос в каче-

стве направляющей, то он либо открывает глаза слишком широко и смотрит вдаль, так что нос не виден, либо слишком прикрывает веки, так что глаза не видны. Но когда глаза открыты слишком широко, человек ошибочно направляет их вовне и потому легко отвлекается (внешними событиями). Если глаза слишком закрыты, то человек ошибочно позволяет им обратиться внутрь и потому легко погружается в мечтательную задумчивость (теряется в мыслях, впадает в состояние неосознанности). Только когда веки должным образом наполовину прикрыты, кончик носа виден как раз так, как надо. Поэтому он берется в качестве ориентира...»

Таким образом, в сосредоточении взгляда на кончике носа скрыт чрезвычайно важный смысл. Оно уравнивает *иду* и *пингалу* и ведет к пробуждению *сущумны*. Поэтому, если оно доведено до совершенства, то непосредственно ведет к медитации. В этом и состоит причина использования сосредоточения взгляда на кончике носа в *мандуки мудре*.

На санскрите фокусирование взгляда на кончике носа называется *насикагра дришти* или *агочари мудра* (1).

Сидячее положение

Сидячая поза для *мандуки мудры* именуется *бхадрасана* (вежливая поза). Существуют следующие три варианта:



Рис. 1

1. *Традиционный метод*: это трудная практика, которую следует делать тем, у кого очень гибкие ноги. Метод состоит в следующем: Сядьте в ваджрасану (2).

Положите ступни так, чтобы они были повернуты в противоположных направлениях и в стороны от тела (см. рис. 1).

Разведите колени в стороны настолько широко, насколько это возможно без перенапряжения.

Ягодицы должны быть плотно прижаты к полу.

Положите руки на колени ладонями вниз.

Держите позвоночник и голову вертикально.

Это и есть конечная поза.



Рис. 2

2. *Альтернативный метод*: этот метод намного легче и более широко применяется теми, кто практикует крийя йогу. Техника выполнения та же, что в методе 1, с той разницей, что ступни направлены навстречу друг другу, а подошвы повернуты вверх. Ягодицы должны лежать на полу. Этот метод иллюстрируют рисунки 2 и 3.

3. *Метод для начинающих*: для большинства людей и метод 1, и метод 2 могут оказаться слишком трудными. В этом случае под ягодицы следует подложить сложенное в несколько раз одеяло (см. рис 4). Это будет обеспечивать плотное давление в области муладхара чакры.



Рис. 3

Выберите один из описанных выше методов по собственному предпочтению и в зависимости от гибкости ваших ног. Важно, чтобы область активирующей точки муладхара чакры испытывала давление со стороны пола либо верха сложенного одеяла.

Техника выполнения

Сядьте в бхадрасану.

Убедитесь, что ягодицы плотно прижаты к полу (или к верху сложенного одеяла).

Держите голову и спину вертикально.

Расслабьте руки.

Откройте глаза.

Выполняйте насикагра дришти (3).

Осознавайте естественный поток дыхания через ноздри.

Вы должны зрительно представлять себе, что потоки дыхания, проходящие через каждую из ноздрей, встречаются в межбровном центре; то есть, что суммарный поток дыхания имеет коническую или V-образную форму.

При вдохе потоки дыхания в двух ноздрях соединяются друг с другом в межбровном центре.

При выдохе потоки дыхания расходятся из межбровного центра и выходят наружу через нос.



Рис. 4

Полностью осознавайте этот поток дыхания, который попеременно сходится и расходится.

Ощущайте его.

Одновременно осознавайте запах, все запахи.

На этой стадии практики крийя йоги все ваши чувства, в том числе обоняние, должны быть очень восприимчивыми.

Цель состоит в том, чтобы попытаться ощутить запах астрального тела; оно обладает тонким ароматом, который некоторые люди сравнивают с распространяющимся ароматом сандалового дерева.

Продолжайте осознавать и поток дыхания, и чувство запаха. Если у вас устанут глаза, то расслабьте их примерно на минуту, а затем снова выполняйте насикагра дришти.

Продолжайте практику, пока не ощутите блаженство.

Не забывайте в практике, поскольку впереди вас ждет намного больше; это блаженство – просто приятное отвлечение.

Когда вы начнете ощущать блаженство, сразу переходите к следующей крийе.

Дыхание

Дыхание должно быть медленным и глубоким.

Осознание

Вы должны осознавать процесс дыхания и запах.

Продолжительность

У этой практики нет фиксированной продолжительности. Ее следует выполнять до тех пор, пока вы не ощутите чувство блаженства, однако не следует ждать его целый день. Полагайтесь на собственный здравый смысл. Разумная продолжительность практики составляет от 5 до 10 минут.

Последовательность

Мандуки мудру следует делать сразу после маха бхеда мудры (3) и перед тадан крийей.

Положение глаз

Глаза должны быть сфокусированы на кончике носа. Если это делать правильно, то кончик вашего носа будет выглядеть как лингам. Фиксируйте свое внимание на этом лингаме.

Кроме того, помните, что глаза не должны быть ни широко открыты, ни полностью закрыты. Они должны быть наполовину открыты – или можно сказать, что они должны быть наполовину закрыты.

Свет

Эту крийю нельзя практиковать в темноте; ее нужно делать при умеренном освещении, чтобы можно было видеть кончик носа. Все крийи после мандуки мудры можно делать либо в темноте, либо при умеренном освещении, в зависимости от того, что вы предпочитаете.

Муладхара чакра и запах

Существует определенная взаимосвязь между чувством обоняния и муладхара чакрой. Это ясно утверждается в различных текстах йоги, и это также можно испытать на собственном опыте. В течение предыдущих семи практик крийя йоги происходит постепенная стимуляция муладхара чакры. Это обостряет чувство обоняния. Человек начинает осознавать очень тонкие запахи.

Тадан крийя (крийя № 9)

Слово *тадан* означает «битье», а *крийя* означает «метод». Поэтому непосредственный перевод названия этой крийи — «метод битья». Ее более описательное название — «битье кундалини».

Это очень простая, но мощная крийя. Она приносит почти мгновенное блаженство, но ее необходимо делать в правильной последовательности крийя йоги.

Это последняя из практик, предназначенных для вызывания *пратьяхары* (отключения чувств); следующая группа практик крийя йоги предназначена для вызывания *дхараны* (точечного сосредоточения ума).

Упоминания в традиционных текстах

Текст *Хатха Йога Прадипика* описывает тадан крийю, но под названием маха ведха, следующим образом:

«Подобно тому как прекрасная женщина бесплодна без мужчины, так и маха бандха и маха мудра бесполезны без маха ведхи (тадан крийи). Садхака должен сидеть в позе маха бандхи (падмасане) и делать пураку (вдох) с сосредоточенным умом. Следует задержать дыхание внутри, выполняя джаландхара бандху. Положив обе ладони на землю по бокам от тела, садхака должен медленно поднимать себя над землей. Следует легко ударять ягодицами о землю. Посредством этой практики прана будет входить в сушумну. Ида, пингала и сушумна соединяются; это ведет к свободе. Тело становится подобно трупу. На этой стадии вдох следует снова продолжить. Эта практика дарует многие сиддхи (психические силы), предотвращает старость, удаляет морщины и не дает волосам сесть. Эту практику высоко ценят мудрецы».

(шлока 3:25-29)

Это вполне приемлемое описание тадан крийи, за исключением того, что она носит другое название, и того, что в технике крийя йоги не используется джаландхара бандха. Однако оно все же недостаточно подробно, чтобы на его основе можно было заниматься самостоятельно.

Сидячее положение

Для выполнения этой крийи вы должны сидеть в падмасане (4). Не существует никакой подходящей альтернативной позы. Тем, кто не способен сидеть в падмасане, можно сидеть, вытянув ноги перед собой; однако это далеко не так эффективно.

Положение рук

На протяжении всей практики руки должны прочно опираться на пол по обе стороны ягодиц. Существуют два варианта:

1. Ладони лежат на полу пальцами вперед.

2. Кулаки лежат на полу костяшками вниз.

На приведенном рисунке показан только вариант 1, но вы можете поэкспериментировать и выбрать тот метод, который вам больше нравится. Оба они одинаково хороши.

Техника выполнения

Эту практику можно произвольно разделить на четыре стадии:

Стадия 1: исходное положение

Сядьте в падмасану (если вы не можете сидеть в падмасане, сядьте, вытянув ноги перед собой).

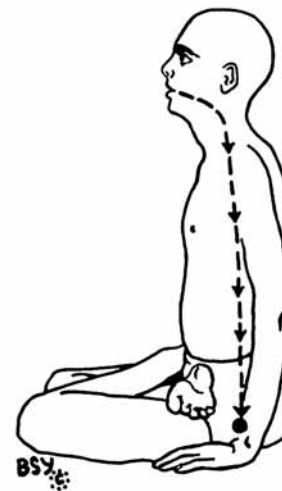


Рис. 1



Рис. 2

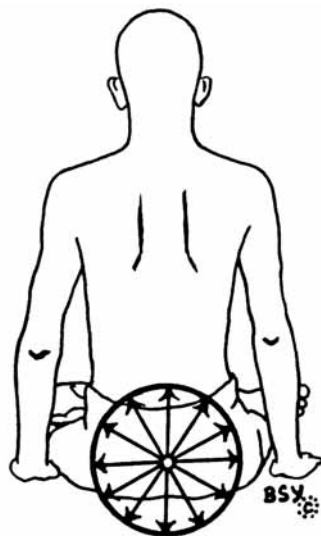


Рис. 3

Положите ладони на пол рядом с ягодицами.
 Руки должны быть прямыми, но расслабленными.
 Откройте глаза.
 Слегка наклоните голову назад.
 Это – исходное положение (оно показано на рис. 1).

Стадия 2: вдох

Выполняйте шамбхави мудру (5); продолжайте это делать в течение всей практики.
 Слегка приоткройте рот.
 Медленно и глубоко вдыхайте через рот, делая уджайи пранаяму (6).
 Представляйте себе, что через середину вашего тела проходит труба, соединяющая рот с муладхара чакрой.
 Вдыхая, представляйте себе, что ваше дыхание втягивается вниз через эту внутреннюю трубу.
 Дыхание накапливается и создает давление в муладхаре.
 Этот процесс показан на рис. 1.
 В конце вдоха переходите к стадии 3.

Стадия 3: постукивание ягодицами

Задержите дыхание.
 Зафиксируйте осознание на муладхара чакре.
 Выполняйте умеренную форму мула бандхи; то есть слегка сокращайте область муладхара чакры.
 Выпрямите руки и поднимите ягодицы и все тело над полом (см. рис. 2).
 Постукивайте ягодицами по полу.
 Поднимайте и опускайте тело, сгибая и выпрямляя руки.
 Начинаящим следует выполнять только три удара; это количество можно постепенно увеличивать максимум до 11 ударов.
 Удары не должны быть грубыми.
 Осознание нужно все время фиксировать на муладхара чакре.
 Затем переходите к стадии 4.

Стадия 4: распространение

После нескольких ударов сядьте на пол.
 Прекратите сокращение области муладхара чакры.
 Расслабьте все тело.
 Выдыхайте с уджайи пранаямой.
 Ощущайте, как дыхание и прана распространяются во все стороны из муладхара чакры (см. рис. 3).
 На этом завершается один цикл (стадии 1-4).
 Выполните 7 циклов.

Предостережение

Не ударяйте ягодицами об пол слишком сильно, иначе вы можете себя травмировать. Не позволяйте копчику (хвостовой косточке в основании позвоночника) приземляться прямо на пол. Ягодицы и задние стороны согнутых ног должны касаться пола одновременно. Это будет смягчать падение и распределять силу удара по большей площади.*

* **Внимание мужчин старше 45 лет!** Поскольку положение области муладхара чакры у мужчин совпадает с положением предстательной железы (простаты), слишком сильные удары об пол могут травмировать эту железу и вызвать ее воспаление (простатит) или усугубить ее состояние, вызванное аденомой (доброкачественным разрастанием). С другой стороны, очень осторожная стимуляция предстательной железы ликвидирует застойные явления в ней и может вести к уменьшению аденомы, а также предупреждать ее возможное злокачественное перерождение. Идеально подкладывать по себе шерстяное одеяло, предварительно нагретое проглаживанием горячим утюгом. (пер.)

Дыхание

Вдох и выдох следует делать с уджайи пранаямой. Вдыхая, втягивайте дыхание вниз к муладхаре (рис. 1). Задерживайте дыхание, стуча ягодицами по полу (рис. 2). Выдыхайте, ощущая распространение праны из муладхары (рис. 3). При желании, можно делать один полный вздох между циклами.

Осознание

Следует осознавать дыхание, межбровный центр (в шамбхави мудре), физическое движение, а также накопление праны в муладхара чакре и ее распространение из нее.

Количество ударов

При выполнении ударов ягодицами по полу вы должны задерживать дыхание. Начинаящим следует выполнять только три удара. Добавляйте по одному удару каждые несколько дней, пока не достигнете максимума в 11 ударов.

Продолжительность

Один цикл практики занимает около минуты. Следовательно, общая продолжительность составляет около 7 минут.

Последовательность

Тадан крийю следует делать после мандуки мудры и перед наумукхи (7).

Примечания

1. Книга I; урок 8; тема 5.
2. Книга I; урок 2; тема 5.
3. Книга III; урок 30; тема 1.
4. Книга I; урок 7; тема 2.
5. Книга I; урок 9; тема 5.
6. Книга I; урок 6; тема 5.
7. Книга III; урок 32; тема 1.

Тема 4**Чанкраманам**

Чанкраманам – это простая техника, которая очень полезна для тех, кто занимается интенсивной и продолжительной практикой крийя йоги. Это метод расслабления тела при сохранении точечного сосредоточения ума. Если в ходе своей практики вы чувствуете крайнее оцепенение и дискомфорт, мы рекомендуем вам попробовать эту технику.

Определение

Слово *чакраманам* на санскрите означает «блуждание, бесцельное хождение». И в санскритском слове, и в его переводе содержится намек, указание на пассивность и отсутствие усилий, на блуждание без конкретных намерений и планов, и в этом заключается суть практики.

В терминологии йоги есть два очень многозначительных слова: *бахир мукти* и *антар мукти*. Бахир мукти буквально означает «быть обращенным вовне» и относится к состоянию экстраверсии, в котором человек занят преимущественно внешними делами. Однако в более широком смысле оно также означает поглощенность собственными мысленными процессами. Согласно йоге, даже мысли являются внешними по отношению к внутреннему существу. Поэтому бахир мукти относится и к состоянию экстраверсии, и к состоянию интроверсии. Это мирской (дольный) уровень осознания повседневной жизни.

Антар мукти буквально означает «обращенность внутрь» и относится к пути, который ведет к более высоким состояниям сознания. Это путь осознания сушумны, на котором человек находится между интроверсией и экстраверсией и, в то же время, за пределами их обеих. Это путь трансценденции. Цель чанкраманам – движение по этому пути.

Чанкраманам – это садхана (практика) хождения без усилий и без отвлечения ни на внутренние мысли, ни на внешнее окружение. Ее можно определить как джапу в процессе хождения. Она призвана вызывать и поддерживать состояние антар мукти во время движения тела.

Традиция и применение

Чанкраманам с незапамятных времен практиковали мистики. Многие йоги были известны своим бесцельным хождением там и сям, повсюду, куда несли их ноги, подобно листьям, несомым ветром. Многие древние тексты описывают мудрецов, которые поддерживали осознание только посредством мантры и физических движений. Они практиковали чанкраманам весь день, когда переходили с места на место, проповедовали и ходили от дома к дому, собирая пожертвования. Они осознавали каждое движение, все, что они делали.

Когда Рамана Махарши отправлялся за пожертвованиями, он не поднимал глаз до своего возвращения. Он не смотрел ни на кого, но сохранял отсутствующий вид *шунья дришти* (поглощенности собой). Он даже не смотрел на людей, дававших ему пищу. Его осознание пребывало в состоянии антар мукти. Бывало, он говорил своим ученикам: «Я вернулся на одном дыхании, я вернулся с одним умом, я вернулся с одним осознанием».

Очень немногие люди могли понять его. Эти слова означают, что он практиковал чанкраманам.

Буддийские и христианские монахи практикуют видоизмененную форму чанкраманам в качестве части своей садханы. Например, во время длительных периодов коллективной молитвы и медитативной практики звонит колокол. Вся паства собирается в саду, в церковном дворе или в большом зале и в течение определенного времени выполняет чанкраманам. Затем они снова садятся и продолжают свои молитвы или медитативную практику. Суфии также практикуют чанкраманам.

Практика чанкраманам распространена по всему миру. Этот метод просто объяснить, трудно довести до совершенства, однако он приносит очень важные плоды.

Назначение

Практика чанкраманам имеет несколько целей:

1. *Раскрепощение тела.* Во время медитативной практики тело цепенеет и причиняет боль. Чанкраманам позволяет избавляться от этого оцепенения и сопровождающих его боли и ломоты.

2. *Оживление тела.* После продолжительного сидения кровообращение, как правило, становится вялым, и кровь застаивается в различных частях тела. Чанкраманам активизирует кровообращение, помогая поддерживать здоровье многочисленных органов и функций тела, таких как пищеварение, дыхание и т. п.

3. *Устранение сонливости.* Усиленное кровоснабжение пробуждает мозг и снимает сонливость.

4. *Ликвидация интроверсии.* В ходе медитативной практики очень легко стать обращенным внутрь себя и потеряться в своих навязчивых мыслях. Чанкраманам помогает уменьшать и предотвращать чрезмерную обращенность внутрь без перехода к другой крайности — обращенности вовне. Практика чанкраманам уравнивает эти две крайности, позволяя оставаться на лезвии бритвы между ними.

5. *Развитие осознания настоящего.* Осознание движений и мантры уменьшает склонность раздумывать о прошлом и мечтать о будущем.

Практика чанкраманам полезна, если во время своей ежедневной медитативной программы вы начинаете зевать. Она помогает получать большую пользу, когда вы снова продолжаете свои занятия. В действительности, тем практикующим, которые в течение многих часов остаются в сидячем положении, безусловно следует делать чанкраманам, чтобы сохранять крепкое здоровье.

Техника выполнения

Начните ходить.

Можно ходить по кругу либо взад и вперед, в зависимости от имеющегося места.

Вы можете ходить быстро или медленно, но движение должно быть удобным и ритмичным.

Представляйте себе, что ваше тело движется само собой, подобно заводной игрушке.

Голову следует наклонить вперед, чтобы смотреть в направлении ступней.

Вы должны смотреть, но не видеть; следует опустить веки, не глядя ни на что в особенности.

Взгляд должен быть отсутствующим; если хотите, можете фокусировать его на пространстве между кончиком носа и землей.

Начните нараспев произносить мантру.

Если у вас есть собственная мантра, то используйте ее; в ином случае, используйте АУМ.

Вы можете использовать упаншу джапу (шепча мантру движением губ) либо манасик джапу (произнесение в уме) (1).

Синхронизируйте произнесение мантры с движением ступней. Перемещая вперед правую ступню, один раз произносите мантру.

Перемещая вперед левую ступню, снова произносите мантру.

Продолжайте действовать таким образом, осознавая и физическое движение, и мантру.

Люди очень редко осознают свои движения; как часто вы шли в ванную, не осознавая своего движения?

Осознавайте!

Непрерывно осознавайте свою мантру с каждым шагом.

Старайтесь представлять себе, ощущать, что вы находитесь извне, наблюдая автоматическое движение вашего тела; почувствуйте, что оно существует отдельно от вас.

Если вы начинаете теряться в своих мыслях и забывать о мантре, не беспокойтесь, но сразу же снова возвращайте свое осознание к мантре и старайтесь сохранять это осознание.

Продолжайте в том же духе в течение имеющегося у вас времени. Это и есть практика чанкраманам.

Осознание

Осознаете ли вы, что вы делаете? Когда вы едите, осознаете ли вы это или просто делаете это механически? Коровы на поле едят и едят целый день, но они не знают, что едят. У них нет самоосознания. Если вы едите, знайте, что вы — едите. Осознавайте каждый кусочек, вкус, удовлетворение или неудовлетворение. Это осознание следует развивать во всем, что вы делаете — чистите ли вы туалет, работаете, играете, возитесь в саду или занимаетесь медитативной практикой. Используйте чанкраманам как средство, помогающее пробуждать это осознание.

Продолжительность

Чанкраманам можно практиковать сколько угодно, но для целей медитативной практики и крийя йоги мы рекомендуем заниматься от пяти до десяти минут или пока не пройдет оцепенение тела.

Где и когда

Чанкраманам можно делать в любое время и в любом месте, когда вы ходите. В целях расслабления тела во время медитативной практики делайте чанкраманам, если чувствуете оцепенение.

Лучше всего заниматься в саду или на открытом воздухе. Если это неудобно или если вы живете на верхнем этаже многоквартирного дома, то занимайтесь на пустом месте в комнате.

Соединение с крийя йогой

Если вы серьезно настроены заниматься крийя йогой, то мы рекомендуем вам начать практиковать чанкраманам в качестве промежуточной стадии в вашей программе.

Примечание

1. Книга II; урок 14; тема 5.

Тема 5**Асаны Практика**

Есть несколько асан, которые выполняются в падмасане; некоторые из них мы уже описали. Вот еще пять основных асан, относящихся к этой группе:

1. Гупта падмасана
2. Лоласана
3. Парватасана
4. Гарбхасана
5. Куккутасана

Нечего и говорить, что эти асаны могут практиковать только те люди, которые способны сидеть в падмасане (1).

Гупта падмасана

Слово *гупта* означает «скрытый». Название этой асаны обычно переводят как «поза скрытого лотоса», поскольку в конечном положении ступни скрыты под телом.

**Техника выполнения**

Сядьте в падмасану.

Используя руки, поднимите тело так, чтобы оно опиралось на колени.

Затем медленно наклонитесь вперед и положите грудь на пол.

Сведите руки за спиной ладонями друг к другу.

Положите на пол подбородок или одну щеку, в зависимости от того, как вам удобнее.

Это и есть конечная поза.

Закройте глаза и расслабьте все тело.

Оставайтесь в конечной позе так долго, как вам удобно.

Дыхание и осознание

В конечной позе дышите как обычно.

Обращайте внимание на дыхание и расслабление всего тела в конечной позе.

Благотворное действие

Эта асана еще более раскрепощает ноги, так что вы сможете сидеть в падмасане в течение более длительного времени. Она помогает исправлять дефекты позвоночника, связанные с неправильной позой. После достаточной тренировки ее даже можно использовать в качестве расслабляющей асаны.

Лоласана

Слово *лола* означает «качаться». Поэтому лоласану называют «качающейся позой».

**Техника выполнения**

Сядьте в падмасану.

Положите ладони на пол по обе стороны от ягодиц.

Сделайте глубокий вдох.

Опираясь на руки, поднимите ягодицы и ноги с пола, как показано на приведенном выше рисунке.

Затем раскачивайте тело назад и вперед, удерживая равновесие на руках.

Продолжайте это качающееся движение, пока вы можете задерживать дыхание.

Затем снова опустите ягодицы и ноги на пол.

Дыхание и осознание

Делайте вдох перед тем, как поднимать тело. Задерживайте дыхание во время подъема и раскачивания тела. Делайте выдох, возвращаясь на пол. Перед тем как повторить практику, сделайте несколько нормальных вдохов. Обращайте внимание на дыхание и физическое движение.

Количество циклов

Выполняйте столько циклов, сколько позволяет имеющееся у вас время. Пяти циклов вполне достаточно.

Благотворное действие

Эта асана укрепляет мышцы рук и живота. Она служит прекрасной подготовительной практикой для тадан крийи (2).

Парватасана

Слово *парват* означает «гора». Потому эту асану называют «позой горы». Это асана с поддержанием равновесия.

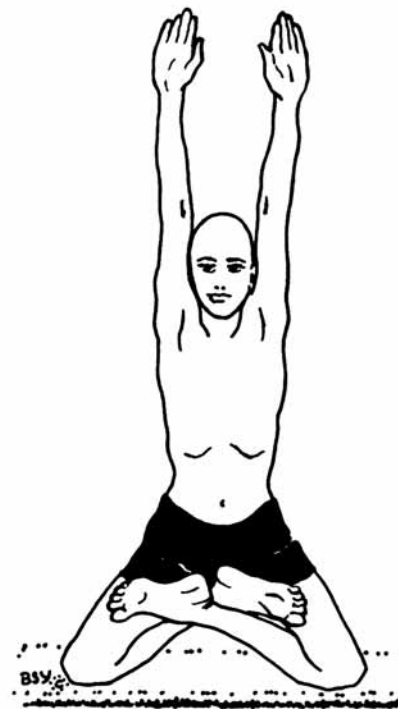
Техника выполнения

Это трудная асана; поэтому, если хотите, вы можете делать ее перед стеной.

Сядьте в падмасану (1).

Используя руки для поддержки, медленно поднимите ягодицы с пола, так чтобы вес тела полностью приходился на колени.

Медленно выпрямите позвоночник и приведите спину и ноги в вертикальное положение; помните, что при желании вы можете опираться на стену.



Зафиксируйте взгляд в точке, находящейся на стене точно перед вашими глазами.

Поднимите одну руку вверх, поддерживая равновесие с помощью другой руки.

Когда вы почувствуете, что готовы, попробуйте поднять вверх и другую руку.

Это нелегко.

Если вы теряете равновесие, старайтесь падать вперед и сразу же опираться руками на стену; если вы падаете назад, быстро положите руки на пол, чтобы ослабить воздействие падения.

Конечная поза показана на рисунке.

Дыхание и осознание

В течение всей практики дышите нормально.

Фиксируйте внимание на поддержании равновесия и на одной точке на стене.

Совершенствование

Когда вы сможете делать эту асану перед стеной, попытайтесь делать ее посередине открытого пространства.

Благотворное действие

Асана развивает чувство равновесия и помогает уменьшать нервное напряжение.

Гарбхасана

Слово *гарбха* означает «чрево», так что название этой асаны буквально переводится как «поза чрева». Однако ее лучше называть «позой эмбриона», поскольку конечная поза напоминает положение эмбриона в чреве матери.

Эту асану могут делать только те, кто легко сидит в падмасане и имеет тонкие ноги и руки.

**Техника выполнения**

Сядьте в падмасану.

Медленно проденьте руки между бедром и икрой каждой ноги. Это удастся легче, если руки и ноги мокрые или смазаны маслом. Прodeвайте руки до тех пор, пока не сможете согнуть их в локтях под икрами.

Согните руки вверх и поднимите ноги.

Положите руки за голову или по бокам головы.

Одновременно поддерживайте равновесие так, чтобы на полу находился только низ позвоночника; это гораздо легче, чем кажется на первый взгляд.

Это и есть конечная поза.

Оставайтесь в конечной позе, пока это вам удобно.

Если хотите, можете закрыть глаза.

Затем опустите руки и ноги.

Высвободите руки из ног.

Более легкий метод продевания рук

Даже людям с тонкими и гибкими ногами может оказаться трудно продевать руки через сложенные ноги. Более легкий метод состоит в следующем:

Сядьте, вытянув ноги перед собой.

Согните одну ногу, положив ее ступню на бедро противоположной ноги.

Проденьте руку с той же стороны тела между бедром и икрой; сейчас это должно быть сравнительно легко.

Локоть следует поместить так, чтобы он находился позади колена согнутой ноги.

Затем осторожно согните другую ногу и подберите положение ее ступни так, чтобы она лежала на противоположном бедре позади предварительно согнутой руки; для этого может потребоваться определенная ловкость, но при небольшой тренировке, вы сумеете это сделать. Затем проденьте другую руку между икрой и бедром сложенной одноименной ноги. Из этого положения асана выполняется очень легко.

Дыхание и осознание

В течение всей практики дышите как обычно.

Направляйте внимание на достижение конечной позы и поддержание равновесия.

Благотворное действие

Если вы сможете делать эту асану, то найдете ее очень полезной для успокоения ума и устранения страха и напряженности. Кроме того, она развивает чувство равновесия.

Куккутасана

Слово *куккут* на санскрите означает «петушок»; следовательно, эту асану можно назвать «позой петушка». Это название обусловлено тем, что конечная поза напоминает эту птицу; руки практикующего соответствуют ее ногам.

Упоминания в текстах

В тексте *Гхеранд Самхита* говорится:

«Сидя в падмасане, протолкни руки через щели между мышцами бедер и икр. Положи ладони на землю и подними тело над землей как помост». (шлока 2:31)

Это прекрасное описание; к нему мало что можно добавить.



Техника выполнения

Сядьте в падмасану.

Проденьте руки через сложенные ноги, как это уже было описано для гарбхасаны; если хотите, вы можете использовать более легкий метод продевания рук.

Положите ладони на пол перед ягодицами.

Оттолкнитесь вперед и поднимите тело так, чтобы оно балансировало на руках; для этого требуется практика.

Держите спину прямой.

Это – конечная поза.

Оставайтесь в конечной позе в течение удобного для вас времени. Затем опуститесь обратно на пол.

Медленно высвободите руки из ног.

Дыхание и осознание

В течение всей практики дышите как обычно.

Направляйте внимание на достижение конечной позы и удержание равновесия.

Благотворное действие

Эта асана раскрепощает ноги, укрепляет руки и развивает чувство равновесия.

Общие замечания

Мы не ожидаем, что вы будете практиковать все эти асаны каждый день. Мы описали их для справки, и потому вы можете попробовать их делать, когда у вас будет время и когда ваше тело будет достаточно гибким.

Ранее мы уже описали несколько асан, которые также выполняются из падмасаны. Это:

1. йога мудра (3);
2. баддха падмасана (3);
3. матсьясана (4);
4. падма маюрасана (5).

Все они относятся к той же группе и обладают многими полезными свойствами. Попробуйте их делать. Но смотрите не сломайте кости, преждевременно стараясь насильно сложить тугие ноги в падмасану. Постепенно раскрепощайте и разминайте ноги, делая такие упражнения для разминки ног, как полубабочка и т. п. (6).

Примечания

1. Книга I; урок 7; тема 2.
2. Тема 3 этого урока.
3. Книга II; урок 14; тема 2.
4. Книга II; урок 20; тема 4.
5. Книга III; урок 28; тема 4.
6. Книга I; урок 1; тема 3 и Книга I; урок 6; тема 4.

Тема 6

Медитация . . Антар Мауна (Стадия 6)

В последних пяти уроках мы описали пять последовательных стадий антар мауны. Если вы уже дошли до пятой стадии, которая касается вызывания состояния отсутствия мыслей, то вам следует начать практиковать стадию 6 — использование психического символа (1). Он будет действовать в качестве фокуса вашего осознания и будет вызывать точечное сосредоточение ума. Без этого символа вы не продвинетесь дальше в антар мауне; вместо этого вы будете испытывать определенное успокоение и расслабление, а затем крепко засыпать. Вы не будете способны установить контакт с более глубокими уровнями своего существа.

Полное объяснение психического символа и его значения даны в этом уроке (2).

Антар Мауна – стадия 6

Осознание психического символа

Многие люди преждевременно пытаются достичь сосредоточения ума. Из-за этого они почти не добиваются успехов в своих практиках. Прежде всего, ум необходимо в достаточной степени гармонизировать. Затем следует добиваться пратьяхары (отключения чувств). И то, и другое достигается путем продолжительной практики первых пяти стадий антар мауны. Когда вы обретете состояние отсутствия мыслей, соответствующее стадии 5, далее ум нужно формировать, чтобы он приобретал форму символа. В этом и состоит стадия 6 (сосредоточение на внутреннем психическом символе).

Техника выполнения

Здесь нужно очень немного объяснений... требуются только регулярная практика и упорство.

Выполняйте стадию 5, чтобы вызвать состояние отсутствия мыслей.

Затем создайте внутренний образ вашего психического символа.

Фиксируйте все свое внимание на символе.

Если он угасает, возвращайте его обратно.

Вы должны непрерывно осознавать свой психический символ. Старайтесь не отвлекаться психическими видениями; если эти образы сильны, позвольте им возникать, в то же время сохраняя осознание символа.

Если образы не являются непреодолимыми, то разрушайте их и фиксируйте все свое внимание на символе.

Вы должны быть полны решимости не проявлять интереса к любым возникающим переживаниям... только осознавать свой психический символ.

Не засыпайте.

Если вы сможете сохранять непрерывный поток осознания в направлении символа, то плавно перейдете в состояние... *дхьяны*.

Осознание во сне

Некоторые очень продвинутые практикующие могут пребывать в состоянии бессонного сна. То есть в процессе сна они сохраняют полное осознание своих сновидений. Это делается с помощью психического символа, который стал такой естественной частью психики человека, что его восприятие может сохраняться даже во сне.

Засыпание подобно спуску по веревке в глубокий колодец. Человек соскальзывает и падает в колодец... он утрачивает осознание и теряется в глубоком сне. Психический символ — это средство для спуска в колодец сна, но без падения в глубины бессознательного состояния.

Если вы не можете делать эту практику, не расстраивайтесь; сохранять осознание в состоянии сна очень трудно.

Резюме антар мауны

Шесть стадий антар мауны таковы:

Стадия 1 — Осознание чувственного восприятия (3).

Стадия 2 — Осознание спонтанного мысленного процесса (4).

Стадия 3 — Сознательное создание мыслей (5).

Стадия 4 — Осознание и устранение спонтанных мыслей (6).

Стадия 5 — Состояние отсутствия мыслей (1).

Стадия 6 — Осознание психического символа.

Эти стадии ведут к дхаране, а затем к дхьяне.

Примечания

1. Антар мауна, стадия 5 – Книга III; урок 30; тема 4.
2. Тема 1 этого урока.
3. Антар мауна, стадия 1 – Книга III; урок 26; тема 5.
4. Книга III; урок 27; тема 5.
5. Книга III; урок 28; тема 5.
6. Книга III; урок 29; тема 5.

Программа ежедневных занятий

Включите две новые крийи – мандуки мудру и тадан крийю – в свою программу ежедневной практики. Кроме того, помните о рекомендациях, которые мы дали в разделе «Советы для практики крийя йоги». Если необходимо, практикуйте чанкраманам.

Если вы уже освоили пятую стадию антар мауны, то вам нужно начинать использовать психический символ в медитативной практике отдельно от крийя йоги. Если вы не готовы использовать психический символ, тогда запомните то, что мы сказали в обсуждении для своей будущей практики.

Если у вас есть время, попробуйте делать одну или более из тех асан, что описаны в этом уроке: лоласана, гупта падмасана, парватасана, гарбхасана и куккутасана.

Практика	Минуты
<u>Программа 1: продолжительность</u>	
<u>120 минут</u>	<u>120</u>
Сурья намаскар	5
Шавасана	3
Пение Аум 3 раза	1
Крийя йога:	
Крийя № 1 Випарита карани мудра	10
Крийя № 2 Чакра анусандхана	4
Крийя № 3 Нада санчалана	7
Крийя № 4 Паван санчалана	25
Крийя № 5 Шабда санчалана	30
Крийя № 6 Маха мудра	10
Крийя № 7 Маха бхеда мудра	10
Крийя № 8 Мандуки мудра	5
Крийя № 9 Тадан крийя	7
Антар мауна – стадия 6	3

Программа 2: только практика крийя йоги

Делайте все крийи друг за другом; примерная продолжительность программы – 108 минут, что очень удачно.

Программа 3: продолжительность 1 час, для общеоздоровительных целей. Используйте ту же программу, что была дана в уроке 30.

Урок 32

Тот, кто сдерживает оргазм, становится господином над смертью и знатоком йоги, поскольку разрядка бинду приносит депрессию и ее последствия, а удержание приносит живость, бодрость, энергию, силу и сосредоточение.

Тело практикующего ваджроли имеет приятный запах. Если бинду устойчива, откуда взяться страху смерти?

Бинду, которой управляет сила ума, дарует жизнь, поэтому бинду следует тщательно контролировать.

Хатха Йога Прадипика 3:88-91

Тема 1

Крийя йога Практика

Наумукхи (крийя № 10)

Слово *нау* на санскрите означает «девять», а слово *мукхи* означает «врата». Эта крийя может быть названа «мудрой девяти врат». Однако ее более распространенное название — «запирание девяти врат». Это десятая крийя, которая идет сразу после тадан крийи (1).

Первые девять практик крийя йоги можно отнести к техникам пратьяхары (отключения чувств). Наумукхи — первая в группе техник дхараны (сосредоточения). Начиная с этой стадии ум становится все более и более сосредоточенным в одной точке.

Обоснование

В теле человека есть девять отверстий, или врат, через которые он воспринимает все чувственные впечатления внешнего мира. Это: два глаза, два уха, две ноздри, рот, анальное отверстие и половой орган.

Существуют также десятые врата, именуемые *Брахма Двара* (дверь Брахмы), которые ведут к мистическому или трансцендентальному опыту и постижению. В ходе мирского, повседневного опыта эти врата закрыты — все восприятие происходит через другие девять врат. В практике наумукхи эти девять врат временно закрываются. Это препятствует внешнему восприятию и помогает открывать десятую дверь.

Вспомогательные практики

Наумукхи состоит из следующих вспомогательных практик:

1. уджайи пранаямы (2);
2. кхечари мудры (2);
3. мула бандхи (3);
4. ваджроли мудры;
5. йони мудры (4).

Ваджроли мудра

Слово *ваджроли* происходит от слова *ваджра*, которое может иметь различные значение и смысл. В контексте ваджроли мудры, ваджра может считаться названием нерва, который соединяет половой орган с мозгом. Это также психический проводящий путь, соединенный с каналом сушумна (5). Этот проводящий путь непосредственно связан с высвобождением мощных психических сил.

Существуют две разновидности ваджроли мудры — одна из них относится к *майтахуне* (половому сношению в предписанных условиях), а другая представляет собой простую форму раджа йоги. Именно последняя используется в практике крийя йоги.

Техника выполнения мудры такова:

Сядьте в любую удобную позу.

Положите руки на колени и расслабьте все тело.

Старайтесь тянуть половые органы вверх, подтягивая и напрягая половой орган и нижнюю часть живота.

Это сокращение похоже на то, которое человек делает, когда испытывает позыв к мочеиспусканию, но вынужден в течение некоторого времени сдерживаться.

Благодаря сокращению яички у мужчин и влагалище у женщин должны слегка двигаться. Это и есть простая форма ваджроли мудры.

Ее цель состоит в преобразовании *ретаса* (сексуальной энергии) в *оджас* (чрезвычайно утонченную праническую или психическую энергию). Этот процесс называется *урдхва ретас* — сублимация сексуальной энергии. И оджас, и ретас представляют собой разновидности праны; ваджроли помогает вызывать сублимацию более грубой энергии ретаса в более утонченную энергию оджас.

Йони мудра

Название «йони мудра» можно перевести как «взывание к источнику»; ее также часто называют *шанмукхи мудра*, что означает «позиция семи врат» (4). Мы рекомендуем вам в течение нескольких дней выполнять йони мудру, прежде чем пытаться делать наумукхи.

Сидячее положение

Для мужчин используется сиддхасана, а для женщин — сиддха йони асана (6). Эти две асаны больше всего подходят, поскольку они оказывают постоянное давление на активирующую точку муладхара чакры в области промежности.

Если вы не способны сидеть в одной из этих асан, то можете выбрать в качестве альтернативы любую другую удобную сидячую позу. При необходимости, можно использовать подушечку.

Техника выполнения

Сидите в сиддхасане или сиддха йони асане.

Держите спину прямой, но расслабленной.

Закройте глаза и держите их закрытыми в течение всей практики.

Выполняйте кхечари мудру.

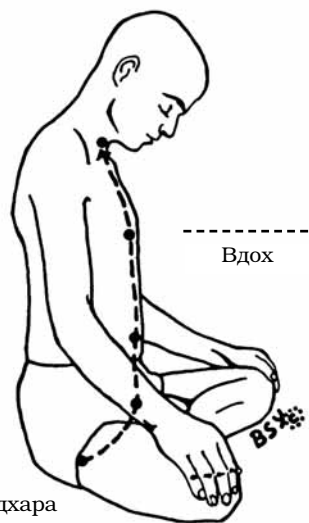
Положите кисти на колени и позвольте рукам расслабиться.

Сделайте полный выдох и слегка наклоните голову вперед, как показано на рис. 1.

С этого начинается первый круг.

Зафиксируйте свое внимание на муладхара чакре.

Мысленно трижды повторите: «муладхара-муладхара-муладхара», задерживая дыхание.



Муладхара
Муладхара
Муладхара

Рис. 1

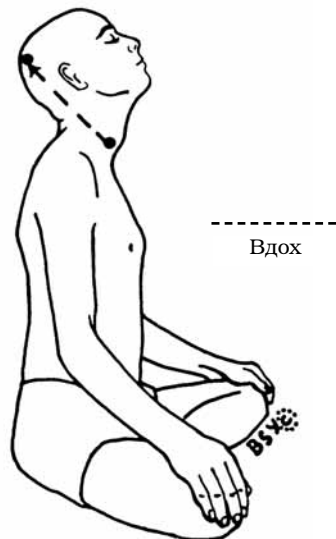


Рис. 2



Рис. 3

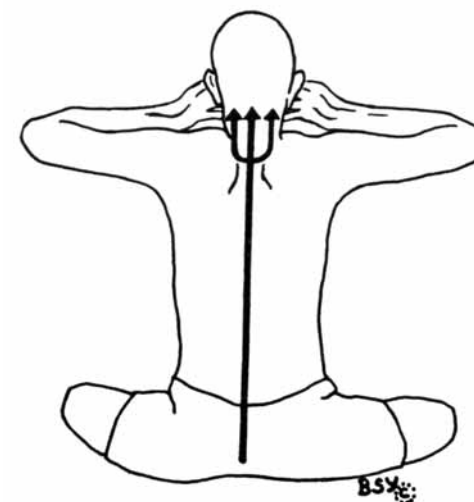


Рис. 4

Вдыхайте с уджайи пранаямой и одновременно перемещайте свое осознание вверх по каналу арохан (переднему каналу), как показано на рис. 1.

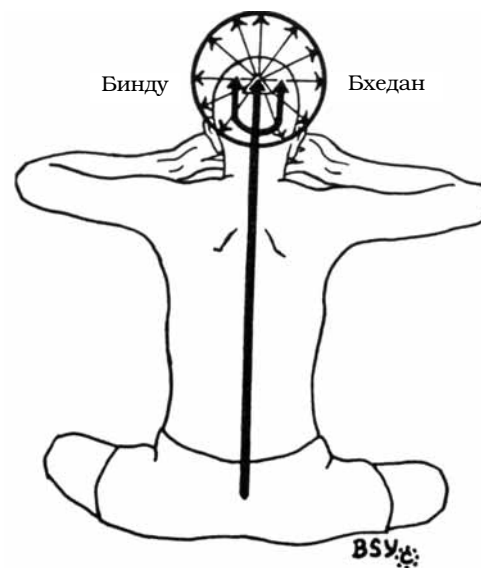


Рис. 5

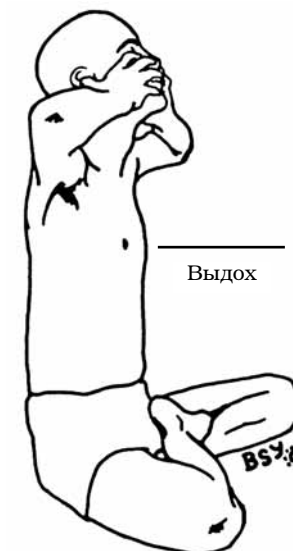


Рис. 6

По мере подъема осознания осознавайте каждую точку кшетрам: свадхистхана

манипура

анахата

вишуддхи

Не произносите названия в уме — просто осознавайте каждый центр.

При переходе осознания от вишуддхи к бинду поднимайте голову (рис. 2).

Вдох следует заканчивать, когда ваше осознание достигает бинду. Задержите дыхание.

Поднимайте голову, по мере того как ваше осознание уходит с передней части тела.

Выполняйте йони мудру, закрывая уши большими пальцами, глаза — указательными пальцами, ноздри — средними пальцами, а губы — четвертыми и пятыми пальцами (рис. 3).

Не давите пальцами слишком сильно — просто достаточно для того, чтобы плотно закрыть каждые «врата».

Выполняйте мула бандху без джаландхара бандхи.

Практикуйте ваджроли мудру.

