

Бонни Гринвел. ЭНЕРГИИ ТРАНСФОРМАЦИИ: ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО КУНДАЛИНИ

Киев: "София", 1996. - 447 с.

Bonnie Greenwell.

Energies of Transformation: A Guide to the Kundalini Process

Cupertino, CA: Shakti River Press, 1990.

Содержание

Глава 1. КУНДАЛИНИ: ПРОБУЖДЕНИЕ К РАДИКАЛЬНОЙ ДУХОВНОСТИ

Пробуждение Кундалини на Западе

Энергия преобразования в разных культурах

Кундалини как великая богиня

Богиня и подлинное Я.

Кундалини и западные психотерапии

Синтез восточного и западного радикального духовного опыта

ГЛАВА 2. ВСЕ ЦВЕТА РАДУГИ: ПЕРЕЖИВАНИЯ, СВЯЗАННЫЕ С КУНДАЛИНИ

Физиологические измерения процесса пробуждения Кундалини

Непроизвольная йогическая деятельность

Эмоциональные и психологические реакции на пробуждение Кундалини

Видения и звуки -- галлюцинация или божественное вмешательство?

Световые явления

Парапсихологические феномены и йогические силы

Самадхи

Комментарии к "симптомам"

ГЛАВА 3. ЭНЕРГИЯ, ТЕЛО И Я С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ЙОГИ

Прана: энергия жизненной силы

Теория тонкого тела и Кундалини

Чакры

Муладхара

Свадхиштхана

Манипура

Анахата

Вишуддха

Аджна

Сахасрара

Развитие энергий чакр

Нади и Прана

Вклад теории тонкого тела

ГЛАВА 4. ЗАПАДНАЯ ФИЗИОЛОГИЯ: МОЗГ КАК ИСТОЧНИК БОЛИ И НАСЛАЖДЕНИЯ

Некоторые функции мозга

Кора головного мозга

Ствол мозга

Мозжечок

Головной мозг

Лимбическая система

Доли головного мозга

Химические соответствия

Теория мозговых волн

Огонь и большой палец ноги

Блаженство и мозг

ГЛАВА 5. ВЫРАЖАЯ НЕВЫРАЗИМОЕ: ЛИТЕРАТУРА ДУХОВНОГО ПРОБУЖДЕНИЯ

Часть 1. САМООТЧЕТЫ И ОПИСАНИЯ СЛУЧАЕВ ИЗ ЖИЗНИ ВОСТОЧНЫХ ДУХОВНЫХ УЧИТЕЛЕЙ

Чайтанья

Шри Анандамайи Ма

Гопи Кришна

Свами Муктананда

Свами Йогананда и Крийя-Йога

Кришнамурти

Б.С. Гоел

ЧАСТЬ 2. САМООТЧЕТЫ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ ЗАПАДНОЙ КУЛЬТУРЫ, ЗАНИМАВШИХСЯ ВОСТОЧНЫМИ ДУХОВНЫМИ ПРАКТИКАМИ

Ирина Твиди

Кеннет Роши: в русле дзен-буддизма

Мотояма: японский парапсихолог и йог

Да Фри Джон: западный учитель

ЧАСТЬ 3. СООБЩЕНИЯ О ПЕРЕЖИВАНИИ КУНДАЛИНИ ВНЕ РУСЛА ВОСТОЧНЫХ ТРАДИЦИЙ

Брух Джой

В. Томас Вольф

Пациентка Юнга с симптомами пробуждения Кундалини

ГЛАВА 6. ПРОБУЖДЕНИЕ КУНДАЛИНИ НА ЗАПАДЕ

Сара

Джейн

Нен

Маргарет

Крис

Бет

Карен

Марк
Джей
Роб

ГЛАВА 7. ВЗРАЩЕНИЕ ДУХА В ТЕЛЕ

Не сошел ли я с ума? или я умираю?
Почва под ногами
Жизнь с криями
Болезни и псевдоболести
Сонливость и транс
Более динамичные состояния
Есть или не есть?
Проблемы, связанные со зрением
Общие указания
Дыхание: великий генератор
Телесно-ориентированная психотерапия и кундалини
Анма-массаж и акупрессура
Рейхианская и неорейхианская психотерапия
Огонь встречается с огнем: сексуальность и духовное пробуждение

ГЛАВА 8. БУРНЫЕ ВОДЫ ЭГО: ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ПЕРЕПЛАВКА

Страх
Гнев
Депрессия и колебания настроения
Вариации на тему любви
Борьба за то, чтобы быть
Песнопение как высвобождение эмоций
Психотерапия с "я" и Я
Узлы и разные я
Видения и голоса
Вспоминание и переживание прошлых жизней

ГЛАВА 9. ПОСЛЕ ПРОБУЖДЕНИЯ: ПАСТЫРСКОЕ СЛУЖЕНИЕ НА ЗАПАДЕ

Архетипы духовной жизни
Встреча с духовной конфронтацией
Коллективное пробуждение

СЛОВАРЬ

Бонни Гринвел

ЭНЕРГИИ ТРАНСФОРМАЦИИ: ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО КУНДАЛИНИ.

Глава 1. КУНДАЛИНИ: ПРОБУЖДЕНИЕ К РАДИКАЛЬНОЙ ДУХОВНОСТИ.

Внезапно энергия устремилась от низа позвоночника вверх, к сердцу, и взорвалась нейтронной бомбой у меня в груди. Я разлетелся во все стороны крохотными кусочками, и это было все, что от меня осталось,-- словно частицы энергии понеслись с огромной скоростью к краям Вселенной... Я стал волнами энергии, текущими все дальше и дальше за пределы Вселенной. Не осталось ничего... (Роб)

Эта книга -- о тонкой энергии жизненной силы, о чистом сознании, пребывающем за пределами ума, и об экстатическом опыте духовного пробуждения. В ней говорится также о физических расстройствах, душевном смятении и личностном кризисе -- тех элементах преобразования человека, которые выбивают нас из седла, давая понять, что нас коснулись силы более великие, нежели мы сами. В ней приводятся свидетельства людей разных эпох, которые имели и усвоили подобный опыт, раздвинувший их представления о психическом здоровье и божественной природе человека.

И наконец, эта книга -- руководство о том, как пережить этот опыт и выйти из него преображенным.

Случается, что люди, молясь, медитируя или напряженно обращаясь внутрь себя в поисках Бога, в конечном счете испытывают то, что в древних индийских священных книгах называется сат-чит-ананда. Сат -- это бытие, субстанция, или сущность всех вещей; согласно восточным писаниям, до сотворения мира был только сат, один, без другого, неделимый. Он есть всегда и во всем. Чит -- это космический разум или знание, проникающее все вещи, безличное сознание. Ананда -- это блаженство экстаза. Индийские пандиты полагают, что указанные три качества составляют сущностную природу всего сущего. Непосредственное восприятие этой природы становится возможным после восхождения энергии Кундалини, дремлющей в каждом из нас. Пробуждаясь, эта мощная изначальная сила устремляется к своей цели через тело и психику, и, как считают восточные мистики, способна преобразовать человека на клеточном уровне. Пробуждением Кундалини называют ощущение первых сильных волн этой энергии/сознания, повергающих человека в физическое, душевное и духовное смятение.

Когда эта энергия пробуждается в вас, -- происходит ли это благодаря следованию определенной дисциплине и духовной практике, работе с дыханием или применению других методов интенсивной психотерапии, в результате клинической смерти или иного события травматического порядка, или же случается неожиданно без какой-либо видимой причины, -- вы устанавливаете связь с эволюционными энергетическими и психическими силами. Подобно электромагнитным волнам, несущим через атмосферу радиосигналы, эти энергии несут с собой сознание, вызывая у некоторых людей ощущение психического конца света, когда оказываются распахнуты границы личности, с которыми они себя отождествляли, и перед ними возникают новые возможности.

Те, кто испытал внезапное пробуждение энергии Кундалини, описывают его по-разному:

Медитируя, я внезапно почувствовала, что словно пробилась через слой льда и ощутила, как я танцую над океаном блаженства; я чувствовала, как пальцы ног касаются его поверхности, как сильная вибрация и тепло текут от пальцев ног через тело, текут во все стороны. Затем я погрузилась в этот океан и перестала осознавать, что происходит. Это было неопишимо... (Джей)

Однажды ночью я проснулась, не в состоянии дышать. У меня было такое чувство, что я на электрическом стуле. Тело мое было парализовано. Я не могла даже пошевелить хотя бы пальцем или позвать на помощь. Я лежала, полностью проснувшись, во власти ужаса. Две гигантские руки сжимали грудь, не давая дышать. Я была уверена, что стала жертвой какого-то необычного несчастного случая, связанного с молнией или неисправностями в электропроводке... (Бет)

Я протянул руку за книгой Йогананды, чтобы найти цитату. И я почувствовал, как кто-то словно положил мне на плечо тяжелую руку, заставил меня опуститься на пол и лечь, вытянувшись во весь рост. Волны энергии экстаза катились сквозь меня, и мой ум растворился в энергии и свете. Я пролежал так около четырех часов... (Крис)

Хотя описанные случаи примечательны как необыкновенные происшествя в жизни отдельных людей, их все можно определить как проявления Кундалини, потому что они являются началом процессов, длящихся месяцы и годы, на протяжении которых продолжают происходить самые разнообразные вещи. Существует много явлений, сопровождающих такое пробуждение духовной энергии/сознания. Их можно разделить примерно на семь категорий: крийи (непроизвольные движения); ощущения и симптомы в теле; непроизвольно возникающие йогические позы и дыхательные упражнения; эмоциональные всплески; экстрасенсорные восприятия -- зрительные, слуховые и обонятельные; парапсихологические и оккультные явления; а также переживание самадхи или сатори. Часто подобное пробуждение сопровождается коренными изменениями во взглядах на жизнь и в самом образе жизни.

Обычно первая вспышка Кундалини ощущается как движение энергии вверх от основания позвоночника, где, согласно эзотерической литературе, эта энергия дремлет, свернувшись кольцом, с самого рождения человека. Она может бить словно гейзер, может медленно ползти вверх по спирали, как змея, или течь равномерным потоком вверх по позвоночнику и вытекать через макушку. Тело вибрирует или наполняется ощущениями присутствия энергии и (если повезет) экстаза. Нервная система может быть переполнена интенсивным теплом, звуками или светом. Затем может

возникнуть ощущение, что энергия постепенно уходит. Или же она может задержаться, сделав из данного мужчины или женщины совершенно нового человека.

Этот новый человек может годами бороться с физическими и физиологическими расстройствами, словно будучи поставлен перед необходимостью выявить и выправить каждое свое несознаваемое или несовершенное физическое и эмоциональное состояние. По-видимому, такой радикальный духовный опыт исходит из самых глубин существа человека, вовлекая его в процесс коренных физиологических и личностных преобразований.

Интенсивность этого движения в некоторых священных йогических книгах описывается как стремительный бег небесной богини Шакти, которая, освободившись, мчится вверх по телу, чтобы воссоединиться со своим возлюбленным Шивой, ожидающим ее всеобщим сознанием. Эта требовательная богиня, созидаящая и поддерживающая жизнь человека, начинает борьбу за освобождение человеческого сознания от поглощающих его забот повседневности, и благодаря ей же появляются разнообразные психические и физиологические явления, возникают экстатические состояния и мучительное неприятие себя, появляется потребность в переориентации собственной жизни.

В то время как почти во всех культурах опыт соприкосновения с Кундалини веками скрывался как тайная эзотерическая истина, нынешние приверженцы духовного развития сообщают о нем все чаще, а иногда его случается испытывать даже людям, не занимающимся никакой духовной практикой. Когда это происходит с теми, кто никогда не сталкивался с явлением взаимосвязи телесных и мистических переживаний и не понимает ее, это может испугать их, сбить с толку и даже вызвать у них психические расстройства. И когда эти люди обращаются к традиционным врачам, психотерапевтам или священникам, их беспокойство возрастает из-за недостаточного понимания духовности и ее взаимосвязи с энергией, имеющего место в западной культуре.

Процесс духовного пробуждения не обязательно должен нести с собой нарушения в теле или боль. Есть множество свидетельств о том, что обычно при этом процессе приходит расширение границ сознания и блаженство, которое становится частым ощущением, как только процесс стабилизировался. Эта книга написана, чтобы поддержать тех, кто имел этот опыт или хочет получить его, а также для тех, кто желает помочь таким людям осмыслить этот опыт и стабилизировать его, включить в свой личностный багаж. Полезно рассматривать пробуждение Кундалини как процесс: как ряд воздействий, изменений и преобразований, направленных на то, чтобы укрепить тело и характер и таким образом создать достаточно сильный сосуд, который смог бы вместить духовную энергию и приходящее с ней прозрение. Большинство йогов указывают, что для безопасного запуска этого процесса совершенно необходимо прежде с помощью йогической практики, самодисциплины и воздержания создать в

теле и уме определенную структуру. Многие жители Запада оказываются перед лицом этой трансформации, не имея заранее подготовленной для нее структуры.

ПРОБУЖДЕНИЕ КУНДАЛИНИ НА ЗАПАДЕ

На протяжении последних лет случаи пробуждения энергии Кундалини стали более частыми, или же о них теперь чаще сообщают жители западных стран, испытавшие их либо спонтанно, либо как результат каких-то духовных практик или лечения. На интенсивность этого подъема духовного сознания может влиять множество факторов, включая и тот факт, что на Западе широко распространились практики медитации и поднятия энергии со времени их внесения в западную культуру в 30-х годах нашего века восточными йогами, такими, как Парамахамса Йогананда (Крийя-йога), Свами Муктананда (сиддха-йога), Шри Брахмананда Сарасвати (доктор Рамамурти Мишра), Махариши Махеш Йоги, который основал движение трансцендентальной медитации (ТМ), Йоги Амрит Десаи, Свами Шивананда, Свами Прабхавананда, Бхагаван Шри Раджниш, Йоги Бхаджан (кундалини-йога) и многие другие.

С 60-х годов на Западе быстро распространились разные виды медитации дзэн, поддерживаемые такими учителями, как Алан Уотс, Филипп Капло и Кеннет Роши, и организациями вроде Общества Инсайт-медитации. Много суфийских сект, действующих на Западе, обучают разным формам работы с энергиями и медитативным практикам. Совсем недавно в западную культуру влились также тибетская йога и тантрические практики, часто благодаря ламам и монахам, которым пришлось принести тайные дисциплины в непосвященные общества, чтобы избежать умирания их древнего знания.

Классические тексты гласят, что подобные практики готовят тело и психику к тому, чтобы испытать и включить в свой опыт измененное состояние сознания, которое трансформирует духовную, физическую и эмоциональную жизнь. Все подлинные медитации способствуют возникновению таких надличностных состояний сознания, даже те, которые практикуются в школах, не описывающих энергию Кундалини и не ставящих перед собой задачу работать с ней. Хотя некоторые люди, занимающиеся медитацией, сознательно стремятся к пробуждению Кундалини, многие другие находят явление этой энергии необъяснимым, потому что в традициях духовного развития, которым они следуют, Кундалини не упоминается.

Кроме тех тысяч людей, кто практикует медитацию или дыхательные упражнения йоги (которые называются пранаямой), имея слабое представление о том, к достижению каких глубин могут привести их занятия, многие исследуют новые способы лечения и работы с телом, дыхательные упражнения которых напоминают древние йогические методики пробуждения Кундалини. Другие же испытали измененные состояния, пребывая под действием психodelиков, таких, как ЛСД и АДМА, которые иногда открывают сознание для проявлений подлинной духовности. Как

правило, состояния, испытанные под влиянием психоделиков, не считаются духовными учителями, равноценными мистическому опыту, но эти состояния открыли многим умам тот разнообразный потенциал, который дремлет в психике, а некоторые западные писатели считают, что эти прозрения привели их к поиску перспектив духовного развития, и ищут более безопасные пути расширения и стабилизации подобных состояний.

Не только духовные учителя, но и психотерапевты, психологи, врачи и другие люди, занимающиеся образованием и воспитанием, способствовали распространению методов медитации, разнообразных тантрических приемов, упражнения во внетелесных переживаниях, разнообразных дыхательных практик, рейхианской и неорейхианской работы с телом. Повсеместно доступны занятия хатха-йогой, тай-чи и айкидо.

Все упомянутые практики направлены на усиление и активизацию определенных видов энергий, до этого дремлющих или действующих в физической системе менее активно. Глубокие процессы расслабления, биологическая обратная связь, различные приемы работы с мыслеобразами и мягкие стили мануальной терапии также могут сильно влиять на тонкую энергетическую систему тела, в которой Кундалини является ведущим фактором. Некоторые медики и социологи, изучающие опыт людей, прошедших через клиническую смерть, сообщали о коренных изменениях в энергетике тела и сознании, которые сопровождали эти случаи. Другие исследователи сообщают о людях, достигших духовного пробуждения посредством снов. Опрос населения в 1988 году показал, что почти 4,5 миллиона американцев занимаются медитацией. Очень вероятно, что большинство этих людей испытали хотя бы некоторые из процессов, способных пробудить духовное Я, энергию Кундалини.

Все эти факторы: занятия разнообразными практиками, особенно медитацией, и глубокая заинтересованность в смысле жизни -- прослеживаются в истории жизни людей, сообщающих о признаках проявления Кундалини. И однако никто не в состоянии предсказать, кто и когда пробудит эту энергию. По-видимому, пробуждению способствуют открытость ума, сердца и/или тела. Это означает, что для его осуществления желательно, чтобы было как можно меньше психологических и эмоциональных конфликтов, а также чтобы тело было свободно от блоков и напряжений. Также хорошо было бы иметь поменьше привязанностей, определяемых повседневными заботами.

Любовь -- страстная любовь к Божественному Существу или духовному наставнику, которого человек никогда даже не видел,-- тоже может привести человека к пробуждению Кундалини. Об этом достаточно хорошо свидетельствуют произведения суфийских поэтов и поэтов-бхакти, которые писали свои полные восхищения песни и стихи во славу Божественного; а любовь к Иисусу -- это, несомненно, путь многих христианских мистиков. Многие люди были подвержены хотя бы незначительному влиянию духовных учителей, таких, как Свами Муктананда, Да Фри Джон и другие, которые иногда пробуждали в человеке Кундалини путем передачи своей энергии (в

йогической традиции это называется шактипат). В некоторых традициях, наиболее явно -- в традиции Сиддха-йоги (Йоги Учителей), Кундалини активизирует гуру. Однажды переданное, зерно может лежать в ученике, не прорастая до нужного момента, пока он или она не пробудятся -- возможно, несколько жизней спустя. Другие школы йоги учат, что человек может готовиться к этому процессу на протяжении нескольких жизней, но что пробуждение в конечном счете -- это все-таки акт Божественной милости.

В древних традициях пробуждающие Кундалини всегда получали советы наставников и пребывали под наблюдением учителя или гуру, который по природе своей мог увидеть и распознать индивидуальные потребности каждого посвященного. Поэтому классические тексты не склонны были вдаваться в проблемы, связанные с процессом подъема Кундалини, и давать общие рекомендации по их разрешению. Из этого не следует, что подобных проблем не существует, в особенности для тех, кто практикует йогу без наставника. В автобиографии Гопи Кришны, опубликованной в 1974 году, были описаны многие болезненные симптомы такого рода. К его удивлению оказалось, что тысячи людей узнали в его проблемах свои собственные и написали ему с просьбой о совете.

Следование практикам, направленным на непосредственное переживание Бога, не является чем-то новым или необычным, но есть, по существу, одним из древнейших явлений, упомянутых в духовной литературе, будучи ведущей идеей древней философии йоги и веданты. Это также краеугольный камень шаманских ритуалов во многих культурах. Но такое движение духовного развития является чем-то необычным для любого человека, выросшего под влиянием западной психологии и религии, где это полагается центральной частью личности и предпочитается определенный архетип Бога, а именно, миф о всеведущем отце и непогрешимом судье.

Таким образом, согласно традиционной западной психологии, религиозность человека подразумевает его возвращение в детское состояние (подчинение отцу или слияние с матерью); и для христиан фундаменталистского толка самоанализ и измененные состояния сознания рискованны и потому греховны, так как при этом можно получить опыт, несовместимый с христианской доктриной. Ее убеждения не может разделять тот, кто глубоко погружается в свою психику и находит там непреодолимое стремление к духовному освобождению или желание познать Бога непосредственно, что, как это ни парадоксально, способствует еще более глубокому погружению в себя, пока ищущий не проникнет в область, лежащую за осознанием формы и мысли.

Кроме изучения традиционных восточных путей, многие люди открывают новые способы поиска духовного смысла жизни и его развития. Множество жителей Запада обладают способностью к серьезным занятиям и активно погружаются в таинства науки и религии, мало сознавая возможные последствия. Некоторые очень интенсивно практикуют ту или иную

методику пробуждения Кундалини, веря, что это принесет им покой, блаженство, преображение, мудрость, власть или множество других положительных результатов.

Благодаря моим исследованиям и моей работе трансперсонального психотерапевта, я часто нахожу новых друзей и пациентов, которые приходят ко мне и рассказывают о необычных случаях проявления духовной энергии, произошедших с ними. Это обычно психически вполне здоровые и разумные люди, говорящие об энергии, случаях внетелесных переживаний, огромных физических и эмоциональных сдвигах, необыкновенных или спонтанных случаях проявления сексуальной энергии, сверхчувственных прозрениях, сознании, свете и блаженстве. Они борются со всеми теми неизбежными ситуациями, которые возникают, когда надличное или коллективное Я противостоит их личному я, эго. Они пытаются построить свою жизнь на основе духовности и поддерживать тенденции к единению в культуре, которая слишком поглощена экономическими проблемами и разнообразными противоречиями, чтобы признать существование мистики, и приписывает ее болтовне не отличающихся логикой суждений и, возможно, не совсем здоровых святых, записанной в церковных исторических книгах.

Те, кто имеют упомянутый опыт, формируют скрытую вторую культуру людей, знающих, что сознание эго -- это всего лишь часть возможных человеческих состояний, и меньшая их часть. Внутри этой второй культуры встречаются люди из совершенно разных сфер жизни: физики, врачи, гуру, кинозвезды, домохозяйки, деловые консультанты, учителя, художники, психологи, писатели, студенты и многие другие. Они пришли к ней посредством практик духовного развития, медитативных программ, пройдя через клиническую смерть, или благодаря дыхательным упражнениям, или работе с телом в рейхианском стиле, акупрессуре и биологической обратной связи. Некоторые просто проснулись ночью и испытали состояние, подобное тому, какое возникает у человека под электрическим напряжением, и теперь стремятся понять, что это для них значит. Если сердце очень открыто, такие люди могут непроизвольно почувствовать любовь, не имея при этом, однако, объекта своего чувства, если только у них не возникло видение Иисуса, Кришны или иного наставника либо святого, на которого бы обратилось их чувство. У некоторых людей появляется ощущение, что они подключены к источнику мощной энергии, который заряжает их, а затем следуют опустошение и истощение. Другие чувствуют, что они входят в любовный контакт с божественным существом или испытывают космический оргазм.

Этот опыт меняет ориентацию духовной жизни и занятий человека, и жизнь, измененная таким образом, является еще одной стороной подлинной духовности. Это духовность всей системы тело-ум-душа, и однажды полностью задействованное, видение себя и мира радикально и необратимо изменяется. При этом, согласно Гопи Кришне, у человека существует потенциальная возможность стать гением, так как он имеет

доступ ко всеобщей мудрости и вдохновению. Он считает, что это результат глубоких биологических изменений в мозге, которые могут произойти за годы действия процесса духовного пробуждения, и в этом Гопи Кришна видит надежду на будущее планеты.

ЭНЕРГИЯ ПРЕОБРАЖЕНИЯ В РАЗНЫХ КУЛЬТУРАХ

Существует множество доказательств, что концепция духовного пробуждения присуща не только философии йоги, но что это процесс, известный во многих культурах тем, кто занимается мистическими или оккультными практиками. Такие занятия дают людям возможность наладить связь с энергией, светом и высшим сознанием с целью привести в действие то, что в общем можно обозначить как энергии трансформации. Ссылки на подобные процессы можно найти в мистических эзотерических учениях и практиках многих культур: ассирийской, египетской, кельтской, греческой, даосской, тибетской, еврейской, культуре американских индейцев, культуре Аляски, Австралии и африканском шаманизме, а также в гностицизме, суфизме и христианском мистицизме. Теософы, франкмасоны, розенкрейцеры и алхимики также, по имеющимся сведениям, владели тайными приемами пробуждения энергии.

В даосизме чи усиливается в огромной мере при помощи методик, состоящих в том, что циркуляция света и энергии в теле задается по определенным маршрутам. В древней книге Таи и чин хуа цун чи, переведенной в книге Тайна золотого цветка [Вильгельм, 1931 год], сказано, что связь с изначальным духом внутреннего Я позволяет человеку преодолеть полярные противоположности света и тьмы и более не влачить свою жизнь в трех мирах (земле, небесах и аду). В даосских методиках, чтобы испытать изначальный дух, нужно подчинить обычное сознание или эго с помощью циркуляции света.

Если человек выполняет циркуляцию света, он должен забыть и о своем теле, и о сердце. Сердце должно умереть, дух должен жить. Когда дух будет жить, дыхание будет циркулировать чудесным образом. Это то, что Учитель называл самым лучшим. Затем духу нужно позволить нырнуть вниз, в живот (солнечное сплетение). Тогда энергия встречается с духом, и дух соединяется с энергией и кристаллизуется. Вот метод начала работы. Со временем изначальный дух преобразуется в истинную энергию. Тогда нужно применить метод вращения жернова и так очистить ее, чтобы она стала Эликсиром Жизни. Вот метод сосредоточенной работы.

Эта работа также описывается как метод обратного тока, при котором энергия полового желания направляется вниз, и в момент освобождения ум направляет энергии обратно вверх так, чтобы она прошла через верхний обогреватель (третий глаз, расположенный между бровями). Такая методика похожа на те практики тантрической и тибетской йоги, в

которых усилия сосредотачиваются на пробуждении энергии у основания позвоночника, а затем ее движении вверх, в третий глаз или через макушку.

Другие даосские методики дыхания и работы с энергией задают при помощи дыхания циркуляцию потоков энергии в течение определенных промежутков времени, при этом указывается, что вдох должен сопровождаться выпячиванием живота, а выдох -- втягиванием его, и особое внимание должно быть уделено созданию обратного тока. Таким образом, при вдохе открываются нижние врата энергии и энергия поднимается по позвоночному столбу; при выдохе закрываются верхние врата энергии и поток энергии стекает вниз по передней линии тела. Считается, что такие методики со временем создают зародыш, который является в действительности духовным дыханием-энергией эго. Дух должен проникнуть в дыхание-энергию (душу), и тогда дыхание-энергия окутает дух. Когда энергия достаточно сильна, а зародыш круглый и законченный, он выходит из макушки.

Известно, что шаманы тоже использовали ранние методики, включавшие применение состояния исцеляющего транса и наполнения светом. Согласно книге Мецнера (1986), исследователь Расмуссен цитирует такие слова эскимосского шамана: Каждый настоящий шаман должен чувствовать кауманек, свет внутри тела, в голове или мозге, нечто сверкающее словно огонь, что позволяет ему видеть в темноте и, закрыв глаза видеть то, что скрыто, и то, что будет.

Уотерс [Книга Гопи, 1963] указывает, что индейцы гопи Северной Америки всегда знали о Кундалини и о тонком теле -- сложной невидимой энергетической системе, которая отвечает за то, что в Индии называли пробуждением Кундалини. Гопи учили:

Живое тело человека и живое тело земли созданы одинаково. Через то и через другое проходит ось. Ось человека -- это спинной хребет, позвоночник, который контролирует равновесие его движений и его действий. Вдоль этой оси было несколько центров вибраций, которые эхом отражали изначальный звук жизни, разлитый по Вселенной или звучали предупреждением, если что-то было не так.

Гопи описывали мягкий участок сверху на голове как открытую дверь, через которую (человек) получал жизнь и общался со своим Творцом; он затвердевал во время последней фазы созидания, а затем снова открывался при смерти, чтобы позволить душе выйти. Они указывали центр мышления, который лежит ниже мягкого участка; горловой центр как источник вибраций и звуков; сердечный центр как источник добродетели и целеполагания; и центр солнечного сплетения, который был тронем самого Творца в человеке. Из него Он управлял всеми действиями человека.

В некоторых культурах Африки также существуют учения и ритуалы, связанные с поднятием энергии. Крипананда приводил пример некоторых африканских племен, ритуалы которых предполагали знание о движении энергии Кундалини или об опыте сродни ему, и описывал ритуалы бушменов, изученные и снятые на пленку Джоном Маршаллом в экспедиции под эгидой Гарвардского университета. Большинство членов племени учились выполнять энергичные танцы, которые разогревали энергию (н'ум), для того, чтобы достичь запредельного состояния (киа), которое, по их верованиям, позволяло им причаститься к вечности. Н'ум, которая пробуждается и контролируется наставником, поднимается от основания позвоночника в череп, где потом происходит киа. В сообщении говорится, что эта энергия рассматривается не как физическая субстанция, но как энергия или сила, нечто вроде сверхъестественной способности, пробуждение которой прокладывает путь лечению. По словам Крипананды, некоторые участники этого действа позже рассказывали, что у них в голове словно появлялось отверстие диаметром около 5 сантиметров, от которого вниз по позвоночнику будто уходила полая труба [Гроф С.(редактор)(1984), Древняя мудрость: современная наука., Олбани: Нью-Йоркский университет, стр.82-83].

Ритуал, подобный этому танцу, есть в другом древнем обряде королевского посвящения или Крещения водой, описанном Элиаде в книге Йога: бессмертие и свобода(1969). При помощи двух веревок или подкрашенной рисовой муки делается изображение мандалы: ее внешние границы обозначены белой окружностью, а внутренний круг выполнен в пяти разных цветах. В центре размещены изображения богов, вазы с благовониями, цветы, а также ветки, выложенные в форме треугольников (что способствует схождению богов на землю). Ученик рисует маленькую мандалу вокруг ног гуру и предлагает себя и девушку как дар. Тогда гуру капает пять капель священных снадобий ему на язык, дает ему нужные мантры и освящает благовония, и после этого ученик входит в состояние одержимости гневным божеством. Посвящаемый читает мантры и

энергично вдыхает, вследствие чего Ваджрапани, сердитый бог, овладевает им, и он начинает петь и танцевать, имитируя традиционные жесты разгневанных божеств. Этот обряд позволяет силам бессознательного захватить ученика, который, встречаясь с ними лицом к лицу, сжигает весь страх и робость. Затем, в основном при помощи мудр, он вызывает пять мирных божеств, шакти пяти татхагат, и снова становится спокойным [Элиаде М., Йога: бессмертие и свобода., Нью-Йорк, Боллинген, стр.224].

В этот момент посвящаемому завязывают глаза, и он бросает в мандалу цветок, и тот участок, в который он попадает, указывает божество, особенно к нему благосклонное. Затем он начинает путь к центру мандалы, который соответствует путешествию к центру мира. Там он находится в священном вневременном пространстве и

выполняет ряд медитаций, которые помогают ему найти богов в своем собственном сердце и зримо постичь вечный процесс периодического созидания и разрушения миров, что позволяет ему проникнуть в ритмы великого космического времени и понять его пустоту. [Там же, стр.225].

Много аспектов этих ритуалов выполняются жителями Запада, когда они выполняют дыхательные упражнения с гипервентиляцией легких, делают мудры и погружаются в измененные состояния сознания, где им могут встретиться ощущения и видения такие разные, как борьба с чудовищами, выполнение ритуальных танцев и видение внутренних наставников или божеств. Случаи осознания богов в своем собственном сердце, видения разрушения миров, проникновения в ритмы великого космического времени и понимания пустоты также часто описываются как часть опыта духовного пробуждения и будут встречаться во многих рассказах людей в дальнейших главах этой книги.

Имеющие более научную ориентацию, алхимики вели поиск тайны жизни и преобразующего вещества, которое могло бы превратить неблагородные металлы в золото. Нет сомнения, что они искали Кундалини, жизненную силу, которая могла бы преобразовать обычные параметры воплощения человека на земле. Швейцарский психиатр Карл Юнг считал, что они проецировали на материальную и химическую трансформацию всю гамму глубокого подсознания [Мартин П. Эксперимент в глубине. Лондон: Лоу и Бридоун, 1955, стр. 99]. Европейский алхимик Парацельс говорил о свете природы и заявлял, что этот свет был причиной восприимчивости медиумов и возникновения снов-предсказаний. Такой свет дает человеку возможность отыскивать сверхъестественное. Этот свет был описан как сверкающие искры, приходящие из души мира и как семена грядущего мира, разбросанные по всему великому космосу [Мецнер Р. Там же, стр.79-89].

И все же, Кундалини не является физическим качеством, которое можно обнаружить научными методами. Она не размещается в физическом теле так, как обычно это представляют, вот почему западная медицина не смогла признать ее существование. В действительности же это часть тонкого тела, менее заметной энергетической системы.

Крипананда говорит, что Каббала, система экзотерической древнееврейской теософии, указывает 22 графа, которые в древнееврейском алфавите выполняют роль букв и которые являются 22 собственными именами, первоначально употреблявшимися для обозначения различных состояний или структур единой космической энергии, которая является сущностью всего существующего. Он цитирует Суареса, который писал, что расшифровка Книги Бытия в действительности -- это процесс проникновения в неведомый мир космических энергий, и утверждал, что имена в Книге Бытия, если их читать согласно каббалистическому коду, в действительности являются абстрактными формулами космической энергии, сфокусированной в психике человека. Суарес говорил, что в

определенных традициях змей из сада Эдема назывался в действительности Кундалини, и является воскрешением Алефа, принципа всего, что существует, и всего, что не существует, из его земной гробницы [Гроф С. Там же, стр.80-81].

По словам Элейн Пейджелс (1979), Гностические евангелия -- 52 (дошедших до нас) текста из первых столетий существования христианства -- включали тайные мистические доктрины, стихи, описания происхождения Вселенной, мифы, магию и руководство для занятий мистическими практиками. Они выступали в защиту идеи поиска Бога, в которой отправной точкой является сам человек, описывали Я и Божественное как тождественное, говорили о просветлении и предлагали методики духовной дисциплины и медитаций. В одном из текстов содержится песнь из священных слов и гласных, которая приводит человека в состояние экстаза. Пейджелс описывает видения, экстатические состояния и внетелесные переживания, записанные автором по имени Аллоген, который видел святыи силы, дававшие ему особые указания, что предполагает его контакт с энергиями Кундалини:

О Аллоген, узри твое блаженство... в молчании, где ты познаешь себя как ты есть, и в поисках себя поднимись к Жизненной Силе, движение которой ты узришь. И если не можешь ты стоять, не бойся ничего; но если хочешь ты стоять, поднимись к Существованию, и ты найдешь его стоящим и себя успокаивающим... И когда снизойдет на тебя откровение... и станет тебе страшно в том месте, вернись назад из-за энергий. И когда ты обретишь совершенство в том месте, успокой себя [Пейджелс Э. Гностические евангелия. Нью-Йорк: Винтаж, стр. 167].