На этой стадии все врата закрыты.

Осознавайте аварохан (позвоночный канал).

Старайтесь зрительно представлять себе, что у вас в позвоночнике находится сверкающий медный тришул (трезубец) с основанием в муладхара чакре и тремя зубцами, выходящими вверх из вишуддхи чакры (рис. 4).

Продолжайте задерживать дыхание.

Трезубец будет сам по себе слегка двигаться вверх, так что его центральный зубец пронзает бинду.

Когда он пронзает бинду, мысленно один раз произнесите мантру «бинду бхедан» (буквально: «пронзание бинду»).

Ощущайте, что происходит взрывное распространение мантры во все стороны из бинду (рис. 5).

Затем трезубец снова опустится вниз в исходное положение, показанное на рис. 4.

Он будет опять подниматься; еще раз произнесите мантру «бинду бхедан», когда он пронзает бинду.

Затем он снова опустится.

Ощущайте эти попеременные подъемы и опускания трезубца, пока вы можете удобно для себя задерживать дыхание.

Затем прекратите ваджроли мудру.

Прекратите мула бандху.

Отпустите пальцы и опустите кисти на колени.

Делайте выдох с уджайи пранаямой и кхечари мудрой, одновременно перемещая свое осознание через центры в канале аварохан следующим образом:

бинду

аджна

вишуддхи

анахата

манипура

свадхистхана

муладхара

Поочередно осознавайте каждый центр (рис. 6) — не называйте его в уме.

Выдох должен заканчиваться в муладхаре.

Задержите дыхание.

Слегка наклоните голову вперед.

На этом заканчивается первый круг.

Сразу же начинайте второй круг.

Делайте вдох и позволяйте своему осознанию проходить через центры в переднем канале арохан и так далее.

Прodelайте пять полных кругов.

Дыхание

В течение всей практики выполняйте уджайи пранаяму. Задерживайте дыхание, повторяя мантру «муладхара». Делайте вдох, поднимаясь по переднему каналу. Задерживайте дыхание, зрительно представляя трезубец и повторяя мантру «бинду бхедан». Делайте выдох, опускаясь по позвоночному каналу.

Осознание

Фиксируйте осознание на дыхании, чакрах и точках кшетрам, закрывании девяти врат, трезубце и мантрах «муладхара» и «бинду бхедан».

Количество кругов

Следует делать 5 кругов. Это должно занимать около пяти минут — чуть больше или чуть меньше, в зависимости от вашего управления дыханием.

Советы

1. Большинству людей окажется трудно завершить круг на одном дыхании. Вы можете слегка задышаться. Вначале лучше всего прерывать практику посередине круга и делать вдох и выдох. Не перенапрягайтесь.
2. Возможно, вы способны делать один полный круг с одним вдохом и выдохом, но все равно ощущаете неудобство. В этом случае мы советуем вам делать один вдох в конце каждого круга, когда ваше осознание достигает муладхары. Когда вы научитесь лучше контролировать продолжительность вдоха, задержки дыхания и выдоха, от этого дополнительного удобства можно будет отказаться.
3. Возможно, после каждой задержки дыхания и визуализации трезубца вы будете ощущать небольшой дискомфорт или вам будет трудно делать выдох. Кажется, что лёгкие «заперты». Мы обнаружили, что эту проблему можно преодолеть, слегка вдыхая перед выдохом.
4. На протяжении всей этой практики чрезвычайно важно держать спину совершенно прямой. Если ваш позвоночник не выпрямлен, то вы не будете воспринимать ощущение, которое следует за пронзанием бинду.
5. Кроме того, важно правильно выполнять ваджроли мудру, поскольку это тоже усиливает ощущения, испытываемые во время данной практики. Когда ваджроли мудра доведена до совершенства, сокращение ваджра нади может достигаться без сокращения сфинктерных мышц анального отверстия. При этом возникает ощущение, подобное прохождению электрического тока по всей длине ваджра нади до мозга.
6. Старайтесь повышать чувствительность своего осознания до такой степени, чтобы вы могли действительно ощущать пронзание бинду. Это ощущение похоже на электрешок.*

* Ощущения, возникающие в этой практике, по-видимому, связаны со стимуляцией *ретикулярной формации* — активирующей зоны продолговатого мозга, анатомически расположенной в области центра бинду. Не исключено, что эта стимуляция,

**Шакти Чалини
(крийя № 11)**

Слово «*шакти*» означает «энергия», «прана» или «кундалини»; слово «*чалини*» означает «перемещать» или «проводить». Поэтому данная крийя может быть названа «проведением праны» или «пробуждением кундалини». Это одиннадцатая крийя, вторая из группы практик дхараны (сосредоточения), и ее следует делать сразу после наумукхи.

Упоминания в текстах

Шакти чалини широко упоминается в писаниях йоги. Она хорошо описана в текстах *Йога Чудамани Упанишада* (шлоки 107-108), *Гхеранд Самхита* (шлоки 3:44-50) и *Хатха Йога Прадипика* (шлоки 3:104-120). Однако все описания различаются; одно и то же название «шакти чалини» используется для разных техник. Кроме того, ни одна из этих техник не похожа на практику шакти чалини, которая используется в крийя йоге. Если вас это интересует, то мы советуем вам самим просмотреть эти тексты. Тем не менее мы приведем несколько цитат из текста *Хатха Йога Прадипика*:

«Кундалини свернута и имеет форму змеи. Когда шакти приходит в движение, происходит реализация. В этом нет никакого сомнения».

(шлока 3:108)

Эта шлока показывает важность пробуждения кундалини (шакти) с помощью таких методов, как шакти чалини. Однако в существовании человека должно иметь место ментальное равновесие:

«Баларанда (кундалини) лежит посередине между Гангой (ида) и Ямуной (пингала). Когда она движется, человек достигает обиталища Господа Вишну (просветления)».

(шлока 3:109)

по крайней мере отчасти, достигается механически, за счет движения спинномозговой жидкости в позвоночном канале. При подъеме головы из наклонного положения происходит перетекание спинномозговой жидкости в позвоночник. Этому препятствует внешнее давление на позвоночник вследствие вдоха и задержки дыхания. В результате повышается давление в области продолговатого мозга. За счет такого сдавливания продолговатого мозга у людей с повышенным внутричерепным давлением, страдающих головными болями, при наклоне и выпрямлении головы наблюдается попеременный переход болевых ощущений из головы в область солнечного сплетения и обратно. Поэтому если при выполнении практики возникают болезненные ощущения в области солнечного сплетения, это может быть крайне опасно. (пер.)

Эта шлока подчеркивает, что кундалини не пробудится, пока не уравновешены ида и пингала. Мы настоятельно рекомендуем вам обратиться к нашему предыдущему обсуждению «Равновесие Жизни» (5). Без этого равновесия кундалини никогда не пробудится, даже если вы будете практиковать шакти чалини или любую другую технику йоги в течение следующих двадцати лет.

Вспомогательные практики

Чтобы практиковать шакти чалини, вы должны знать следующие техники:

1. кхечари мудру (2);
2. уджайи пранаяму (2);
3. йони мудру (4).

Положение пальцев и кистей рук для йони мудры показано на рис. 3.

Сидячее положение

Сидите в сиддхасане или сиддха йони асане. Если вы не можете сидеть в одной из этих асан, то сидите в любой другой удобной асане.

Вам следует оставаться в том же сидячем положении, которое вы использовали для наумукхи; не нужно изменять свое физическое положение или открывать глаза.

Техника выполнения

Сидите в удобной позе.

Держите спину прямой.

Закройте глаза и держите их закрытыми в течение всей практики.

Выполняйте кхечари мудру.

Сделайте полный выдох.

Наклоните голову вперед.

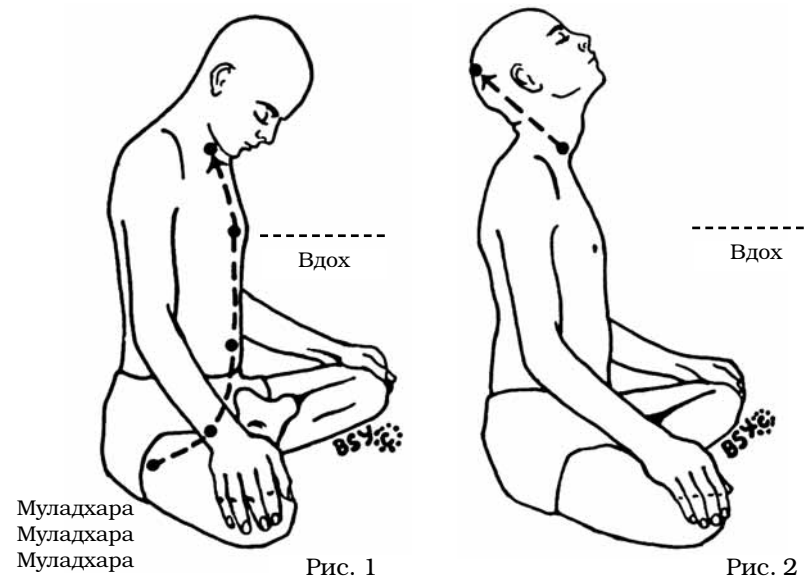
Зафиксируйте осознание на муладхара чакре.

С этого начинается первый круг.

Мысленно произнесите мантру «муладхара-муладхара-муладхара».

Затем вдыхайте с уджайи пранаямой, позволяя своему осознанию подниматься по переднему каналу (арохан).

Следует поочередно осознавать каждый центр следующим образом:



Муладхара
Муладхара
Муладхара

Рис. 1

Рис. 2

свадхистхана
манипура
анахата
вишуддхи

Не следует произносить названия в уме — должен быть только плавный поток осознания (рис.1).

Поднимайте голову, когда осознание переходит от вишуддхи к бинду (рис. 2).

Вдох должен прекращаться, когда осознание достигает бинду.

Задержите дыхание.

Практикуйте йони мудру, закрывая пальцами глаза, уши, ноздри и рот (рис. 3).

Позвольте своему осознанию непрерывно двигаться по кругу через аварохан (позвоночный канал) и арохан (спинной канал).

Одновременно старайтесь зрительно представлять себе тонкую зеленую змею, движущуюся по той же замкнутой петле.

Продолжайте задерживать дыхание.

Змея должна двигаться вниз от бинду к муладхаре в позвоночном канале, а затем вверх от муладхары к бинду в переднем канале.

Следует соединять движение змеи с движением осознания.

Змея должна делать полный круг (рис. 3).



Рис. 3

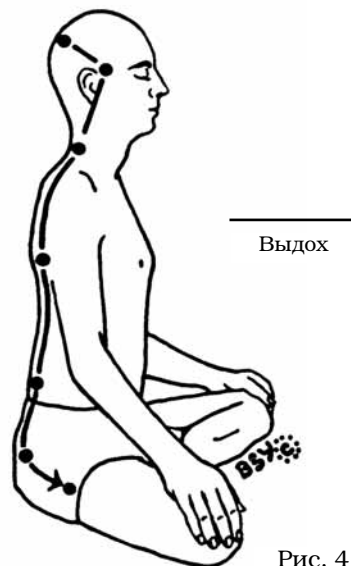


Рис. 4

Зрительно представляйте себе змею, кусающую свой хвост. Пусть змея непрерывно движется по кругу; если она начинает двигаться по другому пути, позвольте ей это делать — только наблюдайте.

Может казаться, что она отклоняется в сторону от контура аварохан — арохан; пусть будет так.

Только сохраняйте осознание.

Продолжайте эту визуализацию, пока вы можете удобно для себя задерживать дыхание, но не перенапрягайтесь.

Затем прекратите делать йони мудру и положите руки на колени.

Зафиксируйте свое осознание на бинду.

Выдыхайте с уджайи, осознавая каждый центр в канале аварохан:

аджна
вишуддхи
анахата
манипура
свадхистхана
муладхара

Не следует называть каждый центр — только осознавайте его (рис. 4).

Выдох должен заканчиваться, когда ваше осознание достигает муладхары.

Опустите голову вперед. На этом завершается первый круг.

Немедленно начинайте второй круг.

Мысленно трижды повторите мантру «муладхара».

Затем, делая вдох с уджайи, поднимайте свое осознание через центры в канале арохан.

Выполните 5 полных кругов.

Дыхание

В течение всей практики выполняйте уджайи пранаяму. Задерживайте дыхание, повторяя мантру «муладхара». Делайте вдох, поднимаясь по каналу арохан. Задерживайте дыхание, зрительно представляя себе движение внутренней змеи. Делайте выдох, спускаясь по каналу аварохан.

Советы

Когда вы освоите эту крийю, пять кругов должны будут соответствовать пяти полным вдохам. Однако поначалу это нелегко. Мы рекомендуем вам следовать указаниям, которые даны в аналогичном разделе описания предыдущей крийи — наумукхи.

Осознание

Осознавайте дыхание, центры в каналах арохан и аварохан, муладхара чакру, физическое движение головы, подъем и опускание головы и визуализацию психической змеи.

Визуализация

Если вы практикуете только шакти чалини, то вам может оказаться трудно зрительно представлять себе змею. Однако если вы сперва выполняете предыдущие десять практик, то вам будет гораздо легче визуализировать. Змея как будто появляется естественным образом. Если вы не можете зрительно представлять себе змею, не беспокойтесь — со временем и по мере практики вы этому научитесь.

Количество кругов

Делайте пять кругов. Это занимает около пяти минут, в зависимости от вашей способности задерживать дыхание и контролировать вдох и выдох.

Примечания

1. Книга III; урок 31; тема 3.
2. Книга I; урок 6; тема 5.
3. Книга II; урок 19; тема 4.
4. Книга II; урок 18; тема 5.
5. Более подробно о проводящем пути сушумны см. раздел «Равновесие жизни»:
 - Часть 1 – Книга II; урок 22; тема 1.
 - Часть 2 – Книга II; урок 23; тема 1.
6. Книга I; урок 7; тема 2.

Тема 2**Хатха йога Вастра Дхоути**

Вастра дхоути – это метод очищения глотки, пищевода и желудка полоской ткани. Поначалу вы можете подумать, что это больше похоже на цирковой трюк, чем на технику йоги, поскольку это кажется очень неестественным и неприглядным. Вы можете испытывать отвращение к этой практике. Однако она приносит много пользы. По этой причине мы настоятельно рекомендуем вам ее освоить.

Мы особенно рекомендуем вастра дхоути тем, кто страдает астмой.

Определение

Слово *вастра* означает «ткань», а *дхоути* означает «очищение» или «мытьё». Следовательно, *вастра дхоути* представляет собой метод очищения пищеварительной системы с помощью ткани.

Он также известен под различными другими названиями, в том числе: *вас дхоути* (мытьё тканью), *дхоути крийя* (метод очищения) и *дхоути карма* (очищающий метод).

Упоминание в текстах

Вастра дхоути упоминается в большинстве традиционных текстов о хатха йоге. В тексте *Гхеранд Самхита* говорится:

«Возьми длинную полоску тонкой ткани в два дюйма (≈ 5 см) шириной. Постепенно заглатывай ее, а потом вытаскивай обратно. Это известно как дхоути крийя». (шлока 1:41)

«Вастра дхоути лечит опухоль, горячку, расстройство селезенки, кашель, катар и расстройство желчного пузыря. Оно сохраняет тело здоровым и сильным. Оно помогает развитию тела». (шлока 1:42)

Судя по всему, великий йог Гхеранд очень высоко ценил вастра дхоути.

В тексте *Хатха Йога Прадипика* сказано:

«Согласно указаниям гуру, возьми мокрую ткань в четыре пальца шириной и в пятнадцать футов ($\approx 4,5$ м) длиной. Заглатывай

вай ее, а потом вытаскивай обратно. Это называется дхоути карма». (шлока 2:24)

Далее в тексте говорится:

«Можно полностью избавиться от страданий двадцати видов болезней, таких как кашель, астма, проказа и т. п. Это несомненно». (шлока 2:25)

Нам неизвестны точные названия всех двадцати болезней, но мы можем ручаться за эффективность этого метода для лечения астмы.

Вид ткани

Ткань должна быть мягкой, не накрахмаленной, и совершенно чистой. Она не должна быть окрашенной. Идеально подходит белый муслин.

Длина ткани

Начинающим следует использовать полоску ткани примерно 2,5 см шириной и 3 м длиной. По мере практики ширину и длину можно постепенно увеличивать. После нескольких месяцев ширина может составлять примерно 5-6 см, а длина — около 6,5 м. Однако такую длинную ткань можно использовать только под руководством специалиста и после регулярной практики с более короткой тканью.

Перед началом практики обязательно подровняйте все истрепанные края ткани и торчащие нитки.

Подготовка

Ткань следует поместить в кружку или миску с чуть тепловатой водой. Если хотите, можете использовать соленую воду, но это не существенно. В результате, ткань будет влажной, что позволит ей легко проходить по пищеводу в желудок.

Некоторые люди замачивают ткань в молоке или даже сладком молоке. Если вы считаете, что это делает ткань более приятной, а практику — более легкой, то почему бы не попробовать поступать таким образом.

Сидячая поза

Если у вас достаточно гибкие ноги, то сидите на корточках. В ином случае, сидите на низком табурете или стуле. Поза ясно показана на приведенном рисунке.

Техника выполнения

Сядьте в удобную позу.

Поставьте чашку с водой и ткань на пол между ногами.

Затем начинайте стадию 1.

Стадия 1: заглатывание

Возьмите один конец ткани, оставив второй погруженным в воду. Загните углы конца ткани, сделав его слегка заостренным; так он будет легче проходить в горло.

Положите заостренный конец ткани в рот.

Пропихните его пальцем к основанию языка.

Держите ткань большими и указательными пальцами рук, как показано ниже.



Представьте себе, что ткань — это пища, скажем, длинная толстая макаронина.

Тщательно жуйте ткань, как будто это пища; это вызовет обильное выделение слюны, так что ткань сможет проскользнуть в желудок.

Однако не жуйте ткань зубами слишком сильно, иначе она разорвется и станет истертой.

Постарайтесь проглотить кончик ткани.

При необходимости, сделайте глоток воды из чашки.

Постепенно подавайте ткань в рот, по мере того как ее кончик опускается по пищеводу; но не делайте это слишком быстро,

иначе она соберется во рту в клубок, что сделает практику трудной или вовсе невозможной.

Ткань должна постепенно проскальзывать в глотку.

Труднее всего первая часть практики; то есть заглатывание ткани изо рта до того места, где дыхательное горло соединяется в глотке с пищеводом.

У вас могут возникать небольшие позывы к рвоте; в таком случае ненадолго остановитесь, пока спазм не прекратится, а затем снова продолжайте заглатывать ткань.

Помните: вы должны жевать ткань, чтобы выделялась слюна, действующая как смазка; без жевания практика окажется невозможной.

Одновременно вы должны глотать ткань.

При необходимости, запивайте ее небольшим количеством воды из чашки.

Вы обнаружите, что практика становится легкой, когда конец ткани пройдет стык дыхательного горла с пищеводом; ткань будет плавно проскальзывать в желудок почти с той же скоростью, с которой вы можете глотать.

В конце концов большая часть ткани окажется в желудке.

Не глотайте всю ткань, пусть по меньшей мере 30 см ее выступает изо рта.

Когда вы достигнете этого этапа, переходите к стадии 2.

Стадия 2: размешивание

Теперь вы должны массировать и размешивать желудок, чтобы ткань терла, скребла и очищала стенки желудка.

Делайте наули (1).

В качестве альтернативы можно практиковать агнисар крийю (2).

Начинающим следует перемешивать желудок не более 1 минуты.

Опытные практикующие могут увеличить это время до 3 минут.

Затем переходите к стадии 3.

Стадия 3: извлечение

Теперь следует удалить ткань из желудка.

Возьмите свободный конец ткани и тяните за него, но не слишком сильно, чтобы не повредить нежные стенки желудка и пищевода.

Следует тянуть осторожно, но сильно.

Поначалу вы можете ощутить некоторое сопротивление вытяги-

ванию ткани; через несколько секунд это сопротивление исчезнет, и ткань можно будет легко вытащить.

Позвольте ткани падать в чашку.

Практика завершается, когда вы извлечете всю ткань.

Совет новичкам

Вы вряд ли освоите вастра дхоути в первый же день. Может пройти несколько дней или даже недель, прежде чем вы будете способны заглатывать ткань. Странно, но верно, что чем меньше вы стараетесь, тем легче становится практика; чем больше вы расслабляетесь, тем легче ткань проходит в глотку. Если вы забываете, что ткань — это ткань, и просто глотаете, то она сама собой проходит в желудок. Не торопитесь, делайте все постепенно.

Занимайтесь примерно десять минут, независимо от того, можете ли вы заглатывать ткань или нет. Спустя несколько дней вы привыкнете к ткани, проходящей в глотку. Когда ваш ум с этим соглашается, отсюда один короткий шаг до овладения техникой.

Предостережение

1. Не оставляйте ткань в желудке дольше чем на 15-20 минут, иначе она может начать входить в кишечник.
2. Не заглатывайте всю ткань. Оставляйте снаружи около 30 см.

Повторное использование ткани

Одну и ту же ткань можно использовать многократно. После практики тщательно стирайте ткань, высушивайте ее и храните в безопасном, чистом месте.

Время для занятий

Занимайтесь на пустой желудок, лучше всего — до завтрака.

После завершения практики подождите по меньшей мере полчаса, прежде чем есть завтрак. Этот промежуток нужен для того, чтобы выделилось достаточно слизи для защиты оболочек желудка и кишечника.

Регулярность

Выполняйте эту практику раз в неделю для общеоздоровительных целей и очистки пищеварительного тракта. Занимайтесь каждый день, пока вы не освоите практику.

Дополнительные практики

Для получения наибольшей пользы от практики вастра дхоути мы рекомендуем вам также делать кунджал крийю (3) и джала нети (4). Их следует делать после завершения вастра дхоути. Вастра дхоути очищает загрязнения со стенок желудка, а кунджал крийя их удаляет. Джала нети тонизирует носоглотку.

Благотворное действие

Ткань основательно очищает стенки желудка. Это стимулирует выделение пищеварительных соков и перистальтику. Если вы обратитесь к цитатам, которые мы дали в разделе «Упоминания в текстах», то увидите, что вастра дхоути рекомендуется для лечения большого числа болезней. Мы на собственном опыте обнаружили, что эта практика полезна при лечении повышенной кислотности, несварения желудка, бронхита и астмы.

Облегчение астмы

Если вы страдаете от астмы, то вам следует ежедневно делать вастра дхоути в качестве профилактической и лечебной меры. Этот метод прост, но эффективен. С его помощью многие больные астмой добились значительного облегчения.

Астма – это заболевание дыхательной системы; вастра дхоути непосредственно воздействует на пищеварительную систему. Возможно, заглатывание ткани активирует нервные рефлексы в пищеварительном тракте и мозге. Это, в свою очередь, вызывает цепную реакцию, которая каким-то образом вызывает ослабление застоя в легких. Очевидно одно – это помогает.

Примечания

1. Наули:

Часть 1 – Книга III; урок 28; тема 3.

Часть 2 – Книга III; урок 29; тема 2.

2. Книга I; урок 6; тема 2.

3. Книга I; урок 4; тема 1.

4. Книга I; урок 1; тема 2.

Тема 3**Асаны Практика**

Следующие две асаны со сгибанием вперед представляют собой усложненные асаны, которые требуют значительной степени гибкости в ногах и позвоночнике.

1. Курмасана

2. Эка пада сирасана

Прежде чем пытаться их выполнять, вы должны освоить другие асаны со сгибанием вперед, в частности, пасчимоттанасану (1), джану сиршасану (2) и ардха падма пасчимоттанасану (2). Их не следует пытаться делать начинающим.

Курмасана

Слово *курма* означает «черепаха». Следовательно, название этой асаны можно перевести как «поза черепахи». Она называется так потому, что ее конечное положение напоминает черепаху: задняя сторона тела соответствует панцирю, а руки и ноги – четырьмя лапам. Если вы посмотрите на приведенный рисунок, то увидите, что это довольно точное описание.

Черепаха символизирует пратьяхару (отвлечение чувств). В *Бхагавад Гите* утверждается:

«Когда он (ученик йоги) может отвлекать свои чувства от связи с другими объектами, подобно тому как черепаха убирает свои лапы, пряча их от внешней опасности, тогда он твердо стоит на пути к мудрости». (шлока 2:58)

Курмасана символизирует это состояние пратьяхары; более того, она также может помогать его достижению. То есть эту асану можно практиковать, чтобы успокаивать ум и направлять осознание внутрь, прочь от внешнего мира.

Техника выполнения

Продвигайтесь вперед постепенно, особенно на стадии 3.

Стадия 1: исходное положение

Сядьте на землю, вытянув обе ноги вперед.

Разведите ступни примерно на полметра или, если возможно, еще шире.

Согните ноги в коленях, подняв их вверх.

Обе пятки должны соприкоснуться с полом в течение всей практики.

Держите глаза открытыми.

Стадия 2: наклон вперед

Сделайте полный выдох.

Наклонитесь вперед и положите руки под колени, ладонями вверх или вниз.

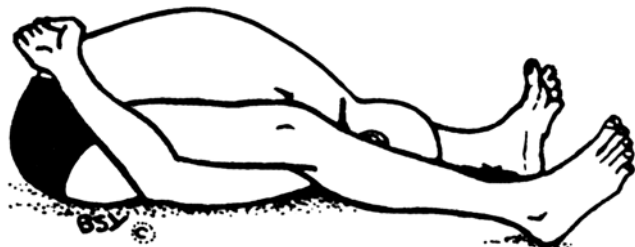
Наклонитесь еще дальше вперед и медленно просуньте предплечья под ноги.

При необходимости, можно еще больше согнуть и приподнять колени.

Руки должны двигаться в стороны и назад до тех пор, пока локти не окажутся рядом с задними сторонами коленей.

В течение короткого времени дышите нормально, позволяя позвоночнику расслабиться.

Затем переходите к стадии 3.



Стадия 3: достижение конечной позы

Во время этой стадии важно, чтобы позвоночник оставался пассивным; не напрягайте мышцы спины.

Сделайте полный выдох.

Постепенно отводите пятки вперед и выпрямляйте ноги; одновременно тело должно еще сильнее сгибаться вперед, по мере того как ноги оказывают рычажное действие на руки.

Не перенапрягайтесь.

Этот процесс должен быть постепенным.

Слегка согнувшись вперед, сделайте вдох и расслабьте все тело.

Затем снова выдохните и согнитесь вперед немного дальше, удерживая это положение, сделайте вдох и расслабьте все тело. Повторяйте этот процесс до тех пор, пока ваш лоб не будет касаться или почти касаться пола между ногами.

Сгибайтесь вперед лишь настолько, насколько вам удобно; не принуждайте себя, иначе вы можете повредить позвоночник.

Если сумеете, можете отдохнуть, положив подбородок на пол.

Затем загните руки за спину и переплетите пальцы рук над ягодицами.

Это и есть конечная поза.

Расслабьте все тело.

Дышите медленно и глубоко.

Закройте глаза.

Осознавайте дыхание.

Оставайтесь в конечной позе, пока это вам удобно.

Затем медленно возвращайтесь в исходное положение.

Дыхание, осознание и продолжительность

Делайте выдох, наклоняясь вперед. Делайте вдох, расслабляя тело. В конечной позе дышите медленно и глубоко.

Осознавайте расслабление спины и согласование дыхания со сгибанием вперед. В конечной позе осознавайте дыхание.

Курмасану можно практиковать сколь угодно долго, при условии отсутствия излишнего напряжения.

Время для занятий

Не занимайтесь после еды; подождите по меньшей мере три часа. Лучше всего заниматься рано утром до завтрака и во второй половине дня перед вечерней трапезой.

Ограничения

Курмасану не следует делать людям, страдающим следующими недугами:

1. Смещением межпозвоночного диска;
2. Пояснично-крестцовым радикулитом;
3. Грыжей.

Вы должны полагаться на собственный здравый смысл; практикуйте эту асану только если вы уверены, что у вас достаточно гибкий позвоночник.

Противопоза

Непосредственно до или после курмасаны можно делать любую асану со сгибанием назад. Мы рекомендуем бхуджангасану (3), матсьясану и супта ваджрасану (4).

Благотворное действие

Эта асана обладает теми же полезными свойствами, что и другие асаны со сгибанием вперед. Она раскрепощает позвонки спинного хребта и тонизирует спинные нервы. Она массирует органы брюшной полости и повышает их функциональную эффективность. Она особенно рекомендуется для избавления от запора и ломоты в спине, а также для достижения расслабления ума.

Эка Пада Сирасана

Слово *эка* на санскрите означает «один, одиночный»; *пада* означает «ступня», а *сир* означает «голова». Название этой асаны можно перевести как «поза одной ступней к голове». Она называется так потому, что в конечном положении одна ступня находится за головой.

Эту асану также называют *эка пада сиршасана*, где слово *сирша* означает то же, что и *сир*, то есть «голова».

С точки зрения конечной позы эта асана может казаться непохожей на асану со сгибанием вперед. Однако вместо сгибания туловища вперед к одной ноге здесь одна нога протягивается назад позади туловища; в действительности, это одно и то же. Поскольку эта асана обладает, в основном, теми же полезными свойствами, как многие другие асаны со сгибанием вперед, мы отнесли ее к этой категории.

Техника выполнения

Не делайте чрезмерных усилий ни на какой стадии, особенно на последней.

Стадия 1: исходное положение

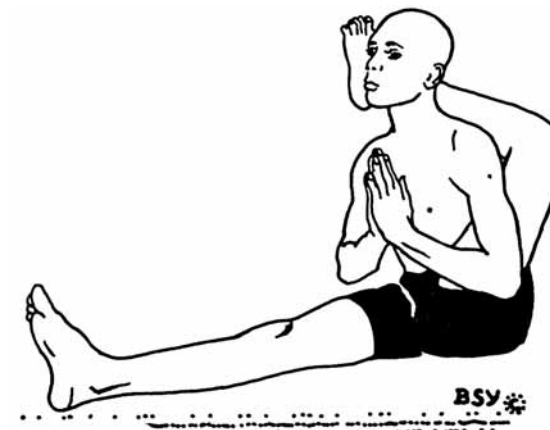
Сядьте на пол, вытянув ноги прямо перед собой.

Слегка согните левую ногу.

Возьмите левую ступню правой рукой, так чтобы пальцы находи-

лись в области лодыжки, а ладонь соприкасалась с внешней стороной ступни. Оберните пальцы левой руки вокруг левой ноги чуть выше лодыжки; левая рука должна располагаться так, чтобы локоть находился между бедром и голенью.

Это исходное положение.

**Стадия 2: подъем ноги**

Обеими руками поднимайте левую ногу.

Поднимая ногу, наклоняйте туловище вперед и слегка поворачивайте его направо.

Постарайтесь положить левую ногу на верхушку левого плеча.

Не перенапрягайтесь.

Если вы можете положить ногу на плечо, то переходите к стадии 3.

Стадия 3: достижение конечной позы

Отпустите хват левой руки.

Положите левую руку под левое бедро, так чтобы кисть была направлена к ягодице.

Поднимите левую ногу еще выше, используя правую руку и толкая левое бедро назад левой рукой. Ни при каких обстоятельствах не перенапрягайтесь.

Постарайтесь поместить левую ступню за голову на заднюю сторону шеи.

Этого можно достичь, сгибая голову вперед под мышцей икры, которая затем ложится на плечо.

Если вы чувствуете себя удобно, сложите руки вместе перед грудью.

Старайтесь выпрямить позвоночник и держать голову вертикально.

Это и есть конечная поза.

Дышите медленно и глубоко. Закройте глаза.

Оставайтесь в конечной позе, пока это вам удобно.

Затем медленно высвободите левую ногу и вернитесь в исходное положение.

Повторите ту же процедуру с правой ногой.

Дыхание и осознание

Перемещая тело в конечную позу, дышите нормально. В конечной позе дышите медленно и глубоко.

В конечной позе осознавайте дыхание.

Ограничения, продолжительность, время для занятий и противопоза

Те же, что и для курмасаны.

Благотворное действие

Эка пада сирасана поочередно сжимает каждую сторону живота. Это обеспечивает основательный массаж органов брюшной полости и очень полезно для устранения запора и стимуляции перистальтики. Для получения наибольшей пользы следует первой поднимать правую ногу, чтобы порядок применения массажа совпадал с направлением движения каловых масс.

Выполнение этой асаны обеспечивает мощный массаж половых органов, помогая повышать их эффективность и устранять расстройства.

Было обнаружено, что регулярная практика эка пада сирасаны полезна для улучшения кровообращения в ногах и уменьшения варикозного расширения вен.

Примечания

1. Книга II; урок 13; тема 2.
2. Книга II; урок 19; тема 3.
3. Книга I; урок 4; тема 2.
4. Книга II; урок 20; тема 4.

Тема 4

Пранаяма . . Сурья Бхеда Пранаяма

Сурья бхеда пранаяма предназначена для стимуляции и пробуждения энергии в физическом и праническом телах. Эту практику можно назвать психическим активатором. Слово *сурья* означает «солнце», а *бхеда* означает «пронзать, пробуждать». Солнце представляет пингала нади (психический проводящий путь, связанный с энергией в структуре человека), а также поток дыхания через правую ноздрю.

Существуют различные альтернативные методы. Вы можете выбрать одну из этих практик по своему предпочтению.

Упоминания в текстах

Текст *Хатха Йога Прадипика* утверждает:

«Практикующий должен сидеть в удобной позе и вдыхать через правую ноздрю, пока не почувствует, что нарастание давления доходит до волос и кончиков пальцев. Тогда он должен выдыхать через левую ноздрю». (шлоки 2:48, 49)

Это один метод. Мы не предлагаем вам задерживать дыхание до тех пор, пока вы не почувствуете, что «рост давления доходит до волос и кончиков пальцев»; задерживайте его лишь так долго, как вам удобно. Длительные задержки следует делать только при очень строгих условиях практики, совершенном здоровье и чистоте ума-тела, и под руководством учителя. Об этом ясно говорится в предыдущих шлоках текста. Далее говорится:

«Следует снова и снова практиковать сурья бхеда пранаяму. Она будет очищать переднюю часть мозга, устранять все расстройства дыхания и уничтожать бактерии в теле». (шлока 2:50)

Сурья бхеда пранаяма также описана в тексте *Гхеранд Самхита*, хотя ее техника слегка отличается:

«Я буду обсуждать сурья бхеда пранаяму с кумбхакой (задержкой дыхания). Пожалуйста, слушайте внимательно. Делайте как можно более глубокий вдох через правую (сурья) ноздрю. Задерживайте дыхание внутри. Выполняйте джаландхара бандху. Продолжайте делать кумбхаку так долго, как можете, пока пот не начнет выходить из корней волос и пальцев». (шлоки 5:57, 58)

И снова мы не рекомендуем вам задерживать дыхание на длительное время без личного руководства учителя.

Описание продолжается в последующих шлоках:

«Во время сурья бхеда пранаямы вы должны ощущать, как будто дыхание при вдохе поднимается из области пупка. Следует делать медленный выдох через левую ноздрю. Снова вдохните через правую ноздрю, задержите дыхание, затем выдыхайте через левую ноздрю. Повторяйте этот процесс снова и снова».

(шлоки 5:65, 66)

Эта практика слегка отличается от той, что дана в тексте *Хатха Йога Прадипика*, тем, что включает в себя джаландхара бандху и осознание восходящего потока дыхания от пупка. Практика, которой мы обычно учим в ашраме, тоже немного другая, как вы увидите, когда мы будем описывать техники. Однако все эти техники приносят, в основном, одинаковую пользу.

Техника 1

Это метод, который описан в тексте *Хатха Йога Прадипика*.

Примите удобное сидячее положение.

Держите позвоночник и голову вертикально, но без напряжения.

Положите руки на колени.

Закройте глаза и расслабьте все тело.

Позвольте дыханию становиться глубже.

Теперь начинайте выполнять сурья бхеду.

Поднимите правую руку к лицу в насагра мудру (1)

Положите указательный и средний пальцы на лоб, а безымянный палец и большой палец по обе стороны носа.

Закройте левую ноздрю безымянным пальцем.

Медленно и глубоко вдыхайте через правую ноздрю.

В конце вдоха закройте обе ноздри безымянным и большим пальцами.

Задержите дыхание на удобный для вас промежуток времени.

Не перенапрягайтесь.

Затем отпустите зажим безымянного пальца.

Медленно выдыхайте через левую ноздрю.

На этом завершается один цикл.

Выполните столько циклов, сколько позволяет имеющееся у вас время.

Техника 2

Это метод, описанный в тексте *Гхеранд Самхита*.

Сядьте в удобную позу.

Сделайте приготовления, описанные в технике 1.

Затем медленно вдыхайте через правую ноздрю, стараясь представлять себе, что дыхание втягивается вверх из резервуара энергии в области пупка.

Вы должны ощущать, как на вдохе дыхание наполняет новой энергией все тело.

Ощущайте, что все ваше тело расширяется.

В конце вдоха закройте обе ноздри.

Задерживайте дыхание, выполняя джаландхара бандху (2).

После удобного для вас времени задержки прекратите джаландхара бандху и поднимите голову.

Ослабьте нажим безымянного пальца и выдыхайте через левую ноздрю.

Один цикл завершается в конце выдоха.

Сделайте еще несколько циклов.

Техника 3

Это метод, которому мы учим в ашраме.

Повторите технику 1 до момента задержки дыхания.

Затем одновременно выполняйте джаландхара бандху (2) и мула бандху (3). Выполняя обе бандхи, задерживайте дыхание в течение удобного для вас промежутка времени.

Затем прекратите обе бандхи и поднимите голову.

Медленно выдыхайте через правую ноздрю (а не через левую, как в предыдущих практиках).

В конце выдоха начинайте второй цикл.

Вдыхайте через правую ноздрю, задерживайте дыхание, выполняйте бандхи; затем прекращайте бандхи и выдыхайте через правую ноздрю.

Сделайте еще несколько циклов.

Осознание

Сохраняйте осознание дыхания и механики практики.

Продолжительность и время для занятий

Сурья бхеда приносит много пользы, если ее делать в течение длительного периода времени. Однако она может принести больше вреда, чем пользы, если ваше тело-ум не очищено в достаточной степени. Поэтому мы рекомендуем вам заниматься не более двадцати минут за раз.

Лучше всего заниматься рано утром до завтрака. Не занимайтесь после еды, поскольку это будет мешать естественному течению энергии, связанному с пищеварением.

Благотворное действие

Описанные три варианта кажутся совершенно разными, в особенности третья техника. Но в действительности, они оказывают очень сходное полезное действие. Они пробуждают энергию в теле и повышают жизнеспособность; они особенно рекомендуются тем людям, которые постоянно чувствуют вялость и сонливость. Однако практику не следует делать, если вялость обусловлена болезнью. Сурья бхеда помогает преобразовывать тамас (вялость) в раджас (динамизм). Это поможет сделать ум более проворным и восприимчивым и окажет огромную помощь в медитативной практике.

Примечания

1. Книга I; урок 3; тема 4.
2. Книга II; урок 14; тема 3.
3. Книга II; урок 19; тема 4.

Программа ежедневных занятий

Мы предлагаем четыре программы: две для крийя йоги и две для общей практики йоги.

Программа 1 предназначена для тех людей, у которых есть достаточно времени для того, чтобы ежедневно практиковать все крийи, то есть крийи 1-11, с которыми мы вас до сих пор познакомим.

Программа 2 предназначена для тех, кто хочет заниматься практикой крийя йоги, но имеет ограниченное время. Эти люди могут делать столько практик крийя йоги, сколько сумеют, начиная с випарита карани мудры (крийи № 1) и по очереди переходя к другим крийям. Никакие крийи не следует полностью исключать или частично сокращать. Следует выполнять столько практик, сколько позволяет время.

Программы 3 и 4 — это программы общей практики йоги продолжительностью, соответственно, 1 час и 30 мин. Они не содержат практик крийя йоги и предназначены для тех людей, которые искренне считают, что они не готовы к серьезным занятиям крийя йогой. Если вы не уверены относительно своей готовности, мы советуем вам прочитать два предыдущих обсуждения практики крийя йоги (1).

В этом уроке мы описали две новые крийи: наумукхи и шакти чалини. Включите их в свою программу ежедневной практики, если у вас есть время для занятий по программе 1; в противном случае опустите их.

Попробуйте вастра дхоути, особенно если у вас астма, сурья бхеда пранаяму, особенно если вам недостает жизненной энергии, и эка пада сирасану и курмасану, если у вас достаточно гибкое тело.

Практика

Минуты

Программа 1: продолжительность

118 минут — расширенная практика крийя йоги	118
Крийя № 1 Випарита карани мудра —	10
Крийя № 2 Чакра анусандхана —	4

Крийя № 3 Нада санчалана	—	7
Крийя № 4 Паван санчалана	—	25
Крийя № 5 Шабда санчалана	—	30
Крийя № 6 Маха мудра	—	10
Крийя № 7 Маха бхеда мудра	—	10
Крийя № 8 Мандуки мудра	—	5
Крийя № 9 Тадан крийя	—	7
Крийя № 10 Наумукхи	—	5
Крийя № 11 Шакти чалини	—	5

Программа 2: укороченная практика крийя йоги в соответствии с имеющимся временем. Делайте столько практик, перечисленных выше в программе 1, сколько успеете, начиная с крийи № 1. Не сокращайте и не пропускайте ни одну крийю.

Программа 3: продолжительность

60 минут, для общеоздоровительных целей 60

Сурья намаскар	—	5
Шавасана	—	3
Бхуджангасана	—	3
Ардха падма пасчимоттанасана	—	4
Ардха матсиендрасана	—	4
Сарвангасана	—	4
Халасана	—	4
Матсьясана	—	3
Сурья бхеда пранаяма (или любая другая пранаяма по вашему выбору)	—	10
Антар мауна (или любая другая медитативная практика)	—	20

Программа 4: продолжительность

30 минут, для общеоздоровительных целей 30

Сурья намаскар	—	4
Шавасана	—	3
Бхуджангасана	—	3
Ардха падма пасчимоттанасана	—	4
Ардха матсиендрасана	—	4
Сарвангасана	—	3
Матсьясана	—	3
Сурья бхеда пранаяма (или любая другая пранаяма)	—	6

Примечания

1. Книга III; урок 25; тема 2.

Урок 33

Интеллектуальное понимание полезно до определенного этапа, но потом оно может быть помехой, препятствием для дальнейшего продвижения в духовной жизни. Ступенями на этом пути служат любовь и преданность по отношению к Богу и Гуру, а также практика йоги и служение делу йоги.

Свами Сатьянанда Сарасвати

Тема 1

Сатсанг

Сатсанг составляет суть йогической и духовной жизни. Слово *сат* означает «истина», а *санг* означает «связь», «соединение». Поэтому *сатсанг* означает «единение с истиной», «встреча с истиной» или «единение с теми, кто следует пути истины». В высочайшем смысле, это означает непосредственное восприятие истины и соединение с ней, и даже больше — жизнь с осознанием истины в каждом действии и обстоятельстве жизни. Это означает, что бытие человека наполнено осознанием истины. Но это очень возвышенное определение; на более практическом уровне сатсанг означает — находиться в присутствии мудрых мужчин и женщин и прислушиваться к тому, что они говорят. Сатсанг также означает место, где искатели истины встречаются в присутствии своего гуру.

Сатсанг будет вызывать сознательные и бессознательные изменения в вашем существе. Он будет вдохновлять вас и вызывать перемены в ваших жизненных позициях. Он будет открывать новые горизонты и перспективы; вы начнете видеть в жизни новый смысл и новые потенциальные возможности. Сатсанг способен постепенно преобразовывать ваше восприятие и понимание своего собственного бытия. Жизнь начнет выглядеть новым обещанием, о котором вы даже не мечтали.

Каким образом сатсанг может вызывать эти перемены? На это нелегко дать ответ, но мы можем сказать, что вибрации мудреца действуют на более тонком уровне. Эти вибрации могут изменять и заряжать ваш ум и ваше энергетическое поле. Аура мудреца будет преобразовывать вашу ауру. Его психическая энергия будет заряжать вашу психическую батарею. Мудрец — это преобразователь потоков энергии. Но вы должны быть восприимчивыми. Осознаете ли вы эти изменения или нет, они все равно будут происходить.