Более поздние христианские мистики часто описывали состояния, которые соответствуют йогическим определениям процессов, связанных с Кундалини, хотя обычно телесные ощущения не описывались. Хильдегард фон Бинген (1098-1179) оставила замечательные свидетельства о духовных озарениях в своих записях и произведениях искусства, которые в некоторых аспектах соответствует видениям и состояниям йогов. Она нарисовала видение самого тихого свет и в нем -- горящую мерцающим огнем фигуру человека, голубую, как сапфир, что похоже на видение Свами Муктананды, представлявшее собой голубую жемчужину, в центре которой находился голубой Бог. (Индийские боги Кришна и Рама -- оба -- существа голубого цвета.) Хильдегард часто соотносила огонь и вспышки света с мистическим опытом. В одном месте она описала святую троицу следующим образом: Отец есть сияние, и в его сиянии есть мерцающий поток, и в этом мерцающем потоке есть огонь, и эти три есть одно. Она называет Создателя живым светом, Сына -- вспышкой света, Дух -- огнем, который все соединяет вместе, связывая вечность и единообразие, так что они становятся одним, иначе все бы распалось [Хильдегард из Бингена (под ред. Мэтью Фокса), Озарения Хильдегард из Бингена, Санта-Фе: Беар

и Ко., 1985, стр.23]. Это очень напоминает йогическую концепцию Кундалини, которая рассматривается как источник и субстанция всякого сознания и творения, вмещающая в себя все, и как остаточная энергия, поддерживающая стабильность физического существа вплоть до своего пробуждения.

Так же, как и у многих индийских мистиков, записи стали для Хильдегард основной реакцией на духовный процесс. Снедаемая многими болезнями, я принялась писать. Как только я сделала это, ко мне пришло глубокое и полное понимание того, что писалось в книгах. Я получила силу подняться с постели и под влиянием этой силы я продолжала работать до конца, затратив на это все десять лет. Она также писала и о дыхании: Если мы, человеческие существа, чье естественное построение может соответствовать дыханию мира, вдохнем измененный воздух и выдохнем его снова, так что душа сможет получить этот воздух и понести его даже еще дальше внутрь тела, тогда настроения нашего организма меняются [Там же].

Другими христианами, работа которых и описания личного опыта совпадают с отдельными местами священных йогических книг, являются Мейстер Экхарт, Св. Екатерина Генуэзская, Св. Екатерина Сиенская, Св. Иоанн Креста, Св. Павел, Св. Тереза, Тейяр де Шарден, Якоб Бёме и Эммануил Сведенборг, а также многие другие.

Теософия -- система метафизических учений, которая привлекла тысячи людей на рубеже столетий -- использовала и развила далее тибетские и йогические методики и детально разработала обширную философию, связанную с тонким телом и семью лучами энергии и исцеления. Сторонники теософии в значительной мере содействовали публикации и популяризации восточных книг и учений на Западе; и хотя их описание тонкого тела немного отличается от йогической теории, из-за чего они часто подвергаются критике восточных ученых, много их учений и сейчас широко изучаются и практикуются. Кришнамурти, выдающийся индийский учитель 20-го века, чей опыт работы с Кундалини был описан в двух биографиях, большую часть детства провел, занимаясь и познавая тайны теософских методик, хотя позже он отказался от этой философской системы.

Некоторые группы, работающие с духовными практиками, выполняют активизацию и течение энергии или культивируют психическую открытость тела во время особых форм их религиозных ритуалов -- среди них квакеры, трясуны, субуды и некоторые другие религиозные группы. Вибрация тела, которая может наступить во время таких ритуалов, напоминает состояния, возникающие при работе с Кундалини, но это скорее признак усиленной пранической деятельности. (Праническая энергия, о которой сказано более подробно в третьей главе, управляет всеми направленными движениями и действиями физической системы, ее можно развить разнообразными методиками, и с ней гораздо легче наладить связь, чем со скрытой энергией Кундалини). Я говорил с

людьми, которые испытали этот феномен непроизвольного дрожания, особенно во время мануальной терапии или медитации. Многие испытали его одноразово после перенесенного сильного стресса. Другие прошли через него во время практики Субуда (духовная практика, в ходе которой создается трансоподобное состояние, а также высвобождается течение энергии и движений тела, что по-видимому способствует раскрытию парапсихологических и целительских возможностей человека), во время проведения или получения сеансов лечения и в других ситуациях. Думаю, немаловажно отделить эти состояния от пробуждения Кундалини как оно описано в йогической и мистической литературе.

Являются ли состояния транса, которые пробуждают энергию во время ритуалов, контролируемых извне (подобные тем, которые описаны Крипанандой и Элиаде) настоящим пробуждением Кундалини, также спорный вопрос, так как эти состояния, по-видимому, не выходят за определенные рамки и не обязательно ведут к возникновению ряда изменений в сознании, продолжающихся всю жизнь. Можно предположить, что в случае шаманов и знахарей, в отличие от тех членов племени, кто просто принимал участие в ритуале, приводился в действие более длительный сдвиг энергии, да и на самом деле между описанием процедуры посвящения в шаманы и пробуждения Кундалини существует много соответствий. Общеплеменные ритуалы, по-видимому, облегчают доступ к связанным с Кундалини парапсихологическим и целительским феноменам, и могут представлять собой средство, с помощью которого первобытные культуры временно поднимали свою праническую энергию и, возможно, средство повышения уровня альфа-ритма мозговых волн для получения прозрений в тех культурах, где функции интеллекта были еще неразвиты.

Все, что можно наблюдать в ходе упомянутых практик, это, как и в случае пробуждения Кундалини, высвобождение пранической энергии, но подлинный процесс работы с Кундалини связан с постоянными значительными изменениями в психике и теле. Движение пранической энергии может постепенно усиливаться перед пробуждением, или же Кундалини сама может выпускать небольшие порции энергии, как паровой котел пар, во время мощных состояний измененного сознания, и потом обратно возвращаться на свое место. Но как только происходит полное пробуждение, человек начинает испытывать ее действие постоянно, пока трансформация не завершится полностью.

Изучив множество случаев пробуждения Кундалини, описанных в литературе, а также проведя десятки бесед с пациентами, я пришел к выводу, что этот процесс часто происходит поэтапно. Большинство людей говорят о предварительных движениях мощной энергии и духовном осознании, блаженстве или состоянии самадхи, которые они получают за несколько лет до более глубокой и более трудной встречи с Кундалини. Эти предварительные состояния или случайные движения и выбросы энергии могут спонтанно готовить человека к последующему пробуждению. Хотя существует много практик, готовящих к пробуждению энергии, фактов для того, чтобы точно указать, какие именно из них активизируют

Кундалини, слишком мало; и к тому же, кажется, при этом существенную роль играет фактор либо божественной милости либо психической готовности, что человек вряд ли может контролировать.

Существуют сотни разнообразных переживаний, связанных, по-видимому, с пранической энергией и Кундалини, а также множество культурных и духовных практик, достойных изучения с тем, чтобы установить всеобщую приложимость этого процесса. Но именно восточные йоги наиболее тщательно и добросовестно описали этот опыт и создали учения, с ним связанные. Их священные книги содержат ясно сформулированные пути, связанные с достижением духовности, и сообщают о величайшем разнообразии соответствующих состояний.

КУНДАЛИНИ КАК ВЕЛИКАЯ БОГИНЯ

Как было указано ранее, некоторые классические произведения по Кундалини описывают ее как великую богиню. В Лакшми тантре, древнем тексте панчаратры (самая древняя секта вишнуитов, сохранившаяся в Индии), есть диалог между Лакшми -- это еще одно имя богини Кундалини -- и Сакрой, посвященным. В нем сказано, что Сакра выполнял божественное покаяние, стоя неподвижно на куске дерева на одной ноге, храня молчание и питаясь одним воздухом 2000 лет, воздав к небу, руки, взгляд и лицо.

После этого появилась богиня, и посвященный спросил о природе истины. Она назвалась Кундалини, а также назвала всех других богинь, указала, что ей следует поклоняться как Великой Богине-Матери и объяснила Шакти (еще один термин для Кундалини) как сверх-метафизический принцип. Она представила подробные указания, как жить духовной жизнью, куда входили ритуалы, медитации, постоянное повторение мантр, практика верности, сдержанности, воздержания, развития умственных способностей, ненасилия, самообладания и щедрости. Она сказала, что первую часть ночи следует медитировать, следующие две части -- спать, и проснуться во второй половине ночи, чтобы повторить тот же цикл. Она советовала читать священные книги после полудня, чтобы понять свое Я, не будучи отвлеченным жадностью, пристрастиями или ненавистью. Она предлагала принимать из этих книг только то, что описывает что-либо в самом читающем [Гупта С. Лакшми тантра -- текст панчаратры. Лейден, Нидерланды: Е. Д. Бриль, 1971, с. 78].

Эта прекрасная книга описывает в деталях ведущую роль Кундалини (или Шакти), неотделимой от Шивы создательницы всех форм, в существовании человека. В ней описываются уровни опыта дживы или индивидуальной воплощенной души и указывается, что Кундалини сама решает, когда ее благодать низойдет на человека, чтобы пробудить его к высшему сознанию. Эта книга знакомит со строением материальной Вселенной и процессом постижения Бога в душе. В ней же объясняется природа букв, звука и мантры (повторяемых молитв и слогов на санскрите). Еще в ней разъясняется цель мудр (положения рук, применяемые в йоге, которые

влияют на сосредоточение, движение энергии и состояние сознания) и их функцию в схеме творения. Мотивом деятельности Кундалини называется стремление созидать. С миллиардной крупницы себя я по собственному желанию примусь за созидание, разделив себя на две (частицы) из которых одна обладает сознанием, а вторая служит объектом ее познания [Там же, стр.70].

Радость и любовь богини к своему творению звучит в каждом слове текста и служит утешением и ободрением любому, кто идет по пути духовного совершенствования. Она выражает ощущение Великой Богини-Матери в каждом существе, которое знает глубинную истину о цели души. В последующих отрывках Лакшми описывает себя Сакре.

Путь освобождения от бремени материального мира лежит в поклонении Лакшми, Вишну-Шакти. Нужно оставить все другие дела и сосредоточиться единственно на снискании благосклонности Богини либо непосредственно, либо посредством Вишну, чтобы достичь духовного освобождения [Там же, стр. хix]. (Вишну -- это проявление Бога как поддерживающего вселенную.)

Каждое проявление Бога -- это проявление Шакти. Она -- высшая воля Бога и действует под его руководством. Вселенная -- это проявление Шакти...

Я, вечная Богиня, есть объект всех вед; я жизненный принцип Вселенной и могущественная сила вне всего творения...

Мудрый узнает меня как блаженство и покой, присущий каждому состоянию бытия... Открыв меня и вознося мне молитвы, джива (индивидуальная душа) избавляется от всех клеш (дурных наклонностей) и сдувает пыль впечатлений; тем самым джива, которая (благодаря этому) уже сбросила свои оковы путем медитаций (йоги), сливается с истинным знанием и постигает меня, которая есть Лакшми и чья природа -- высшее блаженство. Там же, стр. 78

Я Богиня Нараджани, всегда участвующая в выполнении функций Нараяны, который состоит из джняны (знания), ананды (блаженства) и крийи (деятельности); и я тоже состою из знания, блаженства и деятельности. И нет ни единого места или момента, когда было бы возможно мне существовать без Него или Ему существовать без меня [Там же, стр.49].

Лакшми также описывает состояние дживы или души, которая достигает единения с ней, таким образом подбадривая тех, кто проходит через трудный процесс пробуждения и развивает его этапы. Она приводит примеры некоторых результатов такого опыта, таких как свобода от всякого рода ограничений и барьеров, сознание того, что не существует такого материального или нематериального объекта, который не обладал

бы самостью, и полнейший покой. Сознательная Шакти описывается как нечто совершенное и чистое, состоящее из сознания и блаженства.

Лакшми приписывает дживе, пребывающей в человеческом теле, способность выполнять пять функций: она устанавливает связи с объектами, образует привязанности, разрывая одну привязанность, чтобы установить другую, содержит в себе забытые впечатления и уничтожает впечатления. Это уничтожение, как огонь, имеет способность разрушать все, что находится в пределах его досягаемости. Это в некоторой мере объясняет то состояние, которое первоначально испытывает человек после полного пробуждения Кундалини. Это переход от сознания существа, имеющего привязанности, к сознанию того, кто разрушил все в пределах своей досягаемости. Огонь, пожирающий привычные психологические ориентиры, не обязательно должен ощущаться физически, это также психологический огонь, выжигающий все существовавшие ранее параметры самоотождествления. Лакшми говорит: Когда в результате прихода чистого знания джива отбрасывает прочь свои ограничения, тогда, освобожденная от оков, она становится просветленной [Там же, стр.71].

Хотя благо просветления привлекает жителей Запада, они всячески сопротивляются выжиганию эго-привязанностей, и, обнаруживая, что многие из их бывших интересов и занятий утратили для них свою значимость, переживают глубочайшее потрясение. Существует тенденция не воспринимать серьезно требования перемен, исходящих из принципа духовной жизни, и надеяться, что просветление сводится к какой-то приятной, ясной и всеохватывающей медитации. Истина заключается в том, что опыт мистических преобразований заставляет людей находить радикально новый смысл в событиях человеческой жизни и подталкивает их жить такой жизнью, которой совершенно безразличны эго-удовольствия. Это нечто сродни любви к богине, которая в высшей степени очаровательна и чрезвычайно требовательна: нуждаясь во всем внимании человека без остатка, она отвергает все другие искушения и привязанности.

Считается, что Шакти, или Кундалини, помогает человеку освободиться двумя путями -- создавая средства, при помощи которых можно испытать освобождение, и внушая стремление искать ее благосклонности, чтобы достичь этого освобождения. Другими словами, истинное Я создает средства своего собственного освобождения и прививает человеку желание стать свободным. В этой тантре Лакшми предлагает метод отказа от себя, давая совет, который может быть полезен тем, кто занимается практиками духовного развития или тем, кто хочет установить более тонкую связь с Кундалини. (Потому что часто именно страх, сопротивление или непонимание того, что происходит, делают этот процесс болезненным.) Она советует человеку принять решение подчиняться желаниям Бога, отказаться от всех действий которые неуютны Богу, приобрести твердое убеждение, что Бог защитит того, кто выбирает его своим единственным защитником, и практиковать самоотречение и смирение. Благодаря этому человек избавляется от таких неприятных явлений, как страх, печаль,

истощение, эгоистическая деятельность и желания, своекорыстие и гордыня, и в одном Боге находит себе пристанище. Человек начинает благожелательно относиться ко всем существам, опираясь на убеждение, что Я есть во всех существах, и избавляется от злобы и надменности. Лакшми советует молиться и глубоко верить, что Бог защитит тебя [Там же, стр.94].

Эта тантра единственна в своем роде в литературе по Кундалини, как в смысле изложения от лица женщины, так и в смысле рекомендаций ищущим с Ней связи. Она представляет архетипы бога и богини, которые поддерживают и направляют процесс пробуждения, будучи частью всего живого и единственными защитниками на протяжении переходного периода. Важно помнить, что в восточной космологии образ Бога имеет мало общего с христианским его архетипом, хотя схожие советы можно найти во всех духовных традициях. Можно понимать этого Бога как качество всеобъемлющего сознания, частью которого все мы являемся и которому мы можем безоговорочно доверять, ибо оно служит единственным источником и опорой нашей жизни. Вверить себя этому Богу значит вверить себя Дао, поверить в то, что все уже совершенно, даже то, что наше эго не принимает и не понимает. Смирение -- это непротивление эго этому потоку.

Но даже если человек будет точно следовать написанному в священных книгах и полностью вверит себя Дао, скорее всего опыт любой встречи с Кундалини будет все же индивидуален, так как многообразны грани создаваемого ею. Одним из важных моих открытий было то, что существует множество способов, которыми человек может открыться этому процессу, и реакции могут быть разнообразны и непредсказуемы. Каждый рассказ неповторим, и все же есть общие черты, которые дают возможность узнать действие Кундалини. Встречи людей с ней столь же неповторимы, как неповторимы человеческие лица. Мы всегда можем сказать, что перед нами чье-то лицо, но различия в лицах более поразительны, чем схожие черты. Не так легко узнать Кундалини, пока хорошо ее не изучишь, но важно не ошибиться, потому что неправильный подход к работе с ней может задушить потенциальные возможности проявляющегося Я.

БОГИНЯ И ПОДЛИННОЕ Я.

Я определяю Кундалини одновременно как подлинное Я человека и как богиню, причем оба эти определения совершенно ясно приводятся в восточных священных книгах. Она богиня, называемая также Шакти в космическом плане, ибо Она та, кто создает форму, кто лепит из сложных комбинаций энергий форму каждого живого существа. Говорят, что, пробуждаясь, Кундалини устремляется вверх по позвоночнику, чтобы соединиться со своим возлюбленным во всем его великолепии. Но фактически она не может быть чем-то отдельным от него, она только может быть все более расширенным осознанием и выражением его. Оба они изначально вплетены в каждый атом Вселенной. Как в таком случае эта богиня может быть также нашим Я?

Богиня -- это персонификация, архетип, представляющий нашу личную врожденную связь с Источником Всего, с вечным существованием, с мудростью за пределами того, что может постичь разум. Она -- созидаящая или формопроизводящая посланница Божественного, обитающая в каждом живом существе. Эта энергия Кундалини создала модель и пробудила каждого из нас как уникального индивидуума, приносящего в мир разнообразные факторы -- мыслеформы, энергии, ментальные и эмоциональные характеристики, физическую силу и уязвимость, свои возможности. В восточной теории эта форма нас активизируется посредством наших нади, сложной сети невидимых энергетических потоков, и пяти наших кош (оболочек), находящихся в трех тонких телах. Вся энергия, к которой мы обычно имеем доступ, будь то энергия, которую мы используем, чтобы двигаться, танцевать, глотать, выделять из организма, говорить, является частью деятельности этой энергии, распределенной по сети из 720 000 нади (или до 72 миллионов нади, в зависимости от того, какой эзотерический источник использовать) в энергетических формах, которые называются в восточных текстах пранами.

Прана известна как чи или ки в китайской и японской медицине соответственно, и методы управления ею, ее уравнивания и накопления были известны в восточных культурах на протяжении тысячелетий. Но на западе они по-прежнему остаются загадкой. Согласно индийской теории тонкого тела, после того, как системы нашего организма приобретают заверченный вид, остаточная энергия сворачивается в 3,5 кольца у основания позвоночника и погружается в состояние покоя. Наш ум вовлекается в процесс жизнедеятельности, и мы отождествляем себя со своим телом, унаследованным генетическим набором и умственными, чувственными и эмоциональными процессами, утрачивая осознание своего подлинного Я, или Души, или источника своего существования, назовите это как хотите.

В психологии слово я употребляется в нескольких значениях. Наиболее часто принято называть термином я центральный объединяющий аспект психики, вокруг которого человек формирует определяющие черты своей личности и накапливает опыт, обычно соотносимый с эго. Согласно высказываниям многих западных теоретиков, осознание этого я и его стабильность обусловлены ранними детскими переживаниями. Это действительно полезная модель, и практики, которые усиливают ощущение этого я, очень важны для укрепления психического здоровья и ощущения цельности личности. Некоторые психотерапевты предпочитают рассматривать подлинное Я человека как психический центр более высокого порядка, как пребывающее над эго, не связанное с эмоциональными травмами и условными реакциями психики, но все же личное образование.

Карл Юнг считал это Я отдельным от эго и обладающим абсолютной властью над психикой центром сознания, вокруг которого сосредотачиваются все другие факторы -- и сознательные, и

бессознательные. Согласно последовательнице Юнга Эстер Хардинг, когда у человека этот центр активно функционирует, он начинает жить преимущественно внутренней, субъективной жизнью, и его собственное Я обретает над ним неодолимую власть. По ее словам, выражением этого процесса служат высказывания вроде обретения Бога внутри себя [Хардинг Э. Психическая энергия: ее источник и ее преобразование. Принстон: Принстонский университет, 1947/1963, стр. 24].

Хардинг считала, что это Я никогда не может полностью заменить эго, так как продолжение жизни требует некоего эго-смысла. Однако, так как эго-сознание ранее уже захвачено неличностным Я, биологическое желание обретает подчиненное положение, причем инстинкты становятся относительными и их энергия частично переносится из биологической в психическую сферу.

Точка зрения Юнга очень похожа на восточную концепцию истинного Я человека, однако можно было бы сказать, что на Востоке это Я рассматривается более пристально, или глубже. Это центр, ядро любого и всякого человеческого переживания, это причина его существования как такового. Истинное Я человека служит ядром его существа, сущностью которого выступает энергия/сознание Кундалини, а личное я является не более чем его отражением. Я -- это сознание, мудрость и наше жизненное предназначение, и оно без нашего ведома предопределяет, из чего будут складываться наши переживания, эмоциональная сфера и ум.

Это Я более первично, чем личностное я, то есть предшествует последнему, оно неотъемлемо и вечно. С ним сложнее соприкоснуться сознательно, хотя временами оно может спонтанно являть себя, вызывая состояния благоговейного трепета, которые часто описываются в мистической литературе. Это может происходить в форме видений или снов о божествах, ощущения света или блаженства во время медитаций и в некоторых других редких ситуациях, или же затоплять человека потоком знания и познания глубинной истины или экстаза.

По-видимому, случаи проявления подлинного Я иногда сопровождаются архетипическими встречами с богами и богинями, святыми, принадлежащими (или даже не принадлежащими) верованию, исповедуемому данным человеком, или преобразующими символами вроде тех, что нередко имеют место во время глубокого анализа по методу Юнга. В таких случаях Я ведет сознание в сферы архетипов, образуя мосты, с помощью которых мы можем достичь понимания сути нашего жизненного опыта как человеческих существ, а также нашего божественного потенциала. Эти архетипические силы определяют узор нашей жизни. На высших стадиях духовного развития это подлинное Я утрачивает свой личный характер, становясь всеобщим Я, и человек испытывает взаимосвязанность всего творения как единого Я. Опыт индивидуации смещает сознание от ложного я, этого продукта приспособления к среде, к познанию личностного Я и, в конечном счете, к проблескам постижения коллективного Я, тогда как

опыт, связанный с Кундалини, смещает сознание из личностного Я в коллективное.

КУНДАЛИНИ И ЗАПАДНЫЕ ПСИХОТЕРАПИИ

Еще один последователь Юнга, аналитик Эрих Ньютман (1961), описывая переживания сверхъестественного и их влияние на психику, мог вполне описывать Кундалини, когда говорил:

Сверхъестественное обладает очарованием и богатством, которые сознание не в силах постичь и организовать, а также зарядом энергии, который превосходит сознание. Таким образом, столкновение с ним всегда приводит к перевороту во всей личности, а не только в сознании. Всякий раз, когда это противостоит сверхчувственному, возникает ситуация, когда эго выходит из себя, оно выпадает или оказывается извлеченным из раковины сознания и приходит в себя только претерпев изменения [Ньютман Э., Мистический человек. Весна. Нью-Йорк: Клуб аналитической психологии, 1961, стр. 15].

Ньютман прекрасно знал о духовных процессах в психике, и его слова указывают на то, почему врачам иногда приходится иметь дело с процессом пробуждения Кундалини -- ведь те, кто проходит через него, чувствуют, что изменяются коренным образом. Они могут чувствовать, что потеряли прежнее ощущение своего я, замечать за собой необъяснимые и нелогичные поступки, иметь видения или делать произвольные движения, которые раньше считали признаками психического расстройства. Подвергаясь при этом также физическим изменениям, испытывая боль или непонятные симптомы, они часто начинают думать, что умирают или испытывают результаты своей неводержанности в психическом или физическом отношении.

Вопрос пробуждения Кундалини должен стать зоной особого внимания врачей, которым встречаются пациенты, занимающиеся духовными практиками или имеющие проблемы подобного рода, так как люди, проходящие через него, часто получают ошибочный диагноз и неправильное лечение. Обычный средний врач или психотерапевт никогда не слышал о подобном состоянии и не знаком с духовными практиками, с которыми бы мог его соотнести. Гопи Кришна упоминал об одном своем друге, который, заметив у себя указанные выше симптомы, обратился к психологу, который сказал ему, что происходящее с ним совершенно неизвестно в психологии и, наверное, является какой-то галлюцинацией или бессознательным импульсом, пробивающим себе путь на поверхность сознания. Он утверждает, что существует бесконечное множество случаев произвольного пробуждения Кундалини, которые остаются незамеченными или переходят в психические болезни, потому что люди не понимают, что происходит, и не могут получить должного совета. Кроме психоза,-- говорит Кришна,-- у многих людей пробуждение Кундалини также перерастает в невроз и другие психические

расстройства. Они ведут неуравновешенную жизнь, не переступая границу, за которой находятся неизлечимые душевные болезни. Есть и другие, которым, проходя через процесс пробуждения, удается сохранять нормальное течение жизни [Кришна Г. Высшее сознание: эволюционный напор Кундалини, Нью-Йорк: Джулиан, 1974, стр.149].

Кроме того, что существует возможность встретить пациентов, которые случайно пробудили Кундалини, некоторые врачи, особенно те, кто изучал трансперсональные методики, используют для лечения методы дыхания и сосредоточения, которые похожи на древние йогические практики, предназначенные для раскрытия этой энергии. Один из наиболее распространенных методов -- это дыхательная терапия. Дыхательные упражнения также используются в поведенческой терапии (например, в процессе прогрессивного расслабления), как подготовительная часть для большинства занятий биологической обратной связью, для того, чтобы корректировать дыхание и в лечении гипертонии. Томас Вольф сообщил о том, что он использовал оборудование биологической обратной связи для достижения измененных состояний сознания во время которых, как он считает, в нем произошло пробуждение Кундалини [Вольф В. И взойшло солнце: Кундалини встает на Западе. Нью-Йорк: Академи Хил, 1978].

Мне лично приходилось наблюдать движения пранической энергии, похожие на возникающие при пробуждении Кундалини, во время сеансов, сопровождающих трансперсональную психотерапию. Сеансы эти включали в себя холотропное дыхание по методу Станислава и Кристины Гроф, и другие дыхательные методики. Во время этих неорейхианских сеансов работы с телом пациенты ложатся на пол и погружаются в глубокое расслабление, закрыв глаза и сосредоточившись на своем дыхании, более частом и глубоком, чем обычно. Все это происходит под музыку и длится до двух часов. Обычно сеанс проводится в группе, и партнер выполняющего дыхание сидит рядом, оказывая ему безмолвную поддержку.

Согласно Грофу, по мере того как в теле накапливается напряжение, в районах, соотносимых с чакрами, а также в руках и ногах происходит сильное сокращение групп мышц, вызывающее давление и даже боль. Гроф скептически относится к традиционным методам лечения этого гипервентиляционного синдрома, которые включают применение транквилизаторов, инъекций кальция и наложение на лицо бумажного пакета в случаях, когда указанный синдром наблюдается у пациентов, больных неврозом. Он говорит, что использование гипервентиляции для самоизучения и лечения доказывает неправильность таких методов. При продолжении дыхания напряжение мышц, равно как и карпопедальный спазм (сокращение мышц кистей и ступней), не увеличивается, а слабеет, и в конце концов человек достигает в высшей степени спокойного и безмятежного состояния, которому сопутствуют видения света, чувство любви и сопричастности [Гроф С. За пределами мозга: Рождение, смерть и трансцендирование в психотерапии, Албани: Государственный университет Нью-Йорка, 1985, стр. 338]. Доктор Гроф сообщает, что его упражнения вызывают глубокие сдвиги в

сознании, так что пациент может войти в измененные состояния, в которых высвобождаются архетипические образы; они вызывают воспоминания о раннем детстве, рождении, внутриутробном периоде развития, прошлых воплощениях; свободное выражение эмоций; йогические позы и мудры; древние и экзотические танцевальные движения; значительные энергетические выбросы.

В группе наугад выбранных людей... по крайней мере один из трех может в течение часа на первом же сеансе достичь надличностных состояний сознания. Вполне обычным явлением есть то, что участники сообщают о подлинном опыте пребывания в эмбриональном состоянии или даже опыте собственного зачатия, упоминают элементы коллективного или расового бессознательного, отождествление с своими человеческими или животными предками или пробуждение воспоминаний о прошлых воплощениях. Нередки также встречи с архетипическими образами божеств или демонов и сложными мифологическими событиями. Спектр состояний, которых может достичь обыкновенный участник, включает проявления телепатии, ощущения выхода из тела и выделения астрального двойника [Там же, стр.389].

Описанные переживания нередко сопровождают также пробуждение Кундалини, и очевидно некоторые люди, занимающиеся подобными дыхательными упражнениями, могут соприкоснуться с Кундалини точно так же как и те, кто пробуждает эту энергию с помощью йоги и дыхательной практики пранаямы. Вероятно также дыхание разного ритма затрагивает разные области сознания, так как дыхание вообще влияет на различные части тела/психики. Тантрические йоги учат, что то, выполняется ли дыхание через левую или правую ноздрю или через обе одновременно, скорость дыхания и т.д.,-- все это имеет значительное влияние на здоровье, длительность жизни, настроение, результат выполняемой деятельности и состояние сознания человека. Существует целая наука по диагностике как физических, так и психологических состояний, которая основывается на наблюдении за способом дыхания, и считается, что искусство управления своим дыханием ведет к приобретению искусства управления своей жизнью.

Этот разговор о дыхании представляет определенную ценность для психотерапевта не только потому, что показывает, что лечение, в котором применяются дыхательные методики, может случайно (или намеренно!) активировать прану или Кундалини. Если дыхание разного ритма и наполненности вызывает разные состояния сознания, то представляется вполне реальным, зная эту зависимость, активировать конкретные психологические процессы. Эта информация может также послужить объяснением широкому диапазону спонтанной эмоциональной и физиологической деятельности, которая наблюдается у выполняющих упражнения по холотропному дыханию, реберфингу и т.п., а также во время гипнотерапии, акупунктуры и других форм мануальной терапии. Еще один факт, важный для психотерапевта, лечащего человека с тревожными

симптомами, заключается в том, что при должном понимании методик пранаямы (йогического дыхания) организм можно разогреть, охладить или привести в более уравновешенное состояние. В связи с использованием дыхательных приемов во многих формах трансперсональной психотерапии, а также в связи с тем, что много жителей Запада в настоящее время занимаются восточными медитативными и дыхательными практиками, психотерапевтам нужно иметь ясное понимание процессов, связанных с Кундалини.

СИНТЕЗ ВОСТОЧНОГО И ЗАПАДНОГО РАДИКАЛЬНОГО ДУХОВНОГО ОПЫТА

Эта книга представляет собой попытку синтезировать восточные концепции духовного развития и тонкой физиологии с новым опытом и условиями, возникающими сейчас на Западе. Схожие черты духовного пробуждения в обеих культурах очевидны, если изучить отрывки классической и современной йогической литературы, биографии и автобиографии представителей восточной и западной культур и рассказы жителей Запада об их личном опыте встреч с Кундалини. Эти источники, как призма, отражают множество граней такого опыта и позволяют нам наблюдать духовные, физические, эмоциональные и поведенческие изменения, связанные с ним. Из рассказов мы можем почерпнуть информацию о том, какими методами может человек вызвать этот процесс и как реагирует на него, а также предположить теоретически, какую наиболее полезную поддержку можно оказать для развития этого процесса.

Я косвенно рассматриваю вопрос о том, как эго-сознание и духовное осознание могут синтезироваться в индивидууме, который чувствует влечение к познанию Я, но вовлечен в запутанный процесс растворения эго-сознания в обществе, рассматривающем его стремление как психическое нездоровье. Я представляю свои наблюдения в качестве новой парадигмы, которая использует восточные и западные подходы к описанию надличного Я, а также новые модели постижения и осмысления духовного сознания в обеих культурах. Учения Востока богаты пониманием сверхсознательных элементов человеческой психики. Западные теологи и психотерапевты должны ослабить свою жесткую приверженность западным взглядам и принять возможность того, что глубинная мудрость по вопросам духовности существовала за тысячи лет до Христа. Возможно, что древние намного больше заботились о путях раскрытия истинного Я человека, чем большинство нынешних интеллектуалов, ученых и даже священнослужителей, которые, начиная со времен крестовых походов, стремились достичь искусства управления Вселенной иными методами. К счастью, некоторые мистики решили сохранить эту мудрость до тех времен, когда появится достаточное количество людей, желающих снова ввести ее в культуру.

Сейчас ясно, что на Западе наступило время не только почитать и ценить эту мудрость, но также и экспериментировать и исследовать становление новой парадигмы с тем, чтобы освоить духовное осознанием и вдохнуть новую жизнь в больное общество. Я предполагаю, что те, кто проходит

через этот процесс сейчас, в конечном итоге создадут новую модель, возносящую мудрость Востока и соединяющую ее с экспериментальным и творческими аспектами Запада, чтобы обеспечить фундамент для будущего широкого распространения духовного опыта. У меня возникает ощущение, что мы являемся предвестниками развития духовного сознания, как это ни парадоксально, -- ведь на самом деле новым этот опыт никак назвать нельзя, ибо в действительности он является самым древним документально зафиксированным опытом человечества.

В последующих главах мы изучим этот опыт с точки зрения древности и современности, выделим диапазон состояний, связанных с ним, предложим восточные и западные метафизические и биологические подходы к данному явлению, приведем примеры личного опыта, собранные на протяжении пяти сотен лет, и опишем способы помощи людям, переживающим процесс пробуждения.

ГЛАВА 2. ВСЕ ЦВЕТА РАДУГИ: ПЕРЕЖИВАНИЯ, СВЯЗАННЫЕ С КУНДАЛИНИ

Переживания, которые человек испытывает за месяцы и годы работы с Кундалини, связаны с физиологической, эмоциональной и душевной стороной его натуры и оказывают глубоко преобразующее влияние на его жизнь. Они затрагивают все чувства и дарят людям яркие эпизоды, которые могут быть либо болезненными, либо смешными, либо экзотическими. Каждый отдельный человек переживает процесс пробуждения по-своему, непредсказуемо и с разной длительностью и интенсивностью. Для некоторых людей симптомы пробуждения проявляются в первую очередь ночью, когда защитные барьеры ослаблены и психика пребывает в расслабленном состоянии. Другие могут мучиться болезненными физическими расстройствами, которые не поддаются постановке диагноза и симптомами, которые необъяснимым образом перемещаются из одного органа тела в другой. Некоторые сообщают об эмоциональном подъеме и волнах подобных оргазму ощущений. Состояния и процессы, наблюдаемые при пробуждении Кундалини, можно разделить на семь категорий, которые будут описаны далее в этой главе.

1. Праническая активность или крийи: интенсивные непроизвольные движения тела, дрожь, вибрация, резкие движения и ощущение электрического тока, покалывания и быстрых течений энергии, наполняющей тело. Термин крийя в йоге иногда определяют как способность принимать любую форму [Сингх Д. Шива сутры: йога высшего тождества. Дели: Мотилал Барсидас, 1979, стр. ххуу].

2. Физиологические проблемы: могут включать пробуждение скрытых ранее заболеваний или псевдозаболеваний, мнимые сердечные заболевания, желудочно-кишечные расстройства, нарушения в нервной системе, проблемы с аппетитом и боли в различных частях тела, особенно вдоль позвоночника и в голове, а также другие нарушения, которые обычно тяжело диагностировать и лечить.

3. Явления, связанные с йогой: могут непроизвольно возникать йогические позы (асаны) или положения рук этой же традиции (мудры), которые человек никогда ранее не видел. В уме могут появляться символические образы, раздаваться песнопения, слова на санскрите, слоги и разные другие особые звуки, обычно описываемые в традиционной литературе по йоге.

4. Психологические и эмоциональные сдвиги: возможно усиление любых неразрешенных психологических тенденций и вопросов, страх смерти или душевной болезни, перепады настроения и всепоглощающие волны беспокойства, гнева, вины или подавленности, равно как и глубокого сострадания, бескорыстной любви и повышенной чувствительности к настроению других.

5. Внечувственные восприятия: это могут быть зрительные (огни, символы, образы различных существ, эпизоды из прошлых воплощений, видения), слуховые (голоса, музыка или отдельные фразы) или обонятельные явления (например, запах сандалового дерева, духов или ладана).

6. Парапсихологические феномены: ясновидение, необычные совпадения, целительские способности и психокинез -- наиболее часто сообщаемые оккультные явления.

7. Самадхи или сатори: погружение сознания в мистические состояния единства, покоя, света или энергии; менее интенсивные состояния транса; спокойствие, радость и волны блаженства, возникающие во время или после медитации или спонтанно в другое время.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ИЗМЕРЕНИЯ ПРОЦЕССА ПРОБУЖДЕНИЯ КУНДАЛИНИ

Все мое тело изменилось -- стучал пульс, сердце колотилось и я все время была голодна. Но я чувствовала, что вряд ли ем достаточно, и за одну неделю я потеряла семь фунтов... (Бет)

Каждую ночь на протяжении нескольких недель я обильно потела, причем настолько, что приходилось менять простыни несколько раз за ночь... (Джей)

В теле, особенно в правой его части, часто возникали спазматические движения, которые я не мог контролировать... (Марк)

Обычно пробуждение Кундалини в первую очередь узнается по необычной физиологической деятельности организма, которую оно вызывает. Для западной медицины тяжело уловить связь между телесными симптомами и мистицизмом, хотя даже беглый взгляд на записи христианских мистиков точно показывает, что они часто сталкивались с ярко выраженными физиологическими проблемами. Эти проблемы считались теми, кто не имел

представления о взаимосвязи между энергетическими процессами, состоянием тела и религиозным служением, последствиями слабого физического здоровья. Если мы предположим теоретически, что такое духовное пробуждение включает интенсивные движения энергии и перестройку организма с целью управления ими, то начнем представлять влияние данного процесса на тело и нагрузку на организм, пытающийся осуществить его...

Я сгруппировала праническую активность и физиологические явления, встречающиеся в литературе и в сообщениях опрошенных жителей Запада, в шесть категорий -- праническая активность или крийи, внутренние физические ощущения, визуальные проблемы, изменения в режиме питания, температурные изменения и симптомы физических заболеваний или псевдозаболеваний.

Праническая активность (крийи) Непроизвольные подергивания, дрожь, вибрация, спазмы. Сокращения мышц, особенно ануса, живота и горла (йогические замки или бандхи). Внезапные движения рук, ног или головы. Непроизвольные танцы, прыжки или кружение. Падение или замирание в процессе деятельности, жесткость в теле. Быстрый бег с головокружительной скоростью. Подергивание всего тела, когда сильный поток энергии поднимается внутри начиная с большого пальца ноги, ступни или основания позвоночника.

Внутренние физические ощущения Ощущения экстаза и блаженства, средние по интенсивности или сильные, длящиеся несколько минут или несколько месяцев. Ощущение опьянения, отрешенности, легкое чувство пребывания вне тела. Впадение в транс, неподвижный взгляд, устремленный в пространство. Учащение пульса. Ощущение подключенности к электрической розетке, покалывание, зуд. Нервная энергия, напряжение, пульсация, иногда сменяющаяся вялостью. Тошнота, боли в животе. Ощущение, что внутри змея, особенно что она находится в животе или ползет вверх по позвоночнику. Боль в груди, словно при сердечном приступе. Постоянные или временные боли во всем теле, которым нельзя поставить диагноз. Боли -- ноющие в спине и резкие вдоль позвоночника. Головные боли, ощущение гудения энергии в голове, покалывание, зуд, или мурашки по коже головы. Электрические ощущения в голове, чувство, что вскрывают череп. Онемение кистей, рук в целом или ступней. Боль или ощущение электрического покалывания в больших пальцах ног, потемнение ногтя большого пальца ноги или его отпадение. Интенсивная сексуальная энергия, спонтанные оргазмы, испытываемые в области половых органов или описываемые как охватывающие все тело или мозговые оргазмы. Сосущие ощущения в области шейки матки; зуд в области промежности. Ощущения, что тело легкое, как воздух; внетелесные состояния. Чрезвычайно чувствительный слух -- слышание голосов на большом расстоянии

или соотнесение с каждым тоном цвета. Вибрация и энергия, выходящие из ушей. Слышание и ощущение глубоких внутренних звуков. Гиперактивность, за которой следует истощение. Волосы стоят дыбом. Выпячивание живота, словно при беременности. Спонтанное наполнение легких воздухом. Вкус сладкого нектара, текущего сверху в горло (амрита).

Проблемы со зрением Веки на время закрываются и не открываются. Временная слепота. Ухудшение зрения. Чрезвычайная чувствительность к свету. Острое зрение -- все цвета кажутся очень яркими. Видение ауры. Жжение в глазах. Подергивание в области между бровей или сосредоточение внимания на третьем глазе.

Изменения в режиме питания Значительные колебания аппетита, могут включать невозможность есть вообще на протяжении нескольких дней или недель или огромный аппетит. Могут иметь незначительное влияние на вес или вообще никакого. Стремление исключить из рациона мясо, алкоголь и лекарства.

Температурные изменения Волны жара, иногда с обильным потоотделением. Жар может струиться из тела или ощущаться, как интенсивное горение. Ночное потоотделение. Волны ледяного холода, иногда сменяющиеся волнами жара. Ощущения жара или холода в различных частях тела, особенно в кистях или в основании позвоночника.

Заболевания или псевдозаболевания Мнимые сердечные приступы, обычно ложная тревога; жалобы на то, что сердце не бьется. Желудочные расстройства и другие нарушения в работе пищеварительного тракта. Мигрень. Симптомы, похожие на эпилепсию или болезнь Паркинсона. Искреннее убеждение человека, что он умирает, сопровождаемое неясными болями и жалобами. Проявление скрытых болезней. Блуждающие боли, гиперемия, проблемы с пищеварением и другие жалобы, касающиеся различных органов тела, исчезающие без лечения. Боль вдоль селезеночного меридиана, возможно, из-за перевозбуждения. Симптомы истощения надпочечников.

Эти симптомы проявляются беспорядочно и могут возникать либо только по ночам, либо приходить и уходить без какой-либо причины; как правило, они не поддаются медикаментозному лечению. Частоту и длительность их проявлений невозможно предсказать. При пробуждении Кундалини у некоторых наблюдается небольшая физическая реакция, у других же в первую очередь возникают сильные физические реакции. Некоторые из достигнувших наивысших высот йогов сообщали о сильных симптомах, хотя обычно эти состояния приходят только на короткий период -- на несколько дней или недель.

Бывает что люди, у которых ранее были физические повреждения, могут чувствовать боль в месте давних травм, а те, у кого есть эмоциональные блоки, могут получить болевую реакцию в тех областях, где накапливается напряжение. Врачи-физиотерапевты обычно связывают боль с сопротивлением или сокращением мышц. Облегчение можно получить, если отдалиться происходящему процессу и, расслабившись, вверить себя течению энергии. В большинстве случаев физические нарушения постепенно исчезают через год-два, а бывает и быстрее, хотя осознание своих ощущений и течения энергии остается. Некоторые сообщают, что в теле сохраняется определенный уровень внутренней вибрации и никогда больше не возвращается полностью обычное ощущение, и что, погружаясь в эту вибрацию, они могут углубить медитативное состояние или вызвать по желанию состояние блаженства. Многие практики, такие как медитация, хатха йога, физические упражнения, пение, методы лечения тела, дыхательные упражнения, а также диета увеличивают, уменьшают или перераспределяют эту энергию в теле.

Обычно крийи, или произвольные подергивания и движения, не вызывают боли, и хотя могут стать причиной неловкости или смущения, если проявляются в неподходящее время; как правило люди привыкают к ним и учатся считать их присутствие подтверждением того, что духовная энергия все еще с ними. Такие движения часто сопровождаются ощущением блаженства либо в момент самого движения, либо после него. По сообщениям, они более интенсивны во время медитаций, дыхательных упражнений, терапии тела, половой активности и в стрессовые периоды. Часто (но не всегда) человек может их контролировать в некоторой степени, так что может изменить положение тела или выполнить позу или дыхательное упражнение йоги, или переключить внимание на другую деятельность, в результате чего они слабеют. Можно также при помощи дыхания и создания мысленных образов изменить форму и интенсивность крий.

Йоги Баба Хари Дас говорил, что Кундалини -- это поднимающееся сознание Я, и что все проявления энергии или движений -- всего лишь косвенное влияние движений пранической энергии в том, кто не овладел мастерством управления разными видами этой энергии посредством надлежащих методов пранаямы, диеты и воздержанности в жизни [Хари Дас Б. Личностное общение. Центр Горы Мадонны, Уотсонвилль, Калифорния, 9/18/87]. Другие йоги также соотносят необычную праническую активность с недостаточной очищенностью. Мадхусудандасджи однажды написал, что существует два вида крий -- один для очищения, а другой -- для проявления радости [Мадхусудандасджи Д. Шакти: Сокрытое сокровище силы. Т.1 Пасадена: Центр Дхьянийоги, 1979, стр. 12].

Гопи Кришна много писал о физиологических проблемах, связанных с Кундалини, и говорил: Когда мы допускаем, что в мозгу происходит постоянный биологический процесс, направленный на создание расширенного состояния сознания... легко увидеть, что проявление высшего состояния сознания с абсолютной ясностью и точностью не может произойти сразу

же. Как и другие процессы роста, оно должно сопровождаться взлетами и падениями, противоречиями и искажениями, и станет более плавным и устойчивым с течением времени [Кришна Г. Пробуждение Кундалини. Нью-Йорк: Общество исследований Кундалини, 1975, стр.69]. Он называл подходы к высшему сознанию, которые не учитывали биологические аспекты запредельного опыта, незрелыми и нереалистичными и утверждал: Вряд ли сегодня существует понимание того, что для надличных проявлений сознания совершенно необходимо активное участие мозга и тела... Резонно допустить, что любое глубокое изменение психологического состояния будет сопровождаться изменениями в человеческом организме и также тонкими или даже вполне различными изменениями в мозге и нервной системе [Там же, стр.22].

В литературе существует несогласие по вопросу о болезнях, связанных с пробуждением Кундалини. Классические источники гласят, что тело в конечном счете освободится от всех болезней и недугов; однако очевидно, что гуру и духовные учителя так же подвержены заболеваниям раком, диабетом, сердечным заболеваниям и другим расстройствам здоровья, как и обычные люди. Возможно, что повышение активности пранической энергии в результате пробуждения Кундалини активизирует дремавшие болезни у одних лиц и способствует укреплению организма у других, причем это обусловлено фактором предрасположенности, который может быть связан с генетикой или кармой -- называйте это как хотите. И хотя случается, что многие из мнимых заболеваний, возникающих в процессе пробуждения, проходят без конечного диагноза или лечения, желательно при серьезных проблемах подумать о медицинском осмотре.

НЕПРОИЗВОЛЬНАЯ ЙОГИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Однажды утром, выполняя Приветствие Солнца (Сурья Намашкар, поза хатха йоги) я почувствовал подергивание пальца правой руки, а потом, когда я наклонился к ноге, под правым коленом напряглись мышцы. Я склонился к левой ноге, чтобы улучшить равновесие, и вдруг моя правая рука схватила ногу и рванула ее в сторону. Это было так больно, что я раскрыл рот, чтобы крикнуть, но из него донесся лишь тихий звук -- та... (Марк)

Мое тело продолжало изгибаться назад, так что лицо почти полностью легло на пол... (Карен)

Жители Запада, пробудившие Кундалини, могут с изумлением обнаружить, что спонтанно выполняют йогическую асану, позу традиционной хатха-йоги, которую они, может быть, даже никогда не видели и не учились выполнять, и которую не могут сделать в нормальном состоянии сознания. Возникает ощущение, что тело выполняет целенаправленное движение, сгибаясь в определенную форму без участия сознательного ума. Я предполагаю, что это происходит благодаря бессознательной силе, которая точно знает, что нужно телу, чтобы освободиться от блока, и что позы йоги могли

первоначально возникнуть на основе таких вот движений древних духовных мастеров. Возможно, в такие моменты подключается пребывающий в подсознании генетический, коллективный или полученный в прошлых жизнях объем опыта, -- с тем, чтобы привлечь внимание человека или заставить его по-новому взглянуть на вещи. Обычно этот процесс безболезненный, но удивительный.

Подобным же образом некоторые выполняют мудры, символические жесты рук, которые передают развертывание Вселенной и конечное свертывание индивидуального сознания обратно к своему божественному истоку. Считают, что эти грациозные движения сосредотачивают и успокаивают ум и оказывают значительное влияние на энергетическую систему. Они -- часть ритуала поклонения йогов, знаки посвящения космическому источнику. Существует много мудр, и у каждой -- особое значение, связанное с созидательными процессами в природе и жизни человека.

В процессе пробуждения Кундалини также появляются необычные способы дыхания. В йоге управление дыханием имеет много целей, включая контроль различных частей тела, движение праны к основанию позвоночника с тем, чтобы стимулировать пробуждение Кундалини, успокоение ума, согревание или охлаждение тела, лечение некоторых заболеваний, создание активности и энергичности или душевного покоя и успокоения, развитие йогических сил и другие задачи. Тибетские йоги могут днями сидеть без одежды при температуре ниже нуля, выполняя определенные дыхательные упражнения, которые создают тепло. Такое мастерство создает в традиции йоги целую науку, так как дыхание направляет, увеличивает или уменьшает прану -- первичную энергию физической системы.

Те, кто проходит через процесс пробуждения Кундалини, иногда сообщают о необычном дыхании, возможно, учащенном или слишком мелком, или о том, что дыхание вообще отсутствует довольно продолжительный период времени. Такие явления могут испугать того, кто не понимает полезность их, а из жителей Запада редко кто занимался таким дыханием. Возможно, эти виды дыхания вызваны физиологическими потребностями, связаны с воспоминаниями в коллективном бессознательном, или задействованы в целях исцеления, неизвестных сознательному уму. Часто они возникают во время глубоких медитаций.

Отношения с Кундалини это, в значительной степени, отношения с чем-то другим в себе, демонстрирующим нередко нечто такое, что исходит преднамеренно только от него. У того, кто вовлечен в процесс пробуждения, есть несколько возможностей: изучать йогу и понять, что с ним происходит; принять все без особых тревог с верою, что несознательный импульс имеет определенную ценность, или с желанием поиграть в эту игру, если это только игра; или сопротивляться и злиться по поводу вторжения в его жизнь неизвестных сил. В последнем случае он скорее всего встретится с самыми большими трудностями -- страхом, паникой, напряжением и другими разрушительными эмоциями.

Еще одной загадкой процесса пробуждения Кундалини служат слова на санскрите или звуки, которые издает человек, и случайные соприкосновения с внутренней музыкой или звуком. Довольно неудобно говорить, когда не направляешь сознательно свою речь, а тем более -- когда она звучит на иностранном языке. Поскольку санскрит считается языком сотворения Вселенной -- словами, которыми был сотворен мир (помните: И слово было Бог...?), он действительно должен быть глубоко укорененной первичной структурой коллективного бессознательного. Такие звуки приходят, возможно, чтобы открыть нас, успокоить, создать внутри нас новые формы, воссоединить нас с тем первичным материалом, который лежит между нами и нашими истоками. Иногда человек, который начинает воспроизводить эти звуки, находится на очень примитивных уровнях глубокого бессознательного, а иногда -- на высших уровнях сверхсознательного. Возможно, звуки эти представляют собой подлинные истоки человеческой речи.

Йогическая и тантрическая традиции учат, что определенные звуки способствуют пробуждению определенных чакр, и что звук Ом или Аум -- это звук-основа Вселенной, содержащий в себе все. Аум представляет три состояния сознания -- бодрствующее, сновидное состояние и состояние сна без сновидений. Санскритские песнопения и мантры основываются на определенных тонах и формах звука, которые производят особые результаты. Определенные мантры, обычно длинные и сложные, могут, как считают, действительно создавать формы или какие-либо результаты в материальном мире, если их прочесть нужное количество раз (иногда доходящее до миллионов), с должным благоговением и надлежащим дыханием. Полагают, что именно таким образом осуществляются многие волшебные проявления йогических сил. Как и наука о дыхании, наука звука и вибрации составляет краеугольный камень эзотерических практик йоги.

В сурат-шабд-йоге, как она описывается Кирпал Сингхом [Сингх К. Корона жизни. Нью Хемпшир: Сат Сандеш Букс, 1961, стр. 155-163], особое внимание при обучении направляется на то, как устанавливать связь с внутренним звуком или светящимся звуковым потоком. Ученику для начала дают мантру, имеющую особое влияние, и он медитирует на нее, сосредотачиваясь на центре третьего глаза (шестая чакра). Суть тут заключается в том, что духовный поток нисходит свыше в третий глаз и оттуда расходится по всему телу. Путем сосредоточения на этой точке йоги устанавливают связь с потоком непосредственно, воспринимая там запредельный свет и звук, что делает необязательной практику йоги, основанную на контроле праны и ума. При соприкосновении с этой духовной энергией чувственные потоки автоматически оттягиваются вверх, но моторные потоки в теле не затрагиваются, так что вход в самадхи и возвращение обратно становятся более естественными и менее тяжелыми.

Запредельный звук и свет, с которыми сливается йог, -- это сущность божественного духа, так что данный метод считается более прямым путем к пробуждению, чем те, где внимание фокусируется на Кундалини и

пранических энергиях. Он совершенно не требует придерживаться строгих физиологических практик, присущих другим школам йоги. Если запредельные звук и свет есть сущностью божественной энергии, которую она являет перед преобразованием в физиологической и биологической системах, вполне естественно будет слышать внутреннюю музыку и звуки в процессе пробуждения Кундалини, когда эта энергия проникает в третий глаз и человек приближается к растворению своего отождествления с телом.

Великий суфийский учитель Хазрат Инаят Хан называл творение музыкой Бога. Он писал, что весь космос наполнен абстрактным звуком, наполнен вибрацией, которая слишком тонка, чтобы ее заметили человеческие ухо или глаз. Он говорил:

Этот Звук Абстрактного постоянно звучит внутри и вокруг человека. Те, кто может слышать его и медитировать на него, освобождаются от всех тревог, забот, печалей, страхов и болезней, и душа освобождается от оков чувств и физического тела и становится частью Всепроникающего Сознания.

Этот Звук переходит через и в десять разновидностей из-за того, что Его проявление осуществляется через разные каналы тела (нади) и звучит как гром, рев ветра, звон колокольчиков, жужжание пчел, чириканье воробьев, вина, флейта, звучание Шанкхи (морской раковины), пока Он наконец не становится Ху, самым священным из всех звуков, издается ли он человеком, птицей, зверем или вещью [Там же, стр.217].

Кроме слышания звуков, спонтанного повторения мантр или произнесения слогов, соответствующих определенным чакрам, во время пробуждения Кундалини человеку могут являться отдельные йогические образы и символы. Йоги соотносили с каждой чакрой определенные виды лотосов, цвета, огни, богов и богинь, символы и животных, и об этих же образах сообщалось медитирующими, а также лицами, практикующими работу с телом, дыхательные упражнения, использующими трансовые состояния, психоделические препараты и другие средства изменения сознания. Мне не известно ни одно исследование, проводимое с целью соотнесения открытия определенных чакр с возникновением этих образов у жителей Запада, но эти два явления так часто упоминаются в восточной литературе как сопутствующие друг другу, что мы должны предположить, что этот процесс там часто наблюдается у занимающихся практиками духовного развития. Анандамайи Ма, которая не занималась ранее йогой, спонтанно получала эти образы и факты, связанные со всеми чакрами в точно таком порядке, который записан в древних эзотерических текстах, хотя никогда ранее не интересовалась ими и не знала об их существовании. Брух Джой свидетельствует, что многое из его познаний о чакрах пришло к нему подобным же произвольным образом задолго до того как он узнал что-то о восточной философии и теории тонкого энергетического тела. Он писал, что был в полном изумлении, когда

однажды нашел книгу, в которой было описано то, что он открывал самостоятельно [Джой Б. Путь Джоя. Лос Анжелес: Д. П.Тарчер, 1979].

Не каждый пробуждающий Кундалини будет сталкиваться с подобными йогическими явлениями, а некоторые люди получают их и не будут знать, что это такое, возможно, даже не соотнося их с процессом пробуждения. Наблюдение за ними породило во мне предположение, что наука и мудрость йоги не были созданы умами древних риши и учителей, но скорее были переданы нам в процессе их собственного восхождения к сверхсознанию, и что поэтому йога -- это произведение не индусов, но самой Кундалини, предлагающей людям средства для того, чтобы разобраться с эго-структурами своей психики.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ НА ПРОБУЖДЕНИЕ КУНДАЛИНИ

Я увидел мир по-новому -- и он был искажен и неуправляем, и я не мог быть рациональным. Я пребывал в маниакально-депрессивном состоянии, настроение мое колебалось от эйфории до полного сжатия на себя, от раскрытия до стремления к самоубийству, и я думал, что энергия, возможно, убьет меня каким-то образом... Роб.

Внезапно у меня стали возникать неконтролируемые приступы плача. Приступ обычно начинался с чрезвычайно мучительного состояния. Я плакал и всхлипывал непроизвольно самым жалким образом. А потом автоматически приходил в себя (Б.С.Гозл). [Гозл Б.С. Третий глаз и Кундалини. Индия: Общество Третьего Глаза, 1985, стр. 67]

Прогуливаясь по Нью-Йорку, я пытался прикасаться к людям и благословлять их. В тучах над городом я видел ужасные лица. Когда в такси, на котором я ехал в аэропорт, внезапно поднялся капот, я сделал странную вещь -- отдал водителю все мои деньги и оставшийся путь прошел пешком. В аэропорту я пришел в страшное замешательство, а у билетной кассы упал в обморок... (Марк)

Некоторые из более сложных эмоциональных состояний, которые могут сопровождать пробуждение Кундалини, наталкивали некоторых клиницистов на мысль, что происходящий процесс -- не что иное, как психоз, неврологическое расстройство или маниакально-депрессивное заболевание. У большинства людей не возникает настолько серьезных проблем, но все же их раздражает возникновение непредсказуемых эмоций и волнений, которые могут заставить их прибегнуть к психотерапии.

Наиболее часто упоминаемые эмоциональные состояния

Сильные колебания эмоций. Депрессия, беспокойство, гнев,

чувство вины. Уверенность в том, что человек умирает. Временная путаница мыслей и трудности с выполнением рабочих заданий. Ритуальное поведение. Бессонница. Импульсивные желания коренным образом изменить свою жизнь. Не характерное для данного лица сильное половое влечение. Временные проблемы с половой принадлежностью. Вера в то, что люди влияют на энергетическое поле пациента, и что он влияет на других. Чувство связи с существами или наставниками из других измерений. Симптомы психических заболеваний, т. е. видение образов, света, или слышание звуков. Симптомы пограничных состояний, т.е. беспорядочность мыслей, нерешительность, вопросы о пределах допустимого в поведении. Нарциссические симптомы, особенно напыщенность и надменность. Вхождение в транс или полубессознательные состояния.

Из-за схожести некоторых из этих симптомов с психическим срывом и отсутствия любой другой диагностической категории, позволяющей психотерапевтам классифицировать случаи галлюцинаций, несколько авторов исследовали связь между Кундалини и психозами. Гопи Кришна, Ли Санелла, Ицхак Бентов и другие предполагают, что некоторые психические срывы связаны с процессом пробуждения, который либо пошел с искажениями, либо с ним неправильно обращались. Бентов утверждает, что от 25% до 30 % всех диагностированных шизофреников могут быть жертвами подобных недоразумений [Бентов И. Следя за безумным маятником. Нью-Йорк: Бентам, 1977, стр. 213]. Психиатры Джон Перри и Р.Д.Лейнг проделали замечательную работу по проведению людей с симптомами психических заболеваний через трансформирующий процесс духовного исцеления, что ставит под сомнение взаимосвязь обусловленность этих расстройств пробуждением Кундалини. Отличное исследование их методов можно найти в антологии Духовная авария [Гроф и Гроф, 1989].

Я не верю, что пробуждение Кундалини вызывает психоз, или что, наоборот, духовные компоненты психотических переживаний служат доказательством того, что Кундалини пробудилась. Но возможно, что оба явления происходят одновременно благодаря слабым границам эго и легкости вхождения в необычные состояния осознания, которая часто наблюдается при психическом заболевании. Также возможно, что беспорядочное возмущение энергетических полей, имеющее место при психозе, может вызвать физиологические симптомы, схожие с теми, которые возникают при движении пробужденной Кундалини. И разделяю мнение Бентова и других, отмечавших, что пробуждение Кундалини нередко принимается за нечто иное, что ведет к неправильному лечению и может увеличивать вероятность психического срыва или приводить к изнуряющему пациента продолжительному ослаблению его эго. Первое в своем роде исследование, призванное разграничить два упомянутых выше переживания, провел офтальмолог и психиатр Ли Санелла; это исследование опубликовано сегодня под названием Переживание Кундалини (1988) [Санелла Л. Кундалини -- психоз или трансцендирование?, Сан-Франциско: Х.С.Дакин, 1976].

Иногда люди боятся, что они психически больны, когда начинают проявляться крийи, незнакомые внутренние ощущения, из-за того, что у них появляются видения или они издают странные звуки. Если у них нет познаний, которые помогли бы им понять эти состояния, и если им поставлен неправильный диагноз или они подвергаются лечению психотропными препаратами, у них могут развиваться серьезные психические расстройства, так как они считают себя психически больными, а сознание их при этом на самом деле спутано под действием лекарств. Важно понимать, что духовные упражнения и прозрения оказывают на человека мощное психологическое воздействие и способны вызывать кризис, именуемый в трансперсональной психотерапии духовной аварией, то есть непредвиденной задержкой на пути духовного роста. Мать, которая тесно сотрудничала со Шри Ауробиндо и в течение многих лет возглавляла его организацию, писала о психологическом влиянии практики йоги следующее:

Йога в своем процессе очищения обнажит и поднимет наверх все ваши тайные импульсы и желания. И вы должны научиться не прятать ничего и не откладывать в сторону, вам придется встречаться со всем лицом к лицу, побеждать и формировать заново. Первый эффект йоги заключается в том, что она снимает ментальный контроль, и все желания, которые дремали в человеке, внезапно освобождаются, бросаются вперед и захватывают его существо. И этот переходный период, в ходе которого ваша искренность и смирение будут подвергаться испытанию, будет длиться до тех пор, пока ментальный контроль не будет замещен божественным [Без автора. Слова Матери. Пондишерри: Ашрам Шри Ауробиндо, 1912, стр. 43].

Ауробиндо также писал о психологическом влиянии духовной жизни.

В обычной жизни люди воспринимают витальные движения вроде гнева, желания, жадности, секса и т.п. как нечто естественное, дозволенное и законное, как часть человеческой природы... духовная же жизнь требует власти над всем этим... вот почему борьба ощущается острее -- упорная борьба между духовным умом и витальными движениями, которые сопротивляются и цепляются за старые привычки... что до садханы (духовной практики), которая пробуждает подобные вещи, то многие из них мы просто не создаем, так как витал прячет их от ума и бессознательно потакает им... в йоге же скрытый мотив извлекается на поверхность, рассматривается и уничтожается. Кроме того, могут прорываться некоторые вещи, подавленные в нашей натуре, находя свое выражение в форме нервных реакций или расстройств ума, витала или тела -- этот факт раздувается психоанализом,-- в ходе садханы надо сознать их и избавляться от них. Их нужно не осуществлять, а только выпускать на поверхность сознания [Ауробиндо Ш. Письма Шри Ауробиндо, первый выпуск. Бомбей:

Ашрам Шри Ауробиндо, 1950, стр. 176].

Ауробиндо считал, что к безумию приводит не стремление к божественному единению, но то, как люди с определенной предрасположенностью реагируют на определенные энергии. Он говорил, что в своей жизни был свидетелем только трех случаев, когда занятия йогой привели человека к краху. Он указал, что эти люди страдали сексуальными отклонениями, повышенной амбициозностью и манией величия, а также имели неуравновешенную и слабую нервную систему, подрываемую следованием неконтролируемым импульсам вместо применения сильной воли, чтобы сдерживать их. Он утверждал, что там, где присутствуют проблемы с эмоциональным состоянием, причину нужно искать в наследственной предрасположенности, предродовых или родовых обстоятельствах, или недостаточной уравновешенности нервной системы. Вздонованность или сильный стресс при медитации не вызвали бы нервных проблем без этих предрасполагающих факторов [Ауробиндо Ш. Письма о йоге, в четырех частях. Пондишерри: Центр Международного Университета Шри Ауробиндо, 1971, стр. 1767].

Вопросы, касающиеся предварительной психической устойчивости у тех, кто решил заниматься духовными практиками, более часто возникают на Западе, чем на Востоке, где должные приготовления и моральное отношение считаются необходимыми условиями для занятий йогой. Несколько западных психотерапевтов обращают внимание на отличие тех, кто занимается медитациями, в этих культурах. Энглер приводит несколько случаев изучения западных и восточных учеников, практикующих випассана-медитацию, которые показывают, что процесс духовного развития у жителей Запада проходит сравнительно медленнее. Он объясняет это тем, что западные ученики задерживаются на психодинамическом уровне практики, а также тем, что на них влияет усиление работы воображения, мечтания, различные возникающие в уме образы, непрерывный поток мыслей и неустойчивое эмоциональное состояние во время выполнения медитаций. Он подметил тенденцию скорее погружаться в содержание того, что создается, вместо того, чтобы просто наблюдать за процессом. Кроме всего этого, он указывает, что западные ученики развивают слишком сильную привязанность к учителям, они подвержены быстрым и крайним колебаниям между верой во всемогущество и полным разочарованием.

Энглер заметил также, что много тех, кто начинал интересоваться буддизмом и посещать места, где занимаются медитацией, проявляли тенденцию избегать выполнения существенных для развития заданий и применять медитативные методики для решения личных проблем. Буддистское учение о том, что человек не имеет устойчивого я и не является таковым, нередко ложно интерпретируется в том смысле, что нам не нужно трудиться над задачей формирования собственной личности или выяснения, кто я, что я могу, что мне нужно, за что я отвечаю, как я отношусь к другим я и как мне следует или как я могу распорядиться своей жизнью [Энглер Дж. Лечебные цели в психотерапии и медитации: Стадии развития

в представлении о себе. Журнал трансперсональной психологии, 1984, 16 (1), стр.35].

В заключение Энглер говорит, что в худших своих проявлениях эти слабости и расстройства самоопределения личности носят патологический характер, и что многие из таких учеников функционируют на грани нормы и патологии или на нарциссическом уровне организации и функционирования личности. В этом случае опора на идеалы, связанные с преодолением эго, может стать оправданием существенной слабости личного я и человек может ошибочно принять отсутствие личностного наполнения за просветление. К тому же он может усмотреть в идеале просветления вершину личного совершенства, на которой все мыслимые проблемы снимаются и человек становится цельным и неуязвимым. Это может подкрепить его нарциссическое стремление к совершенству и желание ощущать свое превосходство над окружающими.

Когда на пути духовного развития возникают проблемы вроде пограничных состояний или нарциссической патологии, или когда у человека с подобными проблемами происходит пробуждение Кундалини, можно предвидеть серьезные трудности с личной самотождественностью и духовной интеграцией, то есть включением плодов духовного развития в личный опыт индивида. Возможно, именно этим объясняются некоторые случаи распада личности или появления явных признаков психических расстройств, приписываемых процессу духовного пробуждения. Эти люди не в состоянии выполнить более глубокую работу по самопреобразованию, не выполнив предварительные задания по структурированию своей личности и нормализации ее функционирования. До того, как начнется развитие человека, может возникнуть необходимость в постепенном уходе от духовных практик и связанных с ними процессов. Но подавляющее большинство людей, кто активно и эмоционально реагирует на Кундалини, не относятся к этой категории.

Согласно Эпштейну и Льефу [Эпштейн М. и Льеф Д. Психиатрические осложнения в ходе практике медитации. Журнал трансперсональной психологии, 1981, 13 (2), стр.137-145], клиницистами были замечены также другие осложнения, возникающие в ходе практики медитации. К ним относятся острое ощущение деперсонализации, иногда с внезапными приступами волнения, напряжения, возбуждения и беспокойства, сильнейшая эйфория и фантазии на тему собственного величия. Уолш и Рош [Уолш Р. и Рош Л. Учащение острых психотических приступов в результате усиленных занятий медитацией у индивидов, страдавших шизофренией. Американский журнал психиатрии. 1979, 136, с.1085-1086] описали психотические приступы, отмеченные манией преследования, возбуждением и попытками самоубийства, которые имели место у трех болевших ранее шизофренией индивидов после того, как те приняли участие в интенсивных медитативных тренингах включавших голодание и отказ от сна. Глюк [Карпентер Д. Медитация, эзотерические традиции: Вклад в психотерапию. Американский журнал психотерапии, 1977, 31, с.394-404] описал два случая психотических приступов после тренинга по трансцендентальной

медитации (ТМ) у молодых пациентов, применявших ранее ЛСД.

Психолог Дэвид Люкоф предложил диагноз мистический опыт с психотическими признаками для тех пациентов, психотические состояния которых сочетаются с мистическими переживаниями, побуждая клиницистов разрабатывать альтернативные стратегии лечения, способные им помочь. Ему кажется, что у некоторых людей психические отклонения возникают как реакция на появление переживаний, связанных с духовными практиками, и психоз в этих случаях может быть частью процесса роста и привести к положительным результатам, если будут использованы правильные методики лечения. Люкоф предлагает подход, который предоставляет пациентам широкую свободу для выражения своих верований, чувств и возникающих символических образов и включает помещение их в храмовую обстановку, например, в частный дом или учреждение небольшого типа, которое является частью религиозной общины, где друзьями и родственниками обеспечивается двадцатичетырехчасовой уход за пациентом [Люкоф Д. Диагноз мистического опыта с психотическими признаками. Журнал трансперсональной психологии. 1985, 17(2), с. 176-177].