Ум имеет склонность оставаться в колее ложных убеждений и обусловливания; к тому же, он полон запутанных узлов. Вы никогда не можете избавиться от них самостоятельно. Вам придется получать «лечение» от другого человека... духовного цели-

теля, мудреца, йога или святого. Мудрец может говорить почти все, что угодно — быть может, нечто значимое или незначительное, очевидно или неочевидно направленное на вас; это могут быть, казалось бы, поверхностные изложения фактов, сплетен или философских идей — не важно, что именно, но эти слова помогают раскачивать и переворачивать «лодку» психологической лености и ригидности, существующую у вас в уме. Ум изменяется и получает новую направленность. Вы можете осознавать или не осознавать этот процесс, но он будет происходить.

Сатсанг — это не что-то новое. Он существовал во всех уголках мира с незапамятных времен. На заре истории, в первобытных племенах и сельских общинах всегда были мудрецы, шаманы, знахари — называйте их как угодно. Это были уважаемые люди, к чьим мнениям прислушивались другие. Они давали сатсанг.

Сатсанг практиковали в Древней Греции. Многие книги Платона и других великих мудрецов основаны на том, что они говорили во время сатсанга. Древнегреческих мудрецов называли «философами», что означает «любящие истину».

Различие между риторикой и софистикой ясно описано в классическом древнегреческом тексте «Федр», основанном на сатсанге, данном Сократом и записанном Платоном. Сократ был типичным примером великого мудреца, высказывания которого основывались на знании истины. Он давал сатсанг множеству своих учеников и многим другим людям, которые не ленились его слушать. Платон был летописцем сатсанга своего просветленного учителя.

Христос давал сатсанг тысячам людей по всей Галилее. Он преобразовывал жизни многих людей, обращая их в веру. Многие примеры этого можно найти в Библии. Самый величайший записанный сатсанг Христа — это «Нагорная проповедь» (Евангелие от Иоанна, начиная с 5-го стиха). Будда в течение почти пятидесяти лет давал сатсанг повсюду, где он бывал. Буддийские писания полны записанных высказываний Будды. Все религии мира основаны на сатсанге — словах мудреца. Любая мистическая система основана на сатсанге и любое священное писание не что иное, как записанный сатсанг.

Сатсанг прославляли многие традиционные тексты. Вот несколько цитат из Рамаяны — одной из самых популярных священных книг в Индии:

«Без сатсанга нет различия.

Сатсанг приходит только по милости Рамы».

Глава Балаканд

Способность различения может отточить только сатсанг; это абсолютно необходимо для продвижения в йоге. Обычно мысли человека кружатся и кружатся в «колесах ума», не будучи способны избежать врожденных неправильных представлений. Только сатсанг может разрушить привычные колеи ума. Однако шанс присутствовать при сатсанге приходит только по милости Рамы; то есть, когда вы готовы слушать. Вот еще одна цитата из той же главы:

«Мудрые люди совершают омовение в святой воде сатсанга. Так они очищают и облагораживают свое внутреннее существо».

Обычная вода очищает тело; «вода» сатсанга очищает ум.

«Сатсанг подобен философскому камню. Даже самые дурные люди были преобразованы сатсангом, точно так же как философский камень превращает железо в золото».

Хорошим примером такого преобразования может служить автор *Рамаяны* Валмики. Он много лет был разбойником. Затем он повстречал своего гуру Муни Нараду и присутствовал при сатсанге. Он был пессимистом и не верил в святых и йогов. Однако со временем вся его жизнь преобразилась. Он стал великим йогом и в конечном итоге был вдохновлен на написание *Рамаяны* для того, чтобы помочь другим людям. Если вы присутствуете при сатсанге, то же изменение может произойти и с вами, не исключено, что даже против вашей воли.

Как можно узнать, мудр ли другой человек, кто он — святой или шарлатан? Вы должны определить это для себя сами. Не слушайте, что говорят вам другие. Они могут рассказать вам лишь о своих личных предпочтениях и предубеждениях, симпатиях и антипатиях. Прислушивайтесь к собственному опыту. Если вам по-настоящему хорошо в присутствии какого-либо мудреца, то это верный признак того, что вы на правильном пути. Если вы ощущаете определенный покой, то это тоже добрый знак. Если вы испытываете отрицательные чувства, то это не значит, что перед вами не великий мудрец; просто ему (или ей), вероятно, не суждено быть частью вашего пути к самопознанию. Вы должны посетить сатсанг и выяснить это для себя сами. Другого метода не существует.

Что следует делать во время сатсанга? Делайте все, что естественно приходит вам в голову. Если вам хочется задавать вопросы, и такая возможность возникает, то спрашивайте. Но не чувствуйте себя обязанными. Самые значительные ответы передаются на более глубоких, более тонких уровнях. Если вам хочется просто сидеть, то сидите; нет никакой необходимости делать что-либо еще.

Сатсанг — это суть жизни йоги. Мы рекомендуем вам общаться с мудрецами, хотя они редки и их не всегда легко найти. Некоторые из них всемирно известны, другие неизвестны. Но если вы начнете искать, то найдете. И соприкосновение с ними, будь оно регулярным или случайным, поможет вам привнести порядок и смысл в собственную жизнь. Вы начнете общаться с более глубокими уровнями бытия, настраиваться на то, что лежит в основе всего сущего. Не без причины говорится, что духовная жизнь или духовное возрождение начинается с сатсанга.

Поначалу сатсанг означает реальное пребывание в присутствии мудрецов, йогов, святых, вашего гуру. Но со временем, потребность в такой личной встрече исчезает. Сатсанг будет происходить даже во время физического разделения. Это будет сатсанг с конкретным мудрецом, на которого вы настроились; он будет означать непрерывный сатсанг с сознанием. Вы будете общаться с глубочайшим и центральным ядром своего существа. Все становится сатсангом... единением.

Тема 2**Крийя йога . . . Практика****Шамбхави
(крийя № 12)**

Шамбхави — это имя жены Шивы. Она известна под многими другими именами, как-то: Парвати, Шакти, Ума и так далее. Она символизирует энергию и проявленный мир, тогда как Шива представляет сознание. Они соответствуют двум сторонам одной и той же монеты существования.

Крийя № 12 посвящается Шамбхави, поскольку без ее силы были бы невозможны все крийи, а по существу, и все практики йоги. Без энергии — грубой или тонкой — невозможно практиковать никакую садхану.

Эта крийя может быть названа «лотос Шамбхави» или «лотос Парвати».

Вспомогательные практики

Для того чтобы практиковать шамбхави, вам необходимо знать следующие вспомогательные техники:

1. уджайи пранаяму (1);
2. кхечари мудру (1).

Они составляют неотъемлемую часть предыдущих практик крийя йоги, и вы уже должны быть с ними знакомы.

Визуализация

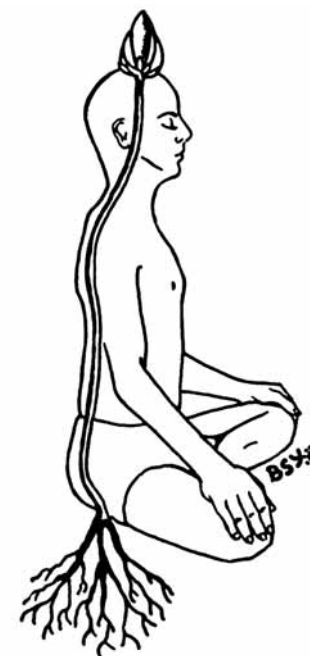
В этой практике вы должны зрительно представлять себе лотос, прорастающий в позвоночнике, с корнями в муладхаре и цветком в сахасраре. Поначалу это может быть трудно, но по мере тренировки будет становиться все легче и легче. Вам нужно всматриваться в чидакашу (пространство сознания) перед закрытыми глазами и чувствовать, что это пространство распространяется повсюду, и внутри и снаружи вашего тела. Вы должны чувствовать, что лотос находится в чидакаше, но что непосредственно он располагается в позвоночнике.

Если вы никогда не видели лотос, то можете представлять себе любой другой цветок, например розу.

Сидячее положение

По возможности, следует сидеть в падмасане, сиддхасане или сиддха йони асане. В ином случае, можно использовать любую другую удобную медитативную асану (2).

Чтобы получать от практики максимум возможного и сохранять точечное сосредоточение ума, лучше всего оставаться в том же положении, которое использовалось в предыдущих крийях. То есть лучше всего делать наумукхи, шакти чалини, шамбхави, и следующую крийю (*амрит пан*), не меняя физического положения тела. На протяжении всей практики держите спину прямой.

**Техника выполнения**

Сидите в удобной позе.
Держите глаза закрытыми.
Держите спину прямой.
Выполняйте кхечари мудру.



Старайтесь зрительно представлять себе лотос, прорастающий в позвоночнике.

Его корни имеют белый или прозрачный зеленый цвет и вырастают из области муладхара чакры.

Длинный, тонкий зеленый стебель поднимается вверх в центре позвоночника.

Цветок лотоса закрыт как бутон; ниже бутона находятся несколько светло-зеленых незрелых лепестков.

Лепестки в бутоне имеют светло-розовый цвет с красными прожилками.

Зрительно представляйте себе цветок в области сахасрары.

Старайтесь визуализировать весь лотос, от корней до цветка, в чидакаше; но ощущайте, как будто он растет в позвоночнике.

Сделайте полный выдох.

Зафиксируйте свое осознание на муладхаре.

Зрительно представляйте себе корни лотоса.

Делая медленный вдох с уджайи пранаямой, позволяйте своему осознанию постепенно подниматься по стеблю лотоса в позвоночнике.

Если возможно, старайтесь воображать, что вы поднимаетесь во внутренней полости стебля. В процессе вдоха ваше осознание медленно поднимается по стеблю. В конце вдоха ваше осознание должно достигнуть верхушки стебля, непосредственно под бутон.

Задержите дыхание.

Зафиксируйте свое осознание на сахасраре.

Цветок закрыт, но постепенно распускается и раскрывает свои лепестки, превращаясь в полностью расцветший прекрасный лотос.

Когда он раскроется, вы увидите в центре тычинки с желтыми кончиками.

Цветок снова закрывается, а затем начинает открываться.

Вы должны стараться почувствовать, как будто вы воспринимаете лотос и изнутри, и снаружи.

Наблюдайте, как лотос медленно открывается и закрывается.

Продолжайте наблюдение до тех пор, пока цветок не перестанет открываться и закрываться или пока вы не будете вынуждены сделать выдох.

Тогда выдыхайте с уджайи, позволяя своему осознанию постепенно опускаться по стеблю в позвоночнике к муладхаре.

Выдох должен заканчиваться, когда вы достигаете муладхары.

Это конец одного цикла.

Начинайте второй цикл.

На несколько секунд задержите дыхание, зрительно представляя себе корни, вырастающие из муладхары.

Затем сделайте вдох и снова поднимайтесь по стеблю лотоса.

Выполните 11 полных циклов.

Дыхание

На протяжении всей практики выполняйте уджайи пранаяму. Задерживайте дыхание, зрительно представляя себе корни лотоса. Делайте вдох, поднимаясь по стеблю. Задерживайте дыхание, визуализируя открывающийся и закрывающийся цветок. Делайте выдох, опускаясь по стеблю.

Осознание

Осознавайте весь лотос — корни, стебель и цветок; одновременно осознавайте процесс дыхания.

Количество циклов

Следует выполнять 11 циклов. Это займет примерно 11 минут или больше.

**Амрит Пан
(крийя № 13)**

Амрита — это божественная жидкость, которая приносит бессмертие. Ее называют «эликсиром жизни», «нектаром богов», «нектаром бессмертия» и «амброзией». Амрита символически изображается различными способами во всех мировых религиях. В Ведах это *сома* — опьяняющий напиток блаженства. В христианстве и тантре амрита символизирует вино. Множество поэтов без конца прославляли «сладкое вино», приносящее несказанное счастье; они имели в виду амриту — напиток, который происходит не от винограда, а от духовной эволюции. Христос говорил:

«...а кто будет пить воду, которую Я дам ему, тот не будет жаждать вовек; но вода, которую Я дам ему, сделается в нем источником воды, текущей в жизнь вечную». (Ин. 4:14)

Лалана чакра

Амрита стекает вниз из бинду к вишуддхи чакре. Она сохраняется в небольшой чакре, именуемой лалана чакра, которая находится в горле. В Библии сказано:

«Но Бог раскрыл пустоту, которая была в челюсти, и оттуда пошла вода; и когда он напился, его дух возвратился, и он ожил». (Судей 15:19)*

Стих говорит не о воде, а об амрите, появляющейся из лалана чакры. Это ведет к духовному пробуждению и блаженству, о котором говорится: «...и когда он напился, его дух возвратился, и он ожил...»

Лалана чакра расположена в нёбе в задней верхней части рта. Это область, на которую нажимают языком в ходе практики кхечари мудры. Это хранилище амриты можно пробудить посредством практик йони, включая крийя йогу; практика амрит пан на-

* Не пытайтесь найти этот текст в русской Библии — там он выглядит по-другому: «Разверз Бог ямину в Лехе, и потекла из нее вода. Он напился, и возвратился дух его, и он ожил; оттого и наречено имя месту сему: "Источник зывающего", который в Лехе до сего дня».

правлена непосредственно на стимуляцию лалана чакры и получение обильного потока амриты.

Канал нектара

Лалана чакра соединяется с вишуддхи чакрой психическим каналом (нади), который называется каналом нектара. Он начинается в вишуддхи чакре в позвоночнике на задней стороне шеи и идет прямо к лалана чакре в нёбе, где и заканчивается. Этот канал ясно показан на приведенном рисунке.

Обоснование амрит пан

Амрит пан можно рассматривать как вертикальную форму випарита карани мудры (3). Относительно випарита карани мудры в тексте *Хатха Йога Прадипика* говорится:

«Выделение луны (бинду) называется амритой. Обычно его поглощает огонь солнца (манипура чакры). Оно стекает вниз и ведет к старению тела. Есть чудесная техника, которая может обращать вспять этот процесс (именуемая випарита карани мудрой)». (шлоки 3:77, 78)

И випарита карани мудра, и амрит пан предназначены для обращения этого процесса вспять путем перенаправления нектара вверх из манипура чакры к бинду через лалана чакру. В обеих крийях используется один и тот же психический канал. Однако в випарита карани мудре тело перевернуто, тогда как в амрит пан оно остается в вертикальном положении.

Вспомогательные практики

Чтобы делать амрит пан, вы должны знать следующие вспомогательные техники:

1. уджайи пранаяму;
2. кхечари мудру.

Сидячее положение

Следует сидеть в падмасане, сиддхасане или сиддха йони асане. Если эти позы для вас невозможны или неудобны, сидите в любой другой подходящей медитативной асане.

Желательно сидеть в той же позе, которая использовалась для предыдущей крийи — шамбхави. То есть следует переходить от

одной крийи к следующей, не меняя физического положения тела и не прерывая последовательность практики.



Техника выполнения

Оставайтесь в удобной сидячей асане.

Держите глаза закрытыми. Держите спину прямо и голову вертикально, как показано на рисунке выше.

Выполняйте кхечари мудру, плотно, но не сильно прижимая язык к задней части нёба.

Зафиксируйте свое осознание на манипура чакре в позвоночнике.

Сделайте полный выдох.

С этого начинается первый цикл.

Старайтесь ощутить манипура чакру. Затем вдыхайте с уджайи и представляйте себе, что вы вытягиваете жидкость из манипуры вверх, через анахата чакру к вишуддхи.

Вы должны ощущать, как будто жидкость впрыскивается вверх силой вдоха уджайи.

Вдох должен заканчиваться, когда ваше осознание достигает вишуддхи.

Ненадолго задержите дыхание, фиксируя свое осознание на вишуддхи.

Чувствуйте, как жидкость или нектар становится ледяной.

Затем сделайте выдох с уджайи и ощущайте, как холодный нектар впрыскивается по каналу нектара из вишуддхи к лалана чакре.

Синхронизируйте течение нектара с выдохом.

Когда ваше осознание достигает лаланы, вы должны чувствовать, что дыхание и нектар рассеиваются и испаряются.

Помните: лалана чакра находится там, где кончик языка прижимается к нёбу.

Ваше осознание должно сразу же возвращаться прямо к манипура чакре.

На этом заканчивается первый цикл.

Начинайте второй цикл.

После кратковременной фиксации осознания на манипура чакре с задержкой дыхания сделайте вдох и поднимайтесь к вишуддхи.

Выполните 9 полных циклов.

Дыхание

В течение всей практики следует выполнять уджайи пранаяму. Задерживайте дыхание, фиксируя осознание на манипура чакре. Делайте выдох, поднимаясь от манипуры к вишуддхи. Задерживайте дыхание, фиксируя осознание на вишуддхи чакре. Делайте выдох, двигаясь от вишуддхи к лалана чакре по каналу нектара.

Осознание

Осознавайте дыхание уджайи и течение нектара.

Количество циклов

Выполняйте 9 циклов. Это должно занимать около 5 минут.

Примечания

1. Книга I; урок 6; тема 5.
2. Книга I; урок 7; тема 2.
3. Книга III; урок 25; тема 4.

Тема 3**Асаны Практика**

Следующие две асаны требуют хорошего чувства равновесия и силы в ногах. Они называются:

1. *Ардха баддха падмоттанасана*
2. *Ватаяна*

Если у вас есть время, попробуйте их делать.

Ардха Баддха Падмоттанасана

Ардха означает «полу», *баддха* означает «связанный», *падма* означает «лотос», а *уттан* означает «приподнятый». Название этой асаны можно перевести как «приподнятая и связанная поза полулотоса». Обычно ее называют «поза полулотоса с наклоном вперед».

Опора

При желании, эту асану можно делать у стены или перед стеной.

**Техника выполнения**

Встаньте прямо.

Откройте глаза и держите их открытыми в течение всей практики. Удерживайте равновесие на левой ноге.

Согните правую ногу и положите ее ступню на левое бедро; подгоните положение ступни руками, чтобы получился полулотос. Поднимите обе руки над головой, сцепите пальцы и удерживайте равновесие на левой ноге.

Это исходное положение.

Расслабьте все тело и приведите его в устойчивое положение.

Делая выдох, медленно наклоняйтесь вперед.

В конце вдоха вы должны быть в полностью согнутом положении с руками, лежащими на левой ступне.

Старайтесь держать левую ногу прямой.

Если возможно, постарайтесь коснуться левого колена носом или лбом и положить руки ладонями на пол.

Это и есть конечная поза, показанная на приведенном рисунке.

Оставайтесь в конечной позе, пока это вам удобно, задерживая дыхание либо дыша медленно и глубоко.

Затем сделайте вдох и медленно возвращайтесь в вертикальное исходное положение.

Разогните правую ногу.

Затем, удерживая равновесие на правой ноге, согните левую ногу в положение полулотоса.

Повторите тот же процесс.

Дыхание, осознание и продолжительность

Выдыхайте, сгибаясь вперед. В конечной позе задерживайте дыхание или дышите медленно и глубоко. Делайте вдох, возвращаясь в исходное положение.

Осознавайте поддержание равновесия и синхронизируйте физическое движение с дыханием.

Вы можете заниматься сколько хотите, но не перенапрягайтесь. Заниматься можно в любое время дня, но не после еды.

Ограничения

Эту асану не следует делать людям, у которых:

1. смещение межпозвоночного диска;
2. пояснично-крестцовый радикулит;

3. грыжа;
4. слабые ноги.

Благотворное действие

Ардха баддха падмоттанасана укрепляет мышцы ног, улучшает кровообращение, стимулирует пищеварительные процессы и развивает хорошее чувство равновесия.

Ватаянаасана

Слово *вата* означает «воздух», а *яна* означает «колесница». Буквально название этой асаны можно перевести как «поза воздушной колесницы». Однако составное слово *ватаяна* имеет еще одно значение: «конь, движущийся как ветер», или «летающий конь». Это имя летающего коня, который составляет часть индийской мифологии. Его эквивалентом в древнегреческих мифах и в западной культуре в целом является крылатый конь Пегас. Поэтому название *ватаянаасана* можно перевести как «поза летающего коня» или «поза крылатого коня». Сами мы предпочитаем название «поза Пегаса». Возможно, вы захотите спросить: «Почему она так называется? Она не напоминает коня и не помогает летать». Ответ придет, когда вы сами попробуете делать асану. Очень трудно поднимать тело, используя мышцы только одной ноги. Приходится использовать руки, как для обеспечения равновесия, так и для создания дополнительного толчка вверх. При выполнении асаны руки разводят в стороны, как крылья Пегаса, и используют их, чтобы помочь подъему тела в стоячее положение, подобно тому как Пегас поднимается с помощью своих больших крыльев. Однако не думайте, что вы начнете летать, как Пегас.

Если вы понаблюдаете, как асану делает кто-то другой, то, при наличии воображения, заметите, что ноги в конечной позе действительно слегка напоминают ноги коня в профиль. Название *ватаянаасана* действительно очень подходит для этой асаны.

Опора

При желании, можно заниматься у стены или перед стеной для опоры.

Техника выполнения

Встаньте прямо.

Согните левую ногу и положите ее ступню на правое бедро (полулотос).

Удерживайте равновесие на правой ноге.

Сложите руки перед грудью.

Смотрите в одну точку на стене перед собой.

Это исходное положение.

Разведите руки в стороны, как крылья.

Сделайте глубокий вдох.

Задержите дыхание.

Медленно сгибайте правую ногу и опускайте тело.

Следите за тем, чтобы не потерять равновесие и не опускать тело слишком быстро, так как при этом можно удариться левым коленом об пол.

В конечном итоге, ваше левое колено должно лежать на полу.

Снова сложите руки перед грудью.

Это и есть конечная поза, показанная на рисунке.



В течение короткого времени оставайтесь в конечной позе, дыша медленно и глубоко.

Затем сделайте глубокий вдох.

Задержите дыхание.

Медленно поднимайте тело, используя правую ногу и помогая себе руками.

Достигнув стоячего положения, сделайте выдох и разогните левую ногу.

Повторите тот же процесс с правой ногой, согнутой в положение полулотоса.

Дыхание

Делайте вдох, находясь в исходном положении с одной согнутой ногой. Задерживайте дыхание, опуская тело. В конечной позе дышите медленно и глубоко. Делайте вдох перед подъемом тела. Задерживайте дыхание, поднимаясь в исходное положение.

Продолжительность и время для занятий

Ватаянасану можно делать как угодно долго, но без перенапряжения. Ее можно делать в любое время.

Благотворное действие

Ватаянасана укрепляет мышцы ног и улучшает кровообращение. Она тонизирует половые органы и оказывает общее стимулирующее действие на все тело.

Тема 4

Пранаяма . . Охлаждающие практики

Есть несколько простых практик йоги, которые охлаждают тело. Вот три самые важные из них:

1. *шиткари пранаяма*
2. *шитали пранаяма*
3. *каки мудра*

В мире происходят странные изменения климата: умеренные страны переживают жаркие лета, засухи и т. д., в то время как в тропических и сухих странах бывают суровые зимы и дождливые лета. Это приписывают разным причинам — ядерным испытаниям, солнечной активности, изменению наклона земной оси, наступлению сатья юги (эпохи истины), приближению конца света и т. д. Единственное, что действительно очевидно для большинства людей, — это то, что изменения климата приносят им неудобства.

Те, кто сейчас страдает от холодной погоды, могут делать бхастрика пранаяму и т. п., чтобы согреться. Однако тем, кто переживает чрезмерную жару, продолжительная практика большинства форм пранаямы строго противопоказана. Единственные разновидности, которые им рекомендуется делать, — это три описанные в данной теме, поскольку они непосредственно помогают охлаждать тело. Возможно, эти практики окажутся полезными многим людям — скажем, тем, кто живет в сухом, жарком климате, который теперь встречается даже в Англии!

Шитали Пранаяма

Слово *шитали* на санскрите означает «охлаждение» или «расслабление». Эта разновидность пранаямы носит такое название потому, что она охлаждает тело и расслабляет ум. Это название обычно переводят как «охлаждающая пранаяма» или «охлаждающее дыхание».

Упоминания в традиционных текстах

Эта практика кратко описана в различных текстах хатха йоги. *Хатха Йога Прадипика* утверждает:

«Мудрым людям следует вдыхать через рот и затем медленно выдыхать через нос». (шлока 3:57)

Никаких других практических подробностей не дается. Полезные свойства кратко упоминаются в следующей шлоке:

«Шитали пранаяма облегчает болезни селезенки и других крупных органов и помогает устранять горячку, голод, жажду и проблемы, связанные с разлитием желчи. Кроме того, она помогает выводить из тела все яды». (шлока 3:58)

Несколько более полное описание метода дано в тексте *Гхеранд Самхита*:

«Вдыхай через язык и наполни легкие. Несколько секунд делай кумбхаку (задержку дыхания), а затем выдыхай через ноздри». (шлока 5:72)

Здесь ясно показано, что следует вдыхать через язык. Полезное действие описано в следующей шлоке:

«Садхака должен делать шитали пранаяму, так как она устраняет несварение, кашель и желчные проблемы». (шлока 5:73)

Сходное описание дается в третьей главе текста *Шива Самхита*.

Сворачивание языка

При вдохе следует сворачивать язык трубочкой, как показано ниже.



Сворачивайте язык так, чтобы обе его стороны загибались вверх и внутрь, почти касаясь друг друга краями. Нечего и говорить, что зубы должны быть разжаты. Кончик языка нужно высовывать изо рта наружу, но без напряжения. Свернутый язык образует трубочку, через которую делается вдох.

Техника выполнения

Сидите в удобной медитативной асане.

Держите спину прямо, а голову вертикально, но без напряжения.

Закройте глаза и расслабьте все тело.

Осознавайте дыхание.

Сверните язык.

Медленно вдыхайте через язык, свернутый трубочкой.

Вдох должен быть глубоким, но без напряжения.

Затем задержите дыхание.

Втяните язык и закройте рот.

Делайте джаландхара бандху (1).

Через несколько секунд прекратите джаландхара бандху.

Медленно выдыхайте через нос.

Осознавайте поток дыхания.

Первый цикл завершается в конце выдоха.

Дальнейшие подробности

Подробности относительно осознания, полезных свойств, продолжительности и других аспектов практики даны в разделе «Общие подробности» в конце данной темы.

Шиткари пранаяма

В этой практике во время вдоха производится звук *шии* или *шит*. Слово *кари* на санскрите означает «то, что производит». Следовательно, название *шиткари пранаяма* можно перевести как «пранаяма, которая производит звук *шии*». Обычно ее называют «шипящим дыханием».

Упоминания в традиционных текстах

Эта практика упоминается в тексте *Хатха Йога Прадипика*, где утверждается:

«Дыша через рот, издавай звук *шии*. Делаящий эту пранаяму становится подобен Камадэве (Купидону – богу любви)».

(шлока 3:54)

От регулярной практики этой пранаямы можно получить немало ценных благ.

Форма рта

Во время вдоха рот должен иметь форму, показанную на приведенном ниже рисунке.

Сожмите верхние и нижние зубы.

Разведите губы настолько, насколько это удобно.

Загните язык назад в кхечари мудру так, чтобы его нижняя сторона слегка нажимала на верхнее нёбо (2).

Вдыхайте через щели в зубах.

Те, у кого недостает многих зубов либо вообще нет зубов, не смогут делать эту практику. Мы рекомендуем им в качестве альтернативы делать шитали пранаяму или каки мудру.

Техника выполнения

Сядьте в удобную асану.

Закройте глаза.

Придайте рту описанную выше форму.



Делайте медленный и глубокий вдох.

В конце вдоха закройте рот, держа язык в кхечари мудре.

Задержите дыхание и в течение нескольких секунд делайте джаландхара бандху.

Затем прекратите бандху и поднимите голову.

Медленно выдыхайте через нос.

На этом завершается первый цикл.

Сделайте еще несколько циклов.

Дальнейшие подробности

Все подробности относительно осознания, полезных свойств, продолжительности и других аспектов этой практики даны в разделе «Общие подробности» ниже.

Каки мудра

Эта практика в действительности является мудрой, но мы рассматриваем ее как технику пранаямы из-за ее близкого сходства с шитали и шиткари пранаямой.

Слово *каки* означает «ворон». Эта практика носит такое название потому, что при вдохе рот имеет форму, похожую на клюв ворона. Ее обычно так и называют – «клюв ворона». Кроме того, утверждают, что регулярная практика этой мудры ведет к долгой здоровой жизни, которую часто приписывают ворону.

Форма губ

Во время вдоха губы должны иметь форму, показанную на приведенном ниже рисунке. Следует собрать губы так, чтобы образовалась небольшая трубочка, через которую может проходить воздух. Язык должен быть расслаблен.

Техника выполнения

Сядьте в удобную асану.

Положите руки на колени или сложите их под животом.

В течение всей практики держите глаза открытыми.

Выполняйте насикагра дришти, фиксируя оба глаза на кончике носа (3). Старайтесь не моргать.

С этого начинается первый цикл.

Сложите губы.

Медленно и глубоко вдыхайте через рот.

В конце вдоха сомкните губы.

Выдыхайте через нос.

Первый цикл завершается в конце выдоха.



Сделайте еще несколько циклов.

Помните: в течение всей практики следует держать глаза открытыми и непрерывно делать насикагра дришти.

Дальнейшие подробности

Все подробности относительно осознания, полезных свойств, продолжительности и других аспектов этой практики даны ниже.

Общие подробности

Следующие подробности относятся ко всем трем практикам: шитали, шиткари и каки мудре.

Осознание

Осознавайте поток и звук дыхания, а также механику практики. В каки мудре осознание следует одновременно фиксировать на кончике носа.

Продолжительность и время занятий

Можно заниматься сколь угодно долго и в любое время дня.

Благотворное действие и полезность

Большинство практик йоги, как правило, приводят к перегреву тела. С другой стороны, шитали и шиткари пранаяма, а также каки мудра, остужают тело. Поэтому их можно делать после других практик йоги для восстановления теплового баланса тела. В жаркую погоду обычно не рекомендуется длительная

практика пранаямы. Однако шитали, шиткари и каки мудру можно делать, не опасаясь.

Помимо охлаждения физического тела, эти три практики также охлаждают ум и снимают умственное напряжение. Поэтому они полезны для облегчения психосоматических заболеваний, например гипертонии. Кроме того, они очищают кровь и улучшают пищеварение.

Предостережение

Одно из основополагающих правил практики йоги и вообще дыхания состоит в том, что следует, по возможности, вдыхать носом. Шитали, шиткари и каки мудра составляют единственное исключение из этого правила, поскольку в них вдох происходит не через нос, а через рот. Это нарушение приемлемо при том условии, что вы:

1. не занимаетесь в пыльной, загрязненной атмосфере;
2. не занимаетесь в слишком холодную погоду.

Нос нагревает и очищает вдыхаемый воздух перед тем, как он попадает в нежные легкие. Если вы вдыхаете ртом, то этого кондиционирования воздуха не происходит. Введение ледяного и/или грязного воздуха непосредственно в легкие в течение длительного времени может принести вред. Поэтому практикуйте шитали, шиткари или каки мудру только если вы находитесь в достаточно чистой окружающей среде с умеренной температурой.

Примечания

1. Книга II; урок 14; тема 3.
2. Книга I; урок 6; тема 5.
3. Книга I; урок 8; тема 5.

Тема 5

Йога Нидра (Часть 1)

Йога нидра – это практика, которую можно широко применять в современном мире для того, чтобы повышать качество человеческой жизни и делать ее более счастливой. Эта простая и, в то же время, глубокая техника используется в следующих областях:

1. *Релаксация*: йога нидра представляет собой самый лучший, самый дешевый и самый долговременный метод достижения глубокого расслабления всего организма и личности человека.
2. *Медитация*: это медитативная техника.
3. *Психологические проблемы*: йога нидра способна непосредственно устранять глубоко укорененные психологические комплексы, неврозы, подавления и т. п. Это совершенный психиатрический инструмент.
4. *Психосоматические заболевания*: йога нидра помогает устранить большое число заболеваний, имеющих преимущественно психологические причины, например гипертонию.
5. *Сон*: йога нидра вызывает и улучшает глубокий сон. Это нехимический транквилизатор, который быстро устраняет бессонницу.
6. *Психофизиологическое обновление* всего человеческого организма может быть достигнуто с помощью йога нидры. Она обеспечивает непосредственную подзарядку физического, психического и ментального уровней человека.
7. *Исследование и пробуждение ума*: йога нидра раскрывает потенциальные возможности ума и пробуждает интуитивные способности.

8. *Обучение, образование и интеллект*: йога нидра представляет собой мощный образовательный инструмент, который исследуется и проверяется в различных частях света. Было обнаружено, что она необычайно улучшает усвоение и закрепление информации из внешних источников, а также доступ к знанию, хранящемуся в собственном уме человека. Она повышает умственные способности во всех смыслах этого слова.

Йога нидра имеет огромное число других применений. Она может служить панацеей для пронизанного напряженностью современного мира. Ее могут практиковать все – молодые и старые, мужчины и женщины. Она имеет полностью научную основу и проверена на практике. Она не требует никакой веры или слепой приверженности догме. Она требует только практики.

В этом и последующих уроках мы будем описывать различные аспекты и применения йога нидры наряду с всесторонними, но легкими для понимания инструкциями по ее практике (1).

Определение

Йога означает внутреннее единство, а также процесс, который ведет к этому состоянию.

Нидра означает сон.

Таким образом, йога нидру можно определить как «йогический сон». Это и название конкретной практики йоги, и состояние бытия. Механика практики легко поддается определению и пониманию, но состояние йога нидры разные люди могут понимать по-разному, в частности:

1. *Сон*: для усталого и изнуренного человека, которого постоянно одолевают заботы, состояние йога нидры может означать только одно... глубокий, освежающий сон – ни больше ни меньше. Очень многие люди самостоятельно практикуют йога нидру или посещают классы йога нидры только для одной цели: погружаться в забвение сна. И в этом нет абсолютно ничего плохого, поскольку глубокий сон приносит большую пользу. На уроках йога нидры людей обычно просят сохранять бодрствование, но если вам это не удается – не беспокойтесь, наслаждайтесь сном. Когда-нибудь в будущем вы можете попытаться оставаться бодрствующим.

2. *Психический сон*: для других людей, возможно, тех, которые занимаются йогой уже несколько лет, йога нидра будет означать состояние сознательного сновидения, в котором человек наблюдает видения подсознательного ума. Это своего рода промежуточное состояние между сном и бодрствованием. В нем человек может встречаться лицом к лицу с подсознательными проблемами, подавлениями, страхами и т. п. Регулярная практика будет постепенно очищать и совершенствовать ум.

3. *Сон без сна*: это высочайшее состояние йога нидры, в котором человек балансирует на лезвии бритвы между экстраверсией и интроверсией. Это путь сушумны, который соответствует пробуждению кундалини (2). Это блаженное и мистическое состояние «йоги», которое соответствует сверхсознанию. Его описывали бесчисленные йоги, святые, бхакты и мудрецы на протяжении всей истории. В великом тексте йоги под названием *Йогатаравали* Шанкарачарья написал:

«Когда искореняются санкальпа (желания) и викальпа (прихоти и фантазии), карма больше не влияет на человека. Когда санкальпа и викальпа устраняются посредством постоянной практики йоги, наступает состояние вечного блаженства йога нидры».

Мы определили три характерных состояния йога нидры. В качестве практики ее можно описать как метод достижения физической и нервной уравновешенности, метод избавления ума от хронической напряженности, обретения внутреннего знания и медитации. Он аннулирует рациональные мыслительные процессы и приносит внутренний покой.

Пласты ума

Йога нидра – это метод исследования различных пластов ума. Согласно некоторым школам современной психологии, ум имеет три измерения: сознательное, подсознательное и бессознательное. Текст *Мандукья Упанишада* также выделяет в уме три пласта: *джаграт*, *свапна* и *сушупти*. Термины йоги и психологии можно непосредственно соотнести друг с другом следующим образом:

джаграт: сознательный ум
состояние бодрствования

поверхностные мысли и восприятие
внешнего мира
стхула (грубое измерение)
свапна: подсознательный ум
состояние сновидения
индивидуальные память и ум
суക്ഷма (тонкое измерение)
сушупти: бессознательный ум
состояние глубокого сознательного сна
память
карана (каузальное измерение)

Йога нидра начинается с состояния свапны – то есть с исследования подсознательного ума. По мере освоения йога нидры глубина восприятия может увеличиваться, так что человек соприкасается с сушупти, или космическим умом, и может его исследовать. Великие йоги идут еще дальше: они превосходят ум и входят в состояние сверхсознания. В *Мандукья Упанишаде* это состояние называется турийя (четвертое измерение бытия). Это высочайшее состояние йога нидры, которого достигают немногие. В тексте *Йогатаравали* говорится:

«За пределами этих трех состояний (джаграт, свапна и сушупти) находится турийя. Это состояние спонтанно переживают йоги. Это настоящая йога нидра в форме чистого, просветленного сознания. Эта йога нидра не является частью пракрити (природы), но представляет собой проявленную форму пуруши (сознания)». (шлока 26)

Цель йога нидры состоит в постепенном исследовании и превосхождении различных состояний ума.

Ньяса – традиционная йога нидра

Слово *ньяса* означает «помещать». Это практика, в которой специальные мантры «помещают» и ощущают в различных частях тела. Это традиционная форма йога нидры, которую в течение столетий использовали йоги и которую до сих пор практикуют почти все индуисты.

Ньяса описана в различных традиционных текстах йоги, например *Брихад Йога Ягьявалкья Смрити* и *Йогатаравали*, а также во многих текстах Упанишад и Тантры. Текст *Арунейи Упанишада*

(стих 5) рекомендует всем странствующим санньясинам всегда практиковать ньясу — петь АУМ и мысленно помещать его в различные части тела. В тексте *Маханирвана Тантра* описаны более специфические и ритуальные формы ньясы, в том числе следующие:

Матрица ньяса, в которой садхака помещает в различные части своего физического тела буквы санскрита (матрицы) при одновременном пении соответствующего звука.

Хридаяди саданга ньяса буквально означает помещение рук на шесть разных частей тела (саданга), начиная с сердца (хридайя). При этом следующим образом поются конкретные мантры: при прикосновении к сердцу — *намах*; при прикосновении к голове — *сваха*; при макушечном замке — *васат*, и так далее.

Кара ньяса, в которой мантры помещают в пальцы и ладони и поют их. (Заметьте: большинство форм йога нидры, которым мы учим, включают в себя этот тип ньясы, но без мантр.)

Вьяпака ньяса, всепроникающая ньяса. Хорошо известная практика называется ангвиньяса (ньяса различных конечностей тела). Она описана в различных традиционных текстах, включая *Дурга Санташати*. Почти все индуистское поклонение — будь то Кали, Дурге, Шиве или Сарасвати, начинается с этого вида ньясы. Практикующие поют специфические мантры и ассоциируют их с различными частями тела. Практика происходит следующим образом с использованием специальной мантры для каждой части тела:

Мизинец — Аум Канненстха Абхьям Намахе

Указательный палец — Аум Анамикастха Абхьям Намахе

Средний палец — Аум Мадхьяма Абхьям Намахе

Безымянный палец — Аум Тарджаним Абхьям Намахе

Большой палец — Аум Ангуштха Абхьям Намахе.

Этот ритуал оказывает далеко идущее благотворное действие. Он предназначен для вызывания пратьяхары при подготовке к дхаране.

Все эти методы ньясы являются очень мощными. Они могут быть либо внешними (бахир), когда практикующий физически

касается частей тела, либо внутренними, когда мантра и осознание мысленно помещаются в соответствующую часть. Используется большой набор мантр, в том числе АУМ, ПХАТ, ХРИМ, КРИМ, Гайятри и так далее. Могут использоваться и семенные (биджу) мантры чакр — ЛАМ, ВАМ, РАМ и т. д. — с круговым движением осознания через шесть чакр. Скандирование мантры и круговое движение осознания гармонизируют нервную систему, уравнивают потоки праны и делают ум сосредоточенным в одной точке. Каждая часть тела последовательно заряжается энергией мантр. Все тело и ум очищаются и готовятся для медитации.

Свами Сатьянанда адаптировал йога нидру из традиционных практик ньясы для нужд современного человека. Он исключил мантры, чтобы йога нидру могли практиковать все люди, независимо от религии, языка и традиции. Хотя и лишившись мантр, йога нидра тщательно разработана так, что сохраняет свою способность преобразовывать личность и восприимчивость практикующего. Акцент перенесен с произнесения мантр (ньяса) на круговое перемещение осознания (йога нидра). Однако, при необходимости, в ходе йога нидры можно произносить в каждом центре тела такие мантры, как АУМ или мантра гуру. Оба метода — и ньяса, и йога нидра — имеют свои преимущества. Возможно, в ближайшем будущем мы сможем снова ввести практику ньясы с мантрами и распространять их в широком масштабе. Это будет дополнять существующую широко распространенную практику йога нидры.

Структура практики

Йога нидру можно примерно подразделить на следующие разделы:

1. Предварительная подстройка тела.
2. Предварительное расслабление физического тела.
3. Предварительная релаксация ума.
4. Санкальпа (решение).
5. Круговое движение осознания через различные части тела.
6. Визуализация.
7. Размышление и осознание символа.
8. Санкальпа.
9. Возвращение к внешнему осознанию.

Эти девять стадий образуют единую последовательность; то есть их следует выполнять друг за другом в указанном порядке. В рамках этой основной структуры возможны варианты.

Подробное описание этих стадий йога нидры будет даваться постепенно в этом и следующем уроках (1).

Наставления

Наставления для йога нидры могут даваться тремя способами: непосредственными словами учителя; с помощью магнитофонной записи; посредством собственных мысленных команд практикующего. Лучше всего учиться йога нидре непосредственно у учителя, который может модифицировать наставления в соответствии с вашими индивидуальными нуждами, так что правильный метод прочно запечатлевается у вас в уме. Однако, в конечном итоге, вы должны будете заниматься самостоятельно, либо давая себе наставления, либо слушая магнитофонную запись урока с учителем.

В этой книге мы вынуждены давать письменные инструкции. Они не слишком подходят для практики йога нидры. Мы рекомендуем вам либо записать инструкции на магнитофон, либо попросить друга читать их вам во время практики йога нидры.

Учитель

Тщательно выбирайте учителя. Этот человек должен обладать достаточным пониманием потенциальных возможностей ума на личном опыте. В частности, у учителя должно быть в определенной степени развито интуитивное восприятие. Между вами и учителем должно существовать чувство эмпатии.

Лучше всего учиться йога нидре у одного учителя, чтобы звук его или ее голоса производил глубокое впечатление на ваш подсознательный ум. Вам следует постепенно вырабатывать восприимчивость к одному голосу, чтобы ваш ум спонтанно и без сопротивления следовал инструкциям. Конечно, не будет никакого вреда, если вы смените учителя или будете брать уроки у разных людей, но для серьезной практики йога нидры, безусловно, лучше всего иметь одного учителя.

Звуковая связь

В ходе практики йога нидры нет никакой нужды в физическом контакте между учителем и практикующим. Единственный контакт должен быть психическим и осуществляться через звук голоса.

Голос учителя должен быть спокойным и ясным. Скорость инструкций должна меняться в зависимости от потребностей ситуации. Учитель должен чувствовать потребности ученика (или учеников). Для этого требуется интуиция. Инструкции должны быть достаточно быстрыми, чтобы завладеть вниманием практикующего и не давать его уму блуждать или размышлять над проблемами: но не настолько быстрыми, чтобы их было нельзя понимать или выполнять. При необходимости, инструкции могут часто повторяться. Когда практикующий достигает более глубоких степеней расслабления, темп инструкций может замедляться.

Следует избегать внушений и догм. Инструкции должны касаться только объяснения механики йога нидры и последовательности практики. Тон голоса должен меняться в зависимости от обстоятельств.

Для практикующего голос очень важен. Это связь, которая позволяет вам сохранять осознание при исследовании более глубоких пластов ума. Без направляющего голоса вы, несомненно, впадете в сон (что, однако, совершенно приемлемо в тех случаях, когда практикующий очень утомлен и, возможно, страдает бессонницей). Не пытайтесь интеллектуально анализировать слова наставника. Не пытайтесь их запоминать. Просто спонтанно следуйте им без лишних усилий. Теките вместе со звуком голоса.