Эрих Ньютман писал, что для эго мистическое столкновение с не-эго всегда пограничный опыт, потому что при этом эго всегда движется к чему-то, что лежит за пределами сознания и его мира, с которым налажена рациональная связь. Эта внешняя область действительно, с точки зрения цельной личности, которую она трансформировала, является главным образом созидательной, но с точки зрения сознания это область ничего [Эрих Ньютман. Мистический человек. Весна. Нью-Йорк: Клуб аналитической психологии, 1961, стр.17]. Это бы сделало процесс пробуждения Кундалини чрезвычайно сложным, если не невозможным, для людей с пограничными психическими состояниями или психическими патологиями, так как они бы могли замкнуться на патологии; но важно помнить, что пациенты могут иногда демонстрировать симптомы пограничных состояний или психических отклонений, переживая эту встречу со сверхчувственным, даже если это не является частью их обычного психического состояния.

Кроме риска быть признанными психически больными люди, как утверждали Ауробиндо и Мать, на протяжении процесса пробуждения Кундалини подвержены беспорядочным эмоциональным порывам. Некоторые из более неприятных эмоций, сопровождающих процесс, -- это страх, сомнение, гнев, депрессия и иррациональная влюбленность (влюбленность в кого-то по-видимому совершенно неподходящего, или безумная влюбленности в гуру, учителя или психотерапевта).

Не все проходят через все упомянутые состояния. Нужно помнить, что неповторимость жизни каждого человека и предшествующей внутренней работы, самодисциплина, интеллект и эмоциональные склонности и, возможно, прошлые жизни могут иметь влияние на схему прохождения процесса. Исходя из моих исследований я прихожу к тому выводу, что

люди сталкиваются не столько с натиском новых проблем, сколько с более интенсивным проявлением тех своих неразрешенных вопросов, которые всегда у них имелись на каком-то уровне.

Одной из наиболее частых эмоциональных проблем является страх смерти. Многие люди демонстрировали чрезвычайно сильные приступы беспокойства, убежденные, что какая-то проблема с телесным здоровьем -- начало конца их жизни. Приступы беспокойства, обостренные такими тревогами, встречаются часто. Эго терпит смерти подобное крушение, что, вероятнее всего, и объясняет страх физической смерти в процессе пробуждения.

Еще одно часто встречающееся явление -- это резкие и непредсказуемые колебания настроения от глубокой депрессии до эйфории, сменяющие друг друга иногда несколько раз на день, а иногда длящиеся неделями. Это часто связано с блаженством и ясным осознанием запредельных реалий, вслед за чем следует болезненное осознание того, как мало человек привязан к событиям и радостям обычной жизни, которые когда-то вполне удовлетворяли его. Иногда это состояние более схоже с классической темной ночью души, когда контакт со божественным исчез, и человек больше не знает точно, был ли он на самом деле, или сильно сомневается в том, что он когда-то повторится. Ирина Твиди находилась именно в таком состоянии, когда писала в своем дневнике:

Все кажется темным и безжизненным.
Нет Бога, которому можно молиться. Нет надежды. Совсем ничего нет. Ум заполняет таившийся где-то глубоко внутри протест...
только на этот раз он значит для меня меньше, чем обычно
[Твиди И. Огненная бездна, Великобритания: Элемент, 1979, стр.207].

Последствием такого расставания со божественным является ужасающая пустота, пока не будет завершено полное пробуждение, потому что вероятнее всего, что человек настолько изменился к этому времени, что лишь некоторые обычные радости сохранили для него привлекательность, а, возможно, таких не осталось вообще. Духовные учителя говорят, что именно в это время больше всего нужно опираться на память и видения картин раннего детства, а также более интенсивно заниматься духовными практиками, каким-то образом сохраняя веру в то, что впереди -- следующий шаг в развитии процесса. Эмоциональные взлеты и падения можно также рассматривать как колебания между эго и Собой, которые неизбежны, пока человек не стабилизирует деятельность энергии и сознания, разрушающих известную ему ранее систему. Этой стабилизации способствуют образ жизни, соответствующий потребностям устанавливающегося духовного сознания, решение дремлющих психологических и эмоциональных проблем и следование соответствующим духовным практикам. Способы лечения, которые касаются эмоциональных сдвигов, сопутствующих пробуждению Кундалини, будут более широко обговариваться в следующей главе этой книги.

ВИДЕНИЯ И ЗВУКИ -- ГАЛЛЮЦИНАЦИЯ ИЛИ БОЖЕСТВЕННОЕ ВМЕШАТЕЛЬСТВО?

Иногда я впадала в гипнотическое состояние и внезапно входила в третье или четвертое измерение; я словно одевала очки силой в три диоптрии, и восприятие пространства как-то смещалось, словно это был астральный план. Я видела невероятно красивые пейзажи... Маргарет.

Временами я чувствовала, как вокруг меня ходили чудовища и слышала их шаги. Я чувствовала, что это мой наставник создавал эти ситуации, чтобы понизить мою чувствительность и помочь мне преодолеть страх перед одиночеством и чудовищами, бродящими снаружи... Нэн.

В саду, пребывая в легко различимой форме, сотворенной из тонкой энергии, но невидимая, стояла Дева Мария, Мать Христа... (Да Фри Джон/Джонс) [Джонс Ф. Колено слушания. Лос-Анжелес: Дон Хорс Пресс, 1972, стр.126].

Я иногда чувствовала присутствие Саи Бабы и ощущала определенный аромат, когда он был рядом... (Джейн)

Я проснулся среди ночи в экстазе, и голос сказал: Это действительно Кундалини, просто мы очень легко ее тебе даем!... (Крис)

Видения и неизвестные голоса довольно часто сопровождают процесс пробуждения Кундалини наряду со свечением как во внешнем мире, так и в мире грез. Сообщения обо всех этих явлениях часто встречаются во всей мистической литературе и священных книгах, включая Библию, они являются важным элементом в шаманских культурах, и все же современные интеллектуалы редко воспринимают их всерьез. Иногда о них говорят как о части трансформирующих состояний сознания, описанных в литературе по психологии, и их возникновение даже поощряют с помощью активного использования визуализаций, направляемого воображения, регрессий в прошлые жизни и других методик изменения сознания. Их порождают психоделические препараты. Они всплывают на поверхность неожиданно во время медитаций, но обычно советуют дать им уйти, так как считают их возникновение временной и незначительной стадией процесса. Так как видения и потусторонние голоса также часто характеризуют психические отклонения, духовный ученик может стать жертвой непонимания и применения психотропных медикаментов, сообщив о них, поэтому в современном обществе занимающимся мистическими практиками настоятельно советуют держать свои видения при себе, если они не могут доказать, что имеют должное для них оправдание -- использование методики контролируемого воображения или наркотиков.

Обширная работа, проделанная Карлом Юнгом и другими психоаналитиками, по изучению снов и активного воображения является пионером в своей

тенденции воспринимать серьезно духовную природу отдельных образов, воспроизводимых подсознательным, которые могут вести человека к переживанию целостности. Примечательно, что многие из образов, воспроизведенных пациентами, проходящими через процесс индивидуации, соотносятся с теми картинами, которые возникали у людей, переживающих пробуждение Кундалини. Картины чудовищ и бедствий, богов и богинь, яркие огни, новорожденные существа и символы: кресты, мечи, змеи, огонь, вода, свет, голубая жемчужина, кристаллы, треугольники (иногда пересекающиеся), круги и спирали -- вот образы, которые обычно возникают в видениях, снах или произведениях искусства, связанных с процессами трансформации. Кроме этого, некоторые люди видят картины внутренних процессов в своем организме; их посещают наставники, гуру или учителя, причем это происходит либо в визуальной форме, либо посредством ощущения их присутствия, либо на слух.

Видения -- это образы или картины, которые человек видит так, словно они перед ним происходят, либо снаружи, либо внутри, но которые явно выпадают из контекста обычной действительности. Они могут возникнуть в бодрствующем сознании, в медитации, либо в состоянии тантры, сновидном йогическом состоянии, напоминающем гипнотический транс. Иногда человек просыпается ночью от образа или голоса, но он может и получить их спонтанно при бодрствующем сознании. Об их появлении часто сообщают во время стресса или большого психического сдвига, а так же во время трансформации.

Роши Кеннет описывает видение следующим образом:

Оно наложилось на окружавшее меня. Я попыталась закрыть глаза на происходящее, но никоим образом не могла этого сделать... так что мне пришлось остаться в том же положении, которое я знала. Я знала, что я в комнате, и в то же время я самым настоящим образом двигалась и что-то делала. Я осознавала, что происходило вокруг меня, разговаривала с людьми и не покидала своего тела [Кеннет Р. и Мак-Филлами Р. Как вырастить цветок лотоса. Гора Шаста, Калифорния: Аббатство Шаста, 1977, стр.263].

В этом случае видение возникло как нечто внешнее, и автор наблюдала за ним сознательно.

Эдвард Торнтон, западный бизнесмен и мистик, вел дневник, в котором описывал видения, возникающие в состоянии медитации и бодрствования. Его первое видение появилось, как и несколько последующих, когда он был при полном сознании. Во время перелета на самолете, только что завершив медитацию, он устремил взгляд в темноту комнаты и увидел большое темное озеро, окруженное мрачными горами. Из озера возник обнаженный человек. У него на шее, талии и щиколотках были цепи, он пытался выползти из воды на берег. Он полз с, как казалось мне, нечеловеческой силой, и я был уверен, что он достигнет суши. Мужчина явно находился ранее под водой, и теперь перемещался в новую

стихию. Но застывшие, словно дурное предзнаменование, горы, и мрачное темное озеро не производили впечатления очень счастливого будущего [Торнтон Э. Дневник мистика. Лондон: Джордж Аллан & Анвин, 1967, стр.78].

Видения и сны Торнтона постепенно вводили новые темы, включающие символическое рождение в стихиях, соотнесенных с каждой чакрой. Поздно ночью после медитации у него возникло внешнее видение: Была ночь, и надо мной в чистом небе ярко сияла полная луна. Передо мной находился огромный алтарь, на котором сверху стояла чаша с огнем. Языки пламени поднимались вверх, к луне. Все это происходило на окруженной лесом поляне [Там же, стр.104]. Через четыре ночи у него было еще одно внешнее видение: Я увидел три золотых подсвечника и над ними -- золотой кубок, объятый пламенем. Это видение оказало на меня огромное впечатление, и я был охвачен тем, что могу описать только как благоговейный трепет. Это не значит, что я испытывал какой-то страх, потому что это скорее был восторг [Там же, стр.105]. После этого случая большинство его видений были внутренними и возникали во время медитаций, когда глаза у него были закрыты. При последнем медитативном видении, описанном в его книге, Торнтон созерцал полное затмение солнца. Из-за темного круга луны вырывались языки пламени от спрятанного солнца [Там же, стр.81].

При ежедневных медитациях на протяжении периода появления видений, Торнтон видел светящуюся точку, которая притягивала мое внимание. Она, казалось, исходила из самого центра моего существа, находящегося глубоко внутри. Со временем эта светящаяся точка изменялась, и я скоро увидел четыре луча, или языка света, исходивших из нее в четырех основных направлениях. Кульминация этих внутренних видений наступила 28 июня 1944 года, когда восемь языков света, исходивших из центральной светящейся точки, но не касавшихся ее, были заключены в окружность голубого цвета. Четыре языка, указывавших четыре основные направления, были немного больше остальных четырех, находившихся между ними [Там же, с.89-90].

Этот образ очень похож на тот, который видела Кеннет Роши (1977), которая пишет: Из моего тела выходят пять золотых колонн света. Они движутся вверх, и теперь выходят из цветка лотоса у меня на голове, направленные в сторону затылка [Кеннет Р., Мак-Филлами Р. Там же, стр.111]. Она работает некоторое время с движением в эти колонны и из них, следуя советам внутреннего Я. Позже они начали выходить из значка Будды у нее на лбу или из пяти точек лотоса, либо составляли колонну у основания позвоночника. Она указала значение всех пяти колонн.

Они действительно являются аспектами служения монаха; первая -- это земля проникает в небеса; вторая -- узел вечности; третья -- небеса проникают на землю; четвертая -- это одевание золотой одежды, которая находится внутри фонтана Мудрости

Будды, купание в его сиянии; пятая -- способность умереть сидя или стоя, что возвышает и крестьянина, и мудреца -- право попасть на небеса или в ад, если намерение правильно -- помогать всем живым существам [Там же, стр.130].

Литература по йоге делает попытки найти причины для появления состояния сознания, при которых возникают видения. Гопи Кришна верил, что при высшем состоянии сознания, порожденном пробуждением Кундалини, видения становятся более отчетливыми. Вся иконографическая система хатха-йоги основывается на этом [Кришна Г. Кундалини: эволюционная энергия в человеке. Боулдер: Шамбала, 1970(пересмотренное и исправленное издание), стр.60]. Он указывает, что йоги учатся представлять визуальные образы идущего вверх потока, чакр, лотосов и букв алфавита, соответствующих каждой чакре, вместе с сопутствующими им божествами, звуками мантр, оттенками и цветами. Можно ожидать возникновение у людей с пробужденной Кундалини склонности к воспроизведению видений, потому что у них плоды воображения становятся более яркими. Гопи Кришна считает, что видения и галлюцинации возникают на промежуточных стадиях процесса пробуждения Кундалини, пока мозг не полностью перестроился на высший уровень функционирования, и что высшие состояния сознания не порождают видений. Он говорит, что заурядный взрослый человек, который внезапно чувствует счастье, благоговение или удивление, нуждается в формирующем видении, соответствующем с его ранее существовавшими идеями и взглядами, а иначе он совершенно запутается, смутится и растеряется.

Точка зрения Кришны не совпадает со свидетельствами многих мистиков об их экстатических состояниях, сопровождаемых видениями. Много последних нам известны из истории, включая святого Павла и Жанну д'Арк. О видениях сообщал Карл Юнг, о них пишет Эммануил Сведенборг. Почти все йоги в биографической литературе, изученной при написании этой книги, указывали на какие-либо видения. Нужно мужество, чтобы написать о таком опыте в обществе, которое может из-за него отвергнуть работу как несостоятельную.

Многие из йогов утверждают, что в некоторых видениях присутствует определенная реальность. Эти видения не более майя (обман), чем привычная действительность, и первое, и второе являются отражениями ума. Свами Шивананда говорит:

Существа и объекты, с которыми вы соприкасаетесь при медитации, принадлежат астральному миру. Они такие же, как люди, только без физического покрова... у них есть желания, стремления, любовь, ненависть точно так же, как и у людей... у них есть силы... светящиеся существа -- это деваты (боги) ментального и высшего планов, которые приходят, чтобы дать вам даршан и помочь вам [Шивананда С. Духовный опыт (Амрита анубхава). Гималаи. Индия: Общество Божественной Жизни. 1969, стр.69].

Человек может почувствовать, что его выталкивает из физического тела на новый план и нуждаться в помощи для разделения с телом и возвышения над телесным сознанием, по словам Шивананды. Возможны видения неба или физической формы человека. Такие образы -- это либо ментальные реакции самого человека, или реалии более тонких планов материи. Он советовал относиться к ним разборчиво и со здравым смыслом. Изученные мною случаи, показывают, что многим людям, проходящим через процесс пробуждения Кундалины, действительно помогают духовные наставники и учителя из другого измерения.

Ауробиндо считал, что никогда не следует мешать образам, поднимающимся изнутри, потому что их появление -- это признак того, что открываются внутренние планы сознания, и противостоять им -- это противостоять расширению сознания и опыта. Он говорил:

Внутреннее видение живо, как настоящее, всегда четкое и содержит в себе истину. Внутреннее зрение может видеть предметы, но также может видеть вибрацию сил, действующих в предмете. Ментальные видения предназначены довести до ума влияние явлений, которые они представляют. Космические видения -- это наблюдение универсальных движений и не имеют ничего общего с психикой [Ауробиндо Ш. Восемь упанишад. Пондишерри: Ашрам Шри Ауробиндо. 1953, стр. 195].

Ауробиндо также говорил, что видения ценны для людей, потому что это контакт с другими мирами или внутренними мирами и всем, что там находится.

...это области невероятных сокровищ, которые намного превосходят богатство физического плана каким он есть сегодня. Человек входит в более просторное и свободное Я и больший и более пластичный мир. ...Это не просто работа воображения... но если до конца следовать этим процессам, то они будут приносить постоянный рост существа и сознания, богатства его опыта и его возможностей [Ауробиндо Ш. 1971. Там же, с.932-933].

Он говорил, что видения могут устанавливать первый контакт с Божественным, его формами и силами; открытие общения с Божественным, направляющего Голоса или Присутствия и Образа в сердце, а также многого другого приносит то, что человек ищет в религии или йоге [Там же, стр. 933].

Йоги, описывая состояние медитации, часто ссылаются на видения. Вивекананда пишет, что нимб -- это символ внутреннего света, и его могут видеть йоги. Иногда мы видим, что лицо человека как бы окружено языками пламени, и по ним мы читаем характер человека и судим о нем безошибочно. К нам в форме видения может прийти Ишта, и на этот символ мы можем прочно опереться и полностью концентрировать на нем

ум [Вивекананда С. Шесть уроков по раджа-йоге. Калькутта: Юнион Пресс, 1985, стр. 25].

Кеннет Роши, настоятельница монастыря Дзен у горы Шаста в Калифорнии, сообщала о том, что на протяжении периода, когда она надолго отошла от традиции буддизма, возникали серии ярких видений во время ее третьего кеншо, которые продолжались несколько месяцев и заставили ее не спеша и тщательно рассмотреть многие противоречия. Среди образов, появлявшихся у нее в видениях, были горы, цветы лотоса, колонны, фонтаны, тьма и свет. Она видела и объяснила для себя нити кармы, тянущиеся из прошлых жизней, и испытала ряд мистических видений и прошла через несколько посвящений с другими монахами и буддийскими святыми. Она считает, что кеншо такого типа нужно хорошо объяснить и описать документально, так как на эту тему почти ничего не написано, и что она не является единственной, кто испытал подобный опыт. Почти все, кто серьезно занимается, и кто старается не только жить по принципам буддизма, но вычищает негативные схемы как настоящей, так и прошлых жизней, может испытать это кеншо. Говоря о связи явлений, возникающих при медитации, с кеншо, она писала:

На Западе учили, что все явления, будь они визуальные или иные, возникающие во время медитации, следует рассматривать как макио и не обращать на них особого внимания, каковы бы они ни были. Если это и правильно для тех, кто не имел даже первого кеншо, это не обязательно правильно для тех, у кого возникают небольшие проявления того, что я здесь называю продолжительным фуген-кеншо, и совершенно неправильно для тех, у кого происходит третье кеншо. Однако мастера Дзен прошлого не говорили об этих достойных внимания переживаниях из опасения, что новые ученики ошибочно примут макио за нечто реальное [Кеннет Р. и Мак-Филлами Р. (1977), там же, стр. 3].

Важно помнить, что нужно наблюдать и выносить уроки из видений, а также избегать возникновения желания или, наоборот, нежелания снова получить видения. Просветление, которое Кеннет Роши определяет как непрерывный процесс, приносит многочисленные проявления кеншо, которые могут включать видения, а могут и нет. Видения не влияют на глубину процесса просветления. Она подозревала, что большинство людей, которые вели духовно ориентированную жизнь, во время последней болезни или незадолго перед смертью будут иметь видения того типа, который она описывает в своей книге. Но мастера Дзен, научившиеся правильно медитировать и преодолевать страх смерти, могут заняться интенсивными тренировками и медитацией, чтобы получить такой опыт без смерти [Там же, стр. 6].

Индийский гуру Свами Муктананда описал в своей автобиографии как вызывающие блаженство, так и пробуждающие страх видения.

Медитируя в состоянии тандры (сознательное, но сновидное

состояние), я посещал много разных внутренних миров. Во время медитаций я путешествовал в лунный мир, в мир духов умерших, на небеса и в ад, а также в мир сиддх (мастеров йоги), населенный великими святыми и мудрецами всех традиций. Увидев все эти миры, я пришел к пониманию, что описания разных планов существования, которые мы читаем в священных книгах и работах древних мудрецов и йогов абсолютно правдивы, все эти миры чрезвычайно тонки, их нельзя увидеть физическими глазами [Муктананда С. (1978), там же, стр. 37].

По словам Муктананды, видение голубой жемчужины -- самое важное видение, которое может получить йог. Это божественный свет сознания, который наполняет каждого, или истинная форма Я, форма Бога, живущего внутри нас. Он говорил, что это видение кладет конец рабству и дает йогу понимание совершенства.

Видения могут также возникать совершенно неожиданно, когда они кажутся абсолютно несвойственными общепризнанным духовным верованиям того, у кого они возникли. Да Фри Джон описывает событие, происшедшее в саду ашрама Муктананды в Индии:

Я вырывал сорняки уже, возможно, на протяжении получаса, когда внезапно ощутил знакомое Присутствие, словно за моей спиной стоял друг. Я встал и оглянулся через плечо. В саду, пребывая в легко различимой форме, сотворенной из тонкой энергии, но невидимая, стояла Дева, Мария, Мать Христа [Джонс Ф. (1978), там же, стр. 126].

Его первой импульсивной реакцией был смех, так как долгие годы он не симпатизировал христианству и его не привлекали католические символы. Он думал, что Дева была лишь религиозным символом, вторичным творением церкви. Однако он ощутил потребность уважительно отнестись к ее присутствию, и по мере того, как она продолжала приходить к нему, он обнаружил, что его любовь и преданность ей растут. Точно так же, как ее присутствие было не физическим, но тонким, ее общение со мной было внутренним, таким, какое у нас было раньше с Баба [Там же].

Фри Джон несколько дней пел, словно мантру, молитву Аве Мария, и тогда она явилась и показала ему образ лица Христа. Он отчетливо возник в моем сердце, она словно только сняла с него покрывало. Этот образ и чувство, пробужденное во мне, казалось, было скрыто и подавлено там с самого детства. Я любил Христа! Там же

Когда эти явления участились, я стал упорно им сопротивляться. Я думал, что стал жертвой обмана, я пытался медитировать привычным способом, но Мария и Христос всегда появлялись и направляли меня [Там же, стр. 120].

В конце концов ему сказали оставить ашрам и отправиться на поклонение к святым местам христианства, что он и сделал. К нему пришло чувство, что происходящее с ним было проявлением шакти Кундалини, самостоятельно в нем работающей, и что это означало, что ему больше не нужен был ашрам или присутствие его учителя Муктананды для того, чтобы получить опыт работы с шакти.

Кроме образов божеств и наставников, во время психических сдвигов и изменений довольно часты сны и видения разрушения. В них могут присутствовать темы уничтожения самого человека, такие как расчленение, пытки и смерть; или уничтожения мира в результате землетрясений, ядерной войны и других катаклизмов. Психиатр юнгианской ориентации Джон Перри писал, что когда трансформация внутренней культуры человека не за горами, образ разрушения мира -- это предвестник перемен.

Энергия, которая была закреплена в структурах бывшего образа себя и образа мира, в представлениях о том, кто я такой и каков мир, в котором я живу, огромна. В снах или видениях ядерный взрыв является частым выражением того огромного количества психической энергии, которое высвобождается в процессе обновления, причиняя временные разрушения; хотя природа человека пытается пробиться на поверхность, он может чувствовать, что то, что он собой представляет, и то что он ценит, летит в тартары [Перри Д. Духовная авария и обновление. РиВижн, 1986, 8 (2), стр. 34].

Перри, который является пионером в использовании новых подходов к психическим отклонениям, считает, что эти образы служат признаком кризиса, который способен держать человека в состоянии страха, пока не будет разрешен. Люди с кризисом такого типа могут чувствовать себя одинокими, потому что разговоры о том, что с ними происходит, часто неправильно истолковываются специалистами, которые хотят подавить протекающий процесс и вернуть человека к прежнему восприятию своего я и мира. Перри смотрит на этот страх и сопровождающий его гнев как на факторы, оказывающие биохимическое влияние на мозг, которое многие врачи предпочитают считать первичной причиной психических нарушений. Он также утверждает:

Однако, этот пристрастный и механистический диагноз не выдерживает критики, так как сегодня хорошо известно, что если человек, проходящий через это испытание, находит любовь, понимание и поддержку, духовный кризис вскоре разрешается без необходимости быть прерванным медикаментозным подавлением. Даже самое разорванное мышление может стать вполне связным и упорядоченным за короткое время, если рядом с пациентом есть кто-то, выражающий ему сочувствие. В большинстве случаев такие отношения намного лучше, чем транквилизаторы. Также полезно убежище, где человека окружает внимание к внутренним процессам

и где, удаленный от забот повседневности, он может рассмотреть свое существование в целом [Там же, стр. 35].

По мнению Перри, произведя психические разрушения и вызывающие беспокойство картины уничтожения, психическая энергия может воплотиться в совершенно новые формы и видения рождения и новых миров, кроме того, могут возродиться воспоминания раннего детства.

СВЕТОВЫЕ ЯВЛЕНИЯ

Однажды ночью я почувствовала, как энергия поднялась к шее, закрыла глаза и обратила взгляд внутрь, и я увидела, что золотая энергия непрерывно кружилась вокруг внутренних органов. Казалось, она целенаправленно и уверенно движется вокруг каждого органа, словно зная мою анатомию, и купает меня в сверкающем сиянии... (Бет)

Иногда я просыпаюсь ночью, и у меня в голове мерцают маленькие вспышки света, которые, кажется, освещают пространство вокруг черепа... или же надо мной возникает слабое свечение, которое проникает в голову, и у которого тонкий белый или слабый золотистый цвет... (Джей)

Во время медитаций я вижу разные цветные огни. Когда состояние моего существа сдвигается, я могу видеть вспышки цвета, словно передо мной темное небо с крошечными дырочками, через которые проходят светящиеся лучики голубого и пурпурного цвета и немного расширяются книзу. Иногда весь мир светится... (Роб)

Световые явления, возникающие при измененных состояниях сознания, часто фигурируют в рассказах тех, кто занимается медитациями, мистиков и многих других людей. В йоге с различными стадиями медитации соотносятся определенные световые проявления, но учителя обычно советуют не обращать на них особого внимания. Они не являются признаками просветления, несмотря на то, что многим кажутся важными знаками и часто при первом столкновении с ними люди делают вывод, что произошел переход на другой уровень сознания, запредельный их привычным умственным ориентирам.

Могут появляться красный, белый, голубой, зеленый цвет или их смесь; эти цвета йоги называют танматрическими огнями. Танматры -- это тонкие элементы или энергии, из которых происходят пять чувств (слух, осязание, зрение, вкус и обоняние) и пять стихий (эфир, воздух, огонь, вода, земля). Они связаны с набором цветов, который виден на определенных глубинах осознания, и йогам советуют не отвлекаться на них, если те желают двигаться к более глубинным духовным процессам.

Свами Муктананда выделил четыре цветных огня -- красный, белый, черный

и голубой -- и указал, что в священных книгах Веданты они имеют свои размеры (физическое тело, большой палец руки, кончик пальца и чечевица соответственно) и служат зримым образом четырех тел (грубого, тонкого, причинного и надпричинного, подробнее описанных в третьей главе) и четырех состояний сознания (бодрствующего, сновидного, сна без сновидений и запредельного). Муктананда говорил, что последовательность видения этих огней указывает на разные стадии духовного пути [Муктананда С. (1978), там же, стр. xx].

Ауробиндо утверждал, что появление пламени, огней (во множестве или в символической форме), символических образов цветов, солнца и луны часто наблюдается у многих людей, занимающихся практиками духовного развития, и он считал, что оно обозначало движение или деятельность внутренних сил. Он говорил, что искры и движения света обозначают игру сил в сознании или вокруг него, и что огонь обозначает динамическое действие. Также Ауробиндо утверждал, что для того, чтобы увидеть огни, необязательны покой и концентрация ума, так как тут все зависит только от открытия тонкого зрения шестой чакры. Это открытие часто быстро осуществляется при занятиях медитацией или легко происходит у людей, у которых может быть врожденная склонность к сверхчувственным переживаниям. Он соотносил разные цвета с разными силами, и говорил, что когда свет появляется снаружи человека, он указывает на прикосновение или влияние внешней силы, а когда он возникает внутри, это значит, что сила проникла внутрь, и часто -- что активно воздействует на природу человека.

Хотя Ауробиндо и говорил, что не всегда легко точно выяснить символизм цветов из-за сложности и изменчивости оттенков и комбинаций цветов, он все же соотнес некоторые цвета с определенными силами. Он указал, что золотой цвет всегда представляет божественную истину, а особый оттенок голубого -- духовную силу. Желтый служит признаком того, что ум становится живее и стремится к золотому свету истины. Оранжевый или красно-золотой обычно -- цвет высших сил, когда они присутствуют в физическом существе, но оранжевый также -- цвет оккультного знания, а малиновый обозначает свет любви в физическом теле. (Парадоксально, что оранжево-красный цвет также часто ассоциируется с муладхарой, самой нижней чакрой). Некоторые оттенки зеленого ассоциируются с жизнью и сильным действием жизненной силы, а также с эмоциональной жизнью. Зеленый может быть связан с работой и действием, а также может обозначать эмоциональную щедрость, деятельность, за которой стоит мощная жизненная сила, или силу здоровья. Фиолетовый свет обозначает божественное сострадание, а также может предполагать приток божественного милосердия, в то время как пурпурный -- это цвет жизненных сил, а голубой с красным отливом может представлять интуитивный ум. Белый цвет указывает на божественное сознание, в котором все остальное содержится и проявляется, а также может обозначать силу очищения [Ауробиндо Ш. (1971), там же, стр. 944].

Ауробиндо также указывает, что образы солнца -- это символы

концентрированного света правды, постигаемого непосредственно. Красное солнце обозначает, что истинное, просвещенное физическое сознание заменит неясное и невежественное физическое сознание, в котором обычно живут люди. Луна обозначает духовное сознание, а также может обозначать поток блаженства. Видения звезд служат обещанием света или грядущих изменений в сознании. Волны цветов обозначают динамический поток сил, ринувшихся в сознание. Видения зари всегда обозначают какое-то открытие -- нечто, еще не в полной мере присутствующее в сознании, а ночь символизирует невежество [Там же, с. 948-968].

Ауробиндо также писал в Жизни Божественной более подробно о свете как преобразующем элементе сознания, указывая, что тот, кто успокоил ум и сердце, жизнь и тело, может открыться могущественному нисходящему потоку света, который активизирует сверкающую внутреннюю силу преображения. Он называл эту силу озаренным Умом, в котором чистота духовного разума перекрывается ярким блеском и озарением духа, который с собой приносит пылкий жар понимания и восторженный экстаз знания. Ауробиндо писал, что этот опыт обычно сопровождается нисходящим потоком внутренне видимого света [Ауробиндо Ш. Жизнь Божественная. Пондишерри: Ашрам Шри Ауробиндо, 1977, стр. 944].

В йогической литературе мало изложений материала о цветах и символах, настолько подробных и точных, как у Ауробиндо, хотя классические священные книги йоги и христианства изобилуют упоминаниями о световых символах и образах в описаниях экстатических состояний. Ральф Мецнер, написавший книгу Открытость внутреннему свету, обнаружил, что такие описания настолько обильны в литературе, что сказал:

Основная черта процесса просветления заключается, по-видимому, в том, что человек ощущает, чувствует и знает, что его тело, сердце и ум наполняются, обычно свыше внутренним светом духовной природы. Во многих случаях просветления тела нисходящий свыше света -- это буквальное, непосредственное восприятие; и в некоторых методиках световой йоги, как замечено, световая энергия проводится в тело сверху [Мецнер Р. Открытость внутреннему свету. Лос-Анжелес: Дж.П.Тарчер, 1986, стр. 85].

Таким образом, видимо, широкий диапазон световых явлений возникает на всех стадиях духовной практики, и они могут быть важными индикаторами как внутренних движений, так и контактов с внешними источниками, которые поддерживают и содействуют выполнению психического аспекта изменений. Однако, уму так легко обмануться на каждом шагу процесса духовного развития, порождая при этом надменность и создавая оправдания ухода от действительно сложных задач духовной эволюции. Поэтому самое мудрое -- это принять световые проявления без какой-либо к ним привязанности и продолжать занятия духовными практиками, не

ожидая повторения таких проявлений и не полагая свет (и блаженство, которое часто его сопровождает) конечным пунктом путешествия. Понимание, которое составляет глубокое внутреннее знание (как противоположность идее или мысли) и подлинный сдвиг сознания вместе с установлением внутреннего покоя -- более надежные признаки того, что древние называли просветлением. Озарение, в конечном счете, должно быть озарением всего ума и тела. Оно может произойти в теле, которое испускает свет, на некоторых стадиях может сопровождаться словами световых существ или возникнуть вместе с слиянием со светом, но сами по себе световые явления еще не оно самое, подобно тому как сексуальное слияние -- это еще не полное знание об истинной природе каждой грани возлюбленного.

ПАРАПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФЕНОМЕНЫ И ЙОГИЧЕСКИЕ СИЛЫ

Проходясь ночью по пляжу, я увидел, как луну пересёк ворон, летевший быстро, со скоростью где-то 60 миль в час. Мне захотелось сфотографировать его, я сосредоточил мысленную энергию на том, чтобы связаться с ним. Птица вернулась и парила на фоне луны, расправив крылья, до тех пор, пока я не сфотографировал её, а потом сразу же улетела... (Роб)

Работая с пациентами, я вижу и слышу существ, дающих мне советы относительно лечения. Однажды я почувствовала запах гаванской сигары во время медитации и, подняв голову, увидела большого угловатого англичанина. Он продиктовал сообщение своей жене, которая была подругой приятельницы, гостившей у меня в доме. В то время я не знала, что она была вдовой. Для меня это сообщение было совершенно бессмысленным, но та женщина отлично понимала, о чём я говорю... (Сара)

В рассказах людей о процессах, связанных с Кундалини, часто присутствуют сообщения о необычайных способностях, возникающих с её пробуждением, например, таких как медиумические способности, улучшение творческих возможностей, повышение интеллектуального уровня, дар целительства, способность читать и влиять на мысли других, способность сознания покидать тело и много других подобных паранормальных явлений. Существуют свидетельства очевидцев о том, что некоторые йоги ходили по гвоздям, воде или огню, или жили под землёй без еды или воздуха на протяжении длительного периода времени. (Это не является признаком высоких духовных достижений, но только искусства концентрации и власти над некоторыми органами чувств; на протяжении последних лет много жителей Запада развили способность ходить по раскалённым угольям.) Саи Баба, современный индийский гуру, по свидетельствам многих, владеет способностью материализовать предметы. Также существуют сообщения о том, что некоторые мастера йоги могли переносить своё тело из одного места в другое или присутствовать в двух разных местах одновременно. (Это демонстрирует мастерство владения энергиями тонкого тела.) Хотя существуют секты тантрической

йоги, которые ставят перед собой цель развития необычных способностей, большая часть литературы не приписывает им важную роль, и часто предупреждает, что желание овладеть подобными способностями или увлечение ими уводит от истинной цели пути духовного развития -- единения с Богом. Анандамурти писал:

"Когда ученик желает овладеть оккультными способностями, он может приобрести их, а может и нет, но чего он точно не приобретёт, так это космического сознания и блаженства... если желаешь обрести оккультные способности, отправляйся за ними наружу дальше и дальше; если ты ищешь Параматуру, иди глубже, глубже и еще глубже внутрь.

"Оккультные способности, как и все другие способности, преходящи, временны по своей природе... как только ты умрёшь, оккультные способности будут отобраны у тебя. Но Параматура остаётся с тобой даже после смерти, так как это свойство имеет вечную природу.

"Оккультная способность -- это самая обыкновенная способность. Большинство людей не владеют ею, и поэтому считают сверхъестественной. Золото -- это обыкновенный металл, но потому что он не так часто встречается в природе, он такой дорогой... В этом всё и дело... В этом мире нет ничего сверхъестественного -- всё естественно [Anandamurti, S.S. (1973) Baba's grace. Los Altos, CA.: Amrit, стр.109].

Наиболее часто упоминаемые паранормальные явления, связанные с пробуждением Кундалини:

Медиумические способности.

Ясновидение или чувственно-интуитивное знание о людях или событиях.

Видение или ощущение ауры.

Совпадения, в которых совершенная подогнанность событий воспринимается как божественное предопределение, своевременная подсказка или предупреждение.

Способность исцелять некоторые болезни наложением рук.

Способность с помощью своей энергии приводить в порядок расстроенные энергетические поля других людей (например, в случае отрицательной реакции на какие-то лекарственные препараты)

Непроизвольное припоминание своих прошлых жизней.

Углубление понимания духовных писаний.

Ощущение способности влиять на мысли другого человека.

Ощущение себя проводником поэзии, произведений искусства, книг и другой информации (при этом информация приходит независимо от интеллекта, словно от внешнего существа).

Инстинктивно-интуитивное знание того, что нужно делать.

Ощущение присутствия светоносного существа или учителя из другого измерения.

Психокинетические явления (создание помех в электрических приборах, перемещение предметов, разрушение предметов, находящихся поблизости во время напряженных внутренних состояний).

Внетелесные переживания.

Расширенное восприятие того, что есть.

Кроме этих необычных видов деятельности многие также демонстрировали пробуждение творческих способностей и начинали писать или заниматься каким-либо другим видом искусства, по крайней мере на определённой стадии процесса пробуждения Кундалини. По-видимому, это служило исцелению и объединению их жизни в одно целое. Ауробиндо связывал такую вспышку творческого самовыражения с "озаренным сознанием", которое проявляется при духовном пробуждении. Он говорил:

Я замечал и в себе, и в других, как раскрытие сознания сопровождалось внезапным расцветом разного рода талантов, -- так что тот, кто долго трудился без малейшего успеха, стараясь выразить себя в рифмованных строках, становился мастером поэтического языка и размера за один день. Дело всего лишь в своевременном молчании ума и своевременной открытости Слову, старающемуся выразить себя, -- ибо Слово уже оформлено на тех внутренних планах, где рождаются все виды искусства, но передающий ум должен измениться, чтобы стать для него совершенным проводником, а не преградой [Satprem (1970) Sri Aurobindo or the Adventure of Consciousness. Pondicherry: Sri Aurobindo Ashram Trust, стр.209].

Он указывает на Шекспира как на прекрасную иллюстрацию этого принципа, а также упоминает искусство Рембрандта, музыкальные произведения Цезаря Франка и работы Вордсворта как свидетельства деятельности озаренного ума, приносящего вибрации, которые идут "прямо к сердцу" [Там же, стр. 209-210].

Некоторые люди имеют оккультные способности без каких-либо других признаков просветления или духовного пробуждения, иногда как врожденное дарование, а иногда как свойство, развитое с помощью учителей теми, кто освоил какую-то определенную специализацию вроде целительства или выходов из тела. Это, вероятно, указывает на то, что определённые чакры у них заряжены сильнее, чем у людей с обыкновенными способностями, и обычно ответственна за это шестая чакра. Также возможно, что люди с такими возможностями лучше ощущают праническую энергию и им легче контролировать или направлять её. Многие из тех, кто обрёл подобные способности или возможности во время процесса духовного пробуждения, чувствуют, что эти дары следует использовать для блага и укрепления здоровья других.

Вероятнее всего, что опасность таится не столько в использовании оккультных способностей, сколько в очарованности ими и привязанности к ним, и особенно в применении их в эгоистических целях, что может отвлекать человека от дальнейшего продвижения по пути развития. В Индии существует множество рассказов о тех, кто использовал свои оккультные способности для манипулирования другими людьми, для мести, усиления своей власти и других целей, осуществляемых с помощью энергии нижних чакр. Это означает, что такие способности могут быть развиты преждевременно и используются во вред продвижению по пути духовного развития, создавая негативную карму, которую нужно будет разрешать на протяжении нескольких жизней. Трудность в отношении к оккультным способностям для желающего достичь просветления заключается в том, что на них нужно смотреть как на прочие врождённые способности или таланты, которыми мы владеем как люди; то есть, используя их без привязанности для целей, которые не являются своекорыстными, нужно желать усмирить их наряду с другими эго-проявлениями, чтобы достичь больших глубин духовного осознания.

САМАДХИ

Всё, чего мне хотелось -- это слиться и не иметь отдельной личности; иметь отдельную личность было больно. У меня возникло отчаянное желание единства, которое бы никогда не кончалось...
Нэн.

Во время самадхи её лицо утратило свежесть жизни; тело казалось очень хрупким и слабым, и в общем выражении её лица не было ничего ни от радости, ни от боли... она сказала: "Это состояния вне всех сознательных и сверхсознательных планов -- сознание полной неподвижности всех мыслей, эмоций и деятельности, как физической так и умственной -- состояние, что превосходит все фазы жизни здесь, внизу." Шри Анандамайи Ма. (Бхайджи) [Bhaiji (1962) Mother as revealed to me. (G.D.Gupta, перевод) Varanasi: Shree Shree Anandamayee Sangha, стр. 92].

В классической литературе по йоге Кундалини ассоциируется прежде всего с самадхи или просветлением. Йог Кешавадас писал: "Самадхи -- это цель всех форм йоги. Это сверхсознательное состояние, в котором душа соединяется с Богом. При достижении этого универсального сознания все сомнения рассеиваются, карма уничтожается и приходят блаженство и вечный покой" [Keshavadas (1976) *Cosmic Shakti Kundalini: The universal mother*. Michigan: Harlo, стр. 77].

Это духовное пробуждение также описывается как постижение истинного Я. Как говорится в древней Шветашватара Упанишаде (перевод Тьягисананда):

Как жир в семенах сезама, как масло в молоке, как вода в подземных источниках, как огонь в дереве, так постигают Себя в "я". Тот, кто посредством правдивости, самообладания и сосредоточения вновь и вновь ищет Себя, всепроникающего, словно масло в молоке, кто утвердился в самопознании и медитации, становится этим Высшим Брахманом, разрушителем невежества [Tyagisananda, S.(перевод) (1971) *Svetasvatorophanisad*. Madras: Sri Ramakrishna Math, стр. 39].

Другой свами, Мадхусудандасджи, писал:

Когда Кундалини поднята, (человек) очень быстро продвигается по пути духовной эволюции. Он полностью осуществляет возможности своего тела и ума, достигает внутреннего покоя, гармонии и целостности, и в конечном итоге постигает возвышенную истину единства во многообразии -постигает жизнь как единую ткань без швов [Madhusudandasji, D. (1979) Там же, стр.ii].

Существуют разные уровни самадхи, и в священных текстах и писаниях йогов есть расхождения относительно их количества и названий. Согласно "Йога сутрам", пребывая на первом уровне, к которому относятся несколько стадий сабиджа самадхи, человек исследует и познает природу внешних объектов, чувственного восприятия, рассуждения и осознания грубого и тонкого тел. К этому уровню относятся четыре стадии сампраджнята самадхи, последовательные уровни постижения которые нужно освоить, чтобы испытать два вида нирбиджа самадхи, самадхи более высокого уровня. Все это становится возможным благодаря концентрации и медитации.

В (1) савитарка и (2) нирвитарка самадхи человек познаёт истинную природу грубых объектов, непосредственно воспринимая составляющие их пять элементов, и освобождается от влечения к ним. Савитарка -- это познание с размышлением, а нирвитарка -- без него (человек сливается с объектом, отбросив все, что он о нем знает). Определённые приемы медитации, основанные на сосредоточении на объекте вплоть до слияния с ним, способствуют освоению этого уровня самадхи. Люди,

испытывающие такие состояния, могут чувствовать, что они сливаются со свечой, с деревом, скалой, с другим человеком или с пространством окружающей природы. В состояниях подобного рода люди теряют привязанность к мыслям, приковывающую их к телесному сознанию, и тогда им легче понять, что они -- не только физические или грубые тела. Такие ощущения часто возникают при процессе пробуждения Кундалини, и некоторые йоги соотносят их с движением Кундалини из нижней к горловой чакре. Также возможно, что многие из достигших подобных состояний в результате сильной концентрации ещё не пробудили Кундалини.

При (3) савичара и (4) нирвичара самадхи, когда человек способен поддерживать их непрерывно, ум проникает глубже и познаёт природу тонких объектов. Происходит скачок сознания и теперь человек воспринимает реальность, лежащую за пределами реальности повседневного мира, различая ее или нет (в случае слияния), соответственно. При этом человек может ощущать своё тонкое тело или видеть тонкие тела или энергетические поля других людей или объектов. Такие состояния вполне закономерно увидеть у пробудивших Кундалини, особенно когда она проходит через шестую и седьмую чакры. На этой стадии человек может ощущать себя как тонкое тело, получать доступ к воспоминаниям тонкого тела о прошлых жизнях, иметь внечувственные восприятия и испытывать разного рода наслаждение, вызванное отождествлением или разотождествлением с тем, что йоги называют танматрами, или тонкими элементами, которыми обусловлены пять наших чувств. Открывается природа времени и пространства и жизнь видится как игра сил. На уровне нирвичара самадхи все состояния становятся неразличимыми, влечение к удовольствиям или к боли исчезает и постигаются иллюзии жизни.

Дальше идут следующие виды самадхи -- (5) сананда и (6) сасмита самадхи. Отличительная черта этих стадий самадхи -- ощущение блаженства разной силы. Когда человек погружается в эти состояния, его способность сознать умом и через призму эго растворяется. Некоторые йоги говорят, что состояния сильного блаженства возникают именно благодаря растворению энергий, поддерживающих эго-сознание, и что на этом уровне самадхи легко остановиться, так как он даёт огромное удовольствие и иллюзию завершённости. Все сущее воспринимается как экстатическое блаженство. На стадии сананды постигается деятельность интеллекта и его роль в создании материального мира. В сасмите отбрасывается эго и человек постигает, что "Я есть Я", сознает себя вне эго. "Я", которое испытывает блаженство (и все проявленное) воспринимается как иллюзия, которая не имеет самостоятельной реальности, но является отражением импульсов космической реальности. В некоторых священных книгах указывается, что тот, кто попытается остаться в этом состоянии, в конечном итоге потеряет его, если только не перейдёт к высшим стадиям познания.

Полное единение с Богом, всеобщее сознание и свобода от кармы

соотносятся с самыми глубокими уровнями самадхи, называемыми нирбиджа; эти состояния выходят за пределы переживаний, связанных с Кундалини, и обычно соотносятся с уровнями сознания, лежащими выше сахасрары, последней верхней чакры. Согласно текстам санкхья-йоги, этим состояниям соответствуют следующие уровни самадхи: (7) асампраджнята -- сверхсознательное самадхи, в котором нет сознательного сознания; (8) дхарма мегха, описанная Таймини в "Науке йоги" как "конечное самадхи, в котором йог сбрасывает с себя мир дхарм (качеств, свойств или функций), подобно туче заслоняющий реальность", и стадия, на которой цикл воплощений завершается, карма исчерпывается и происходит полное и необратимое постижение Я. И, наконец, (9) Кайвалья или абсолютное освобождение (также известная как сахаджа самадхи или нирвикальпа самадхи) -- стадия высших состояний и беспредельного знания, которую даже "Сутры" не пытаются описать. Это запредельное состояние, пребывающее вне осознания грубого или тонкого тел, вне двойственности, времени, пространства или причинности, в котором стремление к материальному миру полностью исчезает.

Таймини говорит: "Невозможно представить это состояние, при котором свет сознания озаряет себя самого вместо того, чтобы освещать другие объекты вне себя. Но ученик, по крайней мере, не должен ошибочно представлять себе это состояние как погружение йога в море некоего смутного блаженства и познания. Каждая последующая стадия раскрытия сознания в огромнейшей мере усиливает его яркость и ясность и привносит дополнительный поток знания и силы. Поэтому абсурдно предполагать, что на последней стадии, которая является высшей точкой этого процесса, сознание внезапно погружается в смутное и туманное состояние" [Taimini, I.K. (1961) *The science of yoga*. New York: The Theosophical Pub. House, стр. 432. (Определения и описания самадхи составлены в первую очередь на основании работ двух йогов, которые перевели и прокомментировали "Йога сутры Патаньджали": Таймини и Бабы Хари Даса (1986) "*The Yoga Sutras, an unpublished manuscript*", Mt. Madonna Center: Watsonville, CA.)].

Однако некоторые духовные учителя не считают эту стадию конечной целью пути, а лишь этапом потенциально безграничного расширения сознания. В некоторых традициях дальнейшей стадией развития, следующей за освобождением, является обретение способности перемещать духовную энергию из других измерений на земной план и испытывать Божественное в каждом аспекте человеческого.

Идея исчерпания кармы привлекает многих людей, верящих в перевоплощение, так как предполагает полную свободу выбора следующего воплощения. Карма представляет собой привязку эго и личности к колесу причин и следствий, вплетает его в узор причинных связей, личных склонностей, предпочтений и привязанностей (санскар), управляющих жизнью человека. В некоторых традициях кармические клише, которые

закладываются в сознание при рождении, считаются обусловленными прежде всего поступками и решениями, сделанными в прошлых жизнях, в других же системах философии карма складывается из того, что можно представить как коллективный кармический фонд, из которого душа либо выбирает, либо получает определённые свойства и задачи на пути воплощения в жизнь. В любом случае, все существа призваны прожить эту и создать при помощи своих мыслей и поступков на протяжении жизни другую, положительную карму. Как может самадхи освободить человека от этой задачи?

Это не волшебство, не избавление или благословение, которое приходит незаслуженно. Напротив, это закономерное последствие того, что человек видит, кто он такой, его воссоединения с первичным объединяющим сознанием вселенной и отказа от привязанности к отождествлению с телом и умом, даже забывание о нём, и существования только в данный момент. Это не идея, не понимание того, кем человек является, и это не имеет никакого отношения к деятельности интеллекта. Это должен быть непосредственный опыт, полное отпускаяние. Даже в таком случае, испытывая это состояние время от времени как вспышки блаженного созерцания, человек не освобождается автоматически от кармы. Он должен прожить всю жизнь и умереть в этом состоянии непривязанности. Ни тени прежнего отождествления или желания уцепиться за сознание не должно быть у умирающего. Это единственный способ освобождения души кармического цикла. Это тот процесс, через который пытается провести человека "Тибетская Книга Мёртвых", и это причина, по которой тибетская и индуистская йоги включают методики подготовки к смерти. Конечно, как указывал Кен Уилбер в книге "План Атмана"(1980), любая крупная психическая и духовная эволюция требует подобного рода умирания для своих прежних привязанностей и представлений о себе, так что с тем, как мы постепенно развиваемся духовно, мы становимся более готовыми к смерти в освобождении [Wilber, K. (1980) The Atman Project: A transpersonal view of human development. Wheaton, Ill.: The Theosophical Publishing House].

В йогической традиции Кундалини -- это Я, которое осознаёт свою божественность, свою первичную взаимосвязь и единство с творением в его неоформленном состоянии. Это состояние состоит из сат-чит-ананды -- бытия, сознания и блаженства. Пробуждение Кундалини необходимо, если человек стремится к познанию высших уровней самадхи. Но предварительные переживания, часто называемые самадхи или сатори (в традиции дзэн), дают некоторое представление об этом последующем состоянии, подбодряют идущего по пути развития к конечной цели и готовят ум к тому, что грядёт. Такие процессы начинаются с потери самоосознания, погружения в объекты, ощущений единения, слияния со световыми или энергетическими явлениями, связи с изначальными энергиями посредством голосов и видений, которые передают сообщения с других планов существования в человеческое сознание, а также других изменённых состояний сознания. Эти процессы -- ступеньки к конечному пробуждению или отречению. Они являются проблесками переживания Себя, расширяющих сознание, дающих человеку

возможность принять постепенно по частям концепцию отпускания личностного отождествления, зовущих его к воссоединению с первичным состоянием бытия, сознания и блаженства.

Чем больше у человека возникает этих "маленьких" самадхи, тем больше его чувство принятия жизни и смерти такими, какие они есть, и тем слабее привязанность к эго-целям. Именно эти проблески проникновения в природу эго-смерти и обширности универсального сознания вызывают изменения личности (и беспокойство) у многих людей, занимающихся медитацией или использующих наркотические вещества. Человек не может оставаться по-прежнему привязанным к эго-целям после того, как он ухватил хотя бы мельчайшую долю истины. Психика начинает себя переделывать! Но чтобы завершить путешествие по пути духовного развития, необходимо сопротивляться желанию считать полученные процессы достижением или просветлением и отказываться от каждого явления ради другого, не цепляясь за него и не привязываясь ни к какому шагу на пути развития.

Повсеместно люди, пробудившие Кундалини, получают это осознание и говорят о возникновении время от времени таких состояний. Многие чувствуют, что их всё больше и больше влечёт желание познать объединяющее сознание. Это может быть совершенно непохоже на выбор или решение ума. Скорее какая-то часть человека неодолимо тянет его к медитации или к процессу, целью которого является освобождение от эго-отождествлений и слияние с осознанием Я. Возможно, но не обязательно, пробудить Кундалини и только тогда испытать самадхи; и возможно испытывать некоторые виды самадхи, например, ощущение слияния с объектом созерцания или чувство мощного стремления к единению, возникающее при наблюдении красивого заката, и без пробуждения Кундалини. Но те, у кого возникают сильные и повторяющиеся состояния самадхи высших уровней при прилежных занятиях духовными практиками, несомненно, пробудили эту энергию, даже если они не демонстрируют никаких других физических или эмоциональных проявлений, обычных при процессе пробуждения Кундалини.

Священные книги веданты и йоги указывают, что в древние времена обычным путём достижения духовного сознания были самадхи глубокого уровня, и только начиная с Кали Юги (века железа или материализма) пришлось применять физические методы пробуждения и ощущения этой энергии (такие как хатха-йога, тантрические методики и пранаяма). Они были созданы, чтобы помочь расам людей с более плотской направленностью пробудить тела при подготовке к духовному осознанию. В этом веке людям тяжелее избавиться от физических, эмоциональных и интеллектуальных привязанностей и отождествлений.

Люди, проходящие через процесс пробуждения Кундалини, могут его направлять и развивать путём понимания и стремления к самадхи и открытия Кундалини как духовному наставнику, отдавая ей должное внимание и уважение. Без этого они могут и не почувствовать блаженство

и экстаз, потенциально присущие процессу пробуждения. Если они могут назвать себя ищущими духовности, если оценивают движение энергии как пробуждение Я и постоянно занимаются методиками духовного развития, то со временем процесс пробуждения неизбежно станет более плавным и естественным. Кришнамурти в последние годы жизни писал об экстатическом состоянии, которое его не покидало: "Я полон чего-то потрясающего. Я не могу передать словами, что это за бурлящая радость, живая тишина, интенсивное осознание, словно живое пламя" [Jayakar, P. (1986) Krishnamurti: The years of awakening, стр. 282]. Это следствие самадхи.

КОММЕНТАРИИ К "СИМПТОМАМ"

Несомненно существует широкий диапазон "симптомов" и явлений, связанных с пробуждением Кундалини, и, к счастью, проходить через все из них необязательно. Но иногда трудно определить процесс пробуждения Кундалини, потому что многие из этих "симптомов" не являются характерными исключительно для этого процесса. Многие люди демонстрировали улучшение психических, интеллектуальных или творческих способностей и без процесса духовного пробуждения, и ещё больше показывали любой или все физические и ментальные симптомы, такие как волны жара, дрожь, нарушения в режиме питания и возникновение световых явлений или видений. Такие состояния могут возникнуть у любого человека из-за стресса, психической или физической болезни, как реакция на медитацию или благодаря другим ситуациям, возникающим в обыденной жизни; поэтому их трудно соотнести именно с пробуждением Кундалини.

Однако, когда многие из упомянутых явлений возникают одновременно у человека, ранее не демонстрировавшего признаков серьёзного психического заболевания или физического нарушения, когда эти явления усугубляются значительными движениями энергии, подобными описанным в традиции йоги определениям пробуждения Кундалини, и когда эти явления можно отнести к категориям, указанным выше, есть большая доля вероятности того, что происходит именно процесс пробуждения Кундалини, особенно если существуют случаи самадхи или расширения духовного осознания. Так как эту энергию нельзя пока механически измерить и она в основном неизвестна западной науке, её нельзя дать научное определение и характеристику. Но пока не будет проведено больше исследований вероятных субъектов процесса пробуждения Кундалини, на Западе не будет достаточной базы данных для понимания этого феномена.

Между тем, появляется всё больше и больше изданных работ духовных учителей, мистиков и других авторов Востока и Запада, в которых говорится о глубине и силе их встреч с Кундалини. Изучая эти книги, можно обнаружить как схожие, так и уникальные черты каждого индивидуального опыта. Как преломленные лучи света, каждый рассказ является отражением одного и того же источника, хотя и имеет свои особые величины и качества. Из-за того, что западные теологи и учёные

настолько догматично разделили религиозный опыт и научные исследования, обе школы не смогли уловить скрытое значение открытия соотношений между повышением активности физических энергий и человеческим потенциалом духовного проявления и созидательной трансформации.

Последующие две главы содержат изложение метафизической и биологической точки зрения на процесс пробуждения, которые могут объяснить некоторые из сопровождающих его симптомов, и представляют материал для размышлений и исследований. В пятой главе вниманию предлагаются отрывки рассказов восточных и западных мистиков и учителей об их собственном опыте. Шестая глава состоит из описания десяти случаев, которые дают представление о влиянии этого глубинного процесса на людей, ведущих обычный для Запада образ жизни. Ознакомившись с этими рассказами, вы увидите схожие черты эмоциональных, физических и духовных процессов, возникающих при пробуждении Кундалини, проявляющей себя в рамках меняющихся уникальных исторических, культурных и личностных условий.

ГЛАВА 3. ЭНЕРГИЯ, ТЕЛО И Я С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ЙОГИ

Те, кто пробудил Кундалини, иногда видят образы, показывающие движение энергии в их телах, они напоминают карты, на которых нанесены внутренние пути следования Кундалини. Обычно это движение вверх по позвоночнику, пробуждение различных чакр, состояние внутренних органов, и/или вариации цветных огней. Часто они видят, как энергия выходит за пределы физического тела и переходит в астральные измерения, которые, по их словам, неопишутся.

Когда я закрыл глаза и взглянул внутрь, я обнаружил, что весь позвоночник полый внутри и что его хорошо видно. По нему текла красная струя, соединяя основание позвоночника с Брахма-рандхрой (в макушке), и в месте кобры, которая возникала из Брахма-рандхры... была привлекательная фигура голубого Господа Кришны... Б.С.Гоэл [Goel B.S. (1985) Third eye and Kundalini. India: Third Eye Fd., стр. 86].

Выполняя шошутен (даосская методика для циркуляции энергии в верхней части тела), я видел внутреннюю часть сушумны и сияние сахасары и двух или трёх других чакр. После того, как я прозанимался йогой полгода или год, сверкающий золотой свет начал входить в моё тело и покидать его через макушку, и я чувствовал, что верхняя часть головы выходила на десять-двадцать сантиметров в астральный план, но в физическом измерении. Я видел нечто, выглядевшее как голова Будды, оно было мерцающего пурпурного и синего цвета и находилось сверху на моей голове. Через ворота на макушке головы Будды внутрь и наружу струился бело-золотой свет. Постепенно я терял ощущение своего тела, но сохранял ясное сознание, сверхсознание...

Мотояма [Motoyama, H. (1981) Theories of the chakras: Bridge to higher consciousness. Wheaton, Ill: Theosophical Publishing House, стр. 241].

Согласно священным ведическим книгам, энергия Кундалини -- это фундаментальная сила созидания и первичное сознание вселенной. Свами Вишну Тиртха чётко описывает её в классической книге о Кундалини "Деватма шакти (Кундалини): Божественная сила".

Ведические философы рассматривают всё созидание на физическом и метафизическом плане как игру разных сил, которые все являются различными формами одной универсальной космической энергии или Силой (Шакти), которая является проявлением всепроникающего и всесильного Брахмана. Это явление можно сравнить с образованием туманов, облаков, молнии, грома, града, снега и тому подобного из вездесущего пара. За каждым проявлением космической силы следует соответствующее растворение, завершающее один цикл. Беспредельная космическая Сила пребывает в динамическом состоянии на протяжении процесса творения, а завершив определённый объект, сворачивается при помощи своих беспредельных возможностей в статическую остаточную форму в каком-то базовом центре созданного ею объекта. В этой остаточной форме она известна как Кундалини Шакти или Свернувшаяся Сила, которая, разворачиваясь после пробуждения к действию, начинает следовать по своему пути обратно к своему родительскому источнику, как, например, электрическая энергия.

В динамическом процессе созидания человеческой жизни, согласно Ведам, жизненная сила проходит через особый процесс созидания трёх тел: причинного (вмещающего блаженство и сознание), тонкого (содержащего потенциалы ума, эго, энергии, эмоций и чувств) и грубого (материального или физического тела). После того, как эта сила сформировала тип личности, интеллекта и физиологии, остаточная энергия сворачивается в точку у основания позвоночника, которую индийцы называют муладхарой. Когда Кундалини пробуждается, свернувшаяся энергия поднимается, словно змея, вверх по позвоночнику, преобразуя природу шести чакр на своём пути и в конце выходит через макушку (сахасрару, обычно определяемую как седьмая чакра). Это вызывает божественное познание или просветление [Bharati, A. (1982) The tantric tradition. New York: Anchor; Hari Dass, B. (1985) Liberation (unpublished manuscript); Madhusudandasji, D. (1979) Shakti: Hidden treasure of power vol.1, Pasadena: Dyanyoga Center; Pandit, M.P. (1985) More on tantras. New Delhi: Sterling, и Kundalini yoga (1979) Pomona, CA.: Atmaniketan Ashram., Tirtha, V. (1948) Указанное выше. (Согласно словам Бабы Хари Даса (из личной беседы), в действительности существует ещё 50 других чакр или воронок энергии, но упомянутые выше шесть или семь наиболее часто упоминаются в восточных священных книгах и являются наиболее важными в отношении

движения Кундалини)].

Кундалини -- это сила с огромнейшим потенциалом, она открывает духовную жизнь и ранее дремлющую способность космического осознания и экстатических состояний, но иногда и становится причиной больших сдвигов в физиологической системе. Некоторые описывают движение этой энергии как постепенное течение её вверх по позвоночнику, во время которого она пробуждает особые способности, знания и стадии самадхи с тем, как полностью наполняется жизнью каждая чакра. По-видимому, до пробуждения Кундалини чакры в общем поддерживают равновесие и распределение энергии в человеке. Когда количество энергии в них увеличивается, чакры подвергаются значительным изменениям, а когда психика отвечает на эти импульсы, может возникнуть ряд изменений личности, паранормальных способностей и состояний типа "просветления".

В некоторых людях энергия Кундалини с самого начала бьёт ключом неожиданно и нерегулярно, словно гейзер, вызывая вспышки осознания, моменты блаженства и нарушения физических и психических процессов. У других это внезапно возникающий ровный поток энергии, текущий по телу, который длится несколько минут (или дольше), и после которого периодически возникают движения энергии, видения, звуки и проявления осознания, а также навсегда устанавливается всё усиливающаяся вибрация, ощущаемая телом как лёгкий гул. У третьих это тонкий и плавный поток, появляющийся только во время медитаций и приносящий блаженство и самадхи. Некоторые испытывают только тонкие энергетические сдвиги и в первую очередь чувствуют сдвиги в сознании, в то время как другие ощущают массивные и продолжительные движения энергии или жжение, а также много других неприятных явлений.

Движение Кундалини поддерживается и укрепляется занятиями духовными практиками (особенно медитацией), здоровым образом жизни, уважением и посвящением божественному, физическими упражнениями и определёнными видами массажа тела. Часть йогов считают, что энергия не может снова впасть в состояние покоя, раз пробудившись; другие советуют ежедневно поощрять её путём выполнения духовных практик, пока не произойдёт её окончательная и безвозвратная реализация после прохождения через шестую или седьмую чакры.

Свами Муктананда подчёркивал, что Кундалини в теле всегда активно действует: поддерживает статус-кво организма и энергетический баланс, и что только "внутренний" аспект её пробуждения вызывает настоящее начало духовного путешествия. Он писал: "Точно так, как через её созидательный аспект мы исследуем внешний мир, так мы через активизацию её внутреннего аспекта можем ощущать внутренний, духовный мир, что ведёт к реализации нашего существа через внутреннее Я и к пониманию Бога" [Muktananda, S. (1979) Kundalini: the Secret of Life. S.Fallsburg, N.Y.: SYDA Fd., стр. 16-17].

Такое разделение объясняет некоторые противоречия в литературе о Кундалини. Большинство йогов определяют настоящее движение Кундалини как пробуждение сознания или Я, сопровождаемое "знанием", которое отличается от интеллектуального знания о жизни, знанием, которое само по себе вызывает трансформацию. Хотя Кундалини может работать в теле и даже порождать движения тела и психические нарушения из-за интенсивной деятельности пранической энергии, пока не возникнет сдвиг в сознании, человек не полностью активизирует этот "внутренний" аспект духовного пробуждения. И наоборот, из-за того, что именно этот внутренний аспект является главным в духовном движении, Юнг признавал процесс в первую очередь психическим изменением, не сумев распознать огромные физиологические последствия этого переворота.

Книга "Йога света", перевод древней "Хатха Йога Прадипики", так трактует определение Кундалини, данное на санскрите:

Говорят, что скрытая сила с большим зарядом спит, свернувшись в три и половину раза, как змея в пенном океане молока, в самом нижнем центре (чакре муладхаре) у подножия "древа жизни", позвоночного столба. Эту силу-змею, Кундалини, не может полно описать даже тот, кому удалось пробудить её. Когда она просыпается, она поражает тело, как электрический шок, и дрожащий и потрясённый человек понимает, что с ним произошло необычайное событие. Это только начало. Всё тело дрожит. Кажется, что распахнулась дверь, через которую из какого-то неведомого мира ринулся поток света, света несравненной яркости. Много времени проходит, и дрожащее тело снова становится спокойным, но вспышка света, пронёсшаяся через позвоночник к макушке, не забывается. Однако, эта вспышка не сама Кундалини, это просто знак её пробуждения. Сама Кундалини не устремляется мгновенно вверх, но позже поднимется медленно, проходя через станции (чакры), каждая из которых порождает новое и мощное состояние [Rieker (1971) The yoga of light: The classic esoteric handbook of Kundalini yoga. Clearlake, CA.: The Dawn Horse, стр. 49].

Здесь мы снова находим разделение физического открытия и движением сознания, которое происходит в пробудившем энергию позже и медленнее.

Свами Нараянанда, цитируя Свами Вивекананду, говорил, что когда свёрнутая энергия Кундалини просыпается и входит в канал сушумны (находящийся внутри позвоночного столба), её влияние на чакры вызывает огромную реакцию, которая намного значительнее реакции на сон или воображаемый образ, намного сильнее чувственного восприятия. " И когда она достигает метрополии всех ощущений, мозга, он весь, как он есть, отвечает, и результатом является ярчайшее сияние, постижение Я." С тем, как сила проходит через чакры, она открывает "в уме

слой за слоем... и эта вселенная постигается йогом в своей тонкой или причинной форме. Затем сами причины этой вселенной как ощущение и как реакция познаются как они есть, и так приходит всё знание" [Narayananda, S. (1950) The primal power in Man or the Kundalini Shakti. Gylling, Denmark: N.U.Yoga Trust & Ashrams, стр. 19-20].

Нараянанда также описывает частичное пробуждение Кундалини, часто случающееся во время глубокого погружения в песни и танцы посвящения, сопровождаемого сильным эмоциональным напряжением. В таких случаях она не поднимается полностью, но частичное резкое её поднятие заставляет людей плакать, петь, танцевать и поддаваться внезапному порыву чувства. Опасность таких поднятий заключается в том, что энергия потом снова резко опускается в сексуальный центр (свадхиштхана чакра) и может вызвать "ненормальные" половые влечения и стремления. (Он не уточняет, что имеется в виду под "ненормальностью".)

Нараянанда указывает, что именно поэтому некоторые ученики, которые не воспитали чистую и сильную волю, могут стать распущенными, даже если их духовные намерения вполне положительные. Он также говорил, что односторонняя учёба и концентрация могут тоже вызвать частичное пробуждение, которое ведёт человека не к освобождению, а к успехам в искусстве, поэзии, литературе, науке или разного рода исследованиях [Там же, стр. 80-81].

ПРАНА: ЭНЕРГИЯ ЖИЗНЕННОЙ СИЛЫ

Термин "прана" некоторыми учёными употребляется как равнозначный термину "Кундалини", но это правильно только в самом общем смысле, так как Кундалини в космической форме иногда служит названием всем энергиям во вселенной, являясь жизненной силой или источником всего существования. Прана -- это подобная электрической энергии, текущая в теле, она более грубая и более доступная, чем Кундалини, и её роль заключается в поддержании организма в рабочем состоянии, пока Кундалини находится в состоянии покоя. Её можно считать вибрацией пониженного напряжения более мощной силы -- Кундалини. "Прана" -- это созидательная и активная энергия, текущая в теле и управляющая его функциями. Она соединяет сознание со всей управляющей системой. "Кундалини" -- это спящий остаток этой энергии, который лежит, свернувшись, в муладхаре. Описания "чи" или "ки" в восточной медицине более родственны концепции праны, чем Кундалини.

В китайской традиции чи описывается как жизненная сила, присутствующая в форме двух первичных сил, ян и инь, которые являются полюсами, отражающими противоположные состояния в их постоянном чередовании. Их взаимодействие определяет природу вселенной и проявляется как пять основных элементов, из которых состоит всё. Согласно традиционной китайской медицине, чи течёт по телу и 12 меридианам (или каналам или энергетическим потокам) по определённой схеме и в определённом направлении, и когда это течение нарушается или

его равновесие разрушается, могут возникнуть физические и эмоциональные проблемы. В аюрведе, классической индийской медицине, правильное уравнивание праны так же важно. Среди китайских методик уравнивания этой энергии -- акупунктура и акупрессура, а среди индийских -- йогические асаны и дыхательные упражнения.