Практика

Чтобы получить максимальную пользу от йога нидры, следует выполнять следующие правила и подготовительные меры:

Одежда: избавьтесь от любой плотно сидящей и неудобной одежды. Лучше всего заниматься в свободной, легкой одежде; чем ее меньше, тем лучше, особенно в жарком климате. При холодной погоде следует надевать достаточно одежды, чтобы сохранять тепло в течение всей практики, либо закутываться в теплое одеяло.

Насекомые: при наличии насекомых, например комаров или мух, следует заниматься под пологом либо накрываться легкой простыней.

Тепло: при сильной жаре можно заниматься под вентилятором, при условии, что он работает бесшумно. Не занимайтесь на сквозняке. Используйте вентилятор только если это абсолютно необходимо; в противном случае, старайтесь обходиться без него.

Окружающая обстановка: занимайтесь в тихом, темном, хорошо проветриваемом помещении. Не следует заниматься при ярком свете, при наличии неприятных запахов, в помещении, где пыльный и затхлый воздух или где много мешающих факторов. Как бы это ни было приятно, лучше всего не заниматься йога нидрой на открытом воздухе.

Украшения: перед началом занятий йога нидрой снимите наручные часы, очки, ювелирные изделия и другие украшения.

Расслабляющие упражнения: в ходе практики йога нидры вам потребуется долго оставаться без движения в одном положении. Это трудно, если у вас напряженное тело. При необходимости, перед началом практики йога нидры можно выполнить несколько асан. Мы рекомендуем наукасану (3) и сурья намаскар (4).

Подгонка положения тела: прежде чем приступить к йога нидре, следует исчерпать всякую потребность в движениях тела. Лучше двигаться перед практикой, чем во время практики. Если вы чувствуете раздражение кожи – почеситесь. Если ваша одежда неудобно сидит, поправьте ее. Устройтесь абсолютно удобно, прежде чем надумаете начать практику йога нидры. Любое время, которое вы потратите на эти приготовления, будет более чем оправдано, поскольку позволит вам больше получить от последующей практики йога нидры.

Время для занятий: можно заниматься в любое время дня и ночи, хотя не сразу после еды; следует подождать не менее часа. Занимайтесь, когда вы чувствуете физическую и/или умственную ус-

талость. Если вы страдаете от бессонницы или нарушений сна, практикуйте йога нидру ночью в постели.

Поза

Физическая поза в йога нидре должна быть настолько удобной, чтобы вы забывали о существовании тела так, чтобы можно было считать его просто «оболочкой» или «скорлупой» ума. Следует выбирать такое положение, в котором можно оставаться без движения от 10 до 60 минут. Для этой цели можно использовать широкий спектр поз, но, по нашему опыту, одна из них, несомненно, самая лучшая – шавасана (поза трупа) (3).

Положите одеяло на ровный пол.

Лягте на спину.

При желании, под затылок можно положить тонкую подушку, но она не должна быть слишком плотной.

Голова, руки и ноги должны лежать на одной линии.

Кисти следует повернуть ладонями вверх.

Глаза должны быть закрыты.

Когда вы сделаете все подготовительные физические подстройки и избавитесь от любых потребностей в движении, расслабьте все тело.

Затем на этом этапе может начинаться йога нидра.

Техника 1: предварительная практика

Эта практика включает в себя предварительное расслабление тела и ума, которое уже было подробно описано в нашем предыдущем обсуждении, названном «Искусство и наука расслабления» (5).

Примечания

1. Йога нидра: стадия 2 – Книга III; урок 34; тема 4.
стадия 3 – Книга III; урок 35; тема 4.
стадия 4 – Книга III; урок 36; тема 5.
2. Книга II; урок 22; тема 1 и
Книга II; урок 23; тема 1.
3. Книга I; урок 1; тема 5.
4. Книга I; урок 5; тема 2.
5. Книга I; урок 1; тема 5 и
Книга I; урок 2; тема 8.

Программа ежедневных занятий

Мы познакомили вас с двумя новыми крийями — шамбхави и амрит пан. Если у вас достаточно времени, включите их в программу 1; при недостатке времени опустите их и взамен выполните программы 2, 3 или 4.

Если вы живете в жарком климате, то попробуйте одну из трех описанных нами охлаждающих техник — шиткари и шитали пранаяма и каки мудра.

Постарайтесь освоить две новых асаны — ардха баддха падмоттанасану и ватаянасану. Их можно делать в любое время и в любом месте.

Мы считаем йога нидру одной из самых полезных практик йоги. Ее могут практиковать все — молодые и старые, здоровые и больные. Она не требует трудной сидячей позы. Если вы до сих пор не знакомы с этой практикой, мы рекомендуем вам начать ее делать.

Практика	Минуты
<u>Программа 1: продолжительность</u>	
<u>134 минуты</u> — расширенная практика крийя йоги	<u>134</u>
Крийя № 1 Випарита карани мудра —	10
Крийя № 2 Чакра анусандхана —	4
Крийя № 3 Нада санчалана —	7
Крийя № 4 Паван санчалана —	25
Крийя № 5 Шабда санчалана —	30
Крийя № 6 Маха мудра —	10
Крийя № 7 Маха бхеда мудра —	10
Крийя № 8 Мандуки мудра —	5
Крийя № 9 Тадан крийя —	7
Крийя № 10 Наумукхи —	5
Крийя № 11 Шакти чалини —	5
Крийя № 12 Шамбхави —	11
Крийя № 13 Амрит пан —	5

Программа 2: укороченная практика крийя йоги в соответствии с имеющимся временем. Делайте столько практик, перечисленных выше в программе 1, сколько успеете, выполняя их по очереди, начиная с крийи № 1.

<u>Программа 3: продолжительность</u>	
<u>60 минут</u> , для общеоздоровительных целей	<u>60</u>
Сурья намаскар —	5
Шавасана —	3
Бхуджангасана —	3
Ардха падма пасчимоттанасана —	4
Ардха матсиендрасана —	4
Сарвангасана —	4
Халасана —	4
Матсьясана —	3
Шитали пранаяма, шиткари пранаяма или каки мудра —	10
Антар мауна (или любая другая медитативная практика) —	20
<u>Программа 4: продолжительность</u>	
<u>30 минут</u> , для общеоздоровительных целей	<u>30</u>
Сурья намаскар —	4
Шавасана —	3
Бхуджангасана —	3
Ардха падма пасчимоттанасана —	4
Ардха матсиендрасана —	4
Сарвангасана —	3
Матсьясана —	3
Шитали пранаяма, шиткари пранаяма или каки мудра —	6

Старайтесь находить время — скажем, вечером после работы — для практики йога нидры. Она приносит огромную пользу.

Урок 34

Когда санкальпа и викальпа искореняются, кармы больше не влияют, а желания и иллюзии устраняются непрерывной практикой — только тогда возникает состояние вечного блаженства йога нидры. Состояние, отличное от трех основных состояний, переживаемое йогами путем расслабления, называется турийя; тогда сияет только вездесущая нидра в форме чистого сознания. Поэтому всегда наслаждайся той нидрой, которая не является формой пракрити, но представляет собой проявленную форму пуруши.

Адишанкарачарья, Йогатаравали 25/26

Тема 1

Крийя йога . . . Практика

Чакра Бхедан (крийя № 14)

Слово *чакра* означает «психический центр», а *бхедан* означает «пронзать». Название практики *чакра бхедан* можно перевести как «пронзание психических центров». Это четырнадцатая крийя, которая следует сразу после амрит пан (1).

Рассогласованное осознание дыхания

В большинстве практик крийя йоги, которые мы до сих пор описывали, дыхание согласовывается с осознанием психических каналов арохан и аварохан. То есть при вдохе осознание движется вверх по переднему каналу арохан, а при выдохе оно движется вниз по позвоночному каналу аварохан. Отличительная особенность чакра бхедан состоит в том, что дыхание не полностью согласовывается с осознанием этих двух психических каналов. Вместо этого между дыханием и осознанием имеется такое взаимоотношение:

При вдохе осознание движется вниз от свадхистханы к муладхаре, а затем вверх по переднему каналу арохан к вишуддхи, по очереди проходя через промежуточные центры кшетрам.

При выдохе осознание движется вверх от вишуддхи к бинду, а затем вниз по позвоночному каналу аварохан, по очереди проходя через промежуточные чакры. Осознание перемещается по кругу через оба психических канала, но слегка не в фазе с дыханием.

Сидячее положение

Лучшие сидячие позы — это падмасана, сиддхасана или сиддха йони асана. Если вы не можете выполнять эти асаны, то подойдет любая другая удобная сидячая асана (2). Лучше всего оставаться в той же асане, что использовалась для предыдущей крийи.

Непрерывность

Закончив предыдущую крийю — амрит пан, — сразу же начинайте чакра бхедан. Не меняйте положения тела и не позволяйте уму блуждать.

Техника выполнения

Оставайтесь в своей сидячей позе, держа голову вертикально, лицом вперед.

Держите глаза закрытыми.

Продолжайте выполнять кхечари мудру и уджайи пранаяму (3).

Сделайте выдох.

Зафиксируйте свое осознание на свадхистхана чакре в позвоночном канале аварохан.

Затем, на вдохе, перемещайте свое осознание вниз от свадхистхана чакры к муладхара чакре.

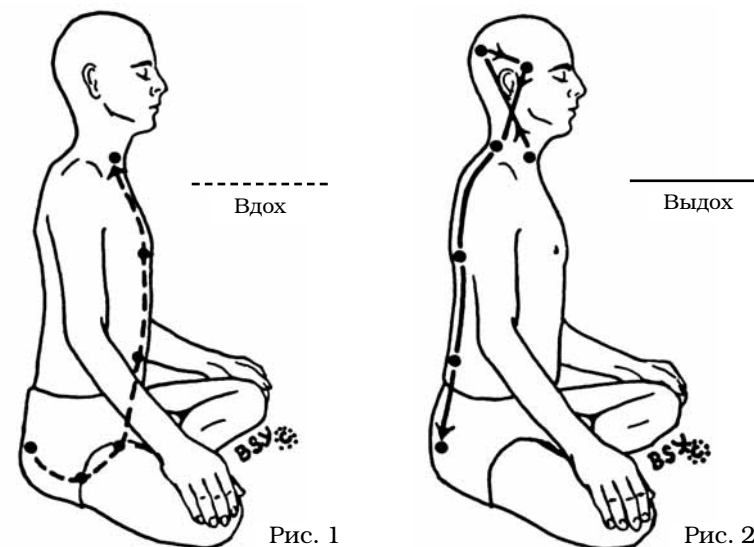


Рис. 1

Рис. 2

Затем двигайтесь вверх через следующие центры кшетрам в передней части тела:

свадхистхана
манипура
анахата
вишуддхи

Весь этот процесс показан на рис. 1 выше.
По очереди осознавайте каждый центр и ощущайте, как их пронзает дыхание.

Не останавливайтесь ни на каком центре.

Пусть ваши осознание и дыхание будут подобны длинной тонкой нити.

Вдох заканчивается в точке вишуддхи кшетрам.

Немедленно начинайте выдох с движением осознания вверх к бинду... а затем вниз через следующие чакры в позвоночнике:

аджна

вишуддхи

анахата

манипура

свадхистхана

Весь процесс изображен на рис. 2.

Выдох должен заканчиваться в свадхистхана чакре.

На этом кончается первый круг.

Сразу же начинайте второй круг.

Вдыхайте от свадхистханы к муладхаре, а затем вверх по переднему каналу.

Ваши дыхание и осознание должны непрерывно двигаться по кругу.

Выполните 59 полных кругов.

Дыхание

В течение всей практики выполняйте уджайи пранаяму. Дыхание должно быть рассогласовано с осознанием психических каналов, как описано выше.

Осознание

Осознавайте непрерывный поток дыхания, движущийся через психические каналы арохан и аварохан и пронзающий чакры и центры кшетрам.

Количество кругов и продолжительность

Следует выполнять 59 кругов. Однако если вы обнаруживаете, что становитесь слишком погруженными в себя, то немедленно прекращайте чакра бхедан и переходите к следующей практике.

Для выполнения 59 полных кругов будет требоваться от 20 до 30 минут.

Сушумна Даршана (крийя № 15)

Слово *сушумна* имеет глубокий смысл в йоге и духовной жизни. Оно, в частности, указывает на равновесие между:

1. симпатической и парасимпатической нервными системами физического тела;
2. охлаждающими и согревающими течениями пранического тела;
3. интроверсией и экстраверсией ума.

Сушумна — это срединный путь между ида и пингала аспектами жизни. Это лезвие бритвы, по которому необходимо идти, чтобы продвигаться в духовной жизни. Если вы отклонитесь от пути сушумны, то потеряетесь, будете оставаться в неведении и перестанете раскрывать потенциальные возможности и знания, содержащиеся в вашем собственном существе. Это единственный путь к самореализации. Гораздо более глубокое объяснение можно найти в нашем предыдущем обсуждении, озаглавленном «Равновесие Жизни» (4).

В физическом теле сушумну символизирует тонкая нить, идущая в центре позвоночника и по очереди проходящая через главные чакры, начинаясь с муладхары и заканчиваясь в сахасраре.

Слово *даршана* в контексте этой крийи означает «видение». Поэтому название практики *сушумна даршана* можно перевести как «видение пути сушумны». Это пятнадцатая крийя, которая следует непосредственно за чакра бхедан.

Практика целиком основана на мысленном зрительном представлении. Для многих она окажется трудной. Пожалуйста, не расстраивайтесь; только старайтесь в полную меру сил.

Диаграммы для визуализации

В этой практике вы должны зрительно представлять себе символические изображения чакр, сначала по очереди, а затем все вместе в следующем порядке (5):

муладхара

свадхистхана

манипура

анахата
вишуддхи
аджна
бинду
сахасрара

Мы рекомендуем вам использовать рисунки чакр, которые приводились ранее (5).

Помните, что любые рисунки, которые вы используете, носят лишь символический характер; они являются нашим символическим представлением чакр. Если у вас есть своя собственная система, или вы предпочитаете более традиционную систему изображений, то их тоже можно использовать в практике сушумна даршаны. Вам не обязательно использовать именно те рисунки, которые мы дали.

Составная карта чакр

Чтобы развить способность внутренне представлять себе чакры, стоит сделать карту с изображениями всех чакр. Мы рекомендуем действовать следующим образом.

Возьмите все рисунки чакр из предыдущих уроков и вырежьте их, удалив белый фон (5). Тщательно закрепите или приклейте их на длинный лист ярко-желтой бумаги друг над другом в перечисленном порядке — чтобы муладхара была внизу листа, а сахасрара наверху. Размер листа желтой бумаги должен быть таким, чтобы оставалась тонкая рамка по бокам, сверху и снизу каждого рисунка. Наконец, приклейте к внешним краям желтого листа широкие полосы черной бумаги. Это сочетание дает совершенное соответствие цветов.

Повесьте эту карту на стену. Исходя из собственного опыта, мы настоятельно рекомендуем вам потратить полчаса на изготовление для себя экземпляра такой карты.

Развитие внутреннего зрительного представления чакр

Вы можете использовать карту чакр как внешний метод, помогающий вам развивать способность внутреннего зрительного представления изображений чакр. Метод таков:

Повесьте карту на стену так, чтобы ее центр, примерно соответствующий местоположению рисунка манипура чакры, находил-

ся на высоте примерно одного метра над полом. Сядьте в удобную позу так, чтобы ваши глаза находились на расстоянии вытянутой руки от карты.

Практикуйте тратаку (6).

Не моргая, смотрите на рисунок муладхара чакры в течение нескольких минут.

Затем закройте глаза и старайтесь визуализировать тот же рисунок внутренне.

Если вам это не удастся, снова откройте глаза и пристально смотрите на рисунок муладхара чакры.

Через несколько минут опять закройте глаза и старайтесь визуализировать этот же рисунок на мысленном экране.

Если вы не можете ничего визуализировать, то снова откройте глаза.

Продолжайте действовать в том же духе в течение имеющегося у вас времени.

На следующий день повторите тот же процесс с рисунком свадхистхана чакры.

В последующие дни повторяйте в точности тот же самый процесс с каждой чакрой по очереди.

На восьмой день вы должны стараться визуализировать сахасрару.

Если вы оказались неспособны зрительно представлять себе рисунки чакр, а это скорее всего будет именно так, потратьте еще восемь дней, стараясь визуализировать каждый рисунок по очереди... по одному дню практики на рисунок.

Продолжайте действовать таким образом в течение нескольких недель и даже месяцев.

Это само по себе является прекрасной йогической садханой.

Со временем, вы обнаружите, что ваша способность к визуализации начинает пробуждаться.

Сидячее положение

Оставайтесь в том же положении, которое использовалось для предыдущей практики чакра бхедан.

Техника выполнения

Оставайтесь в удобной сидячей позе.

Держите глаза закрытыми, спину — прямой, а голову в вертикальном положении.

Дышите нормально.

Осознавайте область активирующей точки муладхара чакры.

Старайтесь зрительно представлять себе рисунок *муладхара чакры*.

Вы должны видеть четыре красных лепестка лотоса и в центре — змею, обвивающую лингам.

Затем осознавайте активирующую точку *свадхистхана чакры* в основании позвоночника.

Старайтесь зрительно представлять себе связанное с ней символическое изображение.

Вы должны видеть 6 алых лепестков на темно-синем фоне; в центре находится спокойный океан темной ночью, освещаемый только звездами и месяцем.

Теперь переходите к активирующей точке *манипура чакры*; осознавайте область в позвоночнике позади пупка. Следует видеть 10 желтых лепестков на красном фоне; в центре находится пылающий огненный шар.

Затем переходите к *анахата чакре* в позвоночнике прямо позади середины грудной клетки. Зрительно представляйте себе 12 синих лепестков лотоса на оранжево-красном фоне; в центре находится яркое пламя — *акханда джьотир* (вечное пламя); вы должны видеть два перекрещенных треугольника.

Переходите к *вишуддхи чакре* в позвоночнике позади горла. Визуализируйте 16 фиолетовых (пурпурных) лепестков лотоса на зеленом фоне; в центре находится белая капля, источающая нектар.

Двигайтесь вверх к *аджна чакре* у верхушки позвоночника. Зрительно представляйте себе два серебристых лепестка лотоса на красном фоне. На одном лепестке находится солнце, а на другом полная луна.

В центре располагаются лингам и символ АУМ.

Переходите к точке бинду в затылке. Зрительно представляйте себе большую каплю нектара на темно-синем фоне.

Наконец, достигайте сахасары на макушке головы. Зрительно представляйте себе тысячу лепестков, исходящих из центральной точки в беспредельную бесконечность.

В качестве высшей точки практики постарайтесь визуализировать все изображения чакр вместе.

Это очень трудно и удастся лишь немногим.

Если вы можете визуализировать рисунки чакр в отдельности, но не вместе, попробуйте такой вариант:

Постарайтесь видеть вместе изображения муладхара и свадхистхана чакр.

Затем, на следующий день, попробуйте добавить к ним изображение манипуры.

Когда это вам удастся, прибавьте к этим трем изображениям следующей чакры.

Продолжайте действовать подобным образом до тех пор, пока не построите всю колонну, от манипуры до сахасары.

Затем переходите к следующей практике, независимо от того, можете ли вы визуализировать все чакры вместе или нет.

Дыхание

Забудьте о своем дыхании. Пусть оно происходит само по себе. Между дыханием и визуализацией нет никакой взаимосвязи.

Продолжительность

Если вы способны зрительно представлять себе некоторые или все чакры, то время практики может составлять до получаса или более.

Если вы не можете визуализировать рисунки, то занимайтесь в течение десяти минут, стараясь развить эту способность.

Примечания

1. Книга III; урок 33; тема 2.
2. Книга I; урок 7; тема 2.
3. Книга I; урок 6; тема 5.
4. «Равновесие жизни»:
 - Книга II; урок 22; тема 1 и
 - Книга II; урок 23; тема 1.
5. Муладхара — Книга II; урок 19; тема 2.
 Свадхистхана — Книга II; урок 20; тема 3.
 Манипура — Книга II; урок 21; тема 3.
 Анахата — Книга II; урок 22; тема 2.
 Вишуддхи — Книга II; урок 23; тема 3.
 Аджна — Книга II; урок 24; тема 2.
 Бинду — Книга III; урок 25; тема 5.
 Сахасрара — Книга III; урок 26; тема 1.

6. Тратака: стадия 1 – Книга I; урок 8; тема 6.
стадия 2 – Книга I; урок 9; тема 6.
стадия 3 – Книга I; урок 10; тема 7.

Тема 2

Асаны Практика

Эка Пада Пранамасана

Слово *эка* означает «один, одиночный»; *пада* означает «нога», а *пранам* означает «молитва». Поэтому название этой асаны можно перевести как «поза молитвы на одной ноге».



Техника выполнения

Встаньте, поставив ноги вместе.

Смотрите вперед, фиксируя взгляд на одной и той же точке на стене перед вашими глазами.

Согните ногу и прижмите ступню к внутренней стороне бедра другой ноги.

Используя руки, подправьте положение пятки так, чтобы она находилась близко к промежности.

Поднимите руки и сложите их ладонями вместе перед грудью.
 Не отрывайте глаз от одной точки.
 Это и есть конечная поза.
 Дышите нормально.
 Оставайтесь в конечной позе около минуты, стараясь сохранять равновесие.
 Затем разогните ногу, опустив ее на пол.
 Согните и поднимите другую ногу и повторите в точности тот же процесс.

Осознание

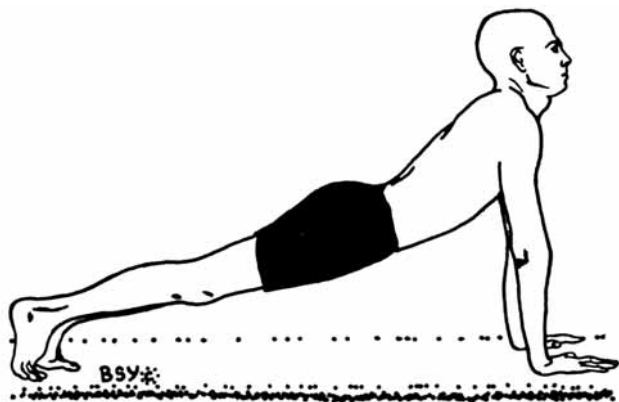
В течение всей практики удерживайте внимание на выбранной точке перед собой.

Другие подробности

Смотрите раздел «Общие подробности» ниже.

Сантоланасана

Слово *сантолан* означает «балансирование», «балансировать». Поэтому название этой асаны непосредственно переводится как «поза балансирования».



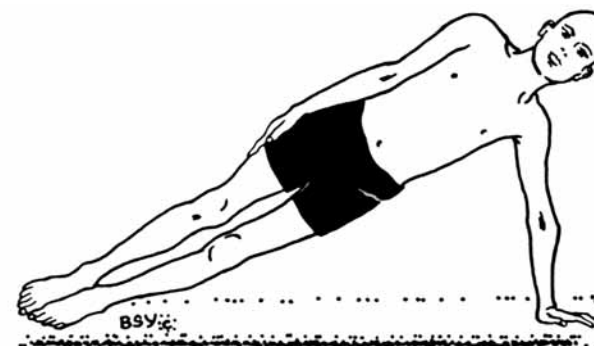
Техника выполнения

Встаньте на пол на колени.
 Наклонитесь вперед и положите руки ладонями на пол перед собой.

Подберите положение рук, перемещая их вперед или назад, пока и бедра, и выпрямленные руки не будут располагаться вертикально, а туловище горизонтально.
 Это исходное положение (идентичное исходному положению марджариасаны) (1).

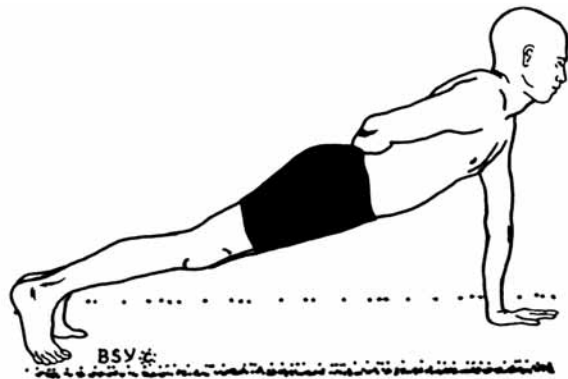
Стадия 1

Поднимите ягодицы.
 Выпрямите ноги.
 Перемещайте плечи вперед, держа руки прямыми, одновременно опуская ягодицы так, чтобы ноги и туловище находились на одной прямой линии.
 Это – конечная поза стадии 1, которая показана на предыдущем рисунке.
 Оставайтесь в этой позе в течение короткого времени.
 Затем переходите к стадии 2.



Стадия 2

Осторожно поднимите одну руку.
 Переверните тело на бок, так чтобы грудь была обращена вперед.
 Вытяните верхнюю руку вдоль туловища и бедер.
 Это конечная поза стадии 2, показанная на рисунке выше.
 Затем вернитесь в первоначальное положение лицом вниз.
 Таким же образом переверните тело на другой бок.
 Снова вернитесь в положение лицом вниз.
 Затем переходите к стадии 3.

**Стадия 3**

Положите обе руки на землю; немного отдохните. Затем поднимите одну руку и заложите ее за спину. Это конечная поза стадии 3, показанная на рисунке выше. В течение короткого времени сохраняйте равновесие. Затем верните руку на пол. Поднимите другую руку, заложив ее за спину, и повторите ту же процедуру. В конце вернитесь в положение лицом вниз с обеими руками на полу. Переходите к стадии 4.

Стадия 4

Поднимите одну ногу. Вытяните ее назад и вверх. На этой стадии обе руки должны оставаться на полу. Держите голову поднятой вверх. Это и есть конечная поза. В течение короткого времени сохраняйте равновесие. Затем опустите ногу на пол. Повторите процедуру с другой ногой. На этом завершается практика.

Дыхание, осознание и другие подробности

В течение всей практики дышите нормально. Фиксируйте осознание на поддержании равновесия. Смотрите раздел «Общие подробности» ниже.

Пада Ангуштхасана

Слово *пада* означает «нога», а *ангуштха* означает «пальцы ног». Обычно эту асану называют «позой на цыпочках», что, вероятно, лучше, чем ее название на санскрите.



Эта асана выглядит вполне легкой, но в действительности она довольно трудна. Попробуйте ее и вы в этом убедитесь. Она требует очень хорошего чувства равновесия.

Техника выполнения

Сядьте на корточки. Поднимите пятки и удерживайте равновесие на цыпочках. Слегка опустите пятки, чтобы бедра располагались горизонтально. Подберите положение ступни одной ноги так, чтобы ее пятка прижималась к промежности. Осторожно положите другую ступню на бедро этой ноги. Если вы можете удерживать равновесие, сложите руки ладонями вместе перед грудью. Оставайтесь в этой конечной позе, пока вы можете с удобством для себя сохранять равновесие.

Затем верните поднятую ногу на пол.
Спустя короткое время повторите практику, поднимая другую ногу.

Советы

1. Стараясь достичь точного положения равновесия, используйте руки. То есть по мере необходимости опускайте руки на пол или поднимайте их с пола.
2. Вначале занимайтесь у стены, которую можно использовать для опоры. Однако, в конечном итоге, практику следует выполнять в середине комнаты.
3. Стараясь найти положение равновесия, смотрите на фиксированную точку на стене прямо напротив лица. Не смотрите вниз, так как это приводит к потере равновесия.

Дыхание и осознание

В течение всей практики дышите нормально.

Все внимание должно быть сосредоточено на поддержании равновесия.

Общие подробности

Продолжительность

Занимайтесь столько, сколько позволяет время, и пока вы чувствуете себя удобно.

Время для занятий

Все три асаны можно делать в любое время дня. Никаких ограничений на этот счет не существует.

Ограничения

Не существует и никаких явных ограничений в отношении того, кому не следует делать эти асаны. Вы должны полагаться на собственный здравый смысл.

Благотворное действие

Эти три асаны помогают уравнивать нервную систему. Они развивают чувство равновесия и координацию между раз-

ными частями тела. Все они развивают силу сосредоточения ума, которое необходимо для их выполнения.

Примечание

1. Книга I; урок 2; тема 4.

Тема 3

Уджайи Пранаяма с АУМ

Уджайи пранаяма – это психическое дыхание (1). В сочетании с АУМ она представляет собой прекрасную расслабляющую и предмедитативную технику. Ей легко научиться, и ее могут практиковать все, молодые и старые, в любое время дня или ночи. Вы можете использовать любую удобную для вас позу, при условии, что ваши позвоночник, шея и голова располагаются на одной прямой линии. Рекомендуется лежать в шавасане, но, пожалуйста, не засыпайте (2). В этой практике вы должны научиться храпеть без сна.

Техника выполнения

Расслабьте все тело и подберите свое положение так, чтобы вам совсем не нужно было его менять в течение практики.

Закройте глаза.

Осознавайте дыхание, втекающее в ноздри и вытекающее из них.

Переместите свое осознание вниз, к горлу.

Ощущайте дыхание у себя в горле.

Сократите голосовую щель.

Дышите глубоко и нежно. Ваше дыхание должно быть похоже на мягкое сопение спящего ребенка.

У вас должно быть ощущение дыхания только через горло.

Соедините Аум с каждым вдохом и выдохом.

Вдыхая, мысленно произносите Аум.

Выдыхая, мысленно произносите Аум.

Продолжайте храпеть и мысленно повторять Аум.

Продолжительность

При наличии тренировки эту технику можно выполнять часами, хотя пяти или десяти минут должно быть вполне достаточно для снятия напряжения и расслабления или для подготовки к дополнительным медитативным практикам.

Благотворное действие

Эта практика, несмотря на свою простоту, оказывает тонкое влияние на все тело, а также на психический план. Она успокаивает нервную систему и устраняет из ума все заботы и волнения.

Люди, страдающие бессонницей, будут иметь спокойный и глубокий сон после занятия этой практикой ночью в постели. Им следует лежать в шавасане, не подкладывая под голову подушку, поскольку это мешает прохождению дыхания через уже сокращенную голосовую щель.

Кроме того, эта практика очень полезна при гипертонии, поскольку она снижает частоту сердцебиения.

Примечания

1. Книга I; урок 6; тема 5.

2. Книга I; урок 1; тема 5 и

Книга I; урок 2; тема 8.

Тема 4**Йога Нидра (Часть 2)**

Не является ли йога нидра методом идеологической обработки? Этот вопрос задают многие люди. От подобных сомнений могут избавиться только время и практика, а также более глубокое понимание механики и цели этой техники.

Йога нидра может быть методом внушения идей, если ее используют неправильно и если ей учит не тот учитель. Вам следует проявлять осторожность при выборе своего учителя.

При правильной практике с правильным учителем йога нидра, безусловно, не является формой идеологической обработки. В действительности, она представляет собой нечто прямо противоположное. Цель йога нидры состоит в освобождении ума от существующего обусловливания, неведения, ложных представлений, и т. п., не в его еще большем запутывании. Ее цель — расширять, раскрывать и пробуждать индивидуальный ум, а не ограничивать его в еще большей степени. Целью йога нидры является устранение препятствий, а не их возведение.

Единственная часть йога нидры, в некоторой степени предполагающая внушение, — это санкальпа (решение), но существует строгое правило, согласно которому практикующий должен сам выбирать собственную санкальпу. На этой стадии йога нидры учитель не должен играть никакой роли, оставаясь молчаливым и позволяя практикующему повторять санкальпу самому себе. Это препятствует внушению идей.

Если вы полагаете, что каким-либо образом подвергаетесь идеологической обработке, немедленно прекратите практику и найдите нового учителя. Это очень важно, поскольку отрицательное внушение, а по существу, и внушение в любой форме, будучи внесено в бессознательный ум, может принести больше вреда, чем пользы.

Роль учителя состоит в том, чтобы направлять практикующего в процессе практики и стимулировать потенциал, уже заложенный в уме практикующего. Нет абсолютно никакой необходимости прибегать к внушению. Наставник должен направлять, а не внушать что бы то ни было.

Йога нидра не требует веры ни во что... важна только практика.

Избегание сна и сохранение осознания

Йога нидра означает сон с состоянием внутреннего осознания. Существует огромная разница между обычным сном и психическим сном в йога нидре. В обычном сне нет никакого осознания — ни внутреннего, ни внешнего; с другой стороны, в йога нидре имеет место бодрствующее осознание внутренней среды. Однако внешний наблюдатель не обнаружит никакого различия между ними.*

Суть йога нидры составляет осознание. Вам следует стараться избегать сна (если только вы не страдаете бессонницей и не используете практику для того, чтобы заснуть). Прежде чем приступить к йога нидре, полезно говорить себе:

«Я собираюсь полностью расслабиться, но не собираюсь засыпать».

Это решение можно повторять в различные моменты в ходе практики. В йога нидре очень трудно удерживаться от сна, поскольку вы становитесь максимально расслабленным. Даже если вы проспали десять часов, в йога нидре вас легко может одолеть дремота. Это решение будет помогать вам сохранять осознание.

Сон — это не йога нидра. Вы должны сохранять текущее осознание, оставаться бдительным и внимательным, но без чрезмерного напряжения. Необходимо найти равновесие между чрезмерными усилиями и отсутствием усилий. Одно ведет к еще большему напряжению, а другое — ко сну.

Когда вы начнете заниматься, то обнаружите, что ваше состояние колеблется между осознанием и его отсутствием. Постепенно, по мере того как вы будете осваивать практику, и ум будет становиться все более успокоенным, вы будете способны сохранять осознание. Вы будете сохранять внутреннее осознание, даже хотя внешние восприятия постепенно угаснут. Вы преодолете порог и будете переживать спонтанное внутреннее осознание — цель йога нидры. С этого момента вы будете способны наблюдать подсознательный и сверхсознательный аспекты ума.

* Различия можно обнаружить с помощью электроэнцефалографа. При сохранении осознания в глубоком сне энцефалограф регистрирует ритмы биоэлектрической активности мозга, характерные как для сна, так и для бодрствования.

На этом этапе можно будет отказаться от техник йога нидры, использовавшихся для достижения такого состояния.

Метод сохранения осознания состоит в сосредоточении внимания на звуке голоса инструктора и механике практики. Это единственный способ избежать сна.

Санкальпа

Санскритское слово *санкальпа* можно перевести как «решение» или «решимость». Это важная техника и стадия йога нидры и мощный метод изменения личности в положительную сторону.

Санкальпа принимает форму короткого мысленного утверждения, которое запечатлевается в бессознательном уме в ходе йога нидры. Это метод изменения образа жизни человека, достижения заветных целей и устранения отрицательных блоков и психологических конфликтов.

Наши теперешние личность, установки и т. д. созданы прошлыми мыслями. Теперешние мысли будут определять наше будущее поведение. С помощью мысли в форме сильной санкальпы можно изменить свою судьбу.

Если вы подумаете, то поймете, что каждый великий человек становится великим вследствие санкальпы, сознательной или бессознательной. Они испытывают жгучую потребность достичь чего-либо. Их санкальпа вызывает перестройку ума и личности. Это, в свою очередь, приводит к осуществлению их целей во внешнем мире. Небольшое семя санкальпы может расти и приносить многие плоды. Таково могущество санкальпы. Использование санкальпы в йога нидре также может быть средством перестройки вашей жизни.

В ходе практики йога нидры ум очень восприимчив и чувствителен к самовнушению в форме санкальпы. Можно глубоко внедрить семя санкальпы в подсознательный ум. Будучи закреплена там, санкальпа, чтобы достичь своей цели, собирает воедино огромные силы ума. Поначалу санкальпа представляет собой просто сознательное решение, но со временем оно становится очень мощной подсознательной силой. Эта более глубокая сила, в конечном итоге, снова проявляется на сознательном уровне и вызывает изменения в вашей личности и вашей жизни.

Однако важно, чтобы санкальпа прочно отпечаталась в уме. Многие люди принимают решения, но эти решения редко при-

носят результаты. Причина проста — решение не закреплено достаточно глубоко и, как правило, действует на интеллектуальном уровне, на поверхности ума. Нередко решение принимается, когда ум пребывает в состоянии смятения и когда вы чувствуете себя, в целом, неудовлетворенным и несчастливым. В это время ум не готов воспринять решение. Для достижения успеха решение необходимо принимать с чувством и с сильной волей. Кроме того, его следует принимать, когда ум готов его воспринять и усвоить. Такое время бывает в ходе практики йога нидры.

Выбор санкальпы

Вам следует тщательно выбирать свою санкальпу. Это должно быть что-то очень важное для вашей жизни. Не выбирайте что-нибудь несерьезное, вроде «у меня будет новая машина» или «я добьюсь больших успехов, чем мой сосед». Можно привести очень много других поверхностных примеров. Выбирайте санкальпу, которая полностью изменит всю вашу жизнь.

Если вы захотите избавиться от дурной привычки, будьте осторожны... дурные привычки обычно бывают симптомами чего-то, лежащего гораздо глубже. То есть дурные привычки, как правило, бывают предохранительными клапанами более глубоких конфликтов в уме. Если вы подавляете одну привычку, например курение, то обнаруживаете, что на ее месте возникает другая. Это можно сравнить с надувным матрасом: если вы придавливаете одну его часть, другая выпячивается. Так же обстоит дело и с психологическими конфликтами — если вы подавляете одну привычку, ее быстро заменяет другая. Именно поэтому мы, как правило, не рекомендуем использовать санкальпу, чтобы пытаться избавиться от «дурных привычек». Гораздо лучше выбрать санкальпу, которая изменит всю вашу жизнь, так что она станет более гармоничной, счастливой, радостной и удовлетворяющей. Когда это произойдет, так называемые «дурные привычки» исчезнут сами собой, без усилий или подавления. Поэтому не выбирайте санкальпы вроде «я брошу курить», «я брошу пить», «я перестану распутничать», «я перестану сердиться» и так далее. Вместо этого выбирайте более глубокую санкальпу типа тех, что мы рекомендуем ниже.

Санкальпа должна быть ясной. Не выбирайте неопределенную санкальпу, вроде «я освобожусь от всех плохих черт» или «я

буду стараться вырабатывать положительные, добродетельные качества» и т. п. Эти утверждения туманны и лишены смысла. Они не будут проникать в подсознательный ум и определенно не приведут к переменам в вашей жизни.

Мы также не советуем вам выбирать санкальпу, которая подавляет какие-либо естественные побуждения. Например, многие люди слышали, что в жизни йога желательна воздержание и безбрачие. Это не совсем так, хотя оно действительно имеет место в определенное время. Однако, когда его практикуют несвоевременно, оно может принести больше вреда, чем пользы. В результате чрезмерной идеологической обработки и неправильно-го руководства многие люди становятся одержимы идеей безбрачия. Это происходит сознательно или бессознательно. Если это побуждение вступает в конфликт с вашими естественными склонностями, то оно может принести психологический и физиологический вред. Это лишь один пример из многих. Пожалуйста, не выбирайте санкальпу, которая противоречит естественным влечениям.

Вы должны выбрать свою собственную санкальпу. Ниже приводятся несколько примеров того, что мы называем положительными, гармонизирующими санкальпами, которые способны помочь вам в движении к более счастливой жизни, если их искренне и регулярно повторять.

Я стану совершенно здоровым

Я стану решительным и энергичным

Я буду каждый день заниматься йогой

Я добьюсь успеха в своей работе

Я буду становиться более осознанным

Я найду своего гуру

И так далее. Делайте выбор в соответствии со своими потребностями и склонностями. У одного человека, практиковавшего йога нидру многие годы, была следующая санкальпа:

Я стану полезным.

Не спешите принимать решение в отношении своей санкальпы и выбирайте ее самостоятельно. Выбирайте только одну санкальпу и не меняйте ее, пока она не принесет результатов.

Вначале вам может показаться, что ваша санкальпа не приносит или почти не приносит результатов. Но будьте терпеливы. Необходимо время, в зависимости от характера санкальпы и то-

го, насколько глубоко она внедрена в ум. Большое значение имеет искренность и глубоко чувствуемая потребность достичь цели вашей санкальпы. Вдобавок, по мере того как вы занимаетесь йогой и все больше очищаете свой ум с помощью йога нидры и других методов, санкальпа становится все сильнее. В действительности, в жизни продвинутого йога наступает стадия, когда все санкальпы приносят плоды. В текстах йоги это символически называется *кальпа врикша* (дерево исполнения желаний) и происходит, когда человек достигает стадии понимания, соответствующей анахата чакре (1). Однако не слишком беспокойтесь об этом аспекте санкальпы; мы упомянули его только ради вашего интереса.

Санкальпа может полностью изменить вашу жизнь. Огромное число людей сознательно или неосознанно использовали санкальпы и достигли своих целей. Мы рекомендуем вам сознательно выбрать санкальпу и позволить ей преобразить вашу жизнь.

Правила использования санкальпы

Для того чтобы успешно использовать силу санкальпы в йога нидре, вы должны следовать перечисленным ниже правилам.

1. *Ясность.* Санкальпу следует формулировать в форме короткой, простой и ясной фразы. Следует использовать одни и те же слова и структуру фразы до тех пор, пока санкальпа не даст результатов. Используйте минимум слов.
2. *Повторение.* Санкальпу следует снова и снова повторять в уме.
3. *Искренность и чувство.* Следует повторять санкальпу искренне и с чувством. Она должна исходить из сердца, а не просто из уст. Чисто интеллектуальное повторение не позволит санкальпе запечатлеться в подсознательном уме. Санкальпу можно посеять глубоко в уме только с сильным эмоциональным побуждением. Отсутствие искренности также препятствует закреплению санкальпы. Будьте искренни, повторяя свою санкальпу.
4. *Время.* Санкальпу следует повторять в начале и в конце практики йога нидры. Кроме того, ее можно повторять перед сном и

сразу после пробуждения утром. Это лучшие моменты, поскольку в это время ум наиболее восприимчив. Однако санкальпу можно повторять и в любое свободное время в течение дня.

5. *Одна санкальпа*. Выберите только одну санкальпу и держитесь ее, пока она не принесет результатов. Не меняйте ее.

Круговое движение осознания

Важным аспектом практики йога нидры является круговое движение осознания через различные части физического тела. Это предназначается специально для того, чтобы отвлечь восприятие от внешнего мира, вызвать интроспекцию, а также глубокое расслабление ума и тела.

Согласно текстам йоги, в теле существует семьдесят шесть физических центров. Они носят специальные названия *ангастхана* (местоположение конечности или органа) и *адхара* (физические основы или центры). Последние упоминаются в тексте *Йога Чудамани Упанишада*. В число этих центров входят как наружные конечности — кисти, руки, ноги и т. д. — так и внутренние члены — сердце, легкие, желудок и т. п. Большинство этих центров будут упоминаться ниже при описании полной практики йога нидры.

Йога нидра вызывает состояние пратъяхары (отключения чувств), в котором прекращается восприятие внешнего мира в форме вкуса, запаха, слуха, зрения и осязания. Это позволяет направлять осознание внутрь. Однако чувственные впечатления не отключаются сразу, поскольку для большинства людей это совершенно невозможно. Вместо этого практика йога нидры построена так, что осознание постепенно отвлекается от внешнего мира. В практике кругового движения осознания через различные части тела глаза остаются закрытыми. Это препятствует зрительному восприятию. Если человек осознает различные части тела, то он также перестает ощущать запах и вкус. Три из пяти органов чувств оказываются отключены. Воспринимаются только чувственные впечатления от голоса инструктора и мысленные осязательные ощущения от физических конечностей. Поле восприятия сужается. Ум становится сосредоточенным.

Кроме того, важно помнить о том, что очень трудно перемещать осознание через различные физические центры и одновременно

быть погруженным в обычную мысленную болтовню ума. Либо продолжается внутренний мысленный диалог, и вы забываете о круговом движении осознания, либо вы сознательно перемещаете осознание и перестаете быть поглощенным журчащими мыслями. Возможно либо одно, либо другое. При правильной практике йога нидры мысленная болтовня прекращается.

На более поздних стадиях йога нидры от кругового движения осознания через физические центры можно отказаться. Если вы сохраняете осознание в течение всей практики йога нидры, то перестаете осознавать физическое тело, поскольку чувство осязания отключается.* Единственной оставшейся связью с внешним миром становится голос инструктора. Она слишком легко обрывается, если учитель перестает говорить. Если он выбирает для этого правильный момент, то вы оказываетесь подвешенным в состоянии пратъяхары. Тогда вы готовы начать дхарану в качестве вступления к дхьяне.

Цель кругового движения осознания через различные части тела состоит в том, чтобы сделать возможным превосходство (трансценденцию) тела. Ум становится сосредоточенным и очень расслабленным. Это вызывает одновременное расслабление всего физического тела. В результате весь комплекс тело-ум приходит в состояние покоя. Напряжения и конфликты исчезают.

Правила перемещения осознания

Чтобы получить максимальную пользу от практики, необходимо следовать таким правилам:

1. *Восприятие*. Вы должны воспринимать каждый физический центр следующими средствами:

(I) обращая внимание на ощущение, возникающее из этой части тела;

* При всем уважении к учителям йоги, это не совсем так. Во-первых, при движении осознания через различные конечности и органы человек имеет дело не только и не столько с осязанием, сколько с *проприоцептивными* (т. е. внутренними) ощущениями. Во-вторых, прекращаются не сами эти ощущения (они не прекращаются даже в глубокой коме), а их *представление сознанию*, то есть человек переходит с уровня *восприятия* на уровень *первичной чувствительности* [sentience] (каковой, согласно традиции йоги, обладают все живые существа и даже объекты неживой природы). Этот уровень первичной чувствительности и есть то, что йоги называют *дхьяна*.

(II) мысленно один раз произнося название этой части тела вслед за инструктором;

(III) путем визуализации этой части тела; то есть вы должны создавать ее мысленную картину.

Для восприятия каждого физического центра можно использовать одно, два или все три перечисленных выше средства. Если вы испытываете трудности с визуализацией, мы рекомендуем вам сочетать восприятие ощущения от той или иной части тела с мысленным произнесением ее названия. Если оказывается легко создавать зрительные образы, то сочетайте их с восприятием ощущения, без произнесения названия какой-либо части. Вам следует выбрать собственный метод, в зависимости от своих способностей и предпочтений.

2. *Инструкции.* Следует одновременно осознать две вещи:

(I) звук голоса инструктора;

(II) называемую часть тела.

Следуйте практике йога нидры согласно инструкциям, которые дает учитель.

3. *Круговое движение.* Ваше осознание должно переходить от одной части к другой, согласно инструкциям, которые вам даются. Вы должны по очереди осознать существование каждого центра, мысленно прикасаясь к каждой точке. Перемещение осознания должно быть ритмичным и осуществляться без усилий. Позвольте своему осознанию «течь» от одного органа к другому. Или же оно должно «перепрыгивать» от одного центра к другому в том же ритме, в котором тикают часы.

Не позволяйте осознанию задерживаться на какой-либо части тела дольше, чем предписывают инструкции учителя. Даже если вы ясно не представляете себе, скажем, «большой палец правой руки», вы должны сразу и без промедления переходить к следующему органу.

4. *Скорость.* Скорость перемещения следует выбирать в зависимости от обстоятельств. Вначале ум практикующего, скорее всего, будет блуждать то туда, то сюда. На этом этапе движение осознания должно быть достаточно быстрым, чтобы предотвращать такое отвлечение. Позднее, когда ум станет более сосредоточен-

ном, скорость движения можно уменьшить. Учитель должен полагаться на свою интуицию.

В любых обстоятельствах движение не должно быть чрезмерно быстрым или медленным. Если оно слишком быстрое, то практикующий не сможет следовать инструкциям и воспринимать каждую часть тела. Он, вероятнее всего, просто заснет. И наоборот, если инструкции будут слишком медленными и монотонными, он тоже заснет от скуки. Тут нужно соблюдать осторожность.

5. *Контур.* Существуют различные контуры, по которым можно перемещать осознание. Это может быть короткий контур, проходящий через главные конечности — руки, ноги и т. д., или более длинный контур, который включает в себя пальцы рук, пальцы ног и т. п. По мере того как практикующий становится более чувствительным, движение может проходить и через внутренние органы — сердце, желудок и т. д. Контур движения можно выбирать в зависимости от предпочтения и имеющегося времени.

Старайтесь выбирать один контур и придерживаться его в практике йога нидры. Это создаст шаблон в вашем уме, и осознание будет автоматически и без усилий течь от одного центра к другому. Если вы постоянно меняете порядок прохождения центров, то это течение не будет спонтанным. Коль скоро вы выберете определенную последовательность, старайтесь ее не изменять.

6. *Количество кругов.* Полное прохождение осознания по контуру выбранных частей тела составляет один круг. Можно выполнять 1, 2, 3 или более кругов, в зависимости от требуемой глубины расслабления и имеющегося времени.

7. *Тело.* На протяжении всей практики не меняйте положение тела. Только осознавайте каждую часть без малейшего физического движения. Старайтесь рассматривать свое тело как объект, который не является частью вашего существа. Чувствуйте, что тело существует вне и отдельно от вас, просто как объект изучения. Это тоже будет увеличивать глубину расслабления.

Визуализация

Создание мысленных образов составляет важную часть практики йога нидры. Оно призвано стимулировать подсознательные и бессознательные уровни ума. Это помогает устранять подавленные чувства и воспоминания и, тем самым, очищать ум от конфликтов. На более глубоком уровне использование специальных символов может стимулировать восприятие бессознательных пластов ума, тех аспектов вашего существа, которые в настоящее время скрыты и вам не известны. Внутренняя визуализация помогает пробуждению вашего скрытого потенциала и обретению знания.

Все мы обладаем способностью к визуализации. На самом деле, мы делаем это каждую ночь, когда видим сны. Сны представляют собой образное выражение подсознательного, а порой и бессознательного ума. Они принимают форму символов и историй, и все они значимы. Большинство из них возникают просто для высвобождения накопившихся внутренних напряжений и конфликтов; другие могут иметь универсальную значимость и символизировать истину бытия.

В йога нидре мы пытаемся вызывать сновидения, но они имеют два главных отличия от обычных ночных снов:

1. Эти сновидения выбираются, контролируются и направляются. Обычные сновидения носят полностью случайный характер.
2. В йога нидре сновидения переживаются осознанно. Большинство обычных ночных сновидений не осознаются.

В практике йога нидры выбранные, сознательные сновидения вызываются посредством визуализации в соответствии с инструкциями учителя.

Учитель должен очень тщательно выбирать символы или объекты для визуализации. Их следует выбирать так, чтобы они помогли устранять конфликты из ума практикующего, пробуждая старые воспоминания. В некоторых случаях такое расшевеливание воспоминаний с помощью символов первоначально может вызывать определенное эмоциональное потрясение — скажем, когда человек вспоминает давно забытое прошлое болезненное событие. После того как пережит этот первоначальный эмоциональный шок, конфликт исчерпывается, и ум становится более гармоничным. Порой символ, вызывающий высвобождение на-

копленного напряжения, может показаться другому человеку незначительным. Приведем пример.

Одна дама занималась практикой йога нидры. Ее учитель предложил ей зрительно представить себе *красный автомобиль*. В ее уме произошел взрыв. Она сразу начала трястись от эмоционального шока, но спустя короткое время почувствовала глубокое расслабление. Позднее она объяснила учителю, что произошло. Когда-то она жила в фашистской Германии. Когда она была очень маленькой, ее отца и мать увезли гестаповцы в ярком *красном автомобиле*. Больше она никогда не видела своих родителей. С тех пор она забыла (или, скорее, подавила) память об этом инциденте. Однако эмоционально заряженное воспоминание в форме сени осталось глубоко запечатленным у нее в уме. Оно причиняло ей бесконечное ощущение несчастья в жизни, хотя сама она об этом не знала. Она лишь знала, что несчастлива. Простое упоминание слов «красный автомобиль» в то время, когда она находилась в восприимчивом состоянии нидра йоги, пробудило воспоминание. Она буквально переживала прошлое, время, когда у нее отняли родителей. Во время йога нидры она чувствовала и выражала эмоциональный шок. Спустя короткое время эмоциональное содержание памяти было исчерпано. Она почувствовала большое облегчение. И это было начало, уверяем вас, только начало пути к более счастливой жизни.

Это лишь один пример механизма высвобождения более глубокого психологического напряжения с помощью визуализации в практике йога нидры. Сходным образом можно избавиться от всех конфликтов ума, и серьезных, и незначительных, хотя в общем случае, их проявление не будет столь заметным, как в только что приведенном примере. Большинство напряжений снимаются более плавно.

Когда ум очищен от большинства напряжений, должно стать возможным удерживать перед мысленным взором один образ. Это называется дхарана — когда человек зрительно представляет себе один символ, исключив все остальное. Это более продвинутая стадия йога нидры, которая ведет к дхьяне.

Правила визуализации

Объект для визуализации должен называть инструктор. Последовательность и характер визуализации могут быть двух типов:

1. Визуализация объектов друг за другом в быстрой последовательности. В ходе этой последовательности следует давать практикующему достаточно времени для действительного зрительного представления каждого объекта.

2. Визуализация в форме истории. История и связанное с ней словесное описание должны даваться инструктором.

В практике йога нидры можно использовать любой из этих методов. В действительности, существует огромное, бесконечное количество их вариантов. Примером визуализации объекта может служить изложенная ниже техника 2, а пример визуализации истории будет описан в технике 3 (2).

Учитель должен осторожно выбирать все символы, даже если они кажутся безвредными. При работе с некоторыми людьми следует тщательно избегать описаний пугающих объектов, вроде пауков, змей, глубокой воды и т. п. У таких символов тоже есть свое место в йога нидре, но их следует использовать только когда практикующий к этому готов. Осмотрительность в выборе символов для данной ситуации приходит лишь с постепенным пробуждением интуиции.

Для большинства людей визуализация оказывается самой трудной частью практики йога нидры. Это обусловлено флуктуациями в уме и тем, что мы не развиваем свою латентную способность к визуализации. Не беспокойтесь, если ваши мысленные картины оказываются неясными или, возможно, просто не возникают. Только старайтесь. По мере дальнейшей практики визуализация становится легкой и спонтанной. Если вы регулярно занимаетесь йога нидрой, эта способность будет постепенно развиваться, и визуализация, в свою очередь, будет помогать вам испытывать более глубокие состояния расслабления и, быть может, даже более глубокое восприятие и постижение природы вещей.

Размышление

В конце практики йога нидры ум становится очень восприимчивым и сосредоточенным. Это хорошее время для размышления и исследования, то есть практики джняна йоги (3). Вы можете выбрать для исследования любую тему, но есть особенно хороший вопрос:

«Кто я?»

Искренне задавайте себе этот вопрос или выберите любой другой, столь же глубокий.

Или же ваше исследование может быть постепенным: «Я осознаю свое тело», «Я также осознаю свои мысли», «Тогда кто же наблюдает все это?» Выберите свое собственное исследование в этом же духе. Не отказывайтесь от исследования своей жизни, пока не найдете ответ.

У некоторых из вас, возможно, есть ишта девата (личное божество) или психический символ, который имеет большое значение в вашей жизни. Окончание практики йога нидры — это также идеальное время для сосредоточения на личном психическом символе или божестве. Это может вести к медитации.

Возвращение к обычному осознанию

В конце йога нидры инструктор должен давать ясное указание, что практика заканчивается. Это следует делать до того, как практикующий начнет двигаться или откроет глаза. Хорошим указанием завершить практику йога нидры может служить такое:

Хари Аум Тат Сат

Йога нидра заканчивается.

Нельзя резко заканчивать практику, вставать и, возможно, начинать разговаривать с соседом. Процесс завершения должен быть постепенным, чтобы ваш ум полностью приспособился к внешней среде. Услышав заключительное указание, держите глаза закрытыми. Медленно пошевелите руками и ногами. Осознавайте внешние звуки. Затем, примерно через минуту, медленно откройте глаза и поднимайтесь. Учитель должен давать соответствующие указания.

Это ясное завершающее указание и постепенное осознание окружающей среды служат мерой предосторожности, чтобы не давать людям путать внешнее и внутреннее восприятие. Некоторые люди, слишком быстро закончив йога нидру, обнаруживают, что продолжают оставаться в состоянии сновидения в течение многих часов после практики. Они не знают, «на каком свете находятся». Но не беспокойтесь, это случается редко.

Практика

Общие подробности в отношении положения тела, одежды и т. п. даны в разделе практики первого урока йога нидры (4).

Техника 2

Практика состоит из следующих стадий:

1. исходное положение и наукасапа;
2. предварительное физическое расслабление;
3. просто осознание дыхания;
4. санкальпа;
5. круговое движение осознания;
6. визуализация объекта;
7. санкальпа;
8. завершение.

Стадия 1: исходное положение и наукасапа

Пожалуйста, лягте на спину в шавасану (5).

Позвольте рукам покоиться на полу рядом с телом.

Сперва мы выполняем наукасану (позу лодки), чтобы снять грубое физическое напряжение (5).

Сделайте глубокий вдох.

Задержите дыхание и приподнимите руки, ноги, голову и плечи над полом.

Как можно сильнее напрягайте и растягивайте все тело.

Оставайтесь в этом приподнятом, напряженном положении, пока вы можете с удобством для себя задерживать дыхание.

Затем опуститесь на пол, сделайте выдох и полностью расслабьтесь.

Это составляет один цикл.

Сделайте 3 цикла.

Затем подберите положение тела, чтобы чувствовать себя совершенно удобно.

Поправьте одежду.

Почешитесь.

Подберите положение головы.

Устройтесь настолько удобно, чтобы не чувствовать никакой необходимости пошевелиться во время практики йога нидры.

Закройте глаза и держите их закрытыми в течение всей практики.

Положите руки по бокам ладонями вверх.

Выпрямите и слегка разведите ноги.

После этого не шевелитесь.

Начиная с этого момента, вся практика осуществляется только в уме.

Стадия 2: предварительное физическое расслабление

Осознавайте все свое тело.

Если можете, зрительно представьте себе свое тело.

Ощущайте тяжесть во всем теле.

Представляйте себе, что все ваше тело очень тяжелое.

Оно подобно большому куску резины.

Ощущайте тяжесть в своей правой ноге...

Левой ноге...

Правой руке...

Левой руке...

Ощущайте тяжесть во всем теле.

Повторите этот процесс 2 или 3 раза.

Затем переходите к стадии 3.

Стадия 3: простое осознание дыхания

Осознайте свое естественное дыхание.

Вдыхая, знайте, что вы делаете вдох.

Выдыхая, знайте, что вы делаете выдох.

Полностью осознавайте процесс дыхания... больше ничего.

Делая вдох, отсчитывайте в уме — один.

Делая выдох, отсчитывайте в уме — два.

Продолжайте действовать таким образом, пока не досчитаете до 50.

Потом переходите к следующей стадии.

Стадия 4: санкальпа

Пожалуйста, повторите свою санкальпу с глубоким чувством.

Если вы еще не выбрали санкальпу, то переходите прямо к следующей стадии.

Почувствуйте, как все ваше тело и ум вибрируют в такт с мысленным повторением санкальпы.

Произнесите санкальпу как минимум три раза, если можно — больше.

Пусть она исходит из сердца, а не из уст.
Затем переходите к стадии 5.

Стадия 5: круговое движение осознания

Теперь мы будем перемещать осознание через различные части тела...

Мы совершим путешествие по телу.

Помните: вы должны по очереди осознавать каждую часть тела...

Или вы можете создавать мысленную картину этой части тела...

Или один раз мысленно произносить ее название.

Решайте сами.

Пожалуйста, оставайтесь внимательными и осознавайте инструкции.

Не старайтесь слишком сильно.

Сперва осознавайте свою правую руку...

Затем...

Большой палец правой руки, указательный палец, средний палец, безымянный палец, мизинец, все пальцы вместе, ладонь, тыльную сторону правой кисти, запястье, осознавайте свое запястье, локоть, правое плечо, подмышку, правую сторону талии, правую ягодицу, правое бедро, колено, икру, лодыжку, пятку, подошву, верх правой ступни, большой палец правой ноги, второй палец, третий палец, четвертый палец, пятый палец, все пальцы вместе...

Теперь осознавайте левую сторону...

Большой палец левой руки, указательный палец, средний палец, безымянный палец, мизинец, все пальцы вместе, ладонь, тыльную сторону левой кисти, запястье, локоть, левое плечо, осознавайте левое плечо, подмышку, левую сторону талии, левую ягодицу, левое бедро, осознавайте левое бедро, колено, икру, лодыжку, пятку, подошву, верх левой ступни, большой палец, второй палец, третий палец, четвертый палец, все пальцы вместе...

Будьте бдительны...

Теперь осознавайте спину...

Правую ягодицу, левую ягодицу, обе ягодицы вместе, правую лопатку, левую лопатку, позвоночник сверху донизу, затылок, макушку, лоб, правую бровь, левую бровь, межбровный центр, правый глаз, левый глаз, правое ухо, левое ухо, правую щеку, левую щеку, нос, верхнюю губу, нижнюю губу, обе губы, подбородок, горло, правую сторону груди, левую сторону груди, всю грудь це-

ликом, пупок, правую сторону живота, левую сторону живота, весь живот...

Осознавайте...

Теперь осознавайте главные конечности...

Всю правую ногу, всю левую ногу, обе ноги вместе, правую руку, левую руку, обе руки вместе,

голову...

Все тело...

Все тело...

Все тело...

Пожалуйста, сохраняйте осознание.

На этом завершается один круг.

Сделайте 1 или 2 полных круга, в зависимости от имеющегося времени.

Не шевелитесь.

Осознавайте.

Правую руку, большой палец правой руки... и т. д.

Сделайте 2 или 3 полных круга.

Стадия 6: визуализация объекта

Старайтесь как можно лучше зрительно представлять себе следующие объекты:

Шивалингам... стоящего Христа... медитирующего Будду.. горящую свечу... смотрите в середину пламени... пирамиду.. баньян (дерево)... автомобиль, едущий по шоссе... красный автомобиль... окрашенные облака... красные облака... белые облака... серые облака... полную луну.. собаку.. игривую кошку.. слона... лошадь... восходящее солнце... большой пруд... лотос... берег быстрой реки... маленькую парусную лодку.. летящий самолет... летящую птицу.. красный треугольник... золотую паутину, покрытую росой... мертвое тело... крест над церковью... звонящий колокол храма... старый дом... козла... сияющий символ АУМ... дым печи, идущий из трубы в холодный зимний день... огонь, пылающий в домашнем очаге... проливной дождь... гору со снежной вершиной... птиц, летящих на фоне заката... волны, разбивающиеся о пустынный берег.. услышьте шум волн... осознавайте безбрежность океана... осознавайте спокойный океан в теплый летний день... почувствуйте его спокойствие и, в то же время, скрытую в нем силу.

Это похоже на ваш ум.

Стадия 7: санкальпа

Пожалуйста, повторяйте свою санкальпу, ту же санкальпу, которую вы повторяли в начале йога нидры.

Произнесите ее как минимум три раза с полным чувством.

Стадия 8: завершение

Полностью прекратите всю практику.

Осознавайте свой ум.

Скажите себе:

Хари Аум Тат Сат

Это окончание йога нидры.

Медленно пошевелите руками.

Медленно пошевелите ногами.

Осознавайте внешние звуки.

Откройте глаза.

Если вы чувствуете себя расслабленным и если у вас есть время, то вы можете продолжать лежать; в ином случае, примите вертикальную позу (2).

Примечания

1. Книга II; урок 22; тема 2.

2. Книга III; урок 35; тема 4.

3. Книга III; урок 28; тема 1.

4. Книга III; урок 33; тема 5.

5. Книга I; урок 1; тема 5 и Книга I; урок 2; тема 8.

Программа ежедневных занятий

В этом уроке мы объяснили две новые крийи – чакра бхедан и сушумна даршану (крийи №14 и №15). Если у вас есть время, включите их в программу 1. Если у вас нет времени, то выполняйте взамен программу 2, 3 или 4.

Постарайтесь освоить одну из уравнивающих асан, описанных в этом уроке. Они помогут вам повысить силу сосредоточения ума, что полезно как для медитации, так и для повседневной жизни.

Блага йога нидры вполне стоят того времени, которое вы потратите на ее практику, в особенности вечером, после возвращения домой с работы.

Практика	Минуты
<u>Программа 1: продолжительность</u>	
<u>164 минуты</u> – расширенная практика крийя йоги	<u>164</u>
Крийя № 1 Випарита карани мудра –	10
Крийя № 2 Чакра анусандхана –	4
Крийя № 3 Нада санчалана –	7
Крийя № 4 Паван санчалана –	25
Крийя № 5 Шабда санчалана –	30
Крийя № 6 Маха мудра –	10
Крийя № 7 Маха бхеда мудра –	10
Крийя № 8 Мандуки мудра –	5
Крийя № 9 Тадан крийя –	7
Крийя № 10 Наумукхи –	5
Крийя № 11 Шакти чалини –	5
Крийя № 12 Шамбхави –	11
Крийя № 13 Амрит пан –	5
Крийя № 14 Чакра бхедан –	20
Крийя № 15 Сушумна даршана –	10
<u>Программа 2: укороченная практика крийя йоги в соответствии с имеющимся временем. Делайте столько практик, перечисленных выше в программе 1, сколько успеете.</u>	
<u>Программа 3: продолжительность</u>	
<u>60 минут, для общеоздоровительных целей</u>	<u>60</u>
Сурья намаскар –	5
Шавасана –	3

Бхуджангасана	—	3
Ардха падма пасчимоттанасана	—	4
Ардха матсиендрасана	—	4
Сарвангасана	—	4
Халасана	—	4
Матсьясана	—	3
Уджайи пранаяма с АУМ	—	10
Йога нидра	—	20
Программа 4: продолжительность		
30 минут, для общеоздоровительных целей		30
Сурья намаскар	—	4
Шавасана	—	3
Бхуджангасана	—	3
Ардха падма пасчимоттанасана	—	4
Матсиендрасана	—	4
Сарвангасана	—	3
Матсьясана	—	3
Уджайи пранаяма с АУМ	—	6

Урок 35

Когда язык входит во внутреннее нёбо, то это кхечари. Посредством практики кхечари также возникает состояние унмани.

Межбровье — это обиталище Шивы, который поглощает умственное осознание. Когда осознание поглощается в этом центре, человек утрачивает ощущение времени.

Так следует продолжать практику кхечари, и тогда начнется йога нидра. Достигнув йога нидры, человек утрачивает осознание времени.

Хатха Йога Прадипика: 4/47-49

Тема 1

Крийя йога . . . Практика

Прана Ахути (крийя № 16)

Слово *прана* имеет на санскрите много значений. В основном, оно означает энергию на всех уровнях, тонких или грубых. В своей наиболее грубой форме она может пониматься как материя, поскольку, согласно выводу Эйнштейна, материя представляет собой просто локализованную и «плотную» энергию. Физики-атомщики исследуют этот вид праны, когда расщепляют атом. В человеке этот уровень праны именуется *аннамайя коша* (оболочка, которая вырабатывается из пищи). Это физическое тело. Именно этот вид праны называется материей, которую могут понимать большинство людей. Более того, именно с физическим телом большинство людей преимущественно отождествляют свое «Я».

На слегка более тонком уровне существует прана, или энергия, которая координирует «физическую энергию», или материю. В современной научной терминологии ее нередко называют биоплазменной или биолюминесцентной энергией. Ее также называют жизненной силой, витальной энергией и множеством других имен. Этот вид праны течет во всем, от маленького камешка до гигантской галактики, от крохотного насекомого до человека. Это — связующее звено между разумом и материей. В человеке этот уровень энергии носит собирательное название *пранамайя коша* (витальная или эфирная оболочка). Большинство людей, занимающихся йогой, как правило, считают праной только этот уровень энергии. Это не вызывает возражений, но согласно нашему определению, понятие праны охватывает все виды энергии. Судя по всему, лишь очень немногие люди способны отдавать себе отчет в этом аспекте своего существа, но если его равновесие нарушится, они, безусловно, ощутят результаты такого нарушения в форме усталости и болезни. Биоплазменная энергия составляет часть нашей человеческой структуры, и ее, несомненно, можно переживать по опыту и познавать, когда восприятие становится более острым.

Еще более тонкой, чем биоплазменная энергия, является прана в форме ментальной энергии. Она управляет и физическими, и биоплазменными энергиями во вселенной, будь то в камнях, растениях, животных или чем-либо другом, существующем в любом облики или любой форме. На санскрите она именуется *маномайя коша* (ментальная оболочка). Все люди переживают этот уровень праны в форме мысли. Кроме того, именно ум, в совокупности с физическим телом, по мнению большинства людей, составляет всё «Я».

Прана также существует и действует на еще более тонких уровнях, однако мы остановимся на этой стадии. Достаточно сказать, что прана — это энергия, которая лежит в основе всей проявленной вселенной и всего, что в ней есть, будь то видимое или невидимое, осязаемое или неосязаемое. Ее также называют Шакти, и в индийской культуре различным видам и аспектам праны соответствуют разнообразные божества — Дурга, Кали, Ума и так далее. Этим божествам поклоняются потому, что символизируемая ими прана может вызывать благоприятные или неблагоприятные изменения в жизни человека.

Ничто не может существовать или функционировать без праны. Всё сущее — это прана во множестве различных обликов и форм. Без праны нет жизни. Более того, без праны невозможна практика йоги. Именно течение праны позволяет практиковать асаны, пранаяму, карма йогу, бхакти йогу и так далее. Медитация не может возникать без присутствия тонкой праны. И это течение спонтанно. Оно происходит; его невозможно заставить происходить.

Крийя № 16 называется *прана ахути*. Слово *ахути* означает «введение» или «вливание». Поэтому название этой практики можно перевести как «вливание тонкой праны». Без этой праны вы не достигнете медитации крийя йоги. Именно милость позволяет этой пране наполнять все ваше существо. Прана ахути призывает этот приток сверхзаряженной божественной энергии, которая переводит человека в новое измерение бытия. Практика носит и символический, и призывающий (молитвенный) характер.

Сидячее положение

Оставайтесь в том же положении, как и в предыдущей практике; то есть крийе № 15, сушумна даршане (1). Старайтесь совсем не шевелиться, если только боль или дискомфорт не становятся нестерпимыми. Подойдет любая удобная сидячая асана, но предпочтительно использовать падмасану, сиддхасану или сиддха йони асану (2).

Техника выполнения

Продолжайте удобно сидеть.

Держите глаза закрытыми.

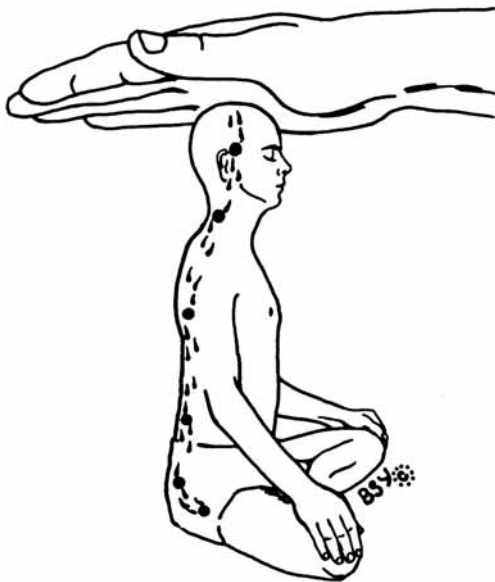
Дышите нормально.

Представляйте себе, что на вашей голове лежит божественная рука.

Ощущайте ее мягкое прикосновение.

Чувствуйте, как рука вливает тонкую прану в ваше тело и ум.

Прана низвергается вниз по позвоночнику.



Поначалу вам, возможно, понадобится немного воображения, но по мере практики вы будете действительно ощущать текущий вниз мощный поток энергии.

Эту энергию трудно описать, но она может переживаться как волна жара или холода, как электрический ток, поток жидкости или ощущение покалывания.

Вы можете начать слегка дрожать или трястись, но не беспокойтесь.

В конце концов вы ощутите, как прана проникает в муладхара чакру.

На этом завершается практика.

Сразу же переходите к следующей практике – уттхан.

Дыхание

В течение всей практики дышите нормально.

Осознание

Осознавайте только прану, вливающуюся в тело и стекающую вниз по позвоночнику.

Продолжительность

Следует заниматься до тех пор, пока вы не ощутите, что прана, входящая в верхушку позвоночника, пронизывает муладхара чакру. Если вы очень чувствительны к этому потоку, то практика может занять лишь одну минуту. Если вы менее чувствительны, то вам может понадобиться немного больше времени. Но не уделяйте практике больше 3 минут, независимо от того, ощущаете ли вы, как поток праны пронизывает позвоночник и муладхару или нет. Переходите к следующей крийе.

Уттхан**(крийя № 17)**

Слово *уттхан* означает «восхождение, подъем». В контексте этой практики оно относится к подъему кундалини. Название этой крийи можно перевести как «подъем кундалини». Это семнадцатая крийя, которая следует непосредственно после практики прана ахути.

Сидячее положение

Оставайтесь в том же сидячем положении, которое использовалось для предыдущей крийи.

Визуализация

В этой крийе требуется зрительно представлять себе в уме змею и шивалингам (3). Практика становится более мощной по мере того, как возрастает четкость мысленного образа. Вначале вы, вероятно, окажетесь не способны создавать мысленный образ. Не расстраивайтесь; продолжайте упорно заниматься, и вы обнаружите, что образ появится и будет становиться все более четким.

Техника выполнения

Оставайтесь в удобной сидячей позе с закрытыми глазами.

Пусть ваше дыхание остается нормальным.

Зафиксируйте свое осознание на муладхара чакре.

Старайтесь ясно представлять себе образ шивалингама, находящегося в этой области; он имеет черный цвет и состоит из туманной, газообразной субстанции.

И основание, и верхушка лингама срезаны, как показано на рисунке.

Лингам обвивает в три с половиной оборота маленькая красная змейка.

Ее головка изогнута над верхушкой лингама.

Змейка старается развернуться и высвободиться; она старается подняться вверх.



В конце концов она начинает подниматься по позвоночному каналу, издавая сердитый шипящий звук.

Старайтесь усилить свою визуализацию.

Хвост змеи остается закрепленным у основания лингама.

Голова и тело змеи движутся вверх, но могут соскальзывать обратно вниз.

Позвольте змее двигаться вверх и вниз; не вмешивайтесь.

Вы можете обнаружить, что лингам и змея изменяют свое положение в теле; они могут переходить в одну из других чакр или в сахасрару.

Зрительно представляйте себе лингам и змею в любом месте, куда она перемещается.

У поднимающейся змеи очень большая голова, такой же ширины, как ваше физическое тело; это не кобра.

Продолжайте практику.

Спустя некоторое время вы можете почувствовать, как будто тело сокращается.

Вы можете ощутить блаженство.

На этой стадии переходите к следующей крийе — сварупа даршане (4).

Дыхание

Нормальное дыхание в течение всей практики.

Осознание

Осознавайте лингам и движение змеи.

Продолжительность

Занимайтесь, пока не ощутите сильное блаженство. Если оно не возникает, занимайтесь примерно 5 минут. Затем сразу начинайте следующую практику.

Примечания

1. Книга III; урок 34; тема 1.
2. Книга I; урок 7; тема 2.
3. Книга II; урок 16; тема 5.
4. Книга III; урок 36; тема 2.

Тема 2**Асаны Практика**

Здесь мы опишем три из многочисленных вариантов сиршасаны — стойки на голове (1):

1. *Саламба сиршасану*
2. *Нираламба сиршасану*
3. *Урдхва падмасану*

Обычно мы рекомендуем основную форму сиршасаны и редко учим ее вариантам. Но многим энтузиастам йоги варианты покажутся вполне заслуживающими практики, поскольку они обладают собственными отличительными особенностями и полезными качествами. Именно по этой причине мы их здесь обсуждаем.

Саламба сиршасана

Слово *саламба* означает «с опорой, опорный». Название этой асаны можно перевести как «стойка на голове с опорой». Она названа так потому, что для поддержания конечной позы активно используются кисти и предплечья.

Техника выполнения

Положите на пол сложенное одеяло.

Встаньте на колени.

Наклонитесь вперед.

Положите голову на одеяло так, чтобы точка ее соприкосновения с ним находилась посередине между лбом и макушкой. Положите ладони на пол по обе стороны от тела, пальцами вперед.

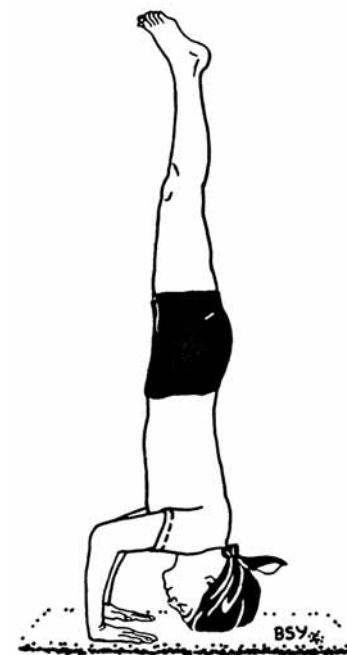
Подберите положение кистей рук так, чтобы вместе с головой они образовывали углы равностороннего треугольника.

Предплечья должны располагаться вертикально, как показано на рисунке.

Поднимите колени.

Выпрямите ноги, держа их вместе.

Медленно передвигайте ступни вперед на цыпочках до тех пор, пока ваша спина не примет вертикальное положение; не отклоняйтесь назад.



Когда вы почувствуете, что основной вес тела приходится на голову, это будет признаком того, что спина вертикальна.

Приготовьтесь к подъему тела в перевернутое положение.

Держа обе ноги вместе и прямыми, медленно поднимайте их вверх, используя мышцы рук. Продолжайте подъем до тех пор, пока ноги не встанут вертикально, и все тело не примет перевернутое положение.

Не теряйте равновесия.

Конечная поза показана на рисунке выше.

Держите спину и ноги на одной вертикальной прямой линии.

Дышите нормально.

Оставайтесь в конечной позе, пока вы чувствуете себя удобно; не дольше.

Затем медленно вернитесь в исходное положение, опуская ноги; все движение должно происходить плавно и управляемо.

Оставайтесь в положении на коленях с опущенной головой около 30 секунд.

Затем выполните противополозу — тадасану (2).

Дыхание

Задерживайте дыхание, поднимая и опуская ноги. В конечной позе дышите нормально.

Сравнение с основным вариантом сиршасаны

Саламба сиршасана менее устойчива, чем базовая сиршасана. Это означает, что более трудно оставаться в конечной позе в течение продолжительного времени. Кроме того, конечная поза саламба сиршасаны не так удобна, как сиршасана. Поэтому тем, кто хочет оставаться в перевернутом положении дольше, чем, скажем, 2 или 3 минуты, следует использовать сиршасану, а не саламба сиршасану.

Однако саламба сиршасана имеет то преимущество, что при ее выполнении намного легче поднимать тело в конечную позу. Поэтому она идеально подходит для начинающих.

Нираламба сиршасана

Слово *нираламба* означает «без опоры». Название этой асаны можно перевести как «стойка на голове без опоры». Она названа так потому, что руки обеспечивают очень незначительную поддержку перевернутому телу в конечной позе.

Техника выполнения

Положите на пол сложенное одеяло.

Встаньте на колени.

Положите голову на одеяло так, чтобы ее точка соприкосновения с ним находилась посередине между лбом и макушкой.

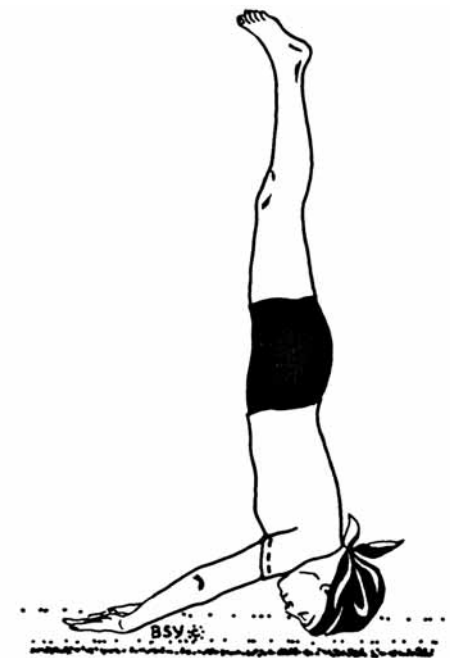
Вытяните руки назад, чтобы они были прямыми и находились на одной линии с каждой стороной тела. Кисти должны лежать на полу тыльными сторонами, а ладони должны быть обращены вверх.

Расстояние между кистями должно быть примерно равно ширине плеч.

Выпрямите ноги, чтобы вес тела приходился на руки, ступни и голову.

Постепенно сдвигайте ступни к лицу, держа ноги прямыми, пока туловище не примет вертикальное положение.

Придайте телу устойчивость и приготовьтесь к подъему ног.



Нажимая тыльной стороной кистей на пол, медленно поднимайте ноги, держа их прямыми.

Старайтесь сохранять равновесие.

Медленно и без рывков поднимите ноги в вертикальное положение.

В конечной позе все тело должно располагаться на одной прямой, вертикальной линии.

Соблюдайте осторожность, чтобы не опрокинуться назад.

Весь вес тела должен приходиться на макушку головы.

Дышите нормально.

Оставайтесь в конечной позе в течение удобного для вас времени.

Затем медленно и осторожно опустите ноги на пол.

Оставайтесь в коленопреклоненной позе с опущенной головой около 30 секунд.

Затем выполните противополозу – тадасану (2).

На этом завершается практика.

Дыхание

Задерживайте дыхание при подъеме и опускании ног. В конечной позе дышите нормально.

Другие практические подробности

Другие детали практики даны ниже в разделе «Общие подробности».

Сравнение с основным вариантом сиршасаны

Нираламба сиршасана более трудна, чем сиршасана; поэтому ее не следует делать, пока не будет полностью освоена сиршасана. Она требует гораздо большего чувства равновесия, чем сиршасана. Конечная поза очень неустойчива, по сравнению с сиршасаной, и потому не слишком подходит для длительного пребывания в перевернутом положении. Практикуйте сиршасану для получения благ перевернутого положения тела, а нираламба сиршасану — для развития чувства равновесия.

Урдхва Падмасана

Слово *урдхва* на санскрите означает «поднятый», а слово *падма* — «лотос». Название этой позы переводят по-разному — «поднятая поза лотоса», «сплетенная стойка на голове», «поза лотоса в стойке на голове» и «перевернутая поза лотоса». Эту асану могут делать только те, кто освоил и основной вариант сиршасаны, и падмасану (3).

Техника выполнения

Примите конечную позу основного варианта сиршасаны (1).

Убедитесь, что вы находитесь в совершенном равновесии.

Затем сложите ноги в падмасану.

Это и есть конечная поза.

Дышите медленно и глубоко.

Оставайтесь в конечной позе, пока это вам удобно.

Затем медленно расплетите ноги и выпрямите их, снова приняв позу сиршасаны.

Сохраняя контроль, опустите ноги на пол.

Короткое время оставайтесь в коленопреклоненной позе, а затем, в качестве противополозы, выполните тадасану (2).

**Дыхание**

Дышите, как описано для сиршасаны.

Сравнение с сиршасаной

Урдхва падмасана гораздо более устойчива, чем конечная поза основного варианта сиршасаны. Поэтому она очень полезна для длительной практики в перевернутом положении. Однако следует проявлять большую осторожность, чтобы не потерять равновесие, поскольку в случае падения невозможно использовать ступни, чтобы защитить уязвимые части тела от удара об пол. По этой причине мы настоятельно рекомендуем не начинать практику урдхва падмасаны до тех пор, пока вы не сможете выполнять сиршасану без малейших затруднений; вы должны чувствовать себя в перевернутом положении так же удобно, как стоя на обеих ногах. Если вы хотите делать урдхва падмасану, но не уверены в себе, то занимайтесь у стены.

Урдхва падмасана обладает, в основном, теми же полезными свойствами, что и сиршасана, за исключением того, что в ней затруднен отток крови от ног. Поэтому перед практикой урдхва падмасаны полезно несколько минут делать сиршасану.

Общие подробности

Следующие рекомендации относятся ко всем трем вариантам сиршасаны. Кроме того, для них применима большая часть того, что говорилось относительно сиршасаны (1).

Место для занятий

Занимайтесь в середине просторной комнаты или около стены.

Осознание

Уделяйте внимание физическому движению, необходимому для подъема тела в перевернутое положение и его возвращения в исходное положение, а также поддержанию равновесия.

Противопоза

Для всех вариантов сиршасаны используется одна и та же противоположа, а именно, тадасана (2).

Потеря равновесия

Необходимо стремиться не терять равновесия, но если это происходит, следует падать так, как описано для сиршасаны. В отношении урдхва падмасаны, пожалуйста, внимательно читайте раздел данного обсуждения под названием «Сравнение с сиршасаной».

Меры предосторожности и ограничения

Эти варианты сиршасаны не следует делать людям, страдающим теми же недугами, которые перечислены в нашем предыдущем уроке по сиршасане (1).

Кроме того, практика этих вариантов противопоказана в определенных обстоятельствах, которые перечислены в разделе «Временные ограничения» при описании сиршасаны (1).

Благотворное действие

Эти асаны обладают, в основном, теми же многочисленными и важными полезными свойствами, что и сиршасана.

Примечания

1. Сиршасана:
Часть 1 – Книга II; урок 21; тема 4.
Часть 2 – Книга II; урок 22; тема 3.
2. Книга I; урок 11; тема 3.
3. Книга I; урок 7; тема 2.

Тема 3

Пранаяма Капалабхати

Капалабхати — это техника пранаямы, хотя в некоторых текстах йоги она упоминается как одна из шаткарм (1). Она похожа на бхастрика пранаяму (2). Однако она обладает отличительными особенностями и в технике выполнения, и в том, что касается полезных свойств. Это прекрасная практика, которая очищает переднюю часть мозга, массирует органы брюшной полости и улучшает дыхание. Кроме того, это мощный метод пробуждения ума. После выполнения десяти циклов капалабхати невозможно спать. Попробуйте сами! Поэтому ее можно использовать с целью подпитки ума энергией для умственной работы, когда вы чувствуете усталость, а также для избавления от сонливости рано утром. Она идеально подходит для выполнения непосредственно перед переходом к медитативным техникам.

Шаткармы и Бхалабхати

Согласно тексту *Гхеранд Самхита*, существуют шесть групп очистительных техник йоги. Они именуются шаткармами; к числу шаткарм относятся дхоути, басти, нети, наули, тратака и бхалабхати. В некоторые из этих групп входит множество различных техник. В тексте *Хатха Йога Прадипика* упоминаются те же шаткармы, что перечислены выше, но в качестве шестой шаткармы вместо бхалабхати названа капалабхати. Их нередко считают одной и той же практикой с разными названиями, но в действительности, они полностью различны. В этих двух классических текстах в качестве шестой шаткармы выбраны две совершенно разные практики.

Бхалабхати ясно объясняется в тексте *Гхеранд Самхита*:

«Бхалабхати бывает трех видов. Это *ваткрама*, *вьюткарама* и *шиткрама*. Они полезны для удаления из тела мокроты и избыточной слизи. Ваткрама представляет собой вдыхание через левую ноздрю и выдыхание через правую, затем вдыхание через правую ноздрю и выдыхание через левую. Дыхание должно быть медленным и контролируемым. Вьюткарама — это втягивание воды через нос и ее выведение через рот; это удаляет слизь из носо-

вой полости. Шиткрама включает в себя забор воды ртом и ее выбрасывание через нос посредством чихания. Бхалабхати делает твоё тело подобным телу Купидона». (шлоки 1:56-60)

Ваткрама представляет собой в точности ту же практику, как вторая стадия пранаямы нади шодхана (3). Вьюткарама и шиткрама похожи на джала нети (1). Однако мы считаем, что джала нети превосходит их во всех отношениях. Поэтому мы не учим бхалабхати, поскольку она входит в другие практики. Вьюткарама и шиткрама могут оказаться полезными тем, кто не может достать подходящий нети лота.

Капалабхати — последняя из шаткарм, описываемых в этой книге. Это, несомненно, метод пранаямы, но он упоминается в тексте *Хатха Йога Прадипика* в качестве шаткармы потому, что очищает и пробуждает мозг.

Все шаткармы служат прекрасными средствами очищения тела и достижения первоклассного здоровья.