По словам гуру и учителя йоги Бабы Хари Даса, подёргивания разных частей тела, вибрации и подобные движения, иногда называемые "движением Кундалини" являются действием праны, текущей по организму. По наблюдениям, такая деятельность усиливается у некоторых людей после пробуждения Кундалини, особенно если они не подготовили должным образом энергетическую систему путём очищения, включающего очистки тела, дыхательные упражнения и диету.

Другие объяснения этой усиливающейся крийя-активность предполагают, что в теле существуют физические и физиологические блоки, барьеры и зажимы, которые мешают прямому течению энергии; что происходящее является механизмом освобождения от стрессов; и что сушумна или центральный канал, по которому течёт энергия, слишком узок, чтобы вместить всю эту энергию. Также известно, что нарушения в энергии, текущей к мозгу, могут вызвать подёргивания и спазмы, как мозговой электрошок, проводимый в лабораториях, о чём будет идти речь дальше, в четвертой главе. Я наблюдал, как во время терапевтических сеансов люди, у которых много эмоциональных блоков и которые не могут выразить свои чувства, а также те, кто у кого в это время проходили крупные очистительные процессы, демонстрировали интенсивную крийя-активность, особенно если у них была пробуждена энергия Кундалини.

Прана в восточной литературе используется для обозначения трёх видов деятельности: 1) как жизненная сила или сумма всех энергий, находящихся во вселенной; 2) как название определённой энергии, присущей разнообразным биологическим функциям; 3) как синоним дыхания. Это жизненно важная сила или биологическая энергия, которая соединяет материальную или физическую энергию с психической; то есть, она связывает грубое и тонкое тела. По словам Сингха, "Это не физическая, но тонкая биологическая энергия, которая улавливает вибрации ума и передаёт их нервам и нервным сплетениям, а также (несёт) физические вибрации в ум. Контролируя ум, можно контролировать прану и, контролируя прану, можно контролировать ум". Сингх утверждает, что с праной нельзя связаться или на неё повлиять непосредственно, но только через дыхание, так что слово "прана" часто употребляется по отношению к дыханию, иногда со словом "вайю" (как "прана вайю"). Обычно "праной" называется выдох как активное проявление мира, а "апаной" -- вдох как символ возвращения обратно к источнику [Singh, J. (1979) *Vijnanbhairava or Divine consciousness*. Delhi: Montilal Banarsidass, стр. xv и (1979) *Siva Sutras: the yoga of supreme identity*, стр. 117].

Прана исходит из Я, по словам Тиртхи, который цитировал "Прашна Упанишаду": "Как аура или тень есть с телом, так и

прана есть с ним, она проникает и, господствуя над умом, входит в тело" [Tirtha, V. Указанное выше, стр. 55]. Йоги учатся контролировать прану, текущую через нервы тонкого тела, и сосредотачивать её у основания спинного мозга, чтобы пробудить Кундалини. Такой вид контроля является также источником многих паранормальных способностей и талантов мастеров йоги.

Органы восприятия и органы деятельности выполняют свои функции благодаря влиянию праны, которая подразделяется на пять основных видов, выполняющих различные функции: 1) прана, которая работает в сердце и вбирает воздух в организм; 2) апана, которая опускает вниз и выводит из организма то, что уже не нужно, например, отработанные вещества и мочу; 3) самана, которая действует повсюду, распределяя питательные вещества, получаемые из пищи, употребляемой нами, и контролируя пищеварение; 4) вьяна, управляющая движениями всех частей организма, а также ответственная за кровообращение; и 5) удана, которая подводит жизненные потоки вверх, к сердцу и мозгу. Кроме главных видов, которые все считаются производными от первичной праны, в традиции йоги описывают ещё пять второстепенных подвидов праны. Они ответственны за отрыжку, открывание век, чихание, зевание и управление грубым телом. Каждая управляется пятью вайю или нервными импульсами, называемыми так же, как пять основных видов праны. Тиртха называл прану тонкой формой энергии, отличной от физической, которая является мотивирующей силой, поддерживающий живой организм в хорошем рабочем состоянии [Указанное выше, стр. 76].

Тиртха писал, что прана управляет симпатической и парасимпатической нервными системами, работая как произвольно, так и непроизвольно. Прана контролирует ум и все действия физического и психического тел, и поэтому, контролируя прану путём дыхательных упражнений йоги, йогины могут добиться контроля и господства над умом и эмоциями. Мастера йоги владеют способностью управлять действиями автономной двигательной системы, такими как биение сердца, частота пульса и функционирование почек, а также изменять температуру тела, повышая или понижая её по собственному усмотрению. Когда в ум сознательно направляется больше праны, она отражается как сознание и может быть сохранена и сконцентрирована для использования её в активной творческой работе или с оккультными целями. По словам Тиртхи, если йог сосредотачивает прану субъективно как отражение на внутреннем Я, это приведёт его к самадхи.

Взаимосвязь между праной и дыханием особенно важна для тех, кто занимается йогой или методиками пранаямы, дыхательными упражнениями йоги, предназначенными для контроля и направления праны. Свами Радха указывает, что занятия упомянутыми практиками ведут к достижению господства над эмоциями, покоя ума, излечения нервных расстройств, утончения чувственного восприятия и ограничения эгоистических желаний, подготавливая ум к высшим стадиям практики йоги. Она говорит, что пранаяма увеличивает количество альфа-волн в мозге, устанавливает контроль над блуждающим нервом и оказывает расслабляющий эффект на

сердце и нервную систему. Другие долгосрочные положительные результаты включают сверхчувственное восприятие и сжигание кармы [Radha, S. Указанное выше, стр. 213].

Пранаяму также выполняют специально для того, чтобы способствовать пробуждению энергии Кундалини. Вишнудевананда говорит, что прана-вайю порождается вдохом, оказывая воздействие на центростремительную систему, а апана-вайю порождается выдохом и влияет на центробежную систему. Во время задержки дыхания в пранаяме йог объединяет эти два импульса в муладхаре. Это действует как динамо-машина, посылающая энергию большой силы для стимуляции движения Кундалини, которая старается подняться по сушумне, невидимому надю или нервному каналу внутри позвоночника [Visnudevananda, S. (1960) *The complete illustrated book of yoga*. New York: Julian, стр. 250].

В "Шива сутрах" утверждается, что, успокаивая прану разнообразными способами, можно испытать семь разных видов блаженства: блаженство своего собственного "я", запредельное блаженство, высшее блаженство, блаженство абсолюта, блаженство сознания и блаженство мира [Singh, J. (1979) Указанное выше, стр. 89].

Такие действия как спонтанные движения, волны блаженства, дрожь или резкие движения тела, внезапные боли, ощущение жара или холода, чувство присутствия энергии или онемения в кистях и стопах и другие ощущения часто наблюдаются во время медитаций, надличностных переживаний с изменённым состоянием сознания, а также при физическом освобождении. Всё это праническая деятельность, но не обязательно признаки пробуждения Кундалини. Подобным же образом волны эмоций и крупные психические сдвиги могут приходить и без вмешательства энергии Кундалини, хотя все эти явления могут также указывать, что человек пребывает в подготовительном или предварительном состоянии перед процессом пробуждения. Более сильное и сознательное течение пранической энергии или чи обычно чувствуется у многих людей, занимающихся йогой, акупрессурой, тай-чи, айкидо, медитацией и другими методиками, в которых используется сосредоточение на дыхании и концентрация.

"Шакти" -- это ещё один термин, иногда используемый в восточной литературе для обозначения энергии, праны или Кундалини. Принцип "шакти" наиболее часто обнаруживается в тантрической йоге. Слово это происходит от корня "шак", обозначающего "иметь силу" или "быть способным". Это универсальная космическая субстанция, которая является источником созидания. Шива -- это бог, олицетворяющий чистое сознание (в бесформенном состоянии), который обитает в головном мозге или чакре сахасраре, а Шакти, его супруга, -- это мощная энергия женского типа, от которой исходит созидание. В человеке она помещается у основания позвоночника и известна как Кундалини. Оба супруга неразделимы. Шакти -- это активная или проявленная форма божественного, та, которая

создана, и из которой возникли пять элементов. Она -- начало, изначальная вселенная, природа которой -- блаженство.

Некоторые школы йоги, особенно сиддха-йога, считают "шактипат" основным способом пробуждения Кундалини. Этот термин относится к передаче энергии от гуру к его ученику, обычно выполняемой как часть посвящения. Эта передача способствует пробуждению. Некоторые классические тексты йоги утверждают, что Кундалини может быть пробуждена только таким образом, и если вдруг пробуждение произойдёт на первый взгляд спонтанно, то в действительности это случится благодаря существованию отношений с гуру в прошлой жизни. Согласно учению кашмирского шиваизма, существует три класса шактипата (также называемой искупающей милостью), которые подразделяются на девять второстепенных видов, и вид переживаний, испытанных во время шактипата, полученного человеком, указывает на уровень его духовного развития. Наиболее высоко развитые люди испытывают сильную шакти, которая мгновенно освобождает их, даже если они до этого не занимались духовными практиками. Такие случаи очень редки. Умеренная шакти способствует духовной жизни, влечёт людей к духовным практикам, аскетизму, принятию посвящения и ритуалу. Слабая шакти вызывает жажду духовного знания, стремление к медитациям и отречения от мирских забот [Tejomayananda, S. (1977) Introduction to Kashmir Shaivism. Fallsburg, N.Y.: SYDA Ed.].

Тиртха описывает шактипат как вливание шакти или космической энергии:

Учитель вливает в астральное тело посвящаемого поток психической силы или дозу астральной жидкости с большим потенциалом путём касания руками, взгляда или проговаривания некоторых слов или слов, называемых мантрами, или любого из святых имён Бога или просто при помощи мысли. Когда Божественная Сила таким образом передана, Она действует в избранном таким образом, что дремлющая сила Кундалини просыпается, или мы можем сказать, что огонь Кундалини зажигается и языки его возгораются в нервной системе [Tirtha, S. Указанное выше, стр. 77-78].

Баба Хари Дас говорил, что тот, кто развит с рождения и кто безоговорочно верит в учителя, путём шактипата может достичь просветления. Он считает, что не сила гуру, но сила веры самого человека и сансары (наклонности и состояния, принесённые из прошлых жизней) делают это возможным.

ТЕОРИЯ ТОНКОГО ТЕЛА И КУНДАЛИНИ

Для врача, целителя или массажиста, который хочет понимать и эффективно работать с энергией Кундалини, очень важно понимать духовно-физическую систему, являющуюся фундаментом теории йоги, потому что очевидно, что пробуждение Кундалини не является проявлением или

процессом, за которые ответственно только физическое тело, как то известно в западной медицине и биологии. Жители Запада должны преодолеть предрассудок, порождённый их культурой и мешающий видению связи духовного с физической вселенной и человеческим телом. Но, как это ни парадоксально, сделать это нелегко, так как система тонкого тела не поддаётся попыткам западной науки изучить её при помощи существующего на сегодняшний день медицинского или научного оборудования. Её существование можно признать только теоретически, опираясь на её влияние на физиологию и психику людей.

Йогическая литература обычно описывает создание человека жизненной силой через проявление трёх ранее упомянутых тел -- причинного, тонкого и грубого, где содержатся пять кош или оболочек, которые образуют человека. Тела связаны друг с другом при помощи чакр или энергетических воронок, пяти главных и пяти второстепенных пранических энергетических полей, и посредством от 72 000 до 720 миллионов нади (тонких линий или направляющих сил, через которые распределяется прана, число которых широко варьирует в литературе). Нади выходят из муладхары, корня и опоры всей системы тонкого тела, рядом с которой лежит, свернувшись, энергия Кундалини. Они в основном соответствуют энергетическим каналам даосской традиции, которые являются базисными для меридианов акупунктуры и акупунктуры, а также выходят на значительную длину за пределы физического тела. Всё это -- компоненты общей системы человеческого тела, но они слишком тонки, чтобы их обнаружили или измерили при помощи западных медицинских технологий.

Некоторые исследователи ошибочно соотнесли чакры с нервными сплетениями тела, и хотя они, несомненно, влияют на различные физические органы, как и на весь организм, но лучше избегать проведения точных соответствий между тонким и грубым телами, так как тонкое тело не является полем деятельности материальной энергии. Когда сознание пребывает в обычном состоянии, оно невидимо. Мне человеческое тело представляется функциональным материальным механизмом, сделанным из различных земных элементов, активизируемым, направляемым и наполняемым энергией при помощи тонких сил и структур, в которых проходят психические, ментальные и эмоциональные процессы. Дыхание активизирует или сдерживает эти энергии и поля, действующие в физической системе, и поддерживает статус-кво организма до самой смерти. Я предполагаю, что когда дыхание прекращается, энергетические поля отделяются от тела и могут находиться в зародышевой форме или пребывать в другом месте или перевоплотиться и оживить другое тело в другой жизни.

Будучи частью тонкого тела, пять кош, или оболочек, чакры и нади также образуют суть психологического и ментального существа, неся с собой склонности из предыдущих жизней, побуждения, таланты, желания и мотивы, которые формируют основу направления жизни индивидуума и черты личности. Это действительно надличностная система.

Причинное тело на санскрите называется анандамайя коша, или оболочка блаженства. Оно содержит три энергии созидания (гуны) в состоянии покоя: гармоничное сознание (саттва), действие или желание творить (раджас) и инерция или вещество (тамас). Это качества пракрити (активного творческого принципа), которые позволяют форме существовать в веществе. Мы не можем непосредственно оказывать влияние на природу причинного тела, но когда человек берёт под контроль ум и чувства, следуя ямам (положительным действиям) и ниямам (невыполнению негативных действий) йоги и выполняя очищение, дыхательные и медитативные методики, его энергии становятся более уравновешенными. Соотношение смешанных энергий отличается у разных людей и между жизнями пребывает, как считается, в зародышевом состоянии тонкого тела. Когда достигается освобождение, саттва господствует в энергетическом теле.

Тонкое или энергетическое тело состоит из трёх оболочек: виджнянамайя коши, в которой содержится потенциал как интеллекта, так и эго; маномайя коши, содержащей потенциальные возможности психики и органов чувств; и пранамайя коши, содержащей жизненные энергии.

Грубое тело -- это аннамайя коша, где 24 энергии тонкого тела распределены между ментальными способностями, органами чувств, органами действий, десяти пранами и пятью элементами, все из которых принимают участие в функционировании человеческого тела.

В "Панчадаси", переведённой Махадеваном, говорится, что Атман (или душа-сущность) сокрыт в полости этих пяти оболочек:

Самая грубая оболочка -- это аннамайя, физическое тело, сделанное из пищи; пранамайя -- это оболочка жизненного воздуха, она питает тело энергией; маномайя -- это оболочка психики; тоньше её -- виджнянамайя, оболочка интеллекта со способностью познания; и самая тонкая из всех -- анандамайя, оболочка удовольствия, заключённого в незнание. Эти пять оболочек лежат одна в другой в точном порядке; и та, которая находится внутри, принимает форму той, что снаружи, как ртуть, что налита в тигель [Mahadevan, T.M.P. (1969) The Pancadasi of Bharatirtha-Vidyaranya. Madras: Centerfor Advanced Study in Philosophy, стр. 29].

Согласно "Панчадаси", оболочка тела образуется пищей, употребляемой родителями, и только пищей и поддерживаются его силы. Оболочка жизненного воздуха (пранамайя) оживляет физическое тело, давая ему силу, приводя в действие различные чувства, давая им возможность выполнять их функции. Оболочка ума -- это то, что отождествляет себя с телом и считает, что имеет собственность, отношения с другими, и т.д. Она подвержена переменчивым страстям и преходящим настроениям и желаниям. Оболочка разума -- это отражение Высшего Разума, но она находится в состоянии сна. При

пробуждении "она заполняет тело до кончиков пальцев... она -- исполнитель всех поступков, обладающий способностью познания". Анандамайя, оболочка удовольствия, олицетворяет ум, направленный внутрь, что есть отражением ананды или блаженства. Это не Я, потому что она существует только в определённое время, и имеет форму тела. Это лишь видоизменённое блаженство Атмана (Божественного Я) так же, как аннамайя -- видоизменённая пища [Там же, стр. 30-32].

Анандамурти называл пять оболочек или кош "клетками ума" и связывал их с деятельностью чакр. Он писал: "Совершенная во всех отношениях садхана (духовная практика) -- это длительное усилие, направленное на полное отождествление каждой кошки с Внутренним Я. ...чем больше вперёд садхак (последователь духовных практик) продвигается в садхане, тем больше контроля все высшими и высшими кошами над чакрами и наклонностями он достигает". Он утверждал, что точка контроля каждой кошки или клетки находится в аджна чакре (расположенной в центре лба между бровями), и что при помощи грубых нервов коша контролируют различные чакры а также определяемые ими наклонности. С тем, как усиливается контроль над кошами посредством следования духовным практикам, органы тела становятся более послушными и управляемыми, а когда достигается контроль над умом и органами, человек становится менее подверженным внешним влияниям, суетности, инертности и предрассудкам [Anandamurti, S.S. (1971) Subhasita samgraha. India: Accirananda Avadhuta, стр. 90-91].

В древнем тантрическом тексте, переведённом Рамой Прасадом в 1889 году, создание человека посредством кош описывается как микрокосм, подобный образованию планет и вселенной посредством соединения пяти разных эфиров. Это: (1) акаша, при помощи которого живут и возникают все формы жизни и который приносит качество пространства, чтобы дать место для движения в созидании; (2) теждас, который даёт формам яркость и цвет, чтобы их можно было видеть благодаря отражению световых лучей; (3) вайю, соотносимый с осязанием, движущийся круговыми движениями, порождающий и питающий кожу, а также приносящий способность передвижения; (4) апас, соотносимый со вкусом и приносящий способность сжатия, так что разные эфиры движутся вместе, а также гладкости, что позволяет этим атомным структурам скользить друг по другу; и (5) притхиви, душистый эфир, соотносимый с обонянием и имеющий качество сцепления и сопротивления, которое создаёт кости. Примечательно, что вибрации каждого из упомянутых эфиров имеют особые формы, которые символически изображаются в виде круга, треугольника, спирали, полумесяца и четырёхугольника соответственно. Эти символы часто возникают во время изменённых состояний сознания, связанных с действием Кундалини, а также соотносятся с чакрами. Прасад утверждает, что без этих эфиров или элементов невозможно дать должное объяснение явлениям света, звука, касания, вкуса и запаха, ощущаемых человеком, и описывает их в различных комбинациях как молекулярные структуры [Prasad, R. (1889) "The science of breath". Nature's finer forces. London: H.P.B. Press, стр. 23-29. (Переиздана в

1969 году издательством Health Research, Mokelumne Hill, CA.)].

Узлы или "грантхи" (называемые Брахма, Вишну и Рудра или Шива) -- это три аспекта теории тонкого тела, которые часто упускаются из вида или плохо освещаются в научных трудах на эту тему. Названия эти относятся к местам, расположенным вдоль позвоночника (местонахождение которых в разных текстах указывается по-разному), где связь с энергиями или отождествление с творением особенно сильны и для их прохождения необходимо использовать особые методики йоги.

Согласно "Шива сутрам", Брахмагрантхи является первой точкой, через которую должна пройти Кундалини перед тем, как будет пройдена муладхара чакра (у основания позвоночника); Вишнугрантхи находится между манипура (в животе) и анахата (возле сердца) чакрами; и Рудрагрантхи расположен между вишуддха (в горле) и аджна чакрами (на лбу между глазами). В йоге они олицетворяют три уровня сознания или три вида бремени, от которых нужно освободиться. При прохождении через Брахмагрантхи исчезает физический уровень или ложное отождествление с телом, уничтожая отождествление с физическими, эмоциональными и чувственными интересами. Человек начинает приобретать целостность. Так как этот грантхи -- первый узел, через который нужно пройти при пробуждении Кундалини, это действие может быть ответственно за хаотические физические и эмоциональные проявления, которые могут возникнуть на ранних стадиях процесса пробуждения. Когда пронизывается Вишнугрантхи, или ментальный узел, человек устанавливает контроль над тонким телом, освобождаясь от отождествления с умом, включающим желания и мысленные колебания. Человек постигает существование принципа жизни вселенной. Когда проходит духовный центр Рудрагрантхи, человек полностью избавляется от невежества и достигает Себя, погружаясь в вечное состояние блаженства.

Эти прохождения сопровождаются глубокими сдвигами в сознании и жизненной ориентации и соотносятся с несколькими этапами просветления или "кеншо", описанного в литературе йоги и Дзен. Они представляют собой полное изменение сознания. Согласно космологии йоги, наше отождествление с телом как "собой" -- это последняя привязанность, которая возникает, когда мы входим в физическую форму, теряя при этом соприкосновение с космическим осознанием; более тонким является наше отождествление типа "я не тело, но существо сознательное" -- осознание, присущее тонкому телу, которое есть уровень сознания, получаемый человеком до физического воплощения. Ему же предшествовало бесформенное состояние слияния, где не было разделения, а только потенциальные возможности. Таким образом, когда мы стремимся к всё высшему уровню самадхи, мы стремимся вернуться в состояние нераздельности. Эти состояния хорошо описаны в "Тибетской Книге Мёртвых" и в книге Кена Уилбера "План Атмана" (1980), а также в классических индийских священных книгах.

ЧАКРЫ

Чакры -- это, наверное, наиболее известные на Западе элементы теории тонкого тела, так как много авторов, интересующихся йогой, тибетским буддизмом, теософией и парапсихологическими исследованиями, предоставили разнообразные описания чакр и комментарии к ним. Хотя семь стадий самадхи упоминаются уже в классических йогических сутрах, развитие концепции чакр, вероятно, началось только с возникновением тантрических практик. Некоторые из интерпретаторов восточной литературы проводят аналогию между прохождением Кундалини через шесть основных чакр и слиянием её с седьмой и семью стадиями самадхи, а также описывают состояния, следующие за достижением каждой стадии. Другие же не уделяют чакрам особого внимания и считают, что основные методики и дисциплины йоги могут трансформировать энергию чакр, так что когда Кундалини пробуждается, они не играют большой роли в процессе, а просто способствуют духовному открытию.

Я часто наблюдал повторяющиеся кризисы (то есть, дрожь, подёргивание, скручивание или вибрации), возникавшие в областях чакр у людей во время сеанса массажа или во время эмоциональных или физических напряжений. Возникает впечатление, что в этих местах существует блок, который не даёт энергии равномерно двигаться по телу. Возможно, что эти блоки создаются нерешёнными вопросами или ментальными проблемами, связанными с чакрами. Также возможно, что некоторые из физических нарушений, сопутствующих спонтанному пробуждению Кундалини, порождаются воздействием энергии Кундалини на чакры, соответствующие затронутым органам тела, так как большая часть чакр контролируют работу определённых органов.

Другим явлением, которое можно соотнести с действием энергии чакр, является спонтанное возникновение особых образов, звуков и символов, которые в тантрической космологии считались присущими всем чакрам. Их появление во время кризисных состояний может давать информацию, относящуюся к тем вопросам, которые нужно решить, или указывать участок тела, сосредоточение особого внимания на котором принесёт наибольший эффект. По этим причинам полезно иметь представление о системе чакр. Так как на эту тему написано множество книг, последующие замечания лишь в общих чертах обрисовывают теорию чакр.

Чакрами называют такие объекты как нейрогормональные механизмы управления зонами тела (Мишра); многомерные проходы, через которые текут созидательные силы между тремя телами (Скотт); центры энергетической системы тела (Пандит); энергетические воронки; посредники, которые передают энергию из одного измерения в другое; "межмерные преобразующие системы, которыми можно управлять при помощи мысли и которые превращают вещество в энергию"(Джой); центры тонких сил, космического сознания и генерирования праны; выходы на макрокосм; а также источники, из которых бьют силы и энергии, сосредоточенные в них.

Согласно Госвами, который пишет работы по лайя-йоге, "бинду" чакр в сфере пранической энергии играют ту же роль, что атомы в материальной сфере. Он говорил: "движущаяся или активная праническая сила концентрируется и собирается, чтобы образовать лепестки бинду в различных точках тела, которые в йоге называются чакрами или лотосами. Это образование начинается с сахасрара чакры и продолжается низлежащими чакрами с тем, как формируются сознание человека и его материальное тело. Всё это невидимо невооружённому глазу. Чакры функционируют на сверхматериальном уровне" [Goswami, S.S. (1980) Layayoga: An advanced method of concentration. London: Routledge & Kegan Paul, стр. 143].

Обычно чакры считаются связующим звеном между всеми видами деятельности причинного, тонкого и грубого тел. Из них исходят вритти (волны мыслей), а также другие энергии, которые распределены по телу. Поэтому каждой из них приписываются определённые эмоции и свойства. Если мы примем чакры за главные преобразователи и передатчики энергии между телами, то станет ясно, что увеличение напряжения сознания и энергии, сопровождающие пробуждение Кундалини, является мощной дополнительной нагрузкой на систему чакр. Часто чакры описываются как лотосы, перемещающиеся снизу вверх с поднятием через них Кундалини. Возможно, что такое представление даёт нам символ процесса, который проходит намного сложнее и быстрее, чем может представить наш ум, и что большая часть того физического и эмоционального хаоса, с которым некоторые люди сталкиваются при пробуждении Кундалини, совпадает с преобразованием чакр, которые меняются, чтобы служить уровню сознания и энергии, отличному от привычного телу.

Трудности, сопряжённые с изменением образа своего бытия в этом мире могут быть особенно значительными для тех, у кого мало прошлого опыта самодисциплины и владения эмоциями. Длительные предварительные занятия и соблюдение дисциплины учеников йоги и тантры, включающие годы занятий практиками эго-отречения и подчинения учителю во всём являются частично попыткой установить господство над своей личностью до того, как пробудится Кундалини, в результате чего движение энергии через чакры было бы сравнительно беспрепятственным. Чакры содержат все нераспутанные узлы и проблемы личностной и эмоциональной жизни человека и во время духовной трансформации они могут способствовать интеграции форм сознания, которым более свойственна объединяющая функция и которые менее эго-направлены.

Существует семь основных чакр и 43 менее важных, которым в разных текстах приписывается много свойств. Считается, на протяжении дня прана поочерёдно доминирует в разных чакрах согласно шестидесятиминутному ритму. С каждой из главных чакр ассоциируется несколько видов символов. Последние включают животное, олицетворяющее тонкие силы, которые управляют чакрой; бога, который обозначает одну из сил божественного проявления; богиню, которая указывает на вид энергии, размещённый в этой точке. Другие символы обозначают

доминирующий элемент и одно из пяти чувств, связанное с этой чакрой. Медитация над каждой чакрой пробуждает энергию богини, находящейся там, которая откроет перед человеком уникальные божественные возможности. Лепестки лотоса представляют различные качества, эмоциональные склонности и возможности. Последующие короткие описания дают информацию, которая может оказаться полезной тем, у кого проходит процесс пробуждения Кундалини и у кого возникают специфические эмоциональные проблемы, видения, звуки, реакции оккультного типа и другие явления, соотносимые с чакрами [Информация о чакрах и их символике взята в основном из: Bose, D.N. and Haldor, H. (1956 rev.) Tantras: Their philosophy and occult secrets. Calcutta: firma KLM; Goswami, S.S. (1980) Указанное выше; Motoyama (1980) Указанное выше; Hari Dass, B. (1984) Ashtanga yoga teacher's training course 11: Student handbook. Watsonville, CA.: Mt. Madonna Center].

Муладхара

Расположенная почти у самого конца позвоночника, касающаяся ануса и яичек или шейки матки, эта чакра обозначается как четырёхлепестковый лотос, лепестки которого олицетворяют высшее счастье, врождённое блаженство, блаженство единения и блаженство смелости и силы. Она считается отражением чакры макушки на физическом уровне, и поэтому её лепестки несут блаженство. Природа этой чакры идентична с Брахманом, созидательным принципом вселенной. Мы можем предположить, что она сохраняет материальную форму тела и что в основе её скрыты изначальная история и потенциалы эволюции человека. Это фундамент и опора организма, и от её нормального функционирования зависят его безопасность и самосохранность. Этой чакре отвечают элемент земля, оранжево-красный цвет и танматра (или чувство) обоняния. Слон с чёрной полосой вокруг шеи является её символом и представляет земные качества: силу, твёрдость, устойчивость и поддержку; эти же качества олицетворяет жёлтый квадрат, вписанный в круг янтры или мандалы, изображающей эту чакру. В ней также есть треугольник, который называется трипура и представляет волю, знание и действие.

Муладхара влияет на прямую кишку, почки, накопление спермы и на половые органы, а также на кости, кожу, мышцы, нервы и волосы. С ней связано возникновение таких физиологических расстройств как геморрой, запор, ишиас и заболевания простаты. Она связана с чувством обоняния и её вибрации вызывают расширение или сокращение лёгких.

Мишра пишет, что путём пратяхары (отвлечение чувств) на этой чакре обуздываются гнев, похоть и жадность. Тоска и депрессия также считаются симптомами нарушения баланса в ней. Медитация над этой чакрой устанавливает контроль над привязанностями к роскоши, лжи, гордыне, зависти и самовлюблённости. Пандит говорил, что муладхара управляет физическими или подсознательными движениями или импульсами. В янтре (символическом изображении чакры) есть кроваво-красный треугольник огня, который раздувает кандарпа вайю, причину

сексуального возбуждения, важного для воспроизведения человеческого рода. Мотояма писал, что когда эта чакра пробуждается, она освобождает подавленные эмоции взрывообразно, что может привести к появлению чрезвычайной раздражительности и психологической неустойчивости у человека, нарушению режима сна, возбудимости, болтливости и вспыльчивости.

Медитация над богом этой чакры, Сваямбхулинга Махадевой, который сидит с лицом, повернутым назад, очищает от грехов. Брахма, бог абсолютной созидательной силы, также наделяет эту чакру богиней Дакини Шакти, энергией созидания. Если повторять мула мантру, сохраняя безмятежность ума и преданность и сосредоточившись на этой чакре, то можно пробудить её богиню. В космологии йоги точно под этой чакрой находится энергия Кундалини, свернувшись в три с половиной оборота. Йоги считают, что именно здесь -- место слияния сушумны (нади, несущей поток жизни), Ваджра Нади (нади, несущей электрический поток) и Брахма Нади (звуковой поток или поток духа). Это объясняет, почему три разные методики могут пробудить Кундалини: использование дыхания (потока жизни) и направление его потока по сушумне, отвлечение чувств (прагьяхара), которое является отводом праны, и концентрация их в основании позвоночника, что влияет на электрический поток, а также декламация мантр или повторение определённых звуков, воздействующих на звуковой поток. Это также объясняет взаимосвязь нескольких явлений, сопровождающих пробуждение Кундалини: ощущение тока энергий, напоминающих электричество, выбросы пранической энергии и спонтанное произнесение определённых звуков.

Свадхиштхана

Расположенная немного выше муладхары и у основания полового органа, или в центре области поясницы, эта чакра ассоциируется с покорением воды, символами её являются полумесяц и бог Вишну, питающий принцип вселенной. Цвет её обычно считается красным или алым, а иногда -- белым. Ракини Шакти, богиня тёмно-синего цвета с тремя красными глазами и четырьмя руками, из носа которой течёт кровь, несёт энергию этой чакры. У неё в руках трезубец, лотос, барабан и резец. Светло-серое или зелёное морское чудовище, напоминающее крокодила, -- животный символ чакры, он олицетворяет господство над морем и указывает на связь с бессознательным. Медитируя над этой чакрой, человек побеждает стихии.

У неё шесть лепестков, которые олицетворяют ментальные качества пренебрежения, нечувствительности, доверчивости, подозрительности, стремления к разрушению и жестокости, а также представляет шесть нервов, связанных с толстым кишечником, прямой кишкой, почками, мочевым пузырём, половыми органами и яичками. Эта чакра способствует обращению жидких веществ в организме, их сохранению и питанию; она также считается центром гетеросексуальной направленности человека.

Мишра писал, что эта чакра контролирует, управляет и питает ноги. Сосредотачиваясь на ней, человек чувствует магнетическую пульсацию, циркуляцию и вибрацию, и может избавиться от всех неприятных ощущений, болей и болезней в ногах. Другие состояния, связанные с деятельностью этой чакры, включают сексуальные проблемы, диабет, заболевания почек и мочевого пузыря. Медитируя над ней, человек освобождается от эгоистических чувств, мелких импульсов и желаний. Развиваются невозмутимость и безмятежность ума. С нормальным функционированием свадхиштханы связывают чувство уверенности в себе и благополучие, а с расстройствами в её работе -- разочарование, пристрастия и беспокойства. Эта чакра также связана с чувством вкуса и языком. Согласно некоторым тантрам, чтобы овладеть ею, человек так должен овладеть языком, чтобы ум думал ни о чём другом, кроме Бога, и чтобы язык не мог произносить ничего, кроме слов во славу Бога. В некоторых тантрических культах для установления контроля над языком применяются специальные методики, оттягивание его к задней части горла и часто слабое надрезание на протяжении длительного периода времени.

Манипура

Расположенная над свадхиштханой напротив пупка, манипура ассоциируется с Рудрой, богом, который раздаёт блага и порождает страх, олицетворяя разрушительный принцип вселенной (мир ума). Богиню Лакини Шакти, одетую в жёлтые одежды, называют благодетельницей вселенной, и в одном из текстов описывается, что она любит мясо животных, грудь её покрыта кровью, а с губ капает жир. Животный символ -- баран, животное, приносимое в жертву, которое олицетворяет потребность жертвовать пристрастиями, импульсивными побуждениями и другими сильными эмоциями.

Концентрация над манипурой приносит постижение калы, или вечного времени. Может быть, к этому уровню открытости можно приурочить возвращение воспоминаний о других жизнях или состояния, которые уносят людей за границы осознания, созданные временем. Эта чакра также ассоциируется с контролем над жаром и руководит агни, огненным началом, которое, как считается, управляет необузданными движениями существа и пищеварительной системой. Манипура контролирует внутренние органы живота, в частности функционирование желудка, печени и толстого кишечника, и связана с участком центральной нервной системы, расположенным над поясничным отделом. Некоторые говорят, что, сосредоточивая внимание на этом центре, можно излечить болезни брюшных органов, особенно если медитировать над красным цветом в нём. Владение этой чакрой обозначает владение тонкими стихиями.

Десять лепестков, которые несут качества стыда, вероломства, зависти, желания, сонливости, уныния, суетности, заблуждения, отвращения и страха, составляют эту чакру. Однако, согласно одному из тантрических текстов, когда йог медитирует над этой чакрой и произносит мула мантру, он всегда пребывает в хорошем расположении духа и болезни не могут проникнуть в его/её тело. Такой йог может входить в тела других

и видеть сиддх (святых и учителей йоги), может на взгляд определять качества материальных объектов и видеть предметы под землёй. Ясно, почему эта чакра так часто ассоциируется с достижением власти и нахождением хорошего места в мире. Это также область хары, на которой сосредотачивается внимание во время некоторых медитаций дзен. Такая концентрация порождает чувство стабильности и устойчивости в существе, когда упомянутые выше качества принимаются, над ними устанавливается контроль и они превосходятся.

Открытие этой чакры требует участия глаз и такого контроля за их движениями, чтобы они ни на миг не отрывались от центра, расположенного между бровями.

Анахата

Местоположение чакры сердца обычно указывается напротив центральной линии, проходящей между сосками, но иногда его перемещают немного вправо от грудины, хотя не прямо над сердцем. Она ассоциируется с покорением элемента воздуха, также как с сердцем и с нада, звуком космического сознания. Медитируя над этим центром, можно почувствовать, как энергия течёт по всей нервной системе, словно она наполнена магнетизмом. Много традиций духовного развития подчёркивают важность чакры сердца как чакры, которую нужно пробудить в первую очередь, чтобы испытать духовное пробуждение, так как именно здесь сливаются энергии нижнего и верхнего уровней сознания, что символизируют два пересекающихся треугольника. Кроме того, что анахата соединяет энергии разных чакр, она ещё соединяет и левую и правую стороны тела, качества инь и ян. Эти две связанные формы образуют крест, который символически олицетворяет объединение этих полюсов.

Иша -- бог этой чакры, он сидит на чёрной антилопе или газели, что символизирует быстроту и лёгкость воздуха. Иша -- это высший Бог, наделённый полной йогической силой, всезнающий и вездесущий. Он белый и символизирует чистоту, у него три глаза, третий представляет знание самадхи. Когда при медитации возникает его форма, исчезают страхи и усиливается концентрация.

Образы янтры чакры сердца включают пересекающиеся треугольники, внутри которых находится яркое золотое существо и Какини Шакти, богиня цвета молнии, которая излучает свет и радость. Какини называют хранилищем дверей анахаты, и, медитируя над ней, человек учится стабилизировать прану и удалять препятствия на пути к Иша. Когда богиня красная, это обозначает, что сила её используется для контролирования пранической энергией; когда она белая, она является Иша-сознанием.

Двенадцать лепестков алого цвета, связанных с анахатой, олицетворяют ожидание, волнение, старание, привязанность, лицемерие, слабость, эгоизм, разделение, алчность, мошенничество, нерешительность

и сожаление. Медитация над этой чакрой приносит владение звуком, а когда при медитации произносить мула мантру, повышается готовность к постижению Бога, так как человек приобретает контроль над чувствами, в частности, уменьшая ощущение осязания. Тогда, как говорится, ни одно желание не останется невыполненным -- тогда человек навсегда погружается в состояние блаженства.

Если посмотреть с другой точки зрения, то можно предположить, что, освобождаясь от привязанности ко всему "сердечных" желаний (как свидетельствуют качества, воплощённые в лепестках), человек обретает способность отвлекать чувства от всего мирского и таким образом обретать состояние блаженства сперва на короткие периоды, а потом -- и навсегда. Моя работа с Кундалини я привела меня к убеждению, что именно эти желания и привязанности, ожидания и эмоции сердца перекрывают естественное течение блаженства, когда оно пробуждено, и что взлёты и падения настроения, которые часто сопровождают процесс пробуждения Кундалини, в первую очередь можно отнести на счёт деятельности этой чакры.

Качества сострадания, приятия и безусловной любви являются признаками сбалансированного функционирования этой чакры. Равнодушие, пассивность и печаль -- признаки нарушения баланса. Некоторые авторы связывают с чакрой сердца артриты и проблемы с дыхательными путями, а также сердечно-сосудистые заболевания и гипертонию.

Открытие этой чакры считается выполнимым при помощи кожи, то есть, нужно превзойти чувство осязания, что делается достижением контроля над чувственным восприятием посредством кумбхаки (задержки дыхания). Распространёнными способами открытия энергии анахаты является медитация над ней с одновременным представлением света или вдыхания в неё и выдыхания из неё воздуха. Боли и движения незнакомой энергии в области сердца часто фигурируют в сообщениях людей, пробудивших энергию Кундалини.

Вишуддха

Расположенный в горле лотос вишуддхи -- серый или серебристый (а иногда дымчато-пурпурный) и имеет шестнадцать лепестков. Они содержат семь музыкальных нот, яд и нектар и семь "призывов", которые используются в целях защиты от демонов, при жертвоприношениях, возжигании священных огней, для придания себе решимости, для благословения и восславления. Тут начинаются жреческие или оккультные силы, ассоциируемые с силами проецирования или выражения. Эта чakra также связывается с покорением эфирного состояния вещества (пространства). С этой чакрой обычно связывают творческую деятельность и вдохновение, и также получение моральных наставлений, особенно при контакте с внутренним неисчерпаемым источником "благодати". Человек начинает чувствовать, что внутренние дающий и берущий -- это одно и то же. Чтобы наполнить энергией эту чакру, можно использовать

такие методики посвящения как ритуал, молитва, пение и звуковые вибрации, а также творческое выражение.

Бог этой чакры -- Шива в наполовину мужской, наполовину женской форме (Ардхинаришвара), он сидит на белом слоне, и с ним -- четверорукая жёлтая Шакини Шакти (богиня). Он овладел разнообразными знаниями. Она правит в царстве луны над незначительными тайнами.

Вишуддха контролирует обе руки и является центром пратяхары или отвлечения чувств. Когда человек сосредотачивает здесь внимание, он теряет чувствительность рук к жаре, холоду, боли, давлению, прикосновению и температуре. Тантры говорят, что инструментами этой чакры являются уши, ими пользуются так, что шум мира не отвлекает, и слышен только один звук: либо нада (звук Ом меньшей интенсивности) или имя бога. Медитация над этой чакрой приводит человека к порогу великого освобождения.

Аджна

Расположенная над переносицей между бровями аджна является источником двух нервных потоков, один из которых проходит через глаза, а другой -- через средний мозг. Здесь встречаются три главные нади (сушумна, ида и пингала). Способность созидать и достигать порождаются мысленными волнами, исходящими из этой точки. Эта чакра управляет внутренним видением и динамической деятельностью воли и знания. Этот "третий глаз" во многих культурах ассоциируется со светом, внутренним знанием, интуицией и медиумическими способностями. Открытие этих способностей включает интеграцию как интеллектуального, так и эмоционального полюсов. Согласно лайя-йоге, когда пробуждённая Кундалини достигает этой чакры, сознание преобразается.

Богиня аджны -- это шестиликая и шестирукая Хакини Шакти, она олицетворяет пять принципов, сосредоточенных в нижних чакрах, и дары аджна чакры. Когда цвет её описывают как красный, значит, знание Кундалини полностью пробуждено; когда она белая, она представляет состояние покоя; когда она тёмно-синяя, она на грани перехода в бесформенное состояние. Когда её видят в сочетании белого, красного и чёрного цветов, она демонстрирует смешение трёх гун: саттвы (гармоничного сознания), раджаса (активности) и тамаса (инерции).

Медитация над этим центром приносит видения высшей истины, йогические силы, освобождение от всех санскар и в конечном итоге -- мудрость Я, высшее знание. Это центр индивидуального сознания, которое посредством пратяхары может быть расширено до всеобщего. На аджну часто ссылаются как на руководящую всеми другими чакрами, и некоторые йоги советуют выполнять концентрацию только на ней, или в первую очередь на ней перед тем, как пробуждать энергии в остальных центрах. Так может быть оказано воздействие на развитие качеств, присущих всем предшествующим чакрам и так ученик может достичь

состояния недвойственного осознания. Считается, что невозможно полностью овладеть нижними чакрами до того, как будет пробуждена аджна.

Сахасрара

Согласно некоторым текстам, сахасрара расположена у макушки в головном мозге; другие же считают, что она находится над физическим телом и тождественной Парабрахме, высшему создателю. Её лотос имеет тысячу лепестков, пять из которых представляют все буквы санскритского алфавита. Самадхи, ощущаемая через эту чакру, является полным слиянием с существованием, без пределов эго-сознания в теле. (Хотя существуют системы йоги, в которых указываются и другие уровни чакр, простирающиеся дальше за физическое тело и этот первый уровень высшего сознания.)

Парабрахма управляет этим центром, символизируемым треугольником сознания (который называется Виджа), это ещё одно название божественной сущности сат, чит и ананды. Он представляет преодоление препятствий и слияние с пустотой или высший свет вне формы, состояние, которое, согласно большинству йогических священных книг и святых, человек не в силах описать.

Медитируя здесь, согласно Бозе и Халдору, человек пересекает границы созидания, сохранения и разрушения и может вкусить сладкий нектар (амрита), текущий непрерывным потоком из сахасрары. Человек освобождается, все сансары разрушаются, и тогда он не подвластен ни рождению, ни смерти. На этом этапе пробуждения навсегда исчезает индивидуальное отождествление и человек отождествляется с высшим сознанием. (Важно запомнить, что когда йоги говорят о состоянии бессмертия, они обычно не имеют в виду, что человек буквально никогда не покинет тело, но скорее подразумевают, что сознательное слияние с беспредельным достигается навсегда и не будет разрушено смертью тела.) [Информация о чакрах и их символике взята в основном из: Bose, D.N. and Haldor, H. (1956rev.) *Tantras: Their philosophy and occult secrets*. Calcutta: firma KLM; Goswami, S.S. (1980) Указанное выше; Motoyama (1981) Указанное выше; Hari Dass, B. (1984) *Ashtanga yoga teacher's training course 11: Student handbook*. Watsonville, CA.: Mt.Madonna Center].

Развитие энергий чакр

Когда пробуждённая Кундалини проходит через все чакры, йоги приобретают особые оккультные способности, которые называются "сиддхами". Последние включают способность делать тело крохотным, как атом, увеличивать вес или размер тела по желанию, создавать то, чего человек хочет, способность побеждать или гипнотизировать других, постигать Бога и видеть Бога по желанию. По словам Мотоямы, японского парапсихолога и йога,

"эти способности автоматически приобретают все праведные души, которые могут систематически концентрироваться на силе жизни или Атмане. Эти способности иногда становятся камнем преткновения на пути постижения Себя Я или Бога, особенно если они используются каким-либо образом для достижения личной выгоды" [Motoyama, H. (1981) Указанное выше, стр. 282-283].

Существуют предания об адептах тантры, которые обрели способность проникать в тела мертвецов и оживлять их, или которые могли становиться невидимыми, летать по воздуху и ходить по поверхности воды. Согласно древним текстам, это указывает на овладение планами созидания. В целом такие крайние проявления не наблюдаются у жителей Запада, проходящих через процесс пробуждения Кундалини, хотя время от времени появляются рассказы о современных духовных учителях, таких например, как Саи Баба, которые владеют некоторыми из сиддх (например, материализуют объекты и перемещают тела в отдалённые пункты). Однако, интересно их отметить, потому что подобные темы могут возникать в снах и фантазиях людей, интегрирующих процесс пробуждения.

Мотояма приходит к выводу, что чакры важны как центры энергетической системы тела, существующие в трёх различных измерениях: физическом, астральном и причинном и действующие как посредники между этими измерениями, способные преобразовывать энергию одного измерения в энергию другого. У каждой чакры есть свои звуки (нада и мантра) и геометрическая фигура (янтра), которую можно постичь сверхчувственным восприятием. Аура пробуждённой чакры ярче и больше спящей, она излучает больше энергии. Мотояма считает, что то, какую чакру легче всего пробудить посредством занятиями йогой, зависит от кармы и природы человека, это обычно чакра, которая работает наиболее активно. Автор видит пробуждение чакр как события чрезвычайной важности в духовном развитии и утверждает, что чрезмерное использование какой-то одной чакры опасно и может привести к болезни и даже смерти.

Джой, западный врач и духовный учитель, писал, что, работая с энергией чакр, он заметил у некоторых людей сияющее энергетическое поле, простиравшееся на 20 футов от тела, и что он обнаружил 40 таких полей, которые образуют поверхность тела у нормального человека. Он называет 16 главных точек энергии, включая семь чакр, упомянутых в традиции йоги. Он соотносит определённые физические и эмоциональные проблемы с сильным или слабым током энергии в различных чакрах. Он предполагает "в порядке рабочей гипотезы", что "система чакр -- это межмерная преобразующая система, которой можно управлять посредством мысли и которая способна преобразовывать вещество в различные виды энергии и наоборот, превосходя ограничения времени и пространства" [Joy, B. (1979) Joy's way: A map for the transformational journey. Los Angeles: J.P.Tarcher, стр. 159].

Джой делает различие между активными и пробуждёнными чакрами: "Даже в наиболее пробуждённых людях все чакры активны, но у

большинства они функционируют в первую очередь в отношении физического тела, на плане физического проявления, а также на более тонком плане проявления, в эфирном (тонком) теле. Эти чакры пребывают в спящем или спокойном состоянии активности. Несмотря на терминологию, энергетическая деятельность этих спящих или спокойных чакр легко чувствуется при методике сканирования. Пробуждённая чакра не только ощущается по-другому при сканировании, но и выглядит по-другому в ясновидении" [Там же, стр. 196].

Джой обучает методикам, в которых человек работает с энергетическими полями чакр или применяет лёгкие прикосновения к телу для излечения физических и психологических нарушений. Его работа демонстрирует возможность ощущения и воздействия на энергию посредством мануальной терапии, о которой часто сообщают массажисты и медиумы. Некоторые целители основное внимание сосредотачивают на сбалансировании энергии чакр, сила которой меняется, когда они держат руки над телом пациента.

Акупрессурные потоки также могут воздействовать на распределение пранических энергий по системе чакр. Во время сеанса люди чувствуют их движения и сдвиги и часто демонстрируют примечательные изменения энергетического состояния и здоровья после лечения. Теоретически, лечение селезёночного и печёночного меридианов должно способствовать сбалансированному распределению энергии и уменьшать ощущение жара или холода в теле, а акупрессура, оказывающая воздействие на сердечный и желудочный меридианы, должна способствовать смягчению проблем, связанных с пробуждением Кундалини в этих областях. Я обнаружил в нескольких случаях результативность таких методов. Однако, полезность акупрессуры при пробуждении Кундалини мало изучена, так как слишком мало людей с подобными симптомами знают о свойстве акупрессуры облегчать процесс пробуждения.

НАДИ И ПРАНА

"Человеческое тело может показаться лишь комком плоти, но это совсем не так," -- сказал Муктананда.

В действительности это чудесное творение, состоящее из 72 000 надий или каналов. Эти нади вместе с шестью чакрами и девятью отверстиями образуют своего рода дом. Иногда его также называют городом, состоящим из семи элементов. Из 72 000 надий сто важны; и из этих ста три наиболее важны; и из этих трёх центральный канал, зовущийся сушумна, наиважнейший. Вся деятельность жизни производится сушумной, которая непрерывно простирается от места обитания Парашивы в сахасраре (макушке) до Кундалини в муладхаре (основании позвоночника) [Muktananda, S. (1978) Play of consciousness. Ganeshpuri, India: Gurudev Siddha Peeth, стр. 31].

Когда нади очищены, прана и четыре психических тела (физическое и три

коши тонкого тела) также становятся чистыми и качество медитации улучшается. Для выполнения такого очищения Муктананда советовал сидеть в позе лотоса три часа. Дыхательные методики йоги тоже очищают эту сложную структуру и часто считаются очень важными для пробуждения Кундалини.

Три главные нади (ида, пингала и сушумна) считаются главными каналами течения духовной силы в человеке. Пандит описывал, как пробудить Кундалини после того, как пройдены все предписания и подготовительные занятия йоги, путем отвода праны из иды и пингалы, сокращения ануса и собирания энергии у основания позвоночника, пока тело не будет лишено жизненных сил и вся энергия не будет поднята вверх по сушумне.

...тогда ученик будет производить открытие Кундалини, сидя в предписанной асане, положив руки ладонями вверх на колени и сосредоточив внимание на точке между бровями. Воздух нужно вдыхать и задерживать. Верхняя часть тела сокращается и дыхание, ведущее воздух вверх, прекращается, так что воздух не может идти вверх и мчится вниз. Чтобы он не вышел, нижняя часть тела сокращается (анус). Вайю (прана или воздух), таким образом собранная, направляется прямо к муладхаре и ум сконцентрируется на ней, результат же будет таков, что давление трения праны и апаны, сжатых вместе, породит сильный жар, который поднимет Кундалини, движущуюся вверх. Посвященный должен сконцентрировать внимание на мантре и тогда дживатма сердца направится вниз, чтобы соединиться с пробуждённой шакти. Это открывает рот сушумны [Pandit, M.P. (1979) Указанное выше, стр. 52].

В некоторых текстах говорится, что сушумна начинается у основания позвоночника, над анусом, и заканчивается у макушки, а в других -- что она заканчивается в шестой чакре, аджне, между бровями. Нади ида и пингала также берут начало от муладхары и поднимаются вверх к точке на лбу между бровями, но они расположены в виде спиралей, которые закручиваются слева направо в случае иды и наоборот, справа на лево в случае пингалы. Многие йоги описывают, что эти нади на своём пути делают круг вокруг каждой чакры, но не проходят через неё, как это делает сушумна. Встретившись в точке между бровями, они снова расходятся. После этого ида выходит через левую ноздрю, а пингала -- через правую. Эти нади тонки и невидимы, их можно заметить только духовным зрением.

Три более тонких нади расположены внутри сушумны: ваджра, которая регулирует течение электрической энергии; читрини, источник звука вселенной; и брахма, которая регулирует наиболее тонкий поток и иногда называется источником либидо. Ученая Мери Скотт заявляет, что ваджра и читрини нади действуют на чакры более непосредственно, чем ида и пингала. Читрини нисходящая, как ида, а ваджра восходящая, как пингала,

обе являются носителями активных потоков праны. Она считает, что "сушумна..., по-видимому, в основном способствует тем стабилизирующим энергиям, которые сохраняют равновесие в деятельности и предотвращают слишком быстрое проявление сознания, связанное со способностью тела удовлетворять его потребностям" [Scott, M. (1983) Указанное выше, стр. 178].

Согласно исследованиям Скотт, прана, текущая по читрини, питает мозг и произвольные нервы энергиями из высших уровней ментального вещества, на неё влияет баланс тамас, раджас и саттва гун в организме в целом. Автор говорит, что энергия читрини имеет качество саттвы и склонна стимулировать тамас и спокойный раджас, таким образом, она играет важную роль в стабилизации организма при поднятии Кундалини и способствует эволюции нервной системы и системы желёз на пути к цели освобождения.

ВКЛАД ТЕОРИИ ТОНКОГО ТЕЛА

Йогическая и тантрическая литература предоставляет солидный фундамент для дальнейшего изучения природы пранической энергии и её распределения по телу, мощного влияния дыхательных методик на организм и потенциальное воздействие пробуждения Кундалини. Она демонстрирует важные связи между телом, умом и универсальным сознанием, которые намного превосходят модели западной медицины, призванные объяснить процесс пробуждения Кундалини. Она показывает соотношение между различными энергетическими центрами и эмоциональными проблемами и указывает на ценность ментальной дисциплины и на отношение психического здоровья к деятельности поднимающейся Кундалини. Она описывает Кундалини и как стабилизирующую силу в нормальной физиологической системе, и как трансформирующую силу для тех, кто должным образом подготовлен. Она предоставила основу для развития нескольких методик лечения, которые работают непосредственно с тонким телом и распределением праны через нади. Все эти факторы помогают врачам интерпретировать симптомы пробуждения Кундалини.

Стремится ли человек к точному пониманию этой метафизической системы или нет, как модель она работает с точностью математической формулы. Уму непросто принять предположение о существовании "мистического" тела, но, возможно, не труднее, чем современным физикам распутать парадоксы субмикроскопических явлений нематериальной действительности. Физик Фритьоф Капра пишет, что с 20-х годов этого века физикам приходится бороться с сознанием того, что вселенная -- это не "скопление отдельных предметов, но скорее паутина связей между различными частями единого целого" Исследования Капра привели его к выводу, что существуют разительные соответствия между элементами учения веданты и буддизма и открытиями в квантовой физике [Capra, F. (1985) *Uncommon wisdom*, стр. 20].

Несмотря на общепринятое понятие, что в материальной реальности

существуют базовые строительные блоки, субмикроскопические исследования обесценивают бытовавшие ранее предположения о природе этого базового строительного блока и предлагают учёным блуждающую волновую частицу, которая непоследовательно меняет формы. Возможно, реалии "материальной" вселенной так неуловимы, потому что они не существуют независимо от мысленных волн космического созидания, точно так, как наше физическое тело скрепляется паутиной энергий и мысленных волн тонкого тела, предопределённых ещё более неуловимыми потенциальными возможностями, исходящими из причинного тела. Я нахожу теорию тонкого тела очень полезной моделью, при помощи которой можно отобразить и интерпретировать эти неуловимые волны и процессы, вызванные к жизни Кундалини.

ГЛАВА 4. ЗАПАДНАЯ ФИЗИОЛОГИЯ: МОЗГ КАК ИСТОЧНИК БОЛИ И НАСЛАЖДЕНИЯ

Я ощутила энергию в голове; это началось со взрыва в горле, чувство было такое, словно мгновенно увеличилась щитовидная железа, стала тяжёлой и начала пульсировать; затем я почувствовала стреляющие боли справа от третьего глаза, в центре головы и ближе к затылку, их сопровождали вспышки жёлтого и белого света... (Джейн)

Всё, что мы испытываем как сознательные существа, мы испытываем посредством своего тела. Мы творцы своей жизни, обитающие внутри аппарата, предназначенного испытывать и проявлять бесконечное число вещей. Наши движения, звуки, побуждения, эмоции, воспоминания, наслаждения, боли, прозрения и мысли берут начало в нас и служат средствами, коими может распоряжаться Я. Это Я временно отождествляется с особой цепью событий и условий, размещённых таким образом, чтобы мы осуществляли себя. Хотя процесс движения Кундалини может начаться в тонком теле, физическое тело тоже должно в конечном итоге ощутить его воздействие.

Необходимо исследовать реакции физического тела на движение Кундалини, если мы собираемся научиться отличать эти реакции от болезней, таких как эпилепсия, болезнь Паркинсона, опухоли мозга и других нарушений, для которых типичны сходные симптомы, а именно подёргивания и спонтанные беспорядочные движения, состояния транса, видения, внутренние звуки, необъяснимые колебания настроения, яркий свет, эйфория, неожиданное пробуждение воспоминаний раннего детства и много других явлений. Последние исследования в области повреждений правого полушария и височной доли мозга обнаружили, что раздражение мозга электрическими импульсами или химическими веществами может вызвать симптомы, наблюдаемые при пробуждении Кундалини. Это соответствие может означать следующее:

1. Усиление активности пранических энергий и неровное дыхание увеличивает количество энергии, накачиваемой в мозг, или изменяет состав химических веществ мозга, и тогда человек демонстрирует

симптомы, соответствующие участкам мозга, на которые оказано воздействие. Это могут быть видения, звуки, воспоминания, движения, эмоции и видение света.

2. Некоторые методики духовного развития стимулируют выделение определённых химических веществ мозга, которые вызывают колебания эмоций от экстаза до депрессии.

3. Определённые состояния сознания способствуют возникновению мозговых волн, что вызывает физиологические и эмоциональные реакции.

4. Осваивая новые методики саморазвития, мы создаём в мозге разветвлённые сети нейронов и взаимосвязей. Если мы занимаемся нелинейными методиками, которые стимулируют в первую очередь правое полушарие мозга (такие как визуализация, концентрация на свете, пение и тому подобное) мы, несомненно, увеличиваем вероятность проявления и других видов активности правого полушария, таких как творческие способности, видения, сны, погружение в звук или в пространство, и т.п.

5. Возможно ли, что в мозге есть участок, ответственный за переживание единения? В состоянии транса некоторые эпилептики погружаются в чёрную пустоту, в которой они осознают, что существуют, но у них отсутствует мотив или способность действовать. Насколько похоже это состояние на пустоту в традиции буддизма? Существует ли более глубокое состояние, при котором слияние всего в одно целое неизбежно? Являются ли методики йоги, ритуалы шаманов и дыхательные упражнения лишь способами активизации выделения химических веществ или стимуляции участков мозга, которые создают эти состояния? Будет ли духовное пробуждение менее реально, если оно -- процесс, порождённый деятельностью мозга? Мозг должен подвергаться стимуляции и тогда, когда человек "влюбляется" или пишет вдохновенную поэзию, но такие проявления не считаются "нереальными".

Мозг каждого человека уникален, он состоит из больше чем 15 миллиардов нейронов, в которых закодировано множество возможностей, предопределённых генетическим кодом человека и расширенных и изменённых нашим развитием. Обучение возможно благодаря тому, что нейронные цепи расширяются и соединяются друг с другом в ответ на проживаемый человеком опыт, так что со временем возникают огромные взаимодействующие между собой сети нейронов. Нервные клетки общаются посредством электрических импульсов, которые путешествуют по тончайшим отросткам, и таким образом миллионы клеток включаются в сложные процессы взаимовлияний. Нарушения в течении электрических импульсов, порождающие нерегулярность или беспорядочность в электрической подзарядке клеток, особенно в поверхностных зонах мозга, вызывают припадки эпилепсии или другие симптомы психомоторных расстройств. Такие болезни могут быть наследственными, а могут быть результатом повреждения или травмы. Некоторые симптомы психомоторной эпилепсии,

которые могут возникнуть у человека, никогда не демонстрировавшего ужасных припадков, обычно служащих для людей признаком этой болезни, удивительно похожи на симптомы, сопровождающие пробуждение Кундалини. Сюда входят вхождение в состояние транса, реакция бегства, потеря сознания, зрительные или слуховые галлюцинации, изменения в зрении, слухе, обонянии и вкусе, световые вспышки, местное онемение, симптомы дежа-вю (чувство знакомости, словно человек был уже здесь) и жаме-вю (ощущение, что хорошо известное место незнакомо человеку).

Факторы, которые способствуют возникновению припадков эпилепсии, включают голодание, обезвоживание организма, истощение, наблюдение за вспышками света, инфекции, злоупотребление наркотическими или алкогольными веществами, инфекционные болезни стоп, вирусные заболевания и инфекционные заболевания дёсен. Некоторые из этих факторов входят в определённые духовные методики. Это голодание, сосредоточение взгляда на огне свечи и медитация на протяжении многих часов. Первые признаки, предшествующие возникновению эпилепсии, -- длительное смотрение в одну точку, ночное недержание мочи, провалы в памяти, бесцельное хождение, ночные прикусы языка и сильные мышечные спазмы во время сна. Иногда люди, занимающиеся медитациями, впадают в транс, испытывают кратковременную потерю ориентацию во времени и в пространстве и, побродив бесцельно некоторое время, пробуждаются от мышечного спазма. Нам нужно уметь различать в количественном и качественном отношении эти два случая -- болезнь и пробуждение Кундалини -- если мы не хотим принять один за другой. Нельзя допускать, чтобы люди, у которых происходит духовное пробуждение, считали себя неврологическими больными или чтобы те, кто страдает эпилепсией, остались без лечения.

Важно не исключать возможность диагноза психомоторной эпилепсии или другой болезни, при которой возникают эпилептические симптомы, когда налицо множественные случаи этих симптомов, особенно если есть информация о предшествующих заболеваниях, наследственных факторах или недавних повреждениях, могущих стать причиной возникновения болезни. Это не означает, что нужно отрицать духовные компоненты происходящего процесса, если это важно для человека, его испытывающего, так как нет причины, по которой бы эпилепсия препятствовала духовному пробуждению. Однако, если у кого-то возникает много упомянутых симптомов и он не может их контролировать, лучше обратиться к компетентному невропатологу за советом, особенно если состояния транса темны и неприятны и возникают спонтанно, а не в связи с медитацией.

Понимая физиологию мозга, не обязательно сводить мистический опыт к набору квази-эпилептических явлений. Такое понимание могло бы стать фундаментом, опорой для восточных традиций, которые делают особенный упор на пошаговом развитии духовного пробуждения. Так как обучение происходит посредством роста и переплетения нейронных цепочек, возможно, что такие уникальные методики, как йога, медитация,

визуализация, дыхательные упражнения и т.п. могут влить новую силу и возможности в те части мозга, которые в противном случае остались бы неразвитыми, и в первую очередь это правое полушарие мозга. Художники, музыканты и другие люди, занимающиеся творческой деятельностью, демонстрируют большее развитие правого полушария, чем те, кто выполняют работу, в которой больше задействован интеллект. Если процесс духовного развития больше влияет на правое полушарие мозга, это объясняет внезапные вспышки творческих способностей у людей, переживающих духовное пробуждение. Это также может объяснить дар целителя и психического прозрения, который возникает спонтанно, иногда после повреждения правого полушария мозга или в контексте духовного роста.

НЕКОТОРЫЕ ФУНКЦИИ МОЗГА

Этот раздел содержит очень простое описание некоторых функций мозга и показывает, как возникают различные процессы, способные влиять на реакции мозга на процесс пробуждения Кундалини. Интересно предположить, какое отношение существует между естественным и "нормальным" функционированием мозга и радикальными изменениями, которые могут происходить с пробуждением Кундалини.

Существует три различных уровня, три эволюционных отдела мозга, неофициально именуемых земноводным (хранилище безусловных, предзаданных стереотипов поведения, глубоко погребенное под поверхностью), древнемлекопитающим или палеомлекопитающим (лимбическая система, центр управления эмоциями, вопросами выживания и сохранения вида, наслаждением и болью) и неомлекопитающим или неокортикальным (связан с недавно выработанными способностями цивилизованного человека -- изобретательностью, абстрактным мышлением и прозрением). Пол Маклин, создатель этой теории тройственного мозга, утверждает, что это триединство работает как "три взаимосвязанных биологических компьютера, (каждый) со своим собственным интеллектом, своей субъективностью, своим собственным чувством времени и пространства и своей памятью" [Hooper, J. and Teresi, D. (1986) The 3-pound universe. N.Y.: Dell, стр. 43].

Кора головного мозга

Кора головного мозга имеет семь слоёв, содержит 70% нервных клеток центральной нервной системы и создаёт наши способности говорить, видеть и ощущать. У каждого слоя свои виды и количество клеток. Передача импульсов между нервными клетками образует в мозге цепи, называемые клеточными комплексами или нервными сетями, которые взаимодействуют и расширяются в ответ на сенсорные раздражители. Клетки, количество которых в мозге наибольшее, называются "глиальными" (то есть "склеивающими"). Учёный и врач Ричард Реста ("Мозг: последний рубеж") указывает, что они выполняют питательную функцию и имеют отношение к началу и окончанию эпилептических

припадков. Существуют доказательства того, что у них есть своя собственная коммуникативная сеть.

Доктор Марион Даймонд, учёная и преподаватель Калифорнийского университета в Беркли, производя исследование на крысах, обнаружила, что, помещённые в благоприятную среду обитания, они демонстрировали изменение химии мозга и кора их головного мозга стала толще приблизительно на 7%. Нервные клетки у них стали больше, увеличилось количество глиальных клеток, химические связи между клетками улучшились, дендриты удлинились и стали более разветвлёнными [Cohen, Susan. "The real brain". West magazine, S.J.Mercury news, Jan. 7, 1990, стр. 6-11]. Она открыла способность мозга изменяться и расти, что было революционной идеей для 60-х годов.

Ствол мозга

Это главное связующее звено, по которому передаются сенсорные и моторные импульсы из спинного в головной мозг и обратно. Он сохраняет сознательное состояние человека посредством управления механизмами дыхания, сердцебиения, сна и бодрствования. В его состав входит активирующая ретикулярная система, которая поддерживает мозг в состоянии бодрствования даже тогда, когда человек спит, и распространяет возбуждение по мозгу в ответ на раздражители; а также варолиев мост, ответственный за сон и бодрствование. Сразу над стволом мозга находится промежуточный мозг, в котором преобладающее влияние имеет таламус (зрительный бугор -- прим. пер.). Все импульсы, поступающие от глаз, ушей и других органов чувств, проходят через этот орган на пути к коре головного мозга. Рядом с ним размещается гипоталамус, который управляет выделением гормонов железами внутренней секреции, и с которым соединены двусторонними связями все части системы конечностей. Гормоны регулируют кровяное давление, температуру тела и деятельность центров контроля аппетита. Повреждение различных частей гипоталамуса у животных приводило к тому, что они переставали есть или, наоборот, умирали от переедания. Раздражение электрическими импульсами некоторых участков гипоталамуса порождает панику, ярость или страх. Поэтому нарушения в режиме питания, волны жара или холода, высокое кровяное давление и необъяснимые эмоциональные состояния, возникающие во время пробуждения Кундалини, могут быть вызваны реакциями гипоталамуса на изменения в химии или энергетике мозга.

Мозжечок

Мозжечок, прилегающий к стволу мозга в задней части черепа, получает сигналы от мышц, суставов и связок, а также контролирует положение, равновесие и движения опорно-двигательного аппарата. Он отвечает за точность движений, например, за то, чтобы при каком-либо виде деятельности руки не мотались беспорядочно, а выполняли чёткие движения. Вероятно, что именно реакция мозжечка приводит к спонтанным движениям рук и ног во время процесса пробуждения. Древняя часть

мозжечка управляет проприоцепцией -- нашим ощущением тела, которое влияет на равновесие и способность выполнять движения. Он занимает определённое место в гигантской петле обратной связи, проходящей через перегородку, гиппокамп и миндалевидное тело, которая несёт электрические сигналы от мышц, суставов и связок. Ощущения отсутствия веса, пребывания вне тела, чувство, что занимаешь большее пространство, чем твоё тело, или неспособность контролировать тело и деперсонализация (полная или частичная разотождествленность с телом или какой-то его частью/ утрата чувства себя) связаны с неадекватным функционированием мозжечка или нервной связи между мозжечком и лимбической системой.

Исследователь и психолог Джеймс Прескотт говорит: "Чтобы испытать глубинные состояния сознания, у вас должно быть соответствующее нервное снаряжение. Чувственный опыт должен быть интегрирован в высшие центры мозга, а это требует связи между мозжечком, лимбической системой и новой корой головного мозга". Он говорит, что много людей нашей культуры не могут установить эту связь, потому что присущий нашей культуре синдром агедонии (безрадостности) задерживает развитие нервных систем удовольствия. Он считает, что у женщин нервная система лучше способствует процессу духовного пробуждения благодаря густой сети нервных связей между мозжечком и высшими мозговыми центрами. Он предполагает, что разница в строении мозжечка у мужчин и женщин ответственна за чувство полёта, внетелесные переживания и ощущение единения во время оргазма у женщин [Hooper, J. and Teresi, D. Там же, стр. 179].

Головной мозг

Это самый новый участок мозга, составляющий 2/3 всего его объёма. Он разделён на два полушария, почти зеркально отражающих друг друга: правого, которое контролирует левую сторону тела, и левого, контролирующего правую его сторону. Соответствующим образом распределяется контроль за зрительным восприятием. Левая часть мозга ориентируется на время, анализ и логику. Она ищет причины и объяснения. Правая часть ориентируется на пространство. Когда в лаборатории посредством раздражения электрическими импульсами правого полушария мозга вызывают произвольные движения тела, левое полушарие строит теорию, чтобы объяснить это явление. Бывают такие повреждения мозга, при которых мозг разделяется на две части, и каждое из полушарий не знает, что делает другое. Некоторые учёные выдвинули предположение, что такое заболевание как раздвоение личности происходит именно из-за подобного нарушения работы мозга. (Психологи могут не согласиться с этой гипотезой, так как раздвоение личности лечится психотерапевтическими методами.)