Определение

Слово *капала* означает «лоб» или «передняя доля мозга»; *бхати* означает мехи — инструмент, который использует деревенский кузнец для создания поддува воздуха в своем горне. Поэтому название *капалабхати* можно перевести как «продувка передней части мозга». В этой практике легкие подобны мехам, втягивающим воздух в тело и выбрасывающим его наружу. С этим потоком воздуха связаны тонкие течения праны. Некоторые из этих течений можно ясно ощущать внутри лба. Они пульсируют в ритме продувающего действия легких; то есть в передней части мозга происходит продувка праной — отсюда и название практики. Она обеспечивает очищение всей этой области.

Упоминание в традиционных текстах

Согласно тексту *Хатха Йога Прадипика*:

«Вдох и выдох следует делать быстро, подобно тому как работают кузнечные мехи. Это очень известная практика капалабхати, которая устраняет болезни, вызываемые избытком слизи в теле». (шлока 2:35)

Это не слишком подробное описание практики, и было бы чрезвычайно трудно научиться ей с помощью одной только этой цитаты.

Поза

Сидите в любой удобной асане с прямой спиной. Самые лучшие асаны – это падмасана, сиддхасана, сиддха йони асана и ваджрасана (4).

Вспомогательные практики

Полная практика капалабхати включает в себя три бандхи: джаландхара (5), уддияна (6) и мула (7). Они выполняются вместе, образуя маха бандху (8). Прежде чем пытаться делать капалабхати, следует освоить эти практики.

Способ быстрого дыхания

В бхастрика пранаяме и вдох, и выдох акцентируются и производятся с силой. В капалабхати сильным должен быть *только выдох*, при совершенно пассивном вдохе. То есть при выдохе воздух с силой изгоняется из легких путем сокращения мышц живота, а вдыхание воздуха происходит за счет пассивного движения мышц живота наружу.

Весь процесс быстрого дыхания должен в максимально возможной степени осуществляться животом, при минимальном движении грудной клетки.

Техника выполнения

Сядьте в удобную асану. Держите спину прямо.

Закройте глаза. Расслабьте все тело.

Начинайте первый цикл.

Делайте выдох путем энергичного сокращения мышц живота.

Вдыхайте, пассивно позволяя животу расширяться; не следует делать никаких усилий.

Сделайте лишь столько быстрых вдохов, сколько вам удобно – не больше.

Затем сделайте один глубокий и медленный вдох.

Потом сделайте как можно более полный выдох, опустошив легкие.

Выполняйте маха бандху.

Задерживайте дыхание так долго, как вам удобно.

Затем прекратите маха бандху, поднимите голову и медленно вдохните.

Это конец первого цикла.

Если вы чувствуете, что задыхаетесь или устали, сделайте несколько нормальных вдохов. Затем начинайте второй цикл.

Дыхание

В начале практики должно быть быстрое дыхание с акцентом на выдохе. Затем сделайте один глубокий вдох и один полный выдох. Во время выполнения маха бандхи задерживайте дыхание. При необходимости, дышите нормально перед началом второго цикла. В течение всей практики дышите носом; не дышите ртом.

После завершения маха бандхи вам, возможно, окажется немного трудно сделать вдох. Легкие как будто замкнулись. Эту проблему можно преодолеть, сделав перед вдохом очень небольшой выдох. Помните: быстрое дыхание должно осуществляться животом, а не грудной клеткой.

Осознание

Фиксируйте свое внимание на чидакаше, темном пространстве, которое вы будете видеть перед закрытыми глазами. Ощущайте пранические течения в чидакаше, вызываемые продувкой легких. Ощущайте, как очищается вся область переднего мозга.

Количество быстрых вдохов

Начинающим следует делать не более 20 быстрых вдохов за один цикл. Это количество можно увеличивать на 5 или 10 вдохов в неделю, в зависимости от способности. При достаточной практике возможно делать до нескольких сотен быстрых вдохов за цикл, но мы рекомендуем большинству людей поставить себе целью, в конечном итоге, достичь 60-100 вдохов. На протяжении всего процесса не должно быть никакого перенапряжения.

Продолжительность задержки дыхания

Выполняя маха бандху, задерживайте дыхание лишь настолько, насколько вам удобно – не дольше. По мере практики продолжительность задержки можно постепенно увеличивать. Полезное действие возрастает с увеличением задержки, однако не перенапрягайтесь.

Количество циклов

Человек, имеющий сильное и очищенное тело, может выполнять сотни циклов в течение нескольких часов. Однако среднему человеку мы рекомендуем заниматься не более 10-20 минут. Если вы хотите практиковать капалабхати в течение более длительного времени, мы настоятельно рекомендуем вам обратиться за руководством к специалисту. Начинаящим следует делать 2 или 3 цикла, прибавляя по одному циклу каждые несколько дней.

Последовательность и время

В вашей ежедневной программе практика капалабхати должна непосредственно предшествовать медитативным техникам. В ином случае, можно заниматься в любое время дня, но не в течение примерно четырех часов после еды. Не занимайтесь на ночь, или вам может оказаться трудно уснуть.

Меры предосторожности

Немедленно прекращайте практику при появлении любого дискомфорта в форме боли, головокружения, обморочного состояния и так далее.

Благотворное действие

Полезные свойства капалабхати очень похожи на свойства брахмики пранаямы. Вкратце они таковы:

Пищеварение: практика массирует органы пищеварения и улучшает их функционирование.

Мозг: капалабхати очищает передние доли мозга за счет ускорения кровотока. На более тонком уровне, она также стимулирует течение праны в этой же области.

Дыхание: капалабхати очищает легкие. Она повышает их эластичность и обеспечивает более эффективный обмен кислорода и углекислого газа. Ее безусловно следует делать людям, страдающим респираторными заболеваниями, вроде бронхита, туберкулеза и т. п. Люди, страдающие астмой и эмфиземой, по привычке и в силу необходимости прибегают к акцентированному выдоху, чтобы выбрасывать воздух из легких. Это, как правило, вызывает

ет сильное мышечное утомление. Занятия капалабхати в промежутках между приступами могут быть полезны для укрепления дыхательных мышц, а также улучшения общего тонуса легких.

Медитативная практика

Капалабхати — одна из лучших подготовительных техник для медитативной практики. Она освобождает ум от мыслей, эмоциональных чувств и чрезмерных видений. Она вызывает безмятежное, восприимчивое состояние ума. По нашему опыту, после капалабхати идеально заниматься практикой чидакаша дхараны.

Обращение нервных рефлексов

Нормальное дыхание характеризуется активным сокращением только выдыхательных мышц, в частности, диафрагмы и наружных межреберных мышц; выдох происходит пассивно при прекращении этого сокращения. Капалабхати обращает этот процесс вспять: выдох становится активным, а вдох — пассивным. Это вызывает обращение потока нервных импульсов от мозга и к мозгу. Это одна из причин стимулирующего действия капалабхати на мозг, по крайней мере на физиологическом уровне. Следует заметить, что выдыхательные мышцы обычно приходят в действие только при возникновении затруднений дыхания, или когда организм очень сильно нуждается в дополнительном кислороде.

Примечания

1. Книга I; урок 1; тема 2.
2. Книга III; урок 27; тема 4.
3. Книга I; урок 4 тема 5.
4. Книга I; урок 2; тема 5 и Книга I; урок 7; тема 2.
5. Книга II; урок 14; тема 3.
6. Книга II; урок 18; тема 3.
7. Книга II; урок 19; тема 4.
8. Книга II; урок 22; тема 4.

Тема 4

Йога Нидра (Часть 3)

В этом обсуждении мы будем, в основном, говорить о *расслаблении* и о *психосоматических заболеваниях*. Как мы вскоре объясним, эти два предмета тесно взаимосвязаны.

В двух предыдущих уроках мы подчеркивали, как важно не спать во время практики нидра йоги. Здесь мы будем явно противоречить самим себе. Мы будем рекомендовать йога нидру именно в качестве метода, вызывающего сон.

Напряженность как причина болезни

Многие болезни вызываются глубоко укоренившимися подсознательными конфликтами. Это особенно справедливо в современном индустриальном мире, основанном на конкуренции. Огромное количество людей страдают сердечными заболеваниями, раком, диабетом, язвенной болезнью, астмой, кожными заболеваниями и т. п. Их основной причиной является умственное напряжение. То есть они имеют психосоматическую природу.

Каким образом умственное напряжение вызывает болезнь? На это нелегко дать ответ, но краткое объяснение таково.

Физическое тело состоит из множества взаимосвязанных систем. К ним относятся «непроизвольные» функции тела, вроде пищеварительной, дыхательной и эндокринной систем. Они находятся под непосредственным контролем подсознательного ума, действующего через мозг. Когда ум спокоен и гармоничен, физические органы, как правило, тоже функционируют эффективно. При наличии умственного напряжения в теле возникают соответствующие отрицательные последствия. Результатом становится плохое здоровье в той или иной форме.

Обычно мышцы тела получают непрерывный поток слабых нервных импульсов. Это поддерживает мышечный тонус; то есть мышцы пребывают в здоровом состоянии. Любые возмущения или конфликты в уме оказывают соответствующее действие на нервную систему и мозг. Чрезмерное возмущение мешает тоническому ритму мышц. Вместо умеренной стимуляции слабыми нервными импульсами мышцы чрезмерно активируются

без соответствующей физической надобности и деятельности. Постоянное умственное напряжение ведет к чрезмерной мышечной усталости. Результатом становятся постоянная растрата энергии тела и хроническая усталость. Это делает тело ослабленным и уязвимым для нападения болезни.

Есть и другие последствия: непроизвольным системам тела приходится работать с большим напряжением, чтобы удовлетворять потребности чрезмерно активированных мышц в энергии. Системы пищеварения, дыхания и кровообращения вынуждены сильнее трудиться, чтобы давать больше энергии. Все тело функционирует более энергично в более высоком темпе. Повышенные требования предъявляются к таким внутренним органам, как сердце, легкие, кишечник и т. д. От них требуется работать на уровне выше нормального в течение продолжительного времени. Со временем, они устают, становятся менее эффективными, и общее здоровье тела снижается. Нередко в одном или нескольких этих органах возникают сбои, приводящие к таким недугам, как артрит, коронарная недостаточность, запор, астма и т. п. Напряженность в уме ведет к целому ряду так называемых болезней цивилизации.

Эндокринная система также страдает от длительного напряжения. У нас в организме имеется инстинктивный механизм, который готовит тело к максимальной готовности и эффективности в критических ситуациях; его часто называют механизмом «сражайся или спасайся». Этот механизм составляет часть эндокринной системы. Когда у нас возникает эмоциональная реакция, надпочечники автоматически выбрасывают в кровоток химическое вещество под названием адреналин. Адреналин вызывает сокращение мышц главных конечностей, сокращение и расширение различных кровеносных сосудов, увеличение частоты дыхания и сердцебиения, замедление или остановку пищеварительных процессов и так далее. Эта реакция предназначена для использования только в критических ситуациях, но стрессированный, основанный на конкуренции современный образ жизни заставляет многих людей воспринимать почти любую ситуацию как кризис. Это может быть боязнь начальника, страх утраты уважения друзей или близких, боязнь возможной неспособности платить по счетам, страх перед мужем или женой и так далее. При таких обстоятельствах человек пребывает в постоянном на-

пряжении, подвержен внезапным сменам настроения и почти всегда несчастлив и неудовлетворен. Это ведет к порочному кругу, поскольку в кровь постоянно выделяется адреналин, поддерживающий состояние высокого физического и умственного напряжения.

Вся эндокринная система вынуждена функционировать на более высоком уровне, чтобы соответствовать высокому уровню функционирования тела. Это со временем может вести к сбою в работе той или иной ее части, результатом чего становятся такие распространенные заболевания, как диабет, бесплодие и т. п. Более того, когда напряженность ослабляет тело, оно становится более уязвимым для атак инфекционных заболеваний.

Умственное напряжение вызывает многие глубокие изменения в организме. Мы упомянули лишь некоторые упрощенные примеры. Важный вопрос состоит в том, как можно предотвращать это напряжение или избавляться от него? Многие люди считают ответом успокаивающие лекарства (транквилизаторы). Но транквилизаторы еще более нарушают нормальные функции тела. Они могут приносить временное успокоение ума, но могут вызывать и отрицательные побочные эффекты. Более того, транквилизаторы неспособны устранять первопричины напряженности: они могут лечить только симптомы. Они не приносят устойчивого облегчения.

Мы считаем, что лучшим методом снятия напряжения и, тем самым, избавления от различных болезней является практика йоги, в особенности йога нидры. Мы считаем йога нидру йогическим транквилизатором. Это естественный метод расслабления тела и ума и противостояния болезни.

Что не является расслаблением

Немногие люди осознают действительный смысл расслабления. Это становится очевидным, если взглянуть на некоторые из методов, используемых современными людьми для снятия напряжения. В качестве примера можно привести телевидение, радио, алкоголь и транквилизаторы. Могут ли они эффективно вызывать расслабление? Ответ состоит в том, что они дают временную передышку от самого грубого напряжения, одновременно причиняя вред (и, тем самым, вызывая дальнейшую напряженность) на других уровнях.

Возможно, приятно после тяжелого рабочего дня посмотреть телевизор, но это не приносит глубокого расслабления. На ум обрушивается поток образов, которые, как правило, усиливают внутренний хаос. На самом деле, телевидение действительно приносит некоторое расслабление, позволяя уйти от мира — или, возможно, если программы достаточно скучны, убаюкивая зрителя и помогая ему заснуть. То же самое можно сказать и о радио: непрерывное действие потока музыки в машине, в парке или дома позволяет немного отвлечься и снять напряжение, но не приносит глубокого расслабления. То же касается алкоголя и транквилизаторов.

Именно более глубокое восприятие своего внутреннего бытия ведет к глубокому и длительному расслаблению. Перечисленные выше методы этого не дают; в действительности, они ведут в противоположном направлении — к всеобщему отчаянию и наркотической зависимости от явлений внешнего мира. У них есть свои место и применение в пьесе жизни, но они не привносят в нее смысла и настоящего облегчения.

Многие люди говорят, что большую часть времени пребывают в расслабленном состоянии. Для некоторых это, возможно, и справедливо, но научные тесты убедительно показывают, что большинство людей постоянно напряжены, хотя и не осознают этого. Это может подтвердить наблюдение. Огромное число людей привычно грызут ногти, чешут голову, щиплют себя за подбородок, изо всех сил сжимают в руке ручку или карандаш и так далее. Другие могут курить сигарету за сигаретой, навязчиво говорить ни о чем, беспокойно двигаться, проявлять постоянное раздражение. Многие из этих действий совершаются бессознательно, но все они свидетельствуют о хроническом напряжении. Мы можем считать себя счастливыми и расслабленными, но беспристрастная оценка всех наших действий обычно не подтверждает это убеждение.

Расслабление кажется таким легким: вы просто лежите в удобной позе, закрываете глаза и засыпаете; или, возможно, выкуриваете сигарету или выпиваете рюмку, идете в кино, читаете роман, включаете телевизор, принимаете несколько таблеток снотворного или даже берете отпуск. Эти методы отнюдь не бесполезны; без них многие люди не выдерживали бы накопившегося внутреннего напряжения. Но они приносят только времен-

ное облегчение. В этот научный век большинство людей неспособны найти метод, вызывающий настоящее расслабление. Многие говорят о расслаблении, но немногие знают, что оно означает.

Расслабление и йога нидра

В йоге расслабление ясно определяется как состояние, свободное от физического, эмоционального и умственного напряжения. Такие практики, как йога нидра, предназначены для систематического снятия напряжения на всех этих трех уровнях.

Йога нидра вызывает глубокое расслабление всего физического тела. Мышцы, нервы, сердце, дыхательная система, кровеносная система, связки, мозг, глаза, живот, лоб, почки... все тело подвергается последовательному расслаблению.

Далее, йога нидра постепенно высвобождает эмоциональные напряжения, запечатлевшиеся в уме. Это происходит не сразу и требует времени и регулярной практики йога нидры в сочетании с другими формами йоги. Практика высвобождает страхи, гнев, ревность и другие эмоции, которые вызывают напряженность. Все эмоции выводятся на поверхность сознательного восприятия, а затем отбрасываются. Они как будто испаряются, переставая вызывать внутреннее смятение и оказывать отрицательное влияние на жизнь человека. Чем в большей степени человек от них освобождается, тем больше он расслабляется не только в практике йога нидры, но и в повседневной жизни.

Йога нидра работает с умственным напряжением, которое можно рассматривать как те аспекты ума, которые основаны на неведении и неправильном мышлении. Нас обуславливают обстоятельства жизни. Это обуславливание порождает напряжение. Йога нидра помогает постепенно уменьшать неправильное мышление и неведение. Мы обретаем более глубокое понимание своего собственного существа и природы бытия. Мы начинаем погружаться в глубины ума или подниматься к его вершинам. Напряженность неведения постепенно устраняется. Это ведет ко все большему и большему постоянному расслаблению.

Настоящее расслабление приходит лишь тогда, когда вы достигаете состояния того, что можно назвать духовным осознанием. Человек видит основу и порядок, скрытые за всем сущим, и начинает течь с потоком жизни. Он перестает тревожиться. Это

и есть настоящее расслабление. Оно достигается с помощью практики йоги в целом, дополняемой йога нидрой.

Необходимость хорошего сна

Любая машина, работающая целый день без отдыха, нагревается. Тело — тоже машина. Сон выступает в роли охладителя. Он подзаряжает батареи тела, которые давали энергию в течение всего состояния бодрствования. Энергия, затраченная на дневную работу, снова восполняется. Хороший сон необходим для всего организма. Во время сна восстанавливаются функции обмена веществ и уровни энергии, и тело-ум получает возможность отдохнуть. Сон необходим для оптимального здоровья.

Хороший сон ведет к значительному увеличению как физической жизнеспособности, так и сосредоточенности ума. Человек способен выполнять вдвое больше работы за вдвое меньшее время. Более того, качество работы будет намного выше.

Сон должен быть, и обычно бывает, простым процессом. Человек просто ложится в постель, закрывает глаза и... спит. Именно так это должно происходить, и, безусловно, так и происходит у животных. Но у людей в этом деловом мире все часто бывает по-другому. Многие проводят часы, пытаясь заснуть, а когда все же засыпают, то постоянно мучаются от напряжения, мечутся и ворочаются. Ум остается полным тревог и возмущений. Тело и ум не отдыхают. Многие люди просыпаются, чувствуя себя более уставшими, чем перед сном.

Хороший, регулярный сон необходим. Около одной трети нашей жизни проходит во сне. Лишение сна быстро приводит к психозу, дезориентации и галлюцинациям, а также к психосоматическим расстройствам. Это было подтверждено научными экспериментами. Поэтому следите за тем, чтобы у вас было достаточно глубокого сна.* При необходимости, вам следует научиться искусству сна. Один из методов состоит в использовании йога нидры.

* Научные эксперименты показывают, что важно не столько абсолютное количество сна, сколько правильное соотношение его циклов, в особенности наличие так называемого «быстрого сна» со сновидениями. Во время «быстрого сна» мозг занят активной деятельностью, перерабатывая накопленную за день информацию. Именно лишение «быстрого сна» вызывает нарушения памяти и другие психические расстройства. Для нормальной жизнедеятельности человеку необходимо как минимум 2-3 полных цикла сна (соответственно, 3 или 4,5 часа). Требуемое количество циклов

Йога нидра и сон

Обычно мы советуем не спать во время практики йога нидры. Однако, если вам бывает трудно уснуть, нет никакой причины не заниматься йогой нидрой для того, чтобы вызвать сон. Если вы не можете спать, то оправдан любой метод, который помогает заснуть. И нет лучшего метода, чем йога нидра, даже хотя при этом нарушается ее основное правило – не спать. В данном случае возможно исключение из правил. Но тут есть одна ловушка... не занимайтесь йогой нидрой, думая при этом: «ага, теперь я буду крепко спать», ибо вы, скорее всего, обнаружите, что не сможете спать, как планировали. Ваше намерение сорвет планы. Всегда лучше выполнять йога нидру, поставив себе целью не спать. Если вы утомлены и какое-то время не выспались, то вас быстро одолеет сон.

Сну благоприятствуют те факторы, которые сводят к минимуму сенсорную стимуляцию. К ним относятся: темнота, тишина, мышечное расслабление и комфортная температура.

Научные исследования показали, что сон развивается постепенно в следующей последовательности:

1. Расслабление крупных мышц ног, рук и т. д.
2. Расслабление более мелких мышц, вроде тех, что управляют кистями и пальцами рук, пальцами ног и т. п.
3. Расслабление самых мелких мышц губ, бровей, век и т. д.
4. Отключение чувств обоняния, осязания и т. д.

Йога нидра построена так, что она последовательно индуцирует перечисленные выше стадии расслабления, способствующие засыпанию. Более того, йога нидра эффективно снимает умственное напряжение. Поэтому неудивительно, что йога нидра способна легко вызывать глубокий сон даже у тех, кто страдает хронической бессонницей.

Йога нидра – панацея для тех, кто не может спать. Вместо того чтобы принимать снотворное, попробуйте йога нидру. Лекарства могут иметь неприятные побочные действия; у йога нидры их нет. Кроме того, йога нидра ничего не стоит.

увеличивается с ростом объема новой информации, усваиваемой в течение дня. В свою очередь, во время глубокого сна без сновидений происходят так называемые трофические процессы – рост и восстановление тканей, заживление ран, общее очищение и исцеление организма. Тело отдыхает, однако, как показывают современные нейрофизиологические исследования, даже во время глубокого сна некоторые отделы мозга продолжают активно работать. (пер.)

Это идеальная практика не только для тех, кто сильно утомлен, но не может заснуть, но и для тех, кто устаёт от того, что слишком много спит. Она помогает установить равновесие между двумя крайностями – чрезмерным сном (избытком тамаса) и недостатком сна (избытком раджаса). Йога нидра позволит вам выспаться, если вы в этом нуждаетесь; в то же время, практика перед сном поможет сократить его продолжительность, если вы спите слишком много. Она нормализует ваш режим сна и, потому, способствует крепкому здоровью.

Разница между сном и йогой нидрой

Хотя мы рекомендовали йога нидру в качестве метода, помогающего заснуть, вы должны помнить, что между состоянием сна и состоянием йога нидры существует огромная разница. На санскрите сон называется *нидра*. Во сне происходит утрата осознания как внешнего, так и внутреннего мира. В йога нидре осознание внешнего мира утрачивается, но осознание внутреннего мира сохраняется. Это очень важное различие. Нидра – это бессознательный сон, а йога нидра – сознательный сон.

Они в огромной степени различаются и по своим результатам. Йога нидра обеспечивает максимальное расслабление ума и тела за минимальное время. Говорят, что один час йога нидры эквивалентен четырем часам обычного сна.

После успешной практики йога нидры нередко бывает ощущение, что никакого «сна» не было. Одна женщина из Мадраса утверждала, что она не спала в течение двадцати девяти лет – не засыпала даже на минуту. На самом деле, она спала, но это происходило в форме осознанного сна. Она спала, не нуждаясь в том, чтобы закрывать глаза, и, возможно, даже выполняя при этом какую-либо физическую работу. Ее сон был того типа, какой человек переживает в практике йога нидры.

Усиление ощущений

Пробуждение и усиление ощущений составляет неотъемлемую часть практики йога нидры. Как правило, оно соединяется с круговым движением осознания через различные части тела. Его цель состоит в том, чтобы помогать вызывать более глубокие состояния расслабления, а также пробуждать и, возможно, заново

переживать эмоциональные противоречия, укоренившиеся в уме, с целью их устранения.

К шести основным типам ощущений, используемых в практике, относятся: тяжесть, легкость, тепло, холод, боль и удовольствие.

В ходе сеанса практики инструктор предлагает эти ощущения. Вы должны стараться отчетливо чувствовать их либо в различных частях тела, либо в одной отдельной части. Например, вы можете вызывать ощущение тепла, а затем устранять его по собственной воле. Или вы можете стараться вспомнить острую боль и заново ее пережить. Вы должны принести ее из прошлого в настоящее, а затем выбросить ее из ума. Вы создаете ощущение холода и затем устраняете его; вы создаете тяжесть и затем устраняете ее; вы создаете удовольствие и затем устраняете его. Это способно легко высвобождать из психики эмоциональные конфликты, которые были заперты в бессознательном уме. Такие ощущения, как тяжесть и тепло, особенно полезны для физического расслабления тела в качестве первого шага к более глубоким состояниям расслабления.

Такие эмоции, как ревность, гнев, страх и т. д., тоже можно пробуждать, вспоминая прошлый опыт. Они особенно эффективно очищают ум от накопившегося напряжения.

Учитель должен выбирать чувства и эмоции, подлежащие пробуждению, сообразуясь с нуждами практикующего. Для этого требуется интуиция.

Практика

Продолжительность

Можно практиковать йога нидру два часа или пять минут. Все зависит от имеющегося у вас времени и природы конкретной практики. В инструкции для практики можно добавлять разделы или, напротив, исключать их, в соответствии с требуемой продолжительностью.

Для достижения достаточно глубокого расслабления мы рекомендуем заниматься по меньшей мере полчаса. Более короткая практика тоже принесет пользу, но на меньшем уровне.

Основные правила и приготовления

Чтобы получить от практики йога нидры максимум возможного, следует четко выполнять правила и приготовления. Подробности описаны в разделе практики первого урока (1).

Техника 3

Практика состоит из следующих стадий:

1. предварительное физическое расслабление;
2. санкальпа;
3. круговое движение осознания с АУМ;
4. усиление ощущений;
5. визуализация истории – с альтернативой;
6. санкальпа.

Стадия 1: предварительное физическое расслабление

Прежде чем начинать йога нидру, выполните несколько простых асан; это поможет раскрепостить тело и устранить физическое напряжение. При желании, можно проделать два круга сурья-намаскар (2).

Затем лягте на спину в шавасану (3).

Устройтесь как можно удобнее.

Держите ступни врозь и позвольте им слегка отклониться в стороны.

Руки должны лежать рядом с телом, ладонями вверх.

Подправьте свое положение, одежду и т. п., чтобы вы могли практиковать йога нидру без малейшего движения.

Закройте глаза и держите их закрытыми до конца практики.

Во время практики вы должны внимательно прислушиваться к звуку голоса инструктора.

Старайтесь не спать и оставаться бдительными.

Мысленно говорите себе: «Я не буду спать» (разумеется, если вы не занимаетесь йога нидрой специально для того, чтобы заснуть).

Полностью расслабьте все тело.

Переходите к стадии 2.

Стадия 2: осознание дыхания

Осознайте свое нормальное дыхание.

Ощущайте, как воздух втекает в ваше тело, а затем снова вытекает наружу.

Пусть ваше дыхание становится медленным и глубоким. Одновременно осознавайте все свое тело. Теперь вы должны использовать воображение. Вдыхая, ощущайте, что ваше тело расширяется; каждая клетка, каждый орган, каждая часть тела расширяются. Выдыхая, ощущайте, что все ваше тело сокращается; все органы, мышцы, клетки тела сокращаются. Вдох... расширение тела. Выдох... сокращение тела. Полностью осознавайте этот ритмичный процесс. Поначалу для этого требуется масса воображения. По мере практики вы обнаружите, что процесс как будто происходит сам собой. Продолжайте действовать в том же духе несколько минут. Затем слегка измените практику. При вдохе вы должны продолжать ощущать, что все ваше тело расширяется... но при выдохе вы должны ощущать, что все тело полностью расслабляется. Ваше тело подобно воздушному шару. Когда вы вдыхаете, оно надувается и расширяется... когда вы выдыхаете, тело как будто сминается, как спущенный воздушный шар... оно становится совершенно мягким. Вдох... расширение. Выдох... расслабление. Постоянно осознавайте этот ритмичный процесс. Продолжайте эту практику несколько минут.

Стадия 3: санкальпа

Теперь пора повторить вашу санкальпу, ваше решение. Пожалуйста, повторяйте его с чувством снова и снова. Чувствуйте, как все ваше тело вибрирует, отзываясь на мысленную санкальпу. Продолжайте повторять ее около минуты.

Стадия 4: круговое движение осознания с АУМ

В этой практике вы должны поочередно ощущать каждую часть тела. Вам нужно перемещать свое осознание по кругу через различные части тела.

Осознавая каждую часть, следует мысленно касаться ее с мантрой АУМ.

Вы должны стараться чувствовать вибрацию АУМ в каждом центре. Одновременно старайтесь зрительно представлять себе эту часть.

Начнем.

Большой палец правой руки... АУМ, указательный палец... АУМ, средний палец, безымянный палец, мизинец, ладонь, запястье, локоть, плечо, подмышка, правая сторона талии, правая ягодица, правое бедро... АУМ, колено, икра, лодыжка, пятка, подошва, верх правой ступни, большой палец, второй палец, третий, четвертый, пятый, все пальцы вместе.

Осознавайте и не забывайте мысленно произносить АУМ в каждом центре.

Большой палец левой руки, указательный палец, средний палец, безымянный палец, мизинец, все пальцы вместе, ладонь, запястье, локоть, плечо, подмышка, левая сторона талии, левая ягодица, левое бедро... АУМ, колено, икра, лодыжка, пятка, подошва, верх левой ступни, большой палец, второй палец, третий, четвертый, пятый, все пальцы вместе.

Переходим к макушке головы...

Лоб, правая бровь... АУМ, левая бровь, межбровный центр... АУМ, правый глаз, левый глаз, правая щека, левая щека, правая ноздря, левая ноздря, верхняя губа, нижняя губа, обе губы вместе, подбородок, горло, правая сторона груди, левая сторона груди, вся грудь, пупок, правая сторона живота, левая сторона живота, весь живот, правое бедро, левое бедро, правое колено, левое колено, правая лодыжка, левая лодыжка, пальцы правой ноги, пальцы левой ноги.

Осознавайте и не забывайте касаться каждой части тела с АУМ.

Теперь вдоль задней стороны тела.

Правая подошва, левая подошва, правая пятка, левая пятка, правая лодыжка, левая лодыжка, правая икра, левая икра, задняя сторона правого колена, задняя сторона левого колена, задняя сторона правого бедра, задняя сторона левого бедра, правая ягодица, левая ягодица, правый бок, левый бок, правая лопатка, левая лопатка, обе лопатки вместе, весь позвоночник сверху донизу, вся спина, затылок, макушка...

Теперь мы будем исследовать внутренние части тела.

Осознавайте мозг и один раз произнесите АУМ... носоглотку между носом и горлом, язык, зубы... АУМ, небо, правую барабанную перепонку, левую барабанную перепонку, горло, легкие, сердце... ощущайте непрерывную вибрацию АУМ с сердцебиением, желудок, печень, тонкий кишечник, толстый кишечник, всю внутреннюю часть живота.

Теперь основные конечности тела.

Всю правую ногу... АУМ, всю левую ногу, обе ноги вместе, всю правую руку, всю левую руку, обе руки вместе, голову, всю заднюю сторону тела, всю переднюю сторону тела, все тело.

Все тело... ощущайте, как АУМ вибрирует во всем теле...

Все тело...

Все тело...

Зафиксируйте свое осознание на межбровном центре.

Ощущайте непрерывную вибрацию в этой точке...

АУМ-АУМ-АУМ-АУМ-АУМ-АУМ-АУМ...

На этом заканчивается первый цикл.

Если у вас есть время, повторите еще один цикл.

Стадия 5: усиление ощущения

Теперь вам следует изо всех сил стараться создавать ощущения.

Ощутите холод во всем теле.

Ощутите чувство дрожи в позвоночнике.

Все ваше тело мерзнет, как будто вы лежите в снегу.

В течение короткого времени продолжайте ощущать холод...

Затем ощутите жар во всем теле...

Ощутите, что ваше тело светится сильным жаром.

Ваше тело окутано атмосферой жара.

Жар пронизывает все тело...

Продолжайте ощущать жар в течение короткого времени.

Затем постарайтесь вспомнить любую мучительную боль, которую вы пережили.

Переживайте ее снова.

Ощущайте боль во всем теле или в какой-то его части.

Ощущайте боль так сильно, что вы как будто начинаете содрогаться...

Продолжайте...

Затем вспомните и переживите снова сильное удовольствие.

Живите им.

Чувствуйте экстаз наслаждения...

Пусть беспрепятственно возникают все связанные с ним мысли.

Переживайте это удовольствие около минуты.

Стадия 6: визуализация истории

Постарайтесь ясно представить себе следующую историю.

Сейчас раннее утро.

Вы гуляете по пляжу у края воды.

Вы одни, на пляже больше никого нет.

Слушайте звук волн, накатывающихся на пляж.

Солнце еще не встало, но уже частично рассвело... это время сумерек между ночью и днем.

Медленно идите по пляжу, наблюдая волны и постепенное изменение цвета облаков на горизонте.

Ощущайте, как ваши ступни погружаются в мягкий, холодный песок.

Все окружающее пропитано покоем.

У вас начинают возникать странные чувства относительно вечности и бесконечности... невыразимые интуитивные догадки.

Продолжайте и ощущайте блаженство АУМ, отрешившись от мирских забот.

В конце концов вы доходите до прибрежного храма, очень старого темного храма.

Медленно входите в храм.

Воздух пропитан запахом благовоний.

Внутри много людей сидят и расппевают мантру АУМ.

Вы садитесь рядом с ними.

Начинайте расппевать АУМ в гармонии с другими людьми.

Все ваше существо пронизано АУМ...

АУМ-АУМ-АУМ-АУМ-АУМ-АУМ-АУМ...

Продолжайте и ощущайте блаженство АУМ.

Альтернативный вариант визуализации

Существует бесконечное число разнообразных историй, которые можно использовать для визуализации. Пример, который мы только что привели, призван вызывать безмятежность и возвышенные чувства. Другие истории можно использовать для пробуждения в уме отрицательных эмоций с целью их устранения. Вот один из примеров.

Представьте себе, что вы идете по дорожке в пустынном парке. Сейчас поздняя ночь. Вы одни. Светит полная луна, и повсюду мелькают летучие мыши. Осознавайте звуки ночи... пугающие звуки. Со временем вы подходите к высокой стене, в которой есть небольшая дыра. Пролезьте через дыру. Внутри вы обнаруживаете сад с красивыми каменными статуями, множеством деревьев и большой лужайкой. Исследуйте сад... Заглядывайте в темные уголки. В конце концов вы подходите к старому колодцу, вокруг которого все заросло травой и кустами. Загляните в колодец. Он очень глубокий. Он кажется бездонным тоннелем, уходящим в полную темноту. По его стенкам идет спиральная лестница. Медленно и осторожно начинайте спускаться по ступеням. Вас как будто тянет вниз помимо вашей воли. Стенки колодца гладкие и мокрые, кое-где видны пучки мха. Смотрите вверх... вы видите, как кружок ночного неба, освещенного луной, становится все меньше и меньше. Слушайте звуки, которые издают мелкие животные, прячущиеся в стенках... писки, шорох и шелест. Теперь вы полностью окружены темнотой. По мере того как вы спускаетесь глубже, вам приходится ощупывать стенки руками в поисках опоры. Внезапно вы видите два больших зеленых глаза, которые смотрят на вас. Вдруг они закрываются. Вы слышите хлопанье крыльев и крик совы. Она проскальзывает мимо вашего плеча. Затем вы видите тусклый свет внизу... Вы медленно движетесь по направлению к этому свету и приходите к коридору. Вы бежите по освещенному коридору.. пока вдруг не выбегаете на золотой пляж... золотой пляж на берегу бесконечного моря покоя и блаженства...

чувствуйте, как покой и блаженство наполняют все ваше существо. Некоторым людям эта история может показаться слегка пугающей; у других она может высвободить многие подавленные чувства. Учитель должен проявлять осторожность, используя ее в практике йога нидры.

Стадия 7: санкальпа

В течение минуты или около того повторяйте свою санкальпу. Затем заканчивайте практику.

Стадия 8: завершение

Прекратите всякую практику. Осознайте свое дыхание. Затем осознавайте все свое тело от макушки до кончиков пальцев ног. Мысленной пропойте себе: А-а-у-у-у-у-м-м-м-м. Повторите это дважды.

Хари Аум Тат Сат.
Это конец йога нидры.

Осознайте пол.
Осознайте окружающее.
Пошевелите руками и ногами.
Некоторое время лежите спокойно с закрытыми глазами.

Техника 4: йога нидра для служащих

Это упрощенная форма йога нидры, которой можно заниматься сидя на стуле. Она идеально подходит для тех, кто хочет расслабить ум и тело в течение дня, но не имеет возможности лечь. Она годится для конторских служащих, администраторов, заводских рабочих и т. п. Практика занимает от 5 до 15 минут, в зависимости от имеющегося времени. Метод таков: Сидите удобно, выпрямив спину. Ослабьте галстук и, если возможно, снимите обувь. Положите руки на колени или сложите их под животом. Закройте глаза. Мысленно скажите себе: «В течение следующих 10 минут я закрою свой ум для всех тревог и забот и буду заниматься только йогой нидрой».

Позвольте своим ногам расслабиться... сознательно расслабляйте их.

Расслабьте руки и кисти.

Осознавайте физическое напряжение в различных частях своего тела и затем сознательно старайтесь расслабить каждую часть.

Ваши кисти сжаты? Если да, то разожмите их.

Вы хмуритесь? В таком случае, расслабьте лоб.

Ваша шея одеревенела? Если да, то покрутите головой по 10 раз в каждую сторону или покачайте ей взад и вперед, а потом в стороны.

Осознавайте все различные части тела и последовательно снимайте напряжение.

Затем осознайте контакт между вашим телом и стулом.

Попробуйте ощутить, что стул сливается с вашим телом, так что между ними нет никакого различия.

Осознавайте все точки контакта, а затем почувствуйте, как они исчезают.

Ощущайте, что ваше тело подобно камню или дереву..

Оно закреплено на полу и составляет часть стула.

Тут необходимо немного воображения.

Если возможно, попытайтесь создать мысленный образ всего своего тела.

Осознавайте все свое тело... старайтесь зрительно представлять его себе.

Затем осознавайте свою правую ступню.

После небольшой паузы осознавайте свою левую ступню.

Зрительно представляйте себе каждую часть тела и почувствуйте ощущения, которые там возникают.

Перенесите осознание на правую ногу и повторите тот же процесс.

Повторите этот же процесс с левой ногой, правой ягодицей, левой ягодицей, всей спиной, правой кистью, левой кистью, правой рукой, левой рукой, головой, всем телом.

Это один цикл.

Если у вас есть время, сделайте еще один цикл.

Теперь осознавайте естественное дыхание.

Если хотите, можете делать уджайи пранаяму (4).

Сосредоточивайте все свое внимание на дыхании, как оно входит в ноздри и выходит из них.

Сохраняйте осознание дыхания в течение нескольких минут или пока позволяет время.

Затем мысленно произносите АУМ и ощущайте, как вибрация пронизывает все ваше тело и ум.

Ощущайте, как звук успокаивает все ваше существо.

Ощущайте, как исчезает все напряжение.

Повторите АУМ по меньшей мере 3 раза.

Затем закончите практику и откройте глаза.

Техника 5: йога нидра для сна

Лягте в постель лицом вверх, выпрямив и слегка раздвинув ноги, а руки положив рядом с телом ладонями вверх.

Лучше всего лежать на достаточно тонком матрасе на жесткой кровати. Старайтесь не заниматься на матрасе толщиной в 25 см, положенном на роскошную пружинную кровать.

Не ложитесь в постель со специальным намерением заснуть. Вместо этого думайте про себя: «Я буду заниматься йогой нидрой просто для того, чтобы расслабить тело и ум». Если вы будете предвкушать сон, у вас будет меньше шансов уснуть.

Затем начинайте любую из описанных нами практик йога нидры; то есть техники 1-3, но не йога нидру для служащих.

Если вы занимаетесь искренне и с вниманием, почти гарантировано, что вы будете засыпать посередине кругового движения осознания.

Примечания

1. Йога нидра:

Часть 1 – Книга III; урок 33; тема 5.

Часть 2 – Книга III; урок 34; тема 4.

2. Книга I; урок 5; тема 2.

3. Книга I; урок 1; тема 5.

4. Книга I; урок 6; тема 5.

Программа ежедневных занятий

Если вы выполняете полную серию практик крийя йоги, то теперь вам следует добавить к ним и практиковать крийи №№ 16 и 17; то есть прана ахути и уттхан. Время, требуемое для выполнения всех семнадцати практик, составит около трех часов, хотя будет значительно различаться от человека к человеку. И помните: чтобы получать оптимальную пользу, все эти практики необходимо выполнять каждый день.

Если у вас есть время, попробуйте капалабхати и любой из вариантов сиршасаны – саламба, нираламба и урдхва, которые мы описали.

Практика	Минуты
<u>Программа 1: продолжительность</u> <u>180 минут</u> – расширенная практика крийя йоги	<u>180</u>
Крийя № 1 Випарита карани мудра –	10
Крийя № 2 Чакра анусандхана –	4
Крийя № 3 Нада санчалана –	7
Крийя № 4 Паван санчалана –	25
Крийя № 5 Шабда санчалана –	30
Крийя № 6 Маха мудра –	10
Крийя № 7 Маха бхеда мудра –	10
Крийя № 8 Мандуки мудра –	5
Крийя № 9 Тадан крийя –	7
Крийя № 10 Наумукхи –	5
Крийя № 11 Шакти чалини –	5
Крийя № 12 Шамбхави –	11
Крийя № 13 Амрит пан –	5
Крийя № 14 Чакра бхедан –	20
Крийя № 15 Сушумна даршана –	10
Крийя № 16 Прана ахути (приблизительно)	3
Крийя № 17 Уттхан (приблизительно)	13

Программа 2: сокращенная практика крийя йоги.

Делайте столько практик, перечисленных выше, сколько успеете, выполняя их по очереди, начиная с крийи № 1.

Программа 3: продолжительность

<u>60 минут</u> , для общеоздоровительных целей	<u>60</u>
Сурья намаскар –	5
Шавасана –	3
Бхуджангасана –	3
Ардха падма пасчимоттанасана –	4
Ардха матсиендрасана –	4
Сарвангасана –	4
Халасана –	4
Матсьясана –	3
Капалабхати –	10
Йога нидра (медитативная практика) –	20

Программа 4: продолжительность

<u>30 минут</u> , для общеоздоровительных целей	<u>30</u>
Сурья намаскар –	4
Шавасана –	2
Сарвангасана –	3
Бхуджангасана –	3
Шашанкасана –	3
Ардха матсиендрасана –	4
Капалабхати –	5
Уджайи пранаяма с АУМ –	6

Старайтесь находить время для продолжительной практики йога нидры. Она приносит огромную пользу.

Урок 36

«Йога — древняя практика, целый образ жизни».

Джавахарлал Неру

Тема 1**Йога Путь к совершенству**

Прогресс в йоге зависит от различных физических и умственных качеств человека, которые необходимо постепенно пробуждать и развивать. Все эти качества перечислены в традиционном тексте йоги под названием *Гхеранд Самхита* следующим образом:

1. шодханам (телесное очищение);
2. дридахата (устойчивость тела);
3. стхаирьям (решительность);
4. дхаирьям (терпение);
5. лагхавам (легкость тела и ума);
6. пратьякшам (прямое восприятие);
7. нирлипта (непосредственность, отстраненность; незатронутость бедами мира и жизни).

Далее в тексте говорится:

«Очищение тела достигается практикой *шаткарм*, устойчивость тела — практикой *асан*, решительность — практикой *мудр*, терпение — практикой медитативных техник, вызывающих *пратьяхару*, легкость тела и ума — практикой *пранаямы*, прямое восприятие — опытом *дхьяны*, а отстраненность — *самадхи* (совершенным слиянием). (шлоки 1:10, 11)

Эти практики и переживания служат средствами достижения совершенства.

На протяжении этой книги мы описали большое количество техник, которые относятся к категории шаткарм, асан, пранаямы и медитативных техник. Все они помогают развивать требуемые качества, позволяющие искателю продвигаться по пути йоги; вот почему мы всегда подчеркивали их важность. Избранное число этих практик следует выполнять ежедневно и соединять их с другими путями йоги, такими, как карма, бхакти и джняна йога, чтобы достичь полного изменения своего восприятия, понимания и бытия (1).

Практики крийя йоги включают в себя асаны, мудры и пранаяму. Более того, регулярные занятия ведут к пратьяхаре и, в конечном счете, к медитации. То есть практика крийя йоги помо-

жет воспитывать многие из личных качеств, необходимых для продвижения в йоге. Кроме того, правильная и регулярная практика будет вызывать *пратьякшам* (прямое восприятие) как предпосылку к высочайшему опыту йоги... самадхи. Крийя йога представляет собой инструмент, мощный метод, который поможет вам продвигаться по пути к самопостижению и самоосуществлению.

Примечания

1. Карма йога:

Книга I; урок 12; тема 1.

Книга II; урок 13; тема 1.

Бхакти йога:

Книга II; урок 15; тема 1.

Книга II; урок 16; тема 1.

Книга II; урок 17; тема 1.

Книга II; урок 18; тема 1.

Джняна йога:

Книга III; урок 28; тема 1.

Тема 2**Крийя йога Практика****Сварупа Даршана
(крийя № 18)**

Слово *сварупа* означает «реальная форма» (человека); *даршана* означает «прямое восприятие или видение». Что такое реальная форма человека? Это физическое тело? Это ум? Это то и другое вместе? Или нечто большее? Никто и никогда не сможет вам этого сказать. Вы должны узнать это сами из своего собственного опыта. В йоге реальная природа или форма человека называется *атма*. На русский язык это переводится как Я. Вся цель йоги состоит именно в открытии и прямом восприятии (даршана) Я. Следовательно, название этой крийи включает в себе суть йоги — непосредственное восприятие Я.

Сидячее положение

Продолжайте сидеть в той же асане, которая использовалась для предыдущей крийи (1). Не меняйте положения тела и не шевелитесь.

Техника выполнения

Сидите удобно.

Держите глаза закрытыми.

Осознавайте свое физическое тело... ничего, кроме него.

Должно быть полное, непрерывное восприятие всего вашего тела.

Ваше тело совершенно неподвижно.

Оно устойчиво, как большой камень.

Осознавайте свое тело... и спокойствие.

Ощущайте устойчивость тела... и спокойствие.

Одновременно осознавайте свое естественное дыхание.

Ваше дыхание движется внутрь...

и наружу.

Наблюдайте постоянный, ритмичный поток своего дыхания и ощущайте устойчивость всего своего тела.

Постепенно ваше тело станет жестким, как будто все мышцы замерзли.

Каждая часть вашего тела станет оцепеневшей...

но это не столько физическое, сколько психическое оцепенение.

Вы будете замкнуты в психической бандхе...

психическом замке.

Не забывайте об одновременном осознании дыхания.

Вы будете чувствовать все большее и большее оцепенение, и ваше осознание постепенно будет все больше и больше переходить в дыхание.

Не требуется никаких усилий... тело будет оцепеневать автоматически.

В конце концов ваше тело станет таким оцепеневшим и жестким, что будет ощущаться как каменная статуя...

вы обнаружите, что совершенно не способны шевелиться.

На этой стадии, пожалуйста, немедленно переходите к следующей крийе.

**Линга санчалана
(крийя № 19)**

Слово *линга* имеет много значений и включает в себе глубокий смысл. В контексте этой крийи оно означает «астральное тело». Слово *санчалана* означает «проведение», а также «ритмичное расширение и сжатие». Следовательно, название этой крийи можно перевести как «ритмическое расширение и сжатие астрального тела». Используя процесс дыхания в качестве основы, можно со временем ощутить расширение и сжатие астрального тела. Это ведет к более высокому восприятию.

Сидячее положение

Оставайтесь точно в той же позе, которая использовалась в предыдущей крийе. Не шевелитесь. На самом деле, если вы правильно выполняли сварупа даршану, то будете ощущать такое оцепенение тела, что не сможете пошевелить даже пальцем. Если вы даже слегка пошевелитесь, то плавное, последовательное течение практик крийя йоги будет нарушено, ум утратит свое точечное сосредоточение, и ваши занятия не принесут результатов.

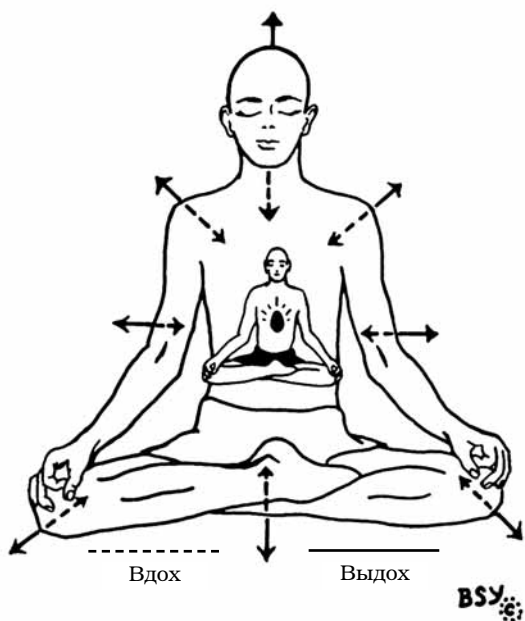
Техника выполнения

В конце практики сварупа даршана ваше тело должно быть жестким и неподвижным, как камень. Сразу же начинайте выполнять линга санчалану.

Держите глаза закрытыми.

Ваше осознание должно быть зафиксировано на дыхании.

Вы должны обнаружить, что спонтанно и без усилий выполняете уджайи пранаяму и кхечари мудру (2).



Ощущайте, что все ваше тело вдыхает и выдыхает.

Вдыхая, представляйте себе, что каждая часть вашего тела втягивает воздух.

При выдохе воздух выходит из каждой клетки, каждой части вашего тела.

В течение короткого времени продолжайте представлять себе этот процесс.

Вы заметите, что ваше тело как будто расширяется при каждом вдохе и сжимается при каждом выдохе.

И в то же самое время, ваше тело, ваше физическое тело, остается жестким и неподвижным, как каменная статуя.

Это своеобразное ощущение; как может тело оставаться оцепеневшим и в то же время расширяться и сжиматься?

Ответ прост.. расширяется и сжимается ваше астральное тело, а не физическое тело.

Наблюдайте этот процесс.

Постепенно ритмичное расширение и сжатие будет становиться более сильным и более выраженным.

Однако степень расширения останется той же самой, но степень сжатия станет более выраженной.

Осознавайте этот процесс, согласованный с дыханием.

Расширение происходит до неизменного предела, но сжатие становится все больше и больше..., пока в конце концов астральное тело не сжимается до одной точки света.

Кажется, что все ваше существо сжимается до одной крохотной концентрированной точки.

Когда вы это ощутите, прекращайте выполнение этой крийи и немедленно переходите к последней крийе.

**Дхьяна
(крийя № 20)**

Дхьяна – это медитация. Это не означает приятные мысли или психические картины; это трансцендентальное состояние бытия, переживание которого преобразит всю вашу жизнь.

В действительности, дхьяна – это не техника крийя йоги и не может быть таковой, ибо невозможно практиковать дхьяну. Слово «крийя» подразумевает, что вы нечто практикуете, а в дхьяне вы не практикуете ничего. Вы не создаете состояние дхьяны и не входите в него – оно случается само собой, спонтанно, когда ваш ум готов и восприимчив. Поэтому на самом деле название этой крийи неправильно; ее следует называть вступлением к дхьяне.

Обоснование

Крийя йога очень последовательна. Первые крийи (1-9) предназначены для вызывания состояния пратяхары; крийи 10-19 предназначены для постепенного достижения состояния дхараны. Последняя крийя, крийя № 20, призвана обеспечивать плавный переход в медитативное состояние. Каждая из этих стадий абсолютно необходима; их необходимо достигнуть, прежде чем

станет возможна медитация. Вот почему мы подчеркиваем, что крийи следует практиковать последовательно, с начала и до конца. Пропуск тех или иных из них означает, что ум не настроен на требуемую восприимчивость; в этих обстоятельствах медитация не возникнет. Пожалуйста, помните об этом.

Сидячее положение

Оставайтесь в той же сидячей позе, как в предыдущей крийе. Держите глаза закрытыми.

Техника выполнения

По завершении линга санчаланы вы должны воспринимать свое астральное тело как точку, бинду (каплю).

Сосредоточивайтесь на этой точке.

Вы увидите, что она имеет форму золотого яйца.

Полностью сосредоточивайте свое осознание на этом яйце.

Постепенно она начнет спонтанно расширяться.

Внимательно наблюдайте.

Золотое яйцо блестит и светится,

но не испускает никаких лучей света.

Яйцо становится все больше и больше...

оно начинает приобретать форму...

и испускать свет.

Это ослепительная форма вашей *карана шариры* (каузального Я)... но не ожидайте ничего...

...и тогда...

Заключительные рекомендации для практики крийя йоги

1. Пожалуйста, внимательно читайте общие инструкции, которые даны в Уроках 25 и 26, и старайтесь следовать им (3).

2. Практикуйте крийи в данной последовательности, выполняя столько из них, сколько позволяет время. Порядок практики очень важен. Правильная последовательность такова:

Номер	Название крийи	Урок
1	Випарита карани мудра	25
2	Чакра анусандхана	25
3	Нада санчалана	26

4	Паван санчалана	27
5	Шабда санчалана	28
6	Маха мудра	29
7	Маха бхеда мудра	30
8	Мандуки мудра	31
9	Тадан крийя	31
10	Наумукхи	32
11	Шакти чалини	32
12	Шамбхави	33
13	Амрит пан	33
14	Чакра бхедан	34
15	Сушумна даршана	34
16	Прана ахути	35
17	Уттхан	35
18	Сварупа даршана	36
19	Линга санчалана	36
20	Дхьяна	36

3. Занимайтесь регулярно; то есть занимайтесь каждый день.

4. Не занимайтесь, если вы больны или заболели. Прекратите практику, если у вас возникают неприятные побочные эффекты.

5. Старайтесь соединять практику крийя йоги с другими формами йоги, особенно карма или бхакти йогой. Это приведет к общему и гармоничному преобразованию вашего ума-тела, так что оно сможет настраиваться на состояния более высокого восприятия. Устанавливайте контакты с другими людьми, занимающимися йогой. Посещайте сатсанг (встречи с высокоразвитыми людьми) всякий раз, когда вам выпадет такой шанс (4). Все это мощные методы положительного изменения всего вашего существа.

6. Занимайтесь, не ожидая результатов.

7. В случае каких-либо затруднений, пишите в наш ашрам.

Будьте терпеливы и искренни в своих усилиях, и вы постепенно разовьетесь до опыта и понимания подлинного знания, которое скрывается за словами этой книги.

Хари Аум

Примечания

1. Книга III; урок 35; тема 1.
2. Книга I; урок 6; тема 5.
3. Книга III; урок 25; тема 2.
Книга III; урок 26; тема 2.
4. Книга III; урок 33; тема 1.

Тема 3**Асаны Практика**

В заключительном уроке асан мы опишем три трудные асаны:

1. *Дви пада кандхарасану*
2. *Пурна матсиендрасану*
3. *Хануманасану*

Выполнять эти асаны смогут лишь очень немногие. В действительности, мы настоятельно рекомендуем вам не пытаться их делать, если только у вас не очень сильное и гибкое тело и вы не занимаетесь асанами уже несколько лет. Так вы сможете избежать растяжения мышц и разрыва связок в результате преждевременной практики.

Дви Пада Кандхарасана

Слово *дви* на санскрите означает «два»; *пада* означает «нога», а *кандха* — «плечо». Таким образом, название этой асаны можно перевести как «поза с двумя ногами за плечами», поскольку обе ноги складываются за плечами.

Эту асану также часто называют йога нидрасана — «поза йоги сна». Те люди, которые чувствуют себя в ней достаточно удобно — а таких будет немного, — могут спать или отдыхать в конечном положении. Нечего и говорить, что мы не рекомендуем вам пытаться практиковать йога нидру в этой позе.

Подготовительная асана

Прекрасной подготовительной асаной для *дви пада кандхарасаны* может служить *эка пада сиршасана* (1). В действительности, не следует пробовать делать *дви пада кандхарасану*, не освоив прежде *эка пада сиршасану*.

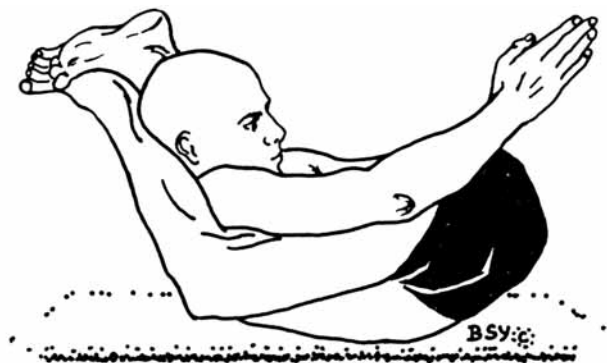
Техника выполнения

Постелите на пол одеяло.

Лягте на спину.

Выпрямите ноги и положите руки на пол рядом с телом.

Расслабьте все мышцы тела.



Согните одну ногу вверх.
 Заведите ступню за голову, пропустив ногу под мышкой с той же стороны тела.
 Тут нужно действовать осторожно.
 Не перенапрягайтесь.
 Затем повторите тот же процесс с другой ногой так, чтобы обе руки лежали поверх ног.
 Осторожно придавливайте ноги вниз руками.
 Постарайтесь скрестить ноги за головой.
 Сложите ладони вместе.
 Это и есть конечная поза.
 Полностью расслабьте все тело.
 Закройте глаза.
 Дышите медленно и глубоко.
 Оставайтесь в конечной позе в течение удобного для вас времени.
 Затем осторожно разогните и выпрямите ноги.
 Это окончание практики.

Осознание

Осознавайте глубокое и медленное дыхание в конечном положении.

Противопоза

Сразу после выполнения двипада кандхарасаны следует сделать любую асану со сгибанием назад, например бхуджангасану (2), матсьясану (3) и т. д.

Благотворное действие

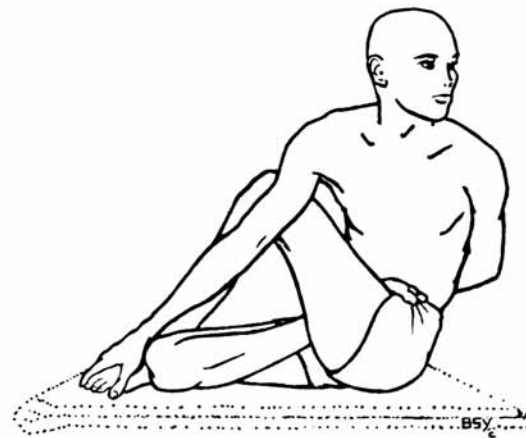
Двипада кандхарасана — это усложненная асана со сгибанием вперед. Она оживляет нервы всего тела. Она обладает мощным действием на все органы брюшной полости, в особенности почки, печень, селезенку, кишечник и поджелудочную железу. Кроме того, она массирует органы таза, что обеспечивает повышение эффективности половой и выделительной систем, а также устранение любых связанных с ними недугов. Происходит глубокий массаж солнечного сплетения и надпочечников; это помогает заменить вялость избытком энергии.

Двипада кандхарасана приносит много пользы тем, кто может ее делать.

Пурна матсиендрасана

Матсиендрасана названа в честь великого йога Матсиендратха. Слово *пурна* означает «полный, заверченный»; эта асана представляет собой полную форму асаны Матсиендратха. Название этой асаны обычно переводят как «полная поза скручивания позвоночника».

Большинство людей будут способны делать ардха матсиендрасану, половинную позу скручивания позвоночника (4), но лишь немногие смогут делать полную форму.



Техника выполнения

Сядьте на пол.
 Вытяните обе ноги перед собой.
 Положите левую ступню на правый тазобедренный сустав, как можно ближе к боковой стороне талии.
 Левое бедро должно оставаться на полу.
 Согните правую ногу и поднимите колено.
 Поставьте правую ступню слева от левого колена, прижимая ее подошвой к полу.
 Осторожно разверните туловище в правую сторону.
 Постарайтесь прижать левую подмышку к правой стороне поднятого правого колена.
 Если возможно, возьмитесь левой рукой за правую лодыжку.
 Пожалуйста, не перенапрягайтесь – выполнить эту заключительную скрутку нелегко.
 Выпрямите левую руку и вытяните ее вдоль правой икры.
 Заведите правую руку за спину.
 Это и есть конечная поза.*
 Поверните голову направо.
 Закройте глаза.
 Дышите медленно.
 Оставайтесь в конечной позе, пока это вам удобно.
 Затем вернитесь в исходное положение.
 Расслабьте все мышцы.
 Повторите тот же процесс в противоположном направлении, то есть поворачивая туловище влево.
 Для левого скручивания требуется такое же положение ног, как описано для правого, но наоборот.
 Вся практика состоит из скручивания вправо, а затем скручивания влево.

Дыхание, осознание и продолжительность

Выдыхайте, поворачивая туловище в конечное положение. Медленно дышите в конечной позе. Делайте вдох, возвращаясь в исходное положение.

Осознавайте дыхание в конечной позе. Если хотите, можете фиксировать свое осознание на межбровном центре и представлять себе, что вы вдыхаете и выдыхаете через этот центр.

* На рисунке она, судя по всему, показана в зеркальном отражении. (пер.)

Оставайтесь в конечной позе, пока вы чувствуете себя удобно. Продолжительность, достаточная для получения максимальной пользы, составляет две или три минуты при скручивании в каждую сторону.

Противопоза

Закончив выполнять пурна матсиендрасану, просто сидите спокойно, держа туловище и голову вертикально и вытянув ноги перед собой.

Благотворное действие

Такое же, как и у ардха матсиендрасаны, но более выраженное (4).

Хануманасана

Хануман – это имя бога-обезьяны в индуистской мифологии, который воплощает собой бхакти. Все его существование было полностью посвящено Раме. Он – один из героев великого эпоса под названием *Рамаяна*, который является, вероятно, самым популярным и самым читаемым традиционным текстом в Индии. В нем рассказывается о приключениях Рамы, его жены Ситы и других общеизвестных персонажей, в том числе Ханумана. Во время скитаний по разным частям Древней Индии Сита была похищена царем демонов по имени Равана. Рама разослал отряды на ее поиски. Хануман и его спутники услышали, что Сита находится на Шри-Ланке, но они не представляли, как им перебраться через море. В конце концов проблема разрешилась, когда Хануман перепрыгнул через пролив, отделяющий Шри-Ланку от материковой Индии. Хануманасана символизирует этот могучий прыжок.

Название этой асаны можно перевести как «поза бога-обезьяны», хотя она более широко известна как «шпагат».

Техника выполнения

Опуститесь на левое колено.
 Поставьте правую ступню рядом с левым коленом.
 Положите ладони обеих рук на пол по обе стороны тела.
 Осторожно и постепенно сдвигайте левую ступню назад, а правую вперед; это должно происходить без лишнего напряжения.



Одновременно поддерживайте вес тела обеими руками.
 Смещайте ступни настолько далеко вперед и назад, насколько это возможно без перенапряжения.
 Некоторые люди, и после значительной тренировки, смогут опустить ягодицы на пол для достижения конечного положения.
 Расслабьте все тело.
 Сложите руки ладонями вместе перед грудью.
 Дышите медленно и глубоко.
 Спустя удобное для вас время вернитесь в исходное положение.
 Повторите ту же процедуру, сдвигая назад правую ногу.

Использование одеял

Очень немногие люди будут способны опускать ягодицы на пол в конечной позе. В качестве полезного компромисса для тех, кому до этого не хватает совсем немного, мы рекомендуем подкладывать под ягодицы подушку или свернутое одеяло. Это поможет избежать перенапряжения.

Осознание

В конечной позе закройте глаза и осознавайте дыхание.

Полезные свойства

Хануманасана — это решающее испытание гибкости ног в тазобедренных суставах. Очень немногие смогут принимать конечную позу, но тем, кто на это способен, она окажется очень полезной в случаях половых расстройств и для подготовки детородных органов к благополучным родам.

Меры предосторожности

Все три описанные асаны представляют собой продвинутые практики; они не предназначены для начинающих. Поэтому не пытайтесь их делать, если у вас тугое тело. Вместо этого выполняйте другие, более простые асаны.

Выполнение этих трех асан строго противопоказано при таких недугах, как смещение межпозвоночного диска, радикулит, грыжа и т. п.

Примечания

1. Книга III; урок 32; тема 3.
2. Книга I; урок 4; тема 2.
3. Книга II; урок 20; тема 4.
4. Книга I; урок 10; тема 4.

Тема 4

Пранаяма . . Чатуртха Пранаяма

Чатуртха пранаяма — это одновременно и пранаяма, и медитативная практика. В ней сочетаются осознание дыхания, мантры и чакр. Это очень мощная техника, которой учат довольно редко.

Определение

Слово *чатуртха* на санскрите означает «четвертый». Для такого названия есть две причины:

1. Первые три типа пранаямы обычно рассматриваются как пурака (вдох), речака (выдох) и кумбхака (задержка дыхания). Чатуртха пранаяма считается четвертым типом, который следует за ними. В этом случае название практики может быть переведено как «четвертая пранаяма».

2. Согласно тексту *Мандукья Упанишад*, существуют четыре состояния осознания. Это, во-первых, *джаграт* (состояние бодрствования) которое соответствует восприятию мира, направленному вовне; во-вторых, *свапна* (состояние сновидения), которое соответствует восприятию подсознательного ума; в-третьих, *сущупти* (состояние сна без сновидений), соответствующее интуитивному восприятию коллективного бессознательного; и, наконец, *туриья* (четвертое — *чатуртха*), которое представляет собой трансцендентальное состояние, которое не поддается словесным определениям.

Таким образом, чатуртха пранаяма — это один из многих методов, вызывающих четвертое состояние сверхсознания. В этом случае название практики можно переводить как «пранаяма четвертого состояния».

Кроме того, помните, что слово *пранаяма* происходит от двух слов — *прана* и *айяма*, где *прана* — это биоплазменная энергия, а *айяма* означает распространение в новое измерение (времени и пространства). Следовательно, пранаяма представляет собой метод достижения нового измерения осознания путем манипуляции праной. Утверждают, что чатуртха пранаяма ведет к четвертому измерению.

Местоположение чакр

Чтобы выполнять полную практику, нужно знать местоположение чакр. Их точное положение было ясно проиллюстрировано в предыдущих уроках.

Для выработки чувствительности к этим активирующим точкам чакр можно использовать стадии 3, 4, и 5 чатуртха пранаямы (1).

Произнесение

В ходе практики вы должны выполнять манасик джапу (мысленное повторение) мантры ОМ (2). В этой практике звуки «А» и «У» АУМ сливаются в единый звук «О». Звук «О» следует синхронизировать с вдохом, а звук «М» — с выдохом.

Сидячее положение

Сидите в любой удобной позе. Если можете, сидите в падмасане, сиддхасане, сиддха йони асане, свастикасане или ваджрасане; в ином случае, используйте сукхасану (3).

Техника выполнения

Имеется пять стадий. Вам следует выполнять их по очереди в следующем порядке.

Стадия 1: осознание дыхания

Сидите удобно. Закройте глаза.

Держите спину прямо.

Глубоко вдыхайте и выдыхайте без задержки.

Один цикл равен вдоху и выдоху.

Сделайте столько циклов, сколько позволяет время.

Дыхание должно становиться более глубоким и более незаметным.

Фиксируйте осознание на ритмичном потоке дыхания.

Затем, после по меньшей мере 20 циклов, переходите к стадии 2.

Стадия 2: согласование дыхания с ОМ

Продолжайте глубокое дыхание.

Мысленно синхронизируйте с дыханием мантру ОМ.

Звук «О» должен возникать на вдохе.

Звук «М-М-М-М» должен возникать на выдохе.

Помните, звук является мысленным.

Дышите носом, держа рот закрытым.
Продолжайте в том же духе, с осознанием дыхания и мантры.

Стадия 3: осознание отдельных чакр

Продолжайте стадию 2.

Одновременно фиксируйте свое внимание на любой из чакр, на *бхрумадхье* (межбровном центре) или на *насикагре* (кончике носа).

Выберите любой центр.

Мы рекомендуем межбровный центр.

Ощущайте, что вы вдыхаете с мысленным звуком «О» в этом центре.

Ощущайте, что вы выдыхаете с мысленным звуком «М-М-М-М» в этом центре.

Продолжайте действовать таким образом, с осознанием дыхания, мантры и психического центра.

Стадия 4: прокалывание чакр

Фиксируйте свое внимание на сахасраре.

С вдохом и звуком «О» ощущайте, что все чакры по очереди прокалываются в следующем порядке, начиная с сахасрары:

аджна, вишуддхи, анахата, манипура, свадхистхана, муладхара.

Ощущайте, как дыхание и звук «О» движутся вниз по позвоночнику.

Затем, с вдохом и звуком «М-М-М-М» ощущайте, что чакры прокалываются по очереди от муладхары вверх к сахасраре:

свадхистхана, манипура, анахата, вишуддхи, аджна, сахасрара.

Ощущайте, как дыхание и звук проходят вверх по позвоночнику.

На этом заканчивается один цикл.

Выполните еще несколько циклов, в зависимости от имеющегося времени.

Затем переходите к заключительной стадии.

Стадия 5: тонкая джапа

Снова выберите любую чакру; для большинства людей лучше всего подходит бхрумадхья (межбровный центр).

Продолжайте мысленное повторение ОМ, согласованное с дыханием, но теперь не нужно осознавать дыхание.

Осознавайте только мантру и психический центр.

Ощущайте, как «О» и «М-М-М-М» звучат в выбранном центре. Продолжайте действовать таким образом как можно дольше. Это приведет к глубокой интроспекции и расслаблению ума. На этом завершается практика.

Продолжительность

Уделяйте выполнению каждой стадии примерно одну пятую часть времени вашей практики. То есть если вы занимаетесь двадцать пять минут, то посвящайте каждой стадии пять минут; если вы выполняете часовую программу практики, то уделяйте каждой стадии двенадцать минут.

Осознание

Остро осознавайте свое дыхание, мантру и психический центр.

Благотворное действие

Эта практика снимает умственное напряжение и делает восприятие интроспективным, острым и сосредоточенным. Она может вести к дхьяне (медитации). Кроме того, чатуртха пранаяма очень полезна в качестве подготовительной практики для крийя йоги, поскольку она развивает чувствительность к чакрам и позвоночному каналу.

Примечания

1. Смотрите перечень практик в конце книги.
2. Книга II; урок 14; тема 5.
3. Книга I; урок 2; тема 5.
Книга I; урок 7; тема 2.

Тема 5

Йога Нидра (Часть 4)

Большинство благотворных эффектов йога нидры невозможно измерить научными приборами. Это особенно справедливо в отношении глубоких изменений, происходящих в уме. Однако различными научными тестами были обнаружены и измерены следующие физиологические изменения, происходящие в организме во время практики йога нидры:

Дыхание. Происходит резкое снижение потребностей организма в кислороде. Это следствие замедления обмена веществ. Частота дыхания также снижается — имеет место медленное глубокое дыхание вместо быстрого поверхностного дыхания.

Частота сердечных сокращений. Наблюдается значительное замедление сердцебиения. И систолическое, и диастолическое артериальное давление резко снижается.

Волновая биоэлектрическая активность мозга. Наблюдается измеримое снижение частоты волновой активности мозга, в основном, за счет перехода от бета-активности к альфа-активности. Известно, что альфа-волны связаны с расслаблением, спокойствием и ощущением благополучия. Кроме того, у людей, выполняющих йога нидру, время от времени появляется и более низкочастотная тета-волновая активность. Это говорит о еще более глубоком расслаблении и, возможно, о медитации.*

* В нейрофизиологии преобладание альфа-активности связывают с состоянием спокойного бодрствования (с закрытыми глазами). Быстрая бета-активность свидетельствует об интенсивной умственной деятельности. Для сна со сновидениями характерно преобладание тета-активности наряду с небольшим количеством дельта-волн, которые начинают преобладать в состоянии глубокого сна без сновидений. Помимо спектрального состава волновой биоэлектрической активности мозга, очень важна их синхронизация в отведениях от разных зон правого и левого полушарий мозга — в частности, показано, что состояние так называемой «трансцендентальной медитации» (ТМ) характеризуется глубокой синхронизацией волновой активности во всех отведениях. (пер.)

Симпатическая нервная система. Происходит заметное снижение активности симпатической нервной системы. Обычно эта активность бывает связана со стрессом, страхом и чрезмерным возбуждением ума и тела.

Уровень лактата в крови. Научно показано, что концентрация молочной кислоты в крови коррелирует со стрессом. Во время практики йога нидры наблюдается разительное и легко измеримое снижение уровня лактата в крови.

Существуют и различные другие физиологические изменения в организме, например изменение кожно-гальванической реакции (электрического сопротивления кожи). Эти изменения могут происходить в глубоком сне, но для этого требуется несколько часов. Йога нидра вызывает более глубокое состояние расслабления, благодаря чему эти благотворные изменения происходят за более короткое время.

В будущем необходимо провести систематическое исследование действия йога нидры. Важной областью исследований должно быть воздействие йога нидры на эндокринные железы. Кроме того, необходимо сфотографировать человека с помощью метода Кирлиан сначала перед практикой йога нидры, затем во время практики и после ее завершения. Это ясно покажет изменения, происходящие в праническом теле, включая расширение ауры. Многие люди по собственному опыту знают, что это происходит, однако научное доказательство было бы очень ценным.

Йога нидра как метод исцеления

Мы считаем, что йога нидра представляет собой метод, который следует более широко применять в больницах. Его можно использовать для успокоения пациентов и для ускорения выздоровления от различных заболеваний за счет активации самоисцеляющих функций организма. Например, ее можно применять для лечения различных недугов: астмы, диабета, головной боли, мигрени, заикания, нейрофизиологических расстройств типа неврастении, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гипертонии, ревматизма, рака, гормональных нарушений и связанных с ними болезней, и всех видов половых расстройств.

Возможности почти беспредельны. Йога нидра может помогать почти при любых болезнях.

Кроме того, ее можно использовать в следующих случаях:

1. *При беременности:* для расслабления тела и ума, чтобы сделать роды более легкими и гладкими.

2. *При болях:* йога нидра полезна для снижения чувствительности к боли при несчастных случаях или таких болезнях, как рак.

3. *При хирургических операциях:* йога нидру можно использовать как метод местной анестезии при некоторых хирургических операциях. В частности, в Болгарии этот метод уже успешно применялся при лечении зубов, незначительных разрезах и даже при полостной хирургии.

Причиной различных заболеваний бывают утомление и напряженность. Секрет самоисцеления заключается в эмоциональном и умственном расслаблении. Поэтому йога нидра облегчает излечение огромного числа недугов.

Гармонизация пранических потоков

Классические тексты йоги, например *Йога Чудамани Упанишад* и *Ягьявалкья Самхита*, объясняют, что в пранической конституции человека имеется 72 000 *нади* (биоплазменных проводящих путей). В других текстах говорится, что их даже больше; на самом деле, их точное число не имеет значения. Эти *нади* играют роль контролирующей среды и основы физического тела. Недавно пранические потоки были сфотографированы с помощью метода Кирлиан, и современная наука постепенно начинает признавать важные функции пранического тела.

Йога нидра помогает гармонизировать пранические потоки во всей структуре человека. Это особенно верно в отношении стадии кругового движения осознания через различные физические части тела. Именно ум управляет праной, и простое мысленное осознание той или иной части тела вызывает поток праны в эту область. Круговое движение осознания через различные части тела последовательно вызывает поток праны поочередно в каждую область. Это ведет к пробуждению и гармонизации пранических потоков во всей человеческой структуре. Уже один этот фактор помогает устранять или облегчать болезни и улучшать здоровье. Он повышает жизнеспособность всего орга-

низма, поскольку она зависит от плавного течения праны. Практика йога нидры имеет глубокие следствия.

Йога нидру можно назвать «йогической акупунктурой». Вследствие своего мощного влияния на течения праны в теле она служит хорошей предварительной практикой для обретения контроля над праной (*прана видья*).

Йога нидра и психическая болезнь

В мире огромное число людей, которых относят к категории «психически больных». Иными словами, они страдают недугами, именуемыми шизофренией, меланхолией, неврозом и т. п. В действительности, все зависит от степени, поскольку все мы психически больны — одни больше, другие меньше. Психическая (умственная) болезнь, указывающая на дисгармонию в уме, сколь бы мала она ни была, исчезает только с началом самореализации.

Причиной умственной болезни служат беспорядок или расстройство в уме, возможно, в форме страхов, конфликтов и т. п. От них можно систематически и постепенно избавляться в ходе практики йога нидры. В достаточно глубоких состояниях расслабления человек начинает сталкиваться с видениями, подсознательными воспоминаниями, травмами детства и так далее. Этот процесс можно назвать сознательным сновидением. Вы можете видеть демонов, драконов, призраков, но, главным образом, более странные вещи, чем можно выдумать, и, определенно, слишком странные, чтобы их можно было описать словами. Некоторые из них могут быть приятными, другие — очень неприятными, но все они представляют конфликты вашего ума. Вы должны быть свидетелем. Чувствуйте, что эти видения существуют отдельно от вас. Таким образом они не будут подвергаться повторному подавлению.

Столкновение с этими умственными впечатлениями ведет к нейтрализации их эмоционального содержания. Ум постепенно освобождается от этих эмоционально заряженных подсознательных узлов. Он становится более расслабленным. Умственная болезнь постепенно исчезает, как призрак в ночи.

Йога нидру можно использовать и для избавления от психосоматических заболеваний. Некоторое время назад мы столкнулись с интересным случаем. Одна женщина была неспособна ше-

велить пальцами обеих рук. Она утратила контроль над мышцами и нервами. Так продолжалось без каких-либо улучшений в течение нескольких лет. Затем она пришла в наш ашрам и стала регулярно заниматься йогой нидрой. Во время стадии визуализации ее просили представлять себе, что она держит топор и рубит дерево, колет дрова и т. д., то есть выполняет действия, требующие использования рук. Это повторялось в течение многих сеансов практики йога нидры. Со временем, она обнаружила, что может физически использовать свои пальцы так же, как зрительно представляла себе это в уме. Избавившись от своего умственного блока, она снова начала жить нормальной, активной жизнью.

Йога нидра выявляет все комплексы. Она устраняет все психические узлы. Ее могут использовать психиатры при работе с пациентами, и ее также можно практиковать самостоятельно. Мы рекомендуем использовать йога нидру в психиатрических больницах и в психотерапевтической практике по всему миру, поскольку она, несомненно, показала свою полезность в этой области.

Йога нидра как система обучения

Мы считаем йога нидру мощным методом повышения эффективности процесса обучения. Она могла бы быть системой обучения будущего. Она не только помогает пробуждать источник знания, скрытый в каждом человеке, но и повышает способность усвоения данных из внешних источников.

Дети проводят большую часть своего времени в школе, подвергаясь воздействию непрерывного потока фактов и цифр, большинство из которых не имеют никакого отношения к их жизни. Понятно, что многие дети невнимательны и усваивают мало из того, что им преподает учитель. Большинству читателей эта ситуация знакома по собственному опыту. В то же время, дети от природы сообразительны и восприимчивы. Это подразумевает, что в неспособности быть внимательными и усваивать информацию виноваты не сами дети, а система образования.

Дети (равно как и взрослые) лучше всего учатся в ситуации творческого участия. Но в современном мире большая часть вре-

мени, которую ребенок проводит в школе, посвящена запоминанию фактов и цифр. Если этот механический процесс можно было бы сократить, то оставалось бы больше времени для других вещей, и не исключено, что время обучения в школе можно было бы значительно сократить. Ребенок бы учился большему и был счастливее — да и учитель тоже. Именно здесь пригодится практика йога нидры: ее можно использовать для ускорения процесса «зубрежки» и запоминания основных правил и фактов языков, математики, естествознания и так далее. Это бы оставляло больше времени для более творческих занятий.

Многие взрослые жаждут более высокого образования, хотят изучать иностранный язык или, возможно, какой-то специальный предмет. Вместо того чтобы тратить годы, посвящая бесконечные вечера медленному усвоению фактов и цифр, весь этот процесс можно ускорить с помощью йога нидры.

Как происходит этот процесс? Основной метод состоит в том, чтобы 10-15 минут практиковать йога нидру перед началом классных занятий. Учащиеся становятся более расслабленными, внимательными и восприимчивыми. Факты и цифры, которые дает учитель, минуют сознательные блоки в уме и проникают прямо в подсознательный ум. Все данные прочно запечатлеваются в уме и остаются там навсегда.

Этот метод в настоящее время используется, например, в Институте суггестологии в Болгарии, которым руководит доктор Георгий Лозанов. Он называет этот метод «суггестопедией». В нем используется техника йоги под названием шавасана, представляющая собой упрощенную форму йога нидры. Доктор Лозанов полагает, что процесс обучения можно ускорить в 50 раз, при лучшем усвоении материала и практическом отсутствии усилий со стороны учащихся. Многочисленные проверки в условиях строгого контроля показали возможность успешного применения этого метода. Например, протоколы Института свидетельствуют о том, что сотни людей усвоили двухгодичный курс иностранного языка за двадцать дней. Другие группы достигли таких же успехов в усвоении основ математики, физики, химии, биологии и т. д. за считанные недели. Метод используют люди из всех слоев общества, в том числе студенты, профессора и домохозяйки.

Предлагаемое ниже описание суггестопедии взято из книги под названием «*Психические открытия за железным занавесом*», написанной Шейлой Острандер и Линн Шрёдер.*

«В типичной классной комнате в Институте двенадцать человек — студенты, домохозяйки, рабочие, специалисты, старые и молодые — расслабляются в наклонных креслах, напоминающих сиденья самолета. Комната похожа скорее на гостиную, нежели на класс. Освещение приглушено, чтобы усилить успокаивающее действие. Учащиеся слушают музыку — нежную, убаюкивающую музыку. Они выглядят так, будто сидят на концерте и полностью погружены в гармонию звуков.

В действительности, это урок французского языка. На фоне Брамса и Бетховена, голос преподавателя порой кажется деловым, как будто распоряжающимся о выполнении работы, порой мягким и успокаивающим, а затем неожиданно твердым и командным. Ее голос повторяет в особом ритме и с особой интонацией французские слова, выражения и их переводы. Но учащиеся, в действительности, не слушают ее. Им было дано указание не обращать никакого внимания и не думать о том, слышат ли они преподавателя. «Расслабляйтесь». Не думайте ни о чем. Сознательный ум должен быть полностью занят музыкой.

На следующий день удивленные студенты обнаруживают, что несмотря на свою уверенность в том, что они ничему не научились, они помнят и могут легко читать, писать и произносить от 120 до 150 новых слов, усвоенных за двухчасовой урок. Точно так же, самая трудная часть языкового курса — правила грамматики — безболезненно укореняется в уме убаюканных музыкой учащихся. Менее чем за два месяца учащиеся, до этого совершенно не знавшие языка, усваивают от двух до трех тысяч слов и хорошо владеют грамматикой. Проверки год спустя показывают, что они по-прежнему знают весь материал, который изучили столь невероятно легко».

Это лишь один пример современных исследований методов обучения. Это указание на будущее, и оно близкородственно йога нидре.

* Это издание бульварного толка, содержащее множество неподтвержденных фактов и откровенного вымысла (особенно из области парапсихологии). Что же касается метода суггестопедии, то он действительно кое-где применяется, хотя и не так успешно, как описывают авторы. В частности, в Москве есть группы, использующие различные варианты этого метода для изучения иностранного языка (метод Илоны Давыдовой, метод «25-го кадра» и т. п.). (пер.)

Йога нидра расслабляет ум и позволяет ему впитывать знание, как губка впитывает воду. Процесс обучения не вызывает физической или умственной усталости; в действительности, он не требует усилия и доставляет удовольствие. Если он может увеличить способности к запоминанию в 50 раз, то есть на 5 000%, то его вполне стоит применять в широких масштабах.

Йога нидра нуждается в полном изучении применительно к образованию. Нам бы хотелось, чтобы йога нидра наряду с другими методами йоги применялась в школе и была включена в ежедневный учебный план. Мы уже знаем несколько передовых учителей, которые проводят с детьми перед началом урока короткий сеанс йога нидры продолжительностью около пяти минут. Они обнаружили, что широта внимания, увлеченность и интерес детей действительно значительно улучшаются. Короткий сеанс йога нидры вполне оправдан. Йога нидра поможет преобразовать «фабрики фактов», каковыми считаются школы и колледжи, в центры творчества. Йога нидра и связанные с ней техники могут помочь совершить переворот в обучении во всем мире.

Пробуждение потенциальных возможностей человека

В предыдущем разделе мы обсуждали возможность использования йога нидры для усвоения внешнего знания. Но величайшее хранилище знаний уже существует в сферах вашего собственного ума. Оно просто ожидает своего открытия и использования. Йога нидра представляет собой мощный метод пробуждения этого внутреннего потенциала, наследия всякого и каждого человеческого существа.

Настоящее образование означает «извлечение изнутри». Это пробуждение внутреннего потенциала, которое ведет к творчеству и более глубокому знанию. Каждый человек обладает потенциалом гения, но этот потенциал так и не реализуется. Причина состоит в существовании барьера, который скрывает этот потенциал. Этот барьер состоит из умственных блоков, чрезмерного эгоизма и обусловливания. Уберите этот барьер, и все внутреннее знание будет проявляться само собой. Йога нидра — один из самых прямых методов, помогающих устранить этот барьер: она приносит самореализацию внутреннего потенциала.

Йога нидра как медитативная техника

Мы все время делали акцент на использовании йога нидры в качестве метода расслабления. Мы также говорили о том, что при необходимости, йога нидру можно использовать для вызывания сна. Возможно, при этом создалось впечатление, что йога нидра представляет собой предварительную технику для начинающих; но в действительности, йога нидра при правильной практике может непосредственно вести к медитации. По существу, йога нидра — это мощная медитативная техника.

Все медитативные техники предназначены для вызывания состояния пратьяхары (отключения чувств) в качестве предпосылки к дхаране (сосредоточению). Йога нидра делает это очень последовательно; в действительности, ее, вероятно, следует считать самой последовательной из всех медитативных техник. Прежде всего, она выводит из «действия» все *кармендрии* (органы действия). Затем из действия выводятся почти все *жнянендрии* (органы чувственного познания), то есть отключаются зрение, вкус и т. д., оставляя только слух и осязание. Стимуляция мозга резко сокращается. Область восприятия и осознания сужается; ум становится очень сосредоточенным, и это ведет к дхаране.

На стадии дхараны следует сосредоточиваться на психическом символе. Это можно делать на подходящей стадии йога нидры. По мере углубления сосредоточения дхарана преобразуется в дхьяну (медитацию). Человек обращается к более глубоким пластам своего существа, достигая областей за пределами конфликтующих мыслей подсознательного ума. Он устанавливает контакт с центром сверхсознания, интуиции, блаженства и трансцендентального опыта.

Преимущество йога нидры перед другими медитативными техниками заключается в том, что она не требует от практикующего сидеть в трудной позе, вроде падмасаны. В течение всей практики человек просто лежит на спине. Недостаток состоит в том, что эта удобная поза легко может вести ко сну. В йога нидре человек не борется с умом, а последовательно успокаивает его. Внимание не фиксируется на одной точке, как во многих видах медитативных техник. Вместо этого человека просят переносить внимание с одного места в теле на другое. На определенном этапе ум автоматически сосредоточится на одной точке.

В йога нидре есть две главные стадии:

1. *Глубокое расслабление* в физическом, эмоциональном и умственном плане; это соответствует состояниям пратьяхары и дхараны.
2. *Спонтанная медитация*; это дхьяна.

Вы можете использовать йога нидру для какой угодно цели, будь то расслабление, сон или избавление от личностных проблем. Но помните: высочайшая цель йога нидры — приносить радость медитации.

Благотворное действие

Нет нужды много говорить о благотворном действии йога нидры, поскольку оно уже обсуждалось в этой теме и в трех предыдущих уроках (1). Но для справки, мы можем резюмировать блага йога нидры следующим образом:

1. *Расслабление* всей психофизиологической системы.
2. *Восстановление сил* ума и тела.
3. *Устранение и предотвращение* психосоматических заболеваний, в частности, гипертонии, диабета, астмы, ревматизма, невралгии, аллергий и так далее.
4. *Снижение* потребности во сне.
5. *Снотворное* действие в случаях бессонницы.
6. *Углубление* восприятия ума.
7. *Устранение* психологических блоков, страхов, фобий, конфликтов, комплексов и т. п.
8. Повышение эффективности процесса обучения.

Йога нидра:

9. *Приносит* в жизнь человека радость, благополучие, самоощущение и удовлетворение.
10. *Пробуждает* врожденный внутренний разум.
11. *Приносит* непоколебимую уверенность в себе.
12. *Вызывает* медитацию.

Мы, вероятно, могли бы перечислить еще полсотни полезных свойств, однако сказанного достаточно, чтобы показать, какую огромную пользу вы можете получить от регулярной практики йога нидры.

Йога нидра и крийя йога

Йога нидра очень полезна в качестве подготовки к крийя йоге. Важную часть крийя йоги составляет восприятие различных чакр и центров кшетрам в человеческой структуре. Необходимо пробуждать чувствительность к конкретным частям тела. Это можно делать с помощью метода, который мы вскоре опишем — техники 6. Мы рекомендуем ее в качестве помощи в практике крийя йоги.

Разновидности йога нидры

Существуют сотни различных видов йога нидры. Почти не существует пределов разнообразия, которые учитель может внести в свои уроки. Одни виды могут даваться для устранения болезней, другие для избавления от тупости. Некоторые даже могут преподаваться специально для вызывания глубокого сна; примером служит техника 5, которую мы описали в третьей части. Учителю следует выбирать практику в соответствии со своей интуицией и благоразумием.

Наибольший простор для разнообразия дает стадия визуализации. Вот несколько примеров:

Истории могут охватывать огромное количество различных сцен; единственным ограничением является сила вашего воображения. Вы можете описывать истории, происходящие в джунглях, горах, отдаленных странах; можно использовать даже сказочные истории и описания межпланетных путешествий — всё, что вам позволяет воображение.

Объекты для визуализации также бесконечны. Вы можете использовать любой объект, но старайтесь выбирать их, руководствуясь интуицией.

Ауру тоже полезно визуализировать. Цель состоит в том, чтобы зрительно представлять себе праническое тело и, возможно, золотой шнур, выходящий из пупка. Это более трудная практика, которую следует выполнять только продвинутой практикующим. Ее можно сочетать с практикой *прана видьи* (познания праны).

Путешествие во времени — прекрасная практика, в ходе которой человек старается проследить свою жизнь в обратном порядке. Вы должны шаг за шагом двигаться в прошлое, осознавая возникающие при этом чувства и переживания. Путешествовать во времени можно проходя через события этого же дня, затем назад к прошлому году, своему детству, рождению и, возможно, даже дальше. Практика требует глубокого расслабления и опытного учителя. Это хороший метод избавления от травм детства и высвобождения подавленных переживаний.

Музыка тоже может быть частью практики йога нидры, особенно в сочетании с круговым движением осознания через чакры. Этой практике нельзя научиться по книге. Это очень мощный метод. Если он вас интересует, то мы рекомендуем вам обратиться к учителю, который любит музыку.

Существует еще очень много своеобразных видов йога нидры. В трех прошлых уроках и в этом уроке мы описали шесть разных техник. Они охватывают широкий диапазон возможностей, которые послужат вам ориентирами при планировании вашей собственной практики. Однако лучше всего обратиться к опытному учителю за непосредственным личным руководством.

Практика

Узелки на память

Занимаясь йогой нидрой, помните следующее:

1. Расслабляйтесь, но не спите.
2. Осознавайте; не сосредоточивайтесь.
3. Сохраняйте позицию свидетеля — не теряйтесь в мечтаниях ума.
4. Сохраняйте осознание звука голоса учителя; не теряйте с ним контакта.
5. Не двигайтесь.
6. На протяжении всей практики держите глаза закрытыми.
7. Не пытайтесь интеллектуализировать или понимать процесс йога нидры. Просто следуйте ему и выполняйте практику.

Техника 6

Описанная ниже практика состоит из десяти стадий:

1. подготовка;
2. погружение тела;
3. осознание ритмичного дыхания;
4. санкальпа;
5. визуализация — осознание тела;
6. психические центры — круговое движение осознания;
7. психические центры — визуализация;
8. осознание межбровного центра;
9. санкальпа;
10. завершение.

Стадия 1: подготовка

Лягте на одеяло лицом вверх.

Расстегните или распустите всю свою одежду, чтобы чувствовать себя совершенно удобно.

При необходимости, укройтесь одеялом, чтобы сохранять тепло, либо простыней для защиты от возможных насекомых.

Держите ноги и ступни слегка врозь.

Положите руки рядом с телом, ладонями вверх.

Подстройте свое положение, чтобы вам было совершенно удобно.

Твердо скажите себе, что вы не будете двигаться на протяжении всей практики.

Дайте себе решительный зарок не спать (если только вы не занимаетесь специально для того, чтобы уснуть).

Затем переходите к следующей стадии.

Стадия 2: погружение тела

Смотрите в пространство перед своими закрытыми глазами.

Представляйте себе, что это пространство окружает все ваше тело.

Представляйте себе, что ваше тело погружено в это пространство.

Одновременно осознавайте свое тело...

Оно ощущается совсем легким...

легким как листок...

падающий с дерева.

Представляйте себе, что ваше тело медленно погружается в пространство, которое вы видите перед своими закрытыми глазами... подобно падающему листку.

Ваше тело погружается... погружается... погружается.

Ваше тело медленно погружается в глубины.

Осознавайте это ощущение.

Продолжайте это делать в течение нескольких минут.

Затем переходите к стадии 3.

Стадия 3: осознание ритмичного дыхания

Осознайте свое дыхание... в пупке.

Делая вдох, мысленно считайте — один.

Делая выдох, мысленно считайте — два.

Вдыхая, представляйте себе, что вы втягиваете воздух через пупок.

Выдыхая, представляйте себе, что вы выталкиваете воздух из пупка.

Это ритмичный процесс.

Вы должны осознавать движение дыхания вверх и вниз, а также мысленный счет.

Считайте до двадцати.

Затем осознавайте область груди.

При вдохе представляйте себе, что ваше дыхание втягивается вниз и в центр вашей грудной клетки.

Мысленно считайте — один.

При выдохе представляйте себе, что ваше дыхание выталкивается вверх и наружу из центра вашей грудной клетки.

Мысленно считайте — два.

Осознавайте и поток дыхания, и мысленный счет.

Если вы собьетесь, снова начинайте считать с единицы.

Считайте до 20.

Затем начните осознавать процесс дыхания в носу.

Вдыхая, ощущайте, как дыхание втягивается внутрь через ноздри.

Мысленно считайте — один.

Выдыхая, ощущайте, как дыхание выходит из ноздрей.

Мысленно считайте — два.

Одновременно осознавайте счет и дыхание.

Сосчитайте до 20.

Затем переходите к стадии 4.

Стадия 4: санкальпа

Снова и снова повторяйте свою санкальпу.

Помните: это должна быть короткая фраза.

Не меняйте ее.

Произносите ее с чувством, чтобы она шла от сердца, а не из уст.

Повторите свою санкальпу как минимум три раза.

Затем переходите к стадии 5.

Стадия 5: визуализация – осознание тела

Постарайтесь зрительно представить себе свое тело.

Представляйте себе, что вы смотрите на него снаружи.

Ощущайте, что ваше восприятие находится снаружи и что ваше тело является объектом изучения.

Возможно, вам окажется трудно визуализировать... не расстраивайтесь, только старайтесь изо всех сил.

При желании, вы можете воображать, что над вами висит большое зеркало...

и что в нем отражается ваше тело.

Смотрите на свое отражение.

Увидьте все свое тело – ступни, колени, бедра, свой живот, свою грудь, обе руки, кисти рук, нос, глаза, межбровный центр, все свое лицо и все свое тело.

Видьте все свое тело, отражающееся в зеркале.

Перемещайте свое осознание через эти различные части тела.

Сочетайте движение осознания с визуализацией соответствующей части или конечности.

Продолжайте действовать таким образом несколько минут.

Стадия 6: психические центры – круговое движение осознания

Теперь вы должны развивать осознание положения главных чакр.

Вы должны обнаруживать психические центры в своем теле.

Начинайте снизу и двигайтесь вверх.

Сначала идет *муладхара*, которая находится у мужчин в промежности между анусом и гениталиями, а у женщин в районе шейки матки (2).

Старайтесь чувствовать ощущения в муладхаре.

Вторая чакра – *свадхистхана* (3).

Она располагается у основания позвоночника в копчике.

Осознавайте ощущения в этом месте.

Третья чакра – *манипура* (4).

Она находится в позвоночнике на уровне пупка.

Ощущайте эту точку.

Затем осознавайте *анахата чакру*, располагающуюся в позвоночнике прямо позади центра груди (5).

Ощущайте эту точку.

Теперь осознавайте *вишуддхи чакру*, пятую чакру (6).

Она расположена в позвоночнике прямо позади адамова яблока (кадыка) в горле.

Чувствуйте ощущения, возникающие в этой точке.

Шестая чакра – это *аджна* (7).

Она находится на самой верхушке позвоночника, в области шишковидной железы.

Фиксируйте свое осознание на этой области.

Теперь осознавайте *бинду* на верхней задней части (затылке) головы (8).

Это то самое место, где многие индуисты носят небольшой пучок волос.*

Ощущайте эту точку.

Наконец, осознавайте *сахасрару*, расположенную на макушке головы (9).

Теперь повторите тот же процесс, но в обратном направлении; то есть по очереди проходите через сахасрару, бинду, аджну, вишуддхи, анахату, манипуру, свадхистхану и муладхару.

Это один полный цикл кругового движения через чакры.

Начинайте второй цикл: муладхара... свадхистхана... манипура... анахата... вишуддхи... аджна... бинду... сахасрара... бинду... аджна... вишуддхи... анахата... манипура... свадхистхана... и, наконец, муладхара.

Это окончание второго цикла.

Начинайте третий цикл, на этот раз немного быстрее.

Фиксируя свое внимание на каждом центре, старайтесь ощутить легкую вибрацию в этой точке... едва заметную пульсацию.

При желании, находя по очереди каждую точку, можно мысленно произносить АУМ.

* Это место легко нащупать пальцем, поскольку там имеется небольшое углубление в костях черепа. (пер.)

Сделайте столько циклов, сколько позволяет время; как минимум 5, если можно, больше.

Затем переходите к следующей стадии.

Стадия 7: визуализация психических центров

Теперь вы должны стараться зрительно представлять себе символы каждой чакры; это нелегко, но попробуйте.

Если хотите, можете использовать собственную систему символов либо символы, которые мы описывали ранее (2-9).

Начнем практику.

При назывании каждой чакры старайтесь ощущать, что на эту точку слегка нажимает чей-то большой палец, и старайтесь визуализировать символ.

Психический символ *муладхары* — это красный четырехлепестковый лотос (2).

Внутри находится серый лингам, вокруг которого три с половиной раза обвилась змея с головой, обращенной вверх.

Старайтесь как можно лучше зрительно представлять себе этот символ и связывать его с положением чакры в теле.

Затем переходите к *свадхистхана чакре* (3).

Ее символизирует алый лотос с шестью лепестками, внутри которого изображена звездная ночь над морем; в небе светит месяц.

Старайтесь визуализировать этот символ.

Старайтесь ощущать, как будто в этом центре растет лотос.

Затем переходите к *манипура чакре* (4).

Ее символизирует желтый лотос с десятью лепестками; в его середине находится сияющее солнце.

Старайтесь визуализировать этот символ, представляя себе, что лотос действительно вырастает из манипура чакры.

Переходите к *анахата чакре*, которую представляет синий лотос с двенадцатью лепестками, в середине которого находится яркое пламя (5).

Старайтесь зрительно представлять себе символ, ощущая точное положение этой области в теле.

Двигайтесь дальше к *вишуддхи чакре*, символизируемой фиолетовым лотосом с шестнадцатью лепестками, в середине которого находится чисто-белая капля нектара (6).

Визуализируйте эту картину в месте нахождения вишуддхи чакры.

Затем переходите к *аджна чакре*; ей соответствует двухлепестковый серебряный лотос; на одном лепестке изображена полная луна, а на другом — сияющее солнце; в середине находятся черный лингам и символ АУМ (7).

Постарайтесь создать мысленный образ этого центра.

Затем переходите к точке *бинду*, которую символизирует белая капля нектара (8).

Зрительно представляйте себе этот символ на затылке.

Затем переходите к *сахасраре*, источнику всех чакр (9).

Ее представляет лотос с бесконечным числом лепестков всех цветов; в середине находится белый лингам.

Визуализируйте этот символ на макушке головы.

Затем снова визуализируйте символы в обратном порядке:

сахасрара... бинду... аджна... вишуддхи... анахата... манипура... свадхистхана... и муладхара.

Это окончание одного цикла.

Тратьте несколько секунд, стараясь зрительно представить себе каждый центр.

Сделайте еще несколько циклов, в зависимости от имеющегося времени.

Затем переходите к следующей стадии.

Стадия 8: осознание межбровного центра

Зафиксируйте свое внимание на межбровном центре.

Ощущайте пульсацию крови в этой точке.

Это ритмичное биение, которое продолжается непрерывно.

Осознавайте его.

Синхронизируйте с пульсацией крови мантру АУМ.

Звук АУМ является мысленным.

Пульс и АУМ вибрируют, подобно тиканью часов.

Осознавайте этот процесс в межбровном центре.

Продолжайте это делать несколько минут.

Затем представьте себе, что АУМ и биение пульса распространяются во всех направлениях.

Ваш лоб — это центр, из которого АУМ исходит наружу во всех направлениях.

Ощущайте, что АУМ окутывает ваше существо и всю вселенную. Все сущее погружено в АУМ.

Ощущайте, что ваше существо тоже расширяется с распространением АУМ.

Представьте себе, что вся вселенная заключена в вашем собственном существе.

Продолжайте это делать с чувством в течение одной или двух минут.

Затем спросите себя: «Кто я? Какова моя подлинная природа?»

Спрашивайте себя искренне и прямо; вы должны действительно хотеть знать ответ, но не верьте ничему без личного опыта.

Размышляйте над вопросом примерно минуту.

Затем переходите к стадии 9.

Стадия 9: санкальпа

Снова и снова повторяйте свою санкальпу в течение минуты.

Затем завершайте практику.

Стадия 10: окончание

Начните осознавать свое дыхание...

и все свое тело.

Осознайте внешние восприятия.

Ощутите, что вы лежите на полу; ощутите места физического соприкосновения с ним.

Услышьте внешние звуки.

Медленно пошевелитесь.

Разомните свои мышцы.

Хари Аум Тат Сат

Это окончание йога нидры.

Примечания

1. Йога нидра:

Часть 1 – Книга III; урок 33; тема 5.

Часть 2 – Книга III; урок 34; тема 4.

Часть 3 – Книга III; урок 35; тема 4.

2. Книга II; урок 19; тема 2.

3. Книга II; урок 20; тема 3.

4. Книга II; урок 21; тема 3.

5. Книга II; урок 22; тема 2.

6. Книга II; урок 23; тема 3.

7. Книга II; урок 24; тема 2.

8. Книга III; урок 25; тема 5.

9. Книга III; урок 26; тема 1.

Программа ежедневных занятий

Любую из программ, предлагавшихся в этих 36 уроках, можно взять за основу вашей регулярной практики йоги. Все они самодостаточны. Те, что содержатся в первых 24 уроках, идеально подходят для подготовки вашего ума-тела к практике крийя йоги.

Многие из вас еще не начали заниматься крийя йогой. Не торопитесь. Подождите, пока не почувствуете, что готовы и умственно, и физически. Начинайте крийя йогу, когда ощутите сильное внутреннее побуждение. Не начинайте заниматься ею, если у вас не хватает времени или если обстоятельства для этого не подходят. Здесь вы должны полагаться на собственное благоразумие; возможно, лучше будет проконсультироваться у опытного учителя или в ашраме. Тем временем, старайтесь находить время для практики других форм йоги, в том числе асан, пранаямы и медитативных техник.

Когда вы решите начать практику крийя йоги, не пытайтесь делать все крийи в первый же день. Постепенно наращивайте последовательность, как мы делали на протяжении 12 уроков. Мы рекомендуем вам тратить по меньшей мере две недели, поочередно осваивая каждую крийю. То есть в первые две недели осваивайте випарита карани мудру; затем потратьте следующие две недели на овладение чакра анусанханой, выполняя эти крийи друг за другом в правильной последовательности. Постепенно таким же образом осваивайте другие крийи, пока не построите последовательность, соответствующую имеющемуся у вас времени. И изучать, и ежедневно практиковать крийи следует постепенно и упорядоченно.

В йоге желательно непосредственное обучение ученика у учителя; это относится и к крийя йоге. Хороший учитель может ускорять ошибки в практике до того, как они станут укоренившимися привычками; более того, хороший учитель способен прочно внедрить механику практик в подсознательный ум ученика. Тогда практики крийя йоги станут спонтанными и не требующими усилий. Практикующий будет в меньшей степени чувствовать себя что-то делающим... вместо этого крийи будут происходить через него. Тогда они будут приносить чудесные результаты.

Крийи станут философским камнем, который превратит базовый металл (ваше теперешнее состояние осознания) в золото (духовное осознание). Но хотя учеба под личным руководством учителя полезна, она не является обязательной.

Практика

Минуты

Программа 1: продолжительность 3 часа — полная практика крийя йоги. Практикуйте все крийи с первой по двадцатую в последовательности, которая дана в Теме 2 этого урока.

Программа 2: сокращенная практика крийя йоги. Делайте столько практик, сколько позволит время, выполняя их в правильной последовательности.

Программа 3: продолжительность 60 минут, для общеоздоровительных целей 60

Сурья намаскар	—	5
Шавасана	—	3
Бхуджангасана	—	3
Ардха падма пасчимоттанасана	—	4
Ардха (или пурна) матсиендрасана	—	4
Сарвангасана	—	4
Халасана	—	4
Матсьясана	—	3
Чатуртха пранаяма	—	10
Йога нидра	—	20

Программа 4: продолжительность 30 минут, для общеоздоровительных целей 30

Сурья намаскар	—	4
Шавасана	—	2
Сарвангасана	—	3
Бхуджангасана	—	3
Шашангасана	—	3
Ардха (или пурна) матсиендрасана	—	4
Чатуртха пранаяма	—	10
Троекратное пение АУМ	—	1

...и, наконец, помните этот девиз:

Усердная практика ведет к успеху.

Хари Аум Тат Сат

Указатель практик и обсуждений

	Книга	Страница
Аджна чакра	II	650
Амароли	II	214
Анахата чакра	II	555
Асаны Благотворное действие	II	222
Асаны Введение	I	92
Асаны Правила и приготовления	I	100
Бинду	III	47
Бхакти йога:		
Часть 1	II	192
Часть 2	II	244
Часть 3	II	296
Часть 4	II	342
Вегетарианство	I	428
Вишуддхи чакра	II	623
Джняна йога	III	156
Диета и пищеварение	I	361
Искусство и наука расслабления	I	63
Йога Путь к совершенству	III	468
Карма йога:		
Часть 1	I	656
Часть 2	II	8
Крийя йога Введение	I	18
Крийя йога:		
Часть 1	III	11
Часть 2	III	66
Крийя йога Подготовка и правила	III	27
Манипура чакра	II	508
Медитация Введение	I	396
Медитация Правила практики	I	409
Медитация и ум	I	439
Мозг	II	478
Муладхара чакра	II	405
Натуропатия	III	108
Обзор Книги III	III	9
Осознание Введение	I	179

Первопричина напряженности	I	119
Прана Введение	I	158
Пранаяма	I	223
Пранаяма Дыхание	I	50
Пранаяма Правила	I	234
Психический символ	III	272
Равновесие жизни:		
Часть 1	II	532
Часть 2	II	590
Расстройства пищеварения	I	496
Сатсанг	III	348
Сахасрара	III	63
Свадхистхана чакра	II	452
Структура йоги	I	310
Тантра	II	64
Тантра Янтры	II	119
Тратака и сосредоточение	I	644
Устранение психологических проблем:		
Часть 1	I	507
Часть 2	I	552
Часть 3	I	606
Чакры:		
Часть 1	II	386
Часть 2	II	437
Часть 3	II	500
Что такое йога?	I	250
Шивалингам	II	285

Практики Хатха йоги

	Книга	Страница
Агнисар крийя	I	324
Багхи крийя	I	206
Басти	III	244
Вама наули	III	177
Ваман дхоути	I	196
Варисар дхоути	I	676
Вастра дхоути	III	329
Ватасара дхоути	I	293
Вахнисар дхоути	I	324
Вьягхра крийя		

Гаджа карма	I	196
Ганеша крийя	II	141
Гхрита нети	I	579
Дакшина наули	III	179
Данта дхоути	I	84
Данта мула дхоути	I	84
Джала нети	I	31
Джихва мула дхоути	I	83
Дугха нети	I	579
Кайя кальпа	I	676
Капал рандхра дхоути	I	83
Кунджал крийя	I	196
Кунджара крийя	I	196
Лагху шанкхапракшалана	I	676
Мадхьяма наули	III	176
Мула шодхана	II	140
Наули:		
Стадия 1	III	173
Стадия 2	III	211
Свамутра нети	II	221
Сутра нети	I	573
Тонизирующие техники для глаз	I	84
Чакрикарма	II	141
Чакшу дхоути	I	84
Шанкхапракшалана	I	676

Практики Асан

	Книга	Страница
Ардха баддха падмоттанасана	III	360
Ардха матсиендрасана	I	582
Ардха падма пасчимоттанасана	II	417
Ардха падмасана	I	391
Ардха шалабхасана	I	529
Ашва санчалана асана	III	215
Ашва санчаланасана (стадии 4 и 9 сурья намаскар)	I	276
Аштанга намаскар (стадия 6 сурья намаскар)	I	278
Баддха йони асана	II	378
Баддха падмасана	II	156
Бака дхьянаасана	III	262
Бхуджангасана	I	209

Бхуджангасана (стадия 7 сурья намаскар)	I	278
Ваджрасана	I	113
Вайю нишкасана	I	344
Ватаянаасана	III	362
Вирасана	I	392
Вьягхрасана	I	338
Вороний шаг	I	45
Вращение колена	I	43
Вращение мельницы	I	45
Гарбхасана	III	306
Гарудасана	II	362
Гомукхасана	III	257
Гупта падмасана	III	302
Дви пада кандхарасана	III	477
Движение шеи	I	47
Двиконаасана	I	695
Джану сиршасана	II	413
Динамическая пада хастасана	III	131
Динамическая пасчимоттанасана	II	45
Динамическое кручение позвоночника	I	46
Доласана	I	697
Дханурасана	II	227
Дхануракаршанасана	III	259
Йога мудрасана	II	149
Кагасана	I	45
Кандхарасана	II	324
Кати чакрасана	I	636
Кручение лодыжки	I	41
Куккутасана	III	308
Курмасана	III	335
Лоласана	III	303
Маюрасана	III	182
Макарасана	I	156
Марджариасана	I	109
Матсьяасана	II	457
Меру вакрасана	I	220
Мерудандасана	III	216
Наданусандхана асана	II	333
Наукаасана	I	74

Нираламба пасчимоттанасана	III	218
Нираламба сарвангасана	II	278
Паванмуктасана	I	152
Пада ангустхасана	III	128
Пада ангуштхасана	III	399
Пада прасар пасчимоттанасана	II	46
Пада хастасана	III	122
Пададирасана	II	613
Падахастасана (стадии 3 и 10 сурья намаскар)	I	275
Падма маюрасана	III	188
Падма сарвангасана	II	277
Падмасана	I	384
Парватасана	III	304
Парватасана (стадии 5 и 8 сурья намаскар)	I	277
Пасчимоттанасана	II	35
Пашини мудра	II	670
Полная бабочка	I	342
Полубабочка	I	41
Пранамасана (стадии 1 и 12 сурья намаскар)	I	275
Предмедитативные упражнения	I	40
Пурна матсиендрасана	III	479
Колка дров	I	343
Сайтхалиасана	I	107
Саламба сиршасана	III	432
Сантоланасана	III	396
Сарал дханурасана	II	230
Сарвангасана	II	255
Сарпасана	I	216
Свастикасана	I	390
Сету асана	III	84
Сиддха йони асана	I	388
Сиддхасана	I	386
Симха крийя	I	142
Симхасана	I	386
Сиршасана:		
Часть 1	II	514
Часть 2	II	563
Стоячие асаны	I	690
Сукхасана	I	112

Супта ваджрасана	II	463
Сурья намаскар	I	268
Тадасана	I	632
Тирьяка бхуджангасана	I	637
Тирьяка тадасана	I	634
Триконасана	I	690
Ударакаршанасана	I	639
Урдхва падмасана	III	436
Уттан падасана	I	335
Уттханасана	I	44
Уттхита джану сиршасана	III	129
Уттхита хаста мерудандасана	III	217
Уштрасана	I	331
Халасана и варианты	II	665
Хануманасана	III	481
Хаста уттханасана (стадии 2 и 11 сурья намаскар)	I	275
Чакрасана	III	87
Шавасана:		
Часть 1	I	75
Часть 2	I	133
Шалабхасана	I	525
Шанкхпракшалана асана	I	632
Шашанкасана и варианты	I	147
Шашанк-бхуджангасана	I	214
Эка пада пранамасана	III	395
Эка пада сирасана	III	338

Практики пранаямы

	Книга	Страница
Антар кумбхака	I	466
Бахир кумбхака	I	699
Брюшное дыхание	I	58
Бхастрика пранаяма	III	133
Бхрамари пранаяма	II	334
Верхнее дыхание	I	60
Дыхание йогов	I	61
Каки мудра	III	369
Капалабхати	III	440
Кевала кумбхака (определение)	I	642
Мурчха пранаяма	III	221

Нади шодхана пранаяма:		
стадия 1	I	174
стадия 2	I	237
стадия 2 (усложненная)	I	298
стадия 3 (с антар кумбхакой)	I	466
стадия 4 (с бахир кумбхакой)	I	699
стадия 4 с джаландхара бандха (антар кумбхака)	II	170
стадия 4 с джаландхара бандха (антар и бахир кумбхака)	II	283
стадия 4 с уддияна бандха	II	372
стадия 4 с мула бандха	II	427
стадия 4 с маха бандха	II	579
Самавета пранаяма	I	115
Среднее дыхание	I	59
Сурья бхеда пранаяма	III	341
Уджайи пранаяма	I	346
Уджайи пранаяма с АУМ	III	402
Чатуртха пранаяма	III	484
Шитали пранаяма	III	365
Шиткари пранаяма	III	367
<i>Мудры и бандхи</i>	Книга	Страница
Агочари мудра	I	473
Ашвини мудра	II	279
Бхайрава мудра	II	49
Бхучари мудра	I	592
Ваджроли мудра	III	317
Джняна мудра	I	460
Джаландхара бандха	II	159
Йони мудра	II	377
Каки мудра	III	369
Кхечари мудра	I	347
Маха бандха	II	579
Махайони мудра	II	50
Мула бандха	II	421
Набхо мудра	I	347
Насикагра дришти	I	174
Насикагра мудра	I	174
Уддияна бандха	II	365

Унмани мудра	III	79
Чин мудра	I	462
Чинмайя мудра	I	462
Шамбхави мудра	I	533
Шанкха мудра	II	48
Шанмукхи мудра	II	377
Шунья мудра	II	50
<i>Медитативные практики</i>	Книга	Страница
Аджапа джапа:		
стадия 1	II	466
стадия 2	II	523
стадия 3	II	581
стадия 4	II	631
стадия 5	II	676
Анахата шуддхи	II	560
Антар мауна:		
стадия 1	III	92
стадия 2	III	144
стадия 3	III	190
стадия 4	III	226
стадия 5	III	265
стадия 6	III	310
Анулома вилома	I	302
Байкхари джапа	II	180
Вак шуддхи	II	184
Вишуддхи шуддхи	II	628
Джапа сахита дхьяна	II	238
Джапа:		
Часть 1	II	172
Часть 2	II	236
Ида и пингала шуддхи	II	617
Йога нидра:		
Часть 1	III	372
Часть 2	III	404
Часть 3	III	446
Часть 4	III	488
Кайя стхаирьям	I	419
Ликхит джапа	II	239

Манасик джапа	II	181
Нада йога:		
Часть 1	II	329
Часть 2	II	374
Нахождение аджна чакры	II	661
Нахождение анахата чакры	II	559
Нахождение вишуддхи чакры	II	628
Нахождение муладхара чакры	II	409
Нахождение свадхистхана чакры	II	454
Прана шуддхи	I	302
Произнесение АУМ	I	702
Джапа пульса	II	185
Сумирани джапа	II	239
Тратака:		
стадия 1	I	484
стадия 2	I	537
стадия 3	I	595
Трикути джапа	II	186
Трикути сандхалам	II	662
Упаншу джапа	II	181
Чакра шуддхи	II	560
Чанкраманам	III	297
Чидакаша дхарана	II	53

15. Сушумна даршана	III	389
16. Прана ахути	III	426
17. Утгхан	III	429
18. Сварупа даршана	III	470
19. Линга санчалана	III	471
20. Дхьяна	III	473

<i>Практики крийя йоги</i>	Книга	Страница
1. Випарита карани мудра	III	34
2. Чакра анусандхана	III	40
3. Нада санчалана	III	79
4. Паван санчалана	III	116
5. Шабда санчалана	III	167
6. Маха мудра	III	200
7. Маха бхеда мудра	III	234
8. Мандуки мудра	III	286
9. Тадан крийя	III	292
10. Наумукхи	III	316
11. Шакти чалини	III	323
12. Шамбхави	III	352
13. Амрит пан	III	356
14. Чакра бхедан	III	386

Имеются в продаже:

**ВПЕРВЫЕ В РОССИИ!
КРУГЛОЕ ТАРО ЖЕНСКОГО НАЧАЛА!**

КРУГЛАЯ КОЛОДА ТАРО ЖЕНСКОГО НАЧАЛА основывается на традиции Таро, но уходит корнями дальше, в допатриархальный мир, когда поклонялись Богине, когда люди жили счастливо и глубоко почитали природу. Посредством этих карт можно общаться с Богиней или какой-то мудрой частью духовного мира и получить прозрение и руководство, необходимое для понимания того, что происходит в наших жизнях. Они помогают поднять информацию из глубоких интуитивных и творческих частей нас самих и создать диалог между нашими внутренними и внешними жизнями. Карты Таро Женского Начала являются божественным инструментом, они были и остаются основным целительным процессом для выхода за пределы тех ролей, которые навязывает нам общество.

Свами Муктибодхананда Сарасвати
Свами Сатъянанда Сарасвати
«ХАТХА ЙОГА ПРАДИПИКА»

Это уникальное издание содержит перевод классического йоговского трактата, включающего руководство по асанам, шаткарме, пранаяме, мудрам, бандхам и самадхи, шлоки которого подробно и исчерпывающе прокомментированы ведущими наставниками Бихарской школы йоги с практической точки зрения. По объёму содержащейся информации и глубине изложения является одним из лучших практических пособий по йоге на русском языке на сегодняшний день.

Имеются в продаже книги, написанные и переведенные М. М. Богачихиным

**Ван Юнцюань
Секретные техники
тайцзи-цюань стиля Ян**

Мяг. обл. 320 стр. 2003г., иллюстрации.
Перевод с китайского

Описание внешней формы и секретов внутренней работы: с мыслью,мыслеобразами и внутренней энергией. Истинная передача тайцзи-цюань семьи Ян. В приложении – важная работа мастера Ма Хуна о принципах стиля Чэнь.

**Чжао Цзиньсян
Китайский цигун – стиль
«парящий журавль»**

Тверд. пер. 336 стр. 2003 г., иллюстрации

Популярная в Китае система саморегуляции с целью оздоровления, лечения, повышения физической и умственной работоспособности, творческих возможностей, продления жизни, инициации скрытых способностей, относящаяся к цигуну – «работе с ци» (жизненной энергией). В данной книге органически сочетается цигун и теория китайской медицины.

**М. Богачихин
Парапсихология в России и
за рубежом**

Мягкая обложка, 784 стр.

Книга (в двух томах) известного китаеведа и экстрасенса М. М. Богачихина описывает его контакты с необычными людьми, с которыми он встречался на протяжении своей жизни – контактерами, экстрасенсами, ясновидящими, целителями, колдунами..., обладающими различными сверхвозможностями. Приводятся оригинальные учения и откровения некоторых из этих людей, дается любопытная подборка сверхъестественных явлений, взятая из советской прессы, и, наконец, переведены с китайского материалы по научному исследованию сверхвозможностей человека в Китае.

Имеются в продаже:

Раакеш Чавла

ВАСТУ: МАСТЕРСТВО ПРИВЛЕЧЕНИЯ УСПЕХА

Васту – древнее индийское искусство приведения в состояние гармонии первоэлементов, существующих вовне и внутри нас. Создавая гармоничное пространство, оно помогает вам справляться с жизненными трудностями без излишних физических и эмоциональных затрат.

Благотворное воздействие васту многообразно. На физическом уровне васту означает комфортное и удобное окружение, полное пространства и света. На психологическом уровне вместе с эстетическим эффектом возникает ощущение благополучия, постепенно уходит напряженность и улучшаются отношения.

На духовном уровне углубляется чувство гармонии и укрепляется стремление понять смысл жизни и смерти.

Васту не изменит вашей судьбы. Просто ваша жизнь станет легче, благодаря обретенной гармонии и покою ума. Судьба всегда побеждает, но васту помогает уменьшить число трудностей. Поэтому последуйте советам васту и откройте врата в здоровую, счастливую и исполненную процветания жизнь.

Книга написана простым и ясным языком.

Р. Венкетеш

ВАСТУ – ФЭНШУЙ. ДИЗАЙН ИНТЕРЬЕРОВ

Жизнь человека энергетически связана с его домом, офисом и ближайшим окружением. Гармонизация среды обитания человека ведет к улучшению качества его жизни. Эта книга включает:

- представление о том, что такое Васту и Фэншуй;
- описание различных аспектов дизайна и декорирования, которые могут быть использованы для гармонизации энергетики здания;
- описание правил, которые используются при разработке различных элементов здания;
- описание принципов оформления каждой комнаты в доме;
- описание принципов оформления офиса.

Книга изобилует конкретными практическими советами и является ценным пособием для всех, кто интересуется Фэншуй и его индийской разновидностью Васту.

Имеются в продаже:

А. Рамана

Живи свободным!

А. Рамана — духовное имя Ди У. Траммела, американского последователя Бхагавана Шри Раманы Махарши (1879—1950), одного из величайших Учителей за всю историю человечества, жившего в Южной Индии на Аруначале, святой горе, являющейся воплощением Ши-вы, или Абсолюта. Каким-то мистическим образом благодаря некоей необъяснимой встрече с фотографией Шри Раманы в 1973 году А. Рамана получил Просветление. Он утвердился в этом переживании, применяя Само-исследование, являющееся, согласно Шри Рамане, самым непосредственным и прямым средством Само-реализации, или Осознания человеком своей подлинной и истинной божественной природы — Бытия-Сознания-Блаженства.

После своего преобразующего переживания А. Рамана основал (в 1978 году) АНАМ (the Association of Happiness for all Mankind, Ассоциация Счастья для всего человечества), некоммерческую духовно-образовательную организацию (АХАМ на санскрите означает истинное “Я”). Её цель — распространение практики Само-исследования и чистого учения Шри Раманы Махарши по всему миру.

Сейчас АХАМ располагает прекрасным духовным тренировочным центром в США (штат Северная Каролина). Он также владеет новым современным ашрамом в Южной Индии у подножия святой горы Аруначалы, неподалёку от Шри Раманаашрама.

В этой книге живо и доступно излагается учение АХАМ, основанное на собственном переживании А. Раманы. В том же ключе книга предлагает самые конкретные методы, разработанные А. Раманой и основанные на Само-исследовании. Они дают читателю возможность духовно работать над собой в самой гуще мирских обязанностей и жить свободно и счастливо в этом мире Здесь-и-Сейчас.

Свами Лакшманджу

Самореализация в Кашмирском Шайвизме

Кашмирский шайвизм – недвойственное учение шиваизма, нацеливающее практикующего на реализацию своей истинной природы.

Считается, что Свами Лакшманджу был последним живым представителем линии преемственности великих учителей кашмирского шайвизма.

Эта книга состоит из пяти разделов. Первый, третий и пятый – «Лекции по практике», «Лекции по дисциплине» и «Тайное знание кундалини» – содержат оригинальные работы Лакшманджу. Второй и

Книги по Адвайте
(учению недвойственности)

Шри Рамана Махарши
«БУДЬ ТЕМ, КТО ТЫ ЕСТЬ!»

(Мягкая обложка, 352 стр.)

Рамана Махарши – один из наиболее почитаемых духовных Учителей Индии, переживший Абсолют, Вечную Истину шестнадцатилетним юношей, самопроизвольно, без помощи внешнего наставника.

Составленное Дэвидом Годманом систематизированное собрание бесед Раманы Махарши с его учениками и почитателями.

Шри Рамана Махарши
«СОБРАНИЕ ПРОИЗВЕДЕНИЙ»

(Твердый переплет, 496 стр.)

Махарши писал очень мало. Он учил главным образом через огромную энергию Духовной Тишины. Почти всё, написанное им, – ответы на запросы его учеников, удовлетворяющие их духовные потребности.

В книге представлены произведения различных жанров – проза, поэзия, диалоги и гимны. Также включены обработки и переводы оригинальных адвайтических текстов с санскрита и тамили, выполненные Шри Раманой. Все духовные искатели получают от её чтения пользу, соответствующую уровням их понимания.

Рамеш Балсекар
«Сеть драгоценных камней»

(Твердый переплет, 384 стр.)

«Сеть драгоценных камней» – собрание изречений Р.Балсекара, со-временного просветлённого Учителя из Индии.

Ценность слов просветлённого Учителя в том, что они способны обна-жать Истинную Природу, постепенно или внезапно убирая иллюзорную ограниченную личность, в отличие от писаний непросветлённых людей, способных «одарить» вас лишь очередными «духовными» концепциями. Слова просветлённого обладают силой, идущей из невыразимого источни-ка. Их воздействие загадочно, их эффект неизмерим. Это НАСТОЯЩЕЕ.

Если в вашем уме возникли вопросы «Кто Я?» и «Зачем всё это?», если вас по-настоящему интересует РЕАЛЬНОСТЬ, то, возможно, эта книга для вас.

Книги по Адвайте
(учению недвойственности)

Рамеш Балсекар
«Опыт учения»

(Мягкая обложка, 160 стр.)

Р. Балсекар – реализованный Учитель Адвайты, ученик Нисаргадатты Махараджа.

В опубликованных 24-х диалогах между Р. Балсекаром и его близким учеником содержится глубокое проникновение в природу Бога, отчужде-ния, Любви, радости и БЫТИЯ.

Пападжи (Х. В. Л. Пунджа)
«Истина Есть»

(Твердый переплет, 688 стр.)

Беседы с реализованным Учителем Адвайты Пападжи.

Пападжи (Шри Х.В.Л. Пунджа) – один из самых известных современных реализованных Учителей Адвайты, получивший прямую передачу от своего Учителя Бхагавана Шри Раманы Махарши.

Нисаргадатта Махарадж
«Я есть То»

(Твердый переплет, 704 стр.)

Нисаргадатта Махарадж (1897–1981) – реализованный Учитель Адвайты.

Книга содержит собрание бесед Нисаргадатты Махараджа, систематизированных и опубликованных Морисом Фридманом, с большой силой и убедительностью раскрывающих природу подлинной реальности. В ней даются исчерпывающие ответы на вопросы, связанные с поиском на духовном пути, отвечающие запросам всех типов искателей.

Шириш С. Мерфи
«Сознание наносит удар»

(Мягкая обложка, 176 стр.)

Собрание высказываний Рамеша Балсекара, записанных его учеником, Ширишем С. Мерфи.

Рам Цзы
«Нет пути для духовно продвинутых»

(Мягкий переплет, 120 стр.)

Рам Цзы – реализованный Учитель Адвайты, ученик Р. Балсекара.

В этой книге в резкой, провокационной форме высвечиваются основные ошибки духовных ищущих и ловушки, в которые они попадают.

Готовится к изданию:

Чэнь Цзячжэнь
Гу Люсинь
«СЕКРЕТНЫЕ ТЕХНИКИ
ТАЙЦЗИ-ЦЮАНЬ СТИЛЯ ЧЭНЬ»

Чэнь Яоцзя
«ВХОДНЫЕ ВОРОТА УШУ»

В. Огудин
«ФЭНШУЙ: ЗВЕЗДЫ ДЕВЯТИ ДВОРЦОВ»

Уэйн Ликермен
«ПРИЯТИЕ ТОГО, ЧТО ЕСТЬ»

Рамеш Балсекар
«СОЗНАНИЕ ГОВОРИТ»
«диалогИ с РОБЕРТОМ АДАМСОМ»

Чунлянь Ал Хуан
«ОБНИМАЯ ТИГРА, ВОЗВРАЩАЮСЬ К ГОРЕ.
СУЩНОСТЬ ТАЙЦЗИ»

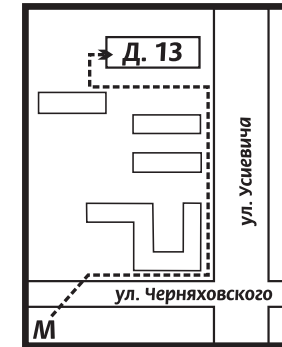
Хуй Хай
«УЧЕНИЕ ДЗЭН О МГНОВЕННОМ
ПРОБУЖДЕНИИ»

Бодхидхарма
«ТРАКТАТ О СОЗЕРЦАНИИ УМА»

«ПУСТОЕ ОБЛАКО.
АВТОБИОГРАФИЯ МАСТЕРА ДЗЭН
СЮЙ ЮНЯ»

Книги издательств К. Кравчука и Института
Трансперсональной Психологии, «Северный Ковш» и др. по
издательским ценам можно приобрести на оптовом складе по
адресу:

ул. Усиевича, д. 13
(м. «Аэропорт», первый вагон из
центра, вход со двора, с торца
здания, дверь без вывески,
полуподвал, вывеска на доме
Салон «Белль»)
тел./факс **(095) 151-0971**
Email отдела продаж:
real@ganga.ru



**Приглашаем к сотрудничеству книготорговые организации и
распространителей эзотерической литературы. Возможны обмены на
книги других издательств. Берем книги на реализацию.**

Отдельные экземпляры можно заказать по почте или через
Интернет (www.bookmail.ru). Чтобы получить бесплатный каталог,
вышлите конверт с обратным адресом и наклеенной маркой по
адресу: **129323, Москва, а/я 1, «Книга-почтой».**

Наш сайт: www.ganga.ru
Email: ganga@ganga.ru

Наши книги можно купить в магазинах:

«Путь к себе»
м. Белорусская
Ленинградский пр., 10А
тел. 257-39-87

«Белые облака»
м. Китай-город
ул. Покровка, 4
тел. 921-61-25

«Третий глаз»
м. Таганская-кольцевая
Н. Таганский тупик, д.11, стр.2
тел. 915-57-87

«Сто небес»
м. ВДНХ
ул. Космонавтов, 6
т. (095) 282-31-66

«Помоги себе сам»
м. Текстильщики
тел. (095) 179-10-20
факс (095) 179-83-22

Перевод с английского

А. Киселёв

Художник

А. Куцин

Корректор

Ю. Жаркова

Свами Сатьянанда Сарасвати
ДРЕВНИЕ ТАНТРИЧЕСКИЕ ТЕХНИКИ ЙОГИ И КРИЙИ
МАСТЕР-КУРС

Компьютерная верстка *Н. В. Клюев*

Выпускающий *К. Г. Кравчук*

Издательская лицензия ИД № 03147 от 30.10.2000 г.

Подписано к печати 28.06.04. Формат 60X90^{1/16}

Гарнитура «Ньютон». Печать офсетная. Усл. печ. л. 43,0.

Бумага писчая. Тираж 3000 экз. Заказ №

ПБОЮЛ К. Г. Кравчук

196143, Москва, ул. Голубинская, 17/9-501

Отпечатано в полном соответствии с качеством

предоставленных диапозитивов

в ОАО «Ярославский полиграфкомбинат».

150049, Ярославль, ул. Свободы, 97.