Интересно предположить, как развивается борьба между духовной стороной, творческими или текучими (как сказал бы даос) аспектами человеческой природы и более жёстким, конкретным и уверенным

"я" во время процесса индивидуации и духовного пробуждения. Возможно, правая сторона мозга содержит биохимическую матрицу духовного опыта, активизированную посредством занятий духовными практиками, а левая сторона -- матрицу управления цивилизованным материальным миром. Нади ида и пингала могут отражать на уровне тонкого тела потребность мозга в равновесии и привнесении порядка в деятельность этих двух сторон.

Лимбическая система

Эта часть мозга расположена в его глубине, окружает ствол мозга и тесно связана с обонятельными структурами, влечениями, эмоциональными реакции и памятью. Она занимает нижнюю пятую часть мозга. Эксперименты по воздействию на лимбическую систему показали, что некоторые клетки порождают ярость, радость или страх, но какие точно, по-видимому, варьирует от человека к человеку и от дня к дню.

Психиатр Даниель Уэйнбергер сообщает: "Воздействие электродов на эту область вызывает шизофренические симптомы, такие как "навязчивые мысли", телесные галлюцинации, страх, неопишуемые соматические ощущения и паранойю. Если нарушаются связи между передней частью лимбического мозга и лобной долей, человек лишается одной из высших интегрирующих систем мозга" [Там же, стр. 114]. Все упомянутые симптомы почти точно соответствуют некоторым из основных проблемных явлений, возникающих в процессе пробуждения Кундалини: непредсказуемые мысли и образы, телесные ощущения и движения, а также страх. Теоретически, духовное пробуждение направлено прямо против влечений и эмоций, побуждая человека двигаться выше инстинктивных реакций. Такая энергия может производить смещение и нарушать равновесие механизмов интегрирования. Это объясняет теоретически, чем ценно долгое обучение внутренней дисциплине, предваряющее процесс пробуждения: оно помогает человеку установить взгляды и привычки, отличные от обычных реакций на влечения и всплески эмоций.

Доли головного мозга

Существует четыре вида долей мозга. Височные доли находятся над ушами с обеих сторон головы и связаны с лимбической системой. Они функционируют как банки памяти и при их повреждении разрушается долговременная память. Электростимуляция этих участков вызывает неадекватные эмоции, причудливые фантазии или состояния мечтательной задумчивости, дежа-вю (ощущение уже виденного) и жаме-вю (знакомое кажется незнакомым). Люди с эпилепсией височных долей (которая представляет собой распространение волны хаотического возбуждения клеток мозга) могут не страдать обычными для этой болезни припадками, но демонстрировать эти первичные симптомы. Электрическое зондирование этого участка вызывает внезапные воспоминания, включающие все эмоции, звуки и запахи происшедшего.

Невролог Оливер Сакс называет причиной возникновения мощных мысленных образов, мистического опыта, например, как у Хильдегард фон Бинген, и чувства перемещения во времени и пространстве аномальную стимуляцию височных долей и лимбической системы. Он рассматривает возможность того, что такие состояния, даже если они вызваны эпилепсией, являются "вратами в запредельное или неизведанное" [Sacks, O. (1985) *The man who mistook his wife for a hat*. New York: Harper and Row, сс. 30-131].

Нейрофизиолог из Стенфорда, Карл Прибрам, сообщал, что "поражение височной доли мозга возле миндалевидного тела может вызывать нечто, подобное мистическим переживаниям. В самоосознании наблюдаются нарушения. Возникает своего рода сознание без содержания, как океаническое сознание мистических состояний. Различение себя и других исчезает" [Hooper, J. and Teresi, D. Там же, стр. 48]. Пол Маклин говорит, что во время приступов болезни при поражении височных долей у людей может возникать "совершенно внезапно и беспричинно чувство "эврики" -- чувство откровения, которое воспринимается как истина, абсолютная истина, и ничто иное кроме истины" [Там же].

Арнольд Мандел, врач, философ и профессор Калифорнийского университета в Сан-Диего говорит, что люди, страдающие эпилепсией височных долей, могут испытывать "долго длящиеся состояния блаженства, непрерывные изменения личности и религиозные обращения" [Там же, стр. 330]. Он думает, что мистические откровения возникают при состоянии, подобном эпилепсии, которое он сравнивает с неистовой электрической бурей, разразившейся в одной части мозга. Обычно на клетки гиппокампа, мозгового тела, имеющего форму морского конька, который играет важнейшую роль в создании памяти, тормозящее действие оказывает химическое вещество, называемое серотонином. Когда его недостаточно, эти клетки словно воспаляются, приходя в крайнее возбуждение. Гиппокамп обычно модулирует информацию, проходящую между внутренней и внешней средой, по-видимому, порождает стремление к новизне (исследованию чего-то нового) и перестраивает настроение и эмоции соответственно поступающим данным. Когда электрическая буря перекрывает его функционирование, внутренняя реальность становится доминирующей. Галлюциногенные препараты подавляют выделение серотонина и таким образом оказывают своё психоделическое действие. Так же воздействуют бег на длинные дистанции и медитация [Там же, стр. 331].

Теменные доли располагаются над корой головного мозга и содержат карты, на которых обозначен каждый дюйм как моторных, так и тактильных участков тела. Это область, которую Ицхак Бентов и Ли Санелла назвали местом происхождения прогрессивного сенсомоторного коркового синдрома -- физио-кундалиническим комплексом. Ряд точек (расположенных приблизительно в форме человеческого тела) последовательно соотносятся с теми симптомами, которые эти учёные называли типичными реакциями на пробуждение Кундалини. То есть, если каждую из этих точек последовательно стимулировать, симптомы будут возникать по схеме, часто

наблюдаемой в процессе пробуждения Кундалини, начиная с большого пальца левой ноги (дальнейшие объяснения будут предоставлены позже в этой главе). Бентов утверждал, что при эпилепсии порядок возникновения симптомов обратный тому, который наблюдается при пробуждении Кундалини, то есть начиная с губ и лица и заканчивая стопами. Поэтому он предположил, что пробуждение Кундалини может быть потенциальным антидотом против эпилепсии и считал, что медитация, которая может вызвать этот процесс, могла бы и направить течение болезни в обратную сторону.

Лобные доли находятся в передней части мозга, в области лба (участок третьего глаза и шестой чакры). В этом отделе мозга в свое время нередко делали лоботомию с целью излечить больных с буйным поведением и патологически повышенной отвлекаемостью. Обычно учёные, занимающиеся изучением мозга, считали, что эта область не столь важна для общего функционирования мозга. Но местные поражения (и лоботомия) вызывают повышенную отвлекаемость, неспособность выполнять сложные действия, апатичность, поверхностность мысли и чувства, нечувствительность и плохую организацию умственной деятельности. Некоторые исследователи пришли к выводу, что эта область, возможно, контролирует осознание, самоосознание и чувство сопереживания [Там же, стр. 40-41].

Затылочная доля, содержащая первичную зрительную область, расположена в задней части головы. Повреждение этого участка приводит к выпадению поля зрения или слепоте.

Химические соответствия

Только благодаря открытиям, сделанным химиками в 1960-х годах, стало возможным создание в лабораторных условиях химических веществ, которые дублируют ферменты человеческого тела. Введение их в организм человека открыло широкие перспективы для регулирования химии тела и проведения разнообразных исследований. Все настроения, побуждения, эмоции и типы поведения создаются благодаря сложному взаимодействию химических веществ, которым учёные, занимающиеся исследованием мозга, дали названия нейротрансмиттеров, ферментов, метаболических энзимов и нейропептидов (мозговых гормонов). До начала 1970-х годов было обнаружено только шесть нейротрансмиттеров, но сегодня известно, что существует ещё по крайней мере 100 или 200 других, которые предстоит изучить. Рецепторы мозга устроены так, что реагируют только на эти вещества, а другие могут блокировать их восприимчивость.

Например, в мозге есть природные наркотики и специфические рецепторы, на них реагирующие. Хотя у них имеется множество латинских названий, обычно их называют эндорфинами, это сокращение от "эндогенные морфины". Это мощные болеутоляющие, и существуют доказательства того, что благодаря им проявляется воздействие некоторых обезболивающих методик -- акупунктуры, электростимуляции мозга -- и эффекта плацебо. Заядлые бегуны демонстрируют повышение уровня

бета-эндорфина, также как и люди, у которых отсутствует аппетит, шизофреники и занимающиеся медитацией [Там же, стр. 80].

Произведя исследования, которые показали, что детёныши морской свинки, щенки и цыплята переставали звать свою мать, когда им давали небольшие дозы эндорфинов, учёный Джек Панксеп предположил, что, "возможно, наркотики мозга могут создавать чувство принадлежности, и поэтому люди, которые чувствуют себя одинокими и изолированными, могут применять наркотические вещества как замену межличностных связей" [Там же, стр. 81].

Давно известно, что у бегунов на длинные дистанции выделяются эндорфины, благодаря которым они после забега испытывают чувство эйфории. Другими видами деятельности, которые вызывают производство эндорфинов, являются еда, слушание музыки, переживание приятных событий, массаж, медитация -- и всё это совершенно естественным образом! Ясно, что эти химические вещества вызывают прочное чувство здоровья и благополучия. У подопытных крыс, получивших дозу эндорфина, ответственного за управление собой, настолько усилилась деятельность, что они доводили себя до полного истощения.

Рецепторы мозга, которые реагируют на наркотики (эндорфины), расположены в недавно развитых областях мозга, и некоторые части мозга переполнены ими. Их функция состоит в том, чтобы получать информацию из окружающей среды, передавать ее и интерпретировать таким образом, чтобы мозг мог решить, на что ему обратить внимание. Другими словами, они обнаруживают приятное и побуждают мозг заметить его.

Исследования показывают, что, хотя идея применение эндорфинов звучит очень соблазнительно для наркоманов, таким образом не достигается постоянная эйфория. Частое употребление кокаина, героина и других распространённых наркотиков приводит к депрессии, апатии и воздержанию от них. Подобное же явление наблюдается при выполнении некоторых медитаций, и люди, занимающиеся методиками духовного развития, с изумлением обнаруживают, что после блаженства, испытанного ими во время медитации, к ним иногда приходит раздражение. Возможно, что когда человек переходит от "учебной" медитации к стадии, на которой он во время медитации постоянно испытывает покой и удовлетворение, он научился оказывать посредством глубокой медитации воздействие на систему выделения эндорфинов.

Всплески видений (или макио, как их называют в дзадзен), онемение тела, произвольные движения и подёргивания, понижение полового влечения (или спонтанные вспышки сексуального желания) и снижение аппетита -- всё это симптомы, которые некоторые люди испытывают при медитации, что тоже может быть связано с повышением уровня эндорфинов. Выделенные наркотические вещества посылают в мозг сообщения, которые воспринимаются как положительные, и человек произвольно испытывает наслаждение и удовлетворение настоящим. Способность йогов разрывать

привязанности к дому, к семье и эмоциональным взаимоотношениям также может зависеть от поступления в мозг эндорфинов. Несомненно, эти химические вещества частично ответственны за эмоциональные подъёмы и спады, которые сопровождают процесс пробуждения духовной энергии. Возможно, что когда идущие по пути духовного развития стабилизируют свою энергию, в теле начинает выделяться постоянный поток эндорфинов.

Также есть доказательства того, что когда уровень эндорфина повышается в головном мозге, он понижается в спинном. Таким образом, вполне возможно, что некоторые дыхательные и визуализационные методики йоги или деятельность наподобие крийя-йоги, когда человек концентрируется на поднятии энергии по позвоночнику, перемещает эндорфины из спинного мозга к рецепторам головного мозга, пока не возникнут состояния сильного наслаждения.

В 1950-х годах учёные открыли, что при понижении уровня другого химического вещества мозга, допамина, больные шизофренией испытывали меньше галлюцинаций. Поэтому они пришли к выводу, что это заболевание возникало из-за нарушения допаминового равновесия, осложнённого разнообразными расстройствами нейрохимической системы. Другие исследователи определяли допамин как усилитель всех сигналов, поступающих от органов чувств, и говорили, что реальное настоящее расстройство связано с тем, как сенсорные сигналы влияют на мозг. Различные исследования выдвинули множество предположений относительно того, какие части мозга должны быть повреждены или действовать ненормально, чтобы возникали такие сигналы.

С возрастом количество рецепторов допамина уменьшается: мозг мужчины теряет их около 40%, мозг женщины -- около 25%. Это влияет на психомоторную координацию. Известно также, что недостаток допамина в некоторых участках мозга вызывает дрожание конечностей, жёсткость мускулатуры и бессмысленный взгляд, которые наблюдаются при болезни Паркинсона. Препарат леводопа вернул многих людей, страдавших этой болезнью, к жизни после того, как они провели долгие годы в задних палатах больниц. Однако, побочные эффекты этого лекарства включают галлюцинации, делирий (бредоподобное состояние -- прим. пер.), сильнейшую ярость, произвольные движения, обман чувств, тик и навязчивое ворчание [Там же, стр. 75]. (Многие из указанных симптомов иногда встречаются в рассказах о пробуждении Кундалини, так что возможно, что уровень допамина временами тоже повышается во время этого процесса.)

Ещё одно естественное химическое соединение, ацетилхолин, при введении его в область перегородки мозга, вызывает бурную внутримозговую активность, в частности, множественные сексуальные оргазмы, длящиеся до 30 минут. Непроизвольные оргазмы также часто упоминаются в рассказах людей, в которых пробуждается Кундалини.

Ясно, что различные рецепторы мозга реагируют на повышение или

понижение уровня химических веществ посредством создания ярких эмоциональных, зрительных и физиологических явлений. Виды деятельности, при которых используется дыхательные, энергетические методики, визуализация и другие способы сенсорного воздействия, могут влиять на выделение этих химических веществ. Много ещё предстоит изучить и понять о химии мозга в целом (на сегодняшний день изучена лишь незначительная часть мозговых ферментов), и в настоящее время можно лишь гадать, какова связь между нарушениями химического равновесия мозга и активностью, стимулированной через сенсорные пути, хотя параллели между наркотическими состояниями и мистическими состояниями постоянно отмечаются в литературе.

Арнольд Мандел провёл несколько весьма солидных исследований на предмет связей между химией мозга и запредельными состояниями, описанными в его работе под названием "К психологии запредельного: Бог в мозге". Она включена в книгу о сознании и биологии "Психобиология сознания"(1980). В своей статье Мандел пишет, что "существует биогенная аминовисочко-лимбическая неврология преобразованного сознания", а также что "западный человек, обращающийся внутрь себя в поисках метафизических решений своих проблем, владеет биологическими механизмами, которые могут сделать его путь более рациональным" [Davidson, J. and Davidson, R. (Eds) (1980) The Psychobiology of consciousness. New York: Plenum Press, стр. 379-464]. Развивая свою биопсихиатрическую теорию, связанную с так называемым фармакологическим мостом и механизмами, контролирующими систему лимбического возбуждения переднего мозга, он отдаёт должное Уильяму Джеймсу за выдвинутое им "заявление, что запредельный опыт был одинаков, где бы он его не изучал, и что наиболее часто пробуждаемый источник, Бог, находился в мозгу" [Там же, стр. 381-382].

Мандел приводит примеры многочисленных исследований, которые предоставили поразительные доказательства концепции "Бога в мозге". Он предлагает вниманию гипотезу, что уменьшение уровня и/или выделение серотонина (что может быть вызвано приёмом амфетаминов, кокаина, галлюциногенов, а также медитацией и бегом) затормаживает регуляцию пирамидальных клеток гиппокампа, что приводит к их перевозбуждению и утрате присущей им способности увязывать внешние события с внутренними реакциями. Это ведёт к ощущению единства и чувству обретения "истины", так как человек более не использует сравнительную и оценочную функции мозга. К тому же, "повышенная возбудимость лимбических структур височной доли, о которой можно судить по синхронным разрядам в этой области, связана с личностными изменениями в человеке, подобными тем, которые мы наблюдаем при религиозном обращении" [Там же, стр. 400]. По-видимому, это случается из-за того, что клетки гиппокампа перевозбуждаются и умирают, создавая неврологическое состояние запредельного сознания и ощущение прилива эмоций, называемое экстазом. Мандел считает, что умирание этих клеток может быть причиной необратимых положительных изменений в личности человека,

который прошёл через переживание религиозного трансцендирования. Несколько исследователей обнаружили, что эти клетки мертвы в мозгу людей, страдающих психомоторной эпилепсией, которые демонстрируют религиозное обращение, пониженную сексуальность, запредельное сознание, добродушие и глубину эмоций. Автор предполагает, что "повторяющиеся или мощные единоразовые случаи прекращения серотонинового торможения" могут произойти у тех, кто бегают на длинные дистанции, занимается медитацией или применяет галлюциногены, воспроизводя тем самым личностные изменения, характерные для тех, кто имеет запредельный опыт [Там же].

Из множества работ, собранных и изученных Манделом, ясно, что биохимические реакции могут вызывать симптомы, очень похожие на те, которые демонстрируют люди во время процесса движения Кундалини или духовного пробуждения. Сюда входят экстатические состояния, сознание единства, интерес к духовности, потребность писать, прозрения и долгосрочные положительные изменения в личности человека. Но когда мы продолжим исследования в этом направлении, нужно затронуть много вопросов, так как до настоящего момента не было проведено изучение людей, чётко определённых как субъектов пробуждения Кундалини или мистиков. Говоря о запредельном опыте, Мандел использовал множество разных терминов, например, "пиковые переживания" Маслоу, "индивидуацию" Юнга, "абсолютное дао" Лао Цзы, "сатори", "самадхи", "пробуждение Кундалини" Гопи Кришны, а также такие термины как "божественный дух" и "сильное переживание" [Там же, стр. 439]. Можно смело предполагать, что субъективные описания многих из этих состояний существенно различались друг от друга, тем более от опыта лиц, кто страдал эпилептическими припадками, принимавших наркотики или подвергавшихся электростимуляции мозга в лабораториях. Все необычные состояния и переживания отличаются друг от друга, и вызываются не одной и той же причиной.

Однако, существует достаточно соотношений, чтобы уверенно сказать, что медитация, дыхательные методики и пробуждение Кундалини могут оказывать воздействие на химию мозга или прохождение в нём электрических импульсов. И действительно, некоторые восточные учителя указывали, что процесс пробуждения Кундалини полностью перестраивает структуру клеток, а другие смотрели на переструктурирование мозга человека как на эволюционную необходимость, которая становится возможной благодаря пробуждению Кундалини.

Вместе с тем существует определенная опасность в применении "биогенной аминовисочной-лимбической неврологии" как всеобъемлющего объяснения реакций мозга на экстатические, запредельные состояния или ощущение единства. Не придём ли мы тогда к заключению, что все мистики страдают эпилепсией височной доли, или же что все эпилептические припадки не что иное, как спонтанные показатели склонности человека к мистицизму? Не поручим ли мы мозгу полностью отвечать за все аспекты сознания, одним махом уничтожив тысячелетние

эзотерические учения? И не окажется ли, что учения эти являются не более чем реакцией на инстинктивное движение к эволюции мозга, и нам суждено жить, приноравливаясь к деятельности наших височных долей, с тем как клетки их умирают и всё более медленные волны пронизывают мозг?

Такой подход наводит на мысль, что то, что человек получает благодаря годам занятий духовными практиками и величайшим учениям святых -- просто результат биохимических изменений, которое легко можно произвести с помощью наркотиков или электростимуляции мозга. Такое быстрое решение очень привлекательно для западного человека. Если существует такая очевидная возможность превратить грешников в святых, неприязнь в любовь, ярость в покой с помощью таблетки или электрического заряда, то не следует ли нам применить эти методы к заядлым преступникам и превратить их в людей, подобных Анандамайи Ма, Кришнамурти, Йогананде и другим учителям, столь же преисполненным любви и мудрости? Если бы наркотики действительно творили духовных мистиков, то у нас не вызывало бы озабоченности увеличение их числа в гетто, школах и сообществах, и мы называли бы просветлёнными тех, кого судят сегодня за наркоманию, насилия и прочие преступления, связанные с наркотиками.

Другая опасность заключается в сведении того, что является мощным целительным и трансформирующим воздействием, к нарушению биохимического функционирования мозга. Возможно, мозг и не должен быть совершенно открыт для запредельных состояний и состояний единения, экстазов и прозрений, но вряд ли то, что такое открытие произошло, обозначает болезнь. По мере того как мозг развивает способность естественно принимать воздействие более активных пранических энергий и божественную интуицию, у него возникнет возможность больше открыться измерениям, находящимся за пределами изученного западной наукой, и встретиться с сознанием, существующим в запредельном состоянии. Возможно, преобразенная височная доля -- это уже частичка мозга будущего, следующий шаг эволюции. Возможно, более медленные ритмы мозговых волн, сопутствующие запредельным состояниям, соответствуют тем саттвическим (гармоничным) качествам причинного тела, которые, проникая в сознание человека, делают возможным освобождение. Таким образом, мы можем надеяться на то, что процесс эволюции продолжается, неся нам мудрость, гармонию и творческие способности.

Теория Мандела предлагает некоторые интересные направления исследования природы изменений, порождаемых пробуждением Кундалини и другими эзотерическими процессами, если их можно использовать как двухстороннюю дорогу. Но не надо сводить мистические состояния к простому (или даже сложному) функционированию мозга, а следует рассматривать работу мозга в связи с космическим сознанием и смотреть на височные доли мозга (или неизученные лобные доли, где находится третий глаз) как участки, деятельность которых даст возможность достигнуть мудрости, простирающейся за пределы

управляемого интеллектом дуалистического мышления. На этом уровне космология и биология могут начать слияние.

ТЕОРИЯ МОЗГОВЫХ ВОЛН

Ицхак Бентов, талантливый изобретатель биомедицинского оборудования, который произвёл много исследований нервной системы человека и сам работал с энергией Кундалини, в результате работы с применением баллистокardiографии с целью изучения физиологических изменений в организме медитирующих обнаружил так называемый физио-кундалинический синдром. Этот синдром позже был описан в статье врача Ли Санеллы, и его использовали в качестве модели для разъяснения процесса пробуждения Кундалини психотерапевтам.

Бентов заметил, что определённые механические вибрации, электромагнитные волны или звуки, воспроизведённые в лабораторных условиях, порождают в мозге людей, не занимающихся медитацией, волны, подобные тем, которые возникают во время медитации. Он соорудил систему биологической обратной связи, создав вокруг головы пациента пульсирующее магнитное поле, и таким образом стимулировал возникновение этих волн. Пытаясь объяснить феномен спонтанного пробуждения Кундалини, он предположил, что у людей с особенно чувствительной нервной системой это может быть спонтанная реакция на подобные частоты, воздействию которых они подвергались на протяжении длительного времени, например, езда на машине, система рессор и устройство сидения которой производят колебания такой частоты, или сидя на работе около кондиционера воздуха.

Бентов объяснял мягкость или остроту симптомов количеством стрессов, накопленных в теле, и подчёркивал, что только когда Кундалини достигает стрессовых участков, симптомы начинают вызывать беспокойство. Он опирался на работы исследователя стрессов Ганса Селье, чтобы подтвердить тот факт, что нервная система может быть настолько загружена стрессами, что её возможности по достижению высших состояний сознания становятся весьма ограниченными. Он считал, что именно поэтому все школы медитации подчёркивают важность успокоения тела. Эти стрессы в действительности являются энергетическими блоками, которые можно преобразовать и устранить, что происходит обычно непроизвольно посредством движений тела, неожиданных эмоциональных всплесков или необъяснимых болей в разных частях тела. Бентов рекомендовал сопровождать занятия медитацией лёгкими тонизирующими упражнениями, такими как некоторые позы хатха-йоги и дыхательные упражнения средней интенсивности, как самым эффективным, недорогим и быстрым способом удаления стрессов из тела. Бентов определял физио-кундалинический синдром следующим образом:

Серия физиологических симптомов, (которые) обычно начинаются с левой стопы или большого пальца левой ноги либо как слабое покалывание либо как судорога. Покалывание

поднимается по левой ноге до бедра. В крайних случаях происходит паралич стопы или всей ноги. Может произойти потеря чувствительности на больших участках кожи левой ноги. От бедра симптом движется по позвоночнику к голове. Тут могут развиваться сильные головные боли (с ощущением давления). В случае длительного и сильного давления в голове может начаться дистрофия зрительного нерва с последующими нарушением зрения, потерей памяти и общей дезориентацией [Bentov, I. (1977) *Stalking the wild pendulum*. New York: Bantam, стр. 213].

Бентов отождествлял этот прогрессирующий сенсомоторный корковый синдром с физиологией Кундалини, но подчеркивал, что дело тут не только в физиологии, ибо в игру вступают также планетарные и духовные силы. В его физиологической модели медитирующие производят непрерывные звуковые волны в желудочках головного мозга, что порождает звуковые колебания в сердце, которые вызывают вибрацию стенок желудочков (наполненных жидкостью полостей мозга). Эти вибрации раздражают и в конечном итоге "поляризуют" кору головного мозга так, что он направляет сигнал по телу по замкнутой петле, начиная с больших пальцев ног, то есть в направлении, противоположном обычному ходу сигналов. Бентов пытался показать, что расположение точек такого воздействия почти точно соответствует пути Кундалини в теле как он описан в эзотерической литературе. Он полагал, что состояния блаженства у тех, у кого происходила циркуляция энергии по упомянутой замкнутой петле, являются результатом самостимуляции центров удовольствия в мозге, вызванной течением "потока" по чувствительной зоне коры головного мозга.

Бентов указывал, что большинство симптомов происходит в левой стороне тела и поэтому считал, что развитие происходит главным образом в правом полушарии головного мозга. Это, по его словам, вполне логично, так как наше рассудочное, рациональное, логическое левое полушарие мы используем всё время, а медитация стимулирует главным образом невербальное, чувствующее, интуитивное правое полушарие.

Доктор Санелла, психиатр и офтальмолог, опирался на теорию Бентова в своей краткой, но глубокой работе на тему изучения процесса пробуждения Кундалини, "Кундалини -- психоз или трансцендирование" (позже расширенной и изданной под названием "Переживание Кундалини"). Он также обращался к схожести некоторых психотических симптомов с симптомами, сопровождающими пробуждение Кундалини и говорил, что иногда пациентам ставят ошибочные диагнозы и назначают неправильное лечение из-за того, что медицинские работники не могут точно определить, является ли происходящее с человеком духовным пробуждением. Он описал 11 пациентов с физическими и эмоциональными симптомами, возникновение которых связано с движением Кундалини, и выделил признаки, которые дают возможность отличить психоз от процесса пробуждения духовной энергии.

Он писал, что люди с симптомами движения Кундалини часто слышат голоса, видят образы и выполняют движения, которые непосвящённому кажутся иррациональными, так что иногда подвергаются медикаментозному лечению и изоляции в лечебных учреждениях. Но они отличаются от больных психозом тем, что редко склонны проявлять неприязнь или злобу, более объективно судят о себе и заинтересованы в том, чтобы поделиться тем, что происходит с ними; они также чаще испытывают жар, вибрации, покалывание и зуд, которые перемещаются по телу по определённому маршруту. Они могут видеть яркие внутренние огни, испытывать боли в голове, демонстрировать необычные виды дыхания или спонтанные движения и слышать писк и свист. Слышны и голоса, но они поступают изнутри и не принимаются за другую реальность. Санелла заявлял, что результат пробуждения Кундалини, если с ним обращаться правильно, в общем положителен и созидателен; пациенты сообщали о снятии стрессов, повышении удовлетворённости и внутреннем покое [Sanella, L. (1976) *Kundalini -- psychosis or transcendence*. San Francisco: H.S.Dakin; Sanella, L. (1987) *The Kundalini experience*. Lower Lake, CA.: Integral Pub.].

Санелла также говорил, что в некоторых случаях возможно проявления симптомов, сходных с шизофренией, если человек получает негативную реакцию других или чувствует сопротивление истолкованию происходящего ним как пробуждения Кундалини. Он предполагал, что у людей, которые были медиумами, наиболее вероятно пробуждение Кундалини и то, что для них этот процесс будет сложным и мощным, так как они обладают особо чувствительной нервной системой. Многие из его пациентов имели некоторый опыт проявления паранормальных психических способностей до пробуждения. Санелла предположил, что на духовные практики возможны три категории реакций : видения, появление паранормальных психических способностей и пробуждение Кундалини.

Комментарии доктора Санеллы, данные им в беседе в университетском медицинском колледже Сан-Франциско весной 1981 года, распространили в Калифорнийской больнице, чтобы проинформировать врачей о симптомах Кундалини. В этих заметках процесс пробуждения Кундалини описывается как необычный неврологический комплекс или синдром, возникающий у некоторых медитирующих. В нём описаны следующие признаки:

Его моторные признаки -- покачивание, дрожь, подпрыгивание, подёргивание, принятие определённых поз, гримас, выкрики и необычные виды дыхания. Сенсорные проявления -- это видение или ощущение внутренних огней и слышание внутренних звуков, очень горячие или холодные участки на поверхности или внутри тела, покалывание, онемение, боль, частичный паралич, экстаз, страх и транс. Количество используемой при этом энергии кажется необъяснимым в обычных метаболических терминах. Когда процесс завершается естественным образом, нарушения постепенно исчезают и личность человека может быть необратимо изменена... Наблюдаемые симптомы дают возможность предположить, что тут

имеет место внутренняя стимуляция или повышенная чувствительность сенсомоторной зоны коры головного мозга, а также более глубоких и прилегающих структур мозга. Для объяснения этого феномена Ицхаком Бентовым была создана нейрофизиологическая модель, в основе которой лежит идея резонанса, генерируемого людьми, занимающимися медитацией. Она была частично подтверждена путём измерения слышимых звуков и изменений в микродвижениях тела во время медитации [Sanella, L. (1981, October) A new sensory motor phenomenon with changes in consciousness. (Memo prepared from a talk at U.C.Medical School Lecture), Kaiser Hospital, Oakland].

Авторитет доктора Санеллы в медицинских кругах позволяет ему значительно помочь уменьшению количества случаев неправильного диагностирования, и он может применять нейрофизиологическую модель Бентова, выраженную в медицинских терминах так, что она становится вполне понятной медикам. Большинство врачей, имеющих какое-то представление о Кундалини и её воздействии на организм, получили это знание, вероятнее всего, благодаря знакомству с теориями Бентова и Санеллы.

Впрочем, насколько работа Бентова имеет отношение к Кундалини и праническим энергиям, остается под вопросом. Поскольку он пишет о стимулировании всех состояний в лабораторных условиях, ясно, что состояния самадхи или ему подобные там отсутствовали, и результатом освобождения от стресс-факторов было прежде всего расслабление; вероятно, при этом пациенты не испытывали настоящего пробуждения Кундалини.

Мери Скотт, которая провела много лет в Индии, исследуя природу энергии Кундалини, писала, что работа Бентова и Санеллы оригинальна, хорошо обоснованна и приводит неопровержимые доказательства действия некоего определённого физиологического механизма. Она же добавила: "Имеет ли этот механизм или цикл какую-то непосредственное отношение к Кундалини, описываемой в тантре, остается далеко не ясным..." И она предполагает, что комплекс, который обнаружил Бентов, может быть скорее связан с замкнутыми мозговыми волнами, возникновение которых обусловлено состоянием глубокого расслабления, достигаемого в медитации; со стрессами, возникающими в результате конфликтов, порождённых вмешательствами в естественное функционирование психики; или с разрывами между поверхностными и подсознательными уровнями "я".

Скотт указывала на разрушительную сторону изменения жизненной ориентации, характерного для многих людей, занимающихся медитативными методиками, и давление, оказываемое при этом на эго, когда выходящая из подсознания система начинает оттеснять его с центрального места в психике, и импульсы начинают поступать из двух центров -- из эго и Я. Она выдвигает предположение, что движение и

распределение энергии в двух тонких телах создаёт огромный стресс у основания сушумны, откуда поднимаются все нади, что, в свою очередь, может вызвать физио-кундалинический синдром [Scott, M. (1983) *Kundalini in the physical world*. London: Routledge & Kegan Paul, стр. 193].

Мне кажется, что факт физио-кундалинического синдрома сам по себе не подтверждает и не отрицает пробуждения Кундалини, но свидетельствует о присутствии пранических симптомов, которые могут демонстрировать медитирующие. Он может быть признаком наличия внутреннего конфликта между эго и Я, как полагала Скотт, или знаком, указывающим на определённые блоки в тонком теле, на которые человек наталкивается в изменённых состояниях сознания, он может быть также реакцией, обусловленной стимуляцией мозга.

ОГОНЬ И БОЛЬШОЙ ПАЛЕЦ НОГИ

Интерес Бентова к процессам, происходящим в большом пальце левой ноги, имеет примечательное соответствие в йоге, а именно, созерцание большого пальца правой ноги с целью разжечь в теле огонь. Появление активности в больших пальцах ног у непосвящённого может быть спонтанной реакцией типа крийи, потому что оно отражает древнюю йогическую практику шакти. В четвёртой сутре "Шива сутр" описывается метод созерцания, который приводит к растворению отождествления с грубым, тонким и причинным телами при помощи визуального образа постепенного сжигания всей системы тонкого тела. Посвящённый выполняет это через созерцание большого пальца правой ноги, где помещается божество палящего света, Калагни Рудра. Ученик сосредотачивает внимание на этом образе горения и поднимает его вверх по телу, пока не погрузится полностью в божественное сознание. Эта методика называется дахабхавана [Singh, J. (1979) *Siva Sutras: the yoga of supreme identity*. Delhi: Motilal Banarsidass, стр. 11 и с. 135-136].

Эта методика также примечательна из-за существования слухов о йогах, которые "сгорают" или исчезают в пламени спонтанного взрыва. Это может быть связано с буквальной интерпретацией этой древней методики кашмирского шиваизма. Конечно, слишком усердное применение жара и праны может "сжечь" или повредить физическое и тонкое тело, точно так же, как применение наркотиков и другие злоупотребления. Но единственным конкретным свидетельством возможности сгорания в прямом смысле этого слова, которое мне удалось обнаружить, -- это удивительная история св. Екатерины Генуэзской. Она была христианским мистиком, и очевидцы рассказывали, что её сжёг до смерти внутренний огонь.

Святая Катерина родилась и жила в Италии XV века. Это была замужняя женщина благородного происхождения, которая вела социально активную жизнь, характерными чертами которой были самопожертвование, аскетизм и

созерцание. У неё часто возникало ощущение невыносимого жара и экстатические состояния, а иногда она длительное время не могла ничего есть. Перед смертью, которая наступила в 63 года, на протяжении четырёх месяцев она страдала столь страшной болезнью, что не было части тела, которая бы не горела огнём. Кроме того, болезнь сопровождалась многочисленными внутренними кровотечениями и рвотой, при которой вытекали литры такой горячей крови, что она кипела. Множество врачей изучали странную болезнь и пришли к выводу, что это сверхъестественный феномен. Во время болезни у неё возникали видения Бога, и как-то раз она два дня пребывала в состоянии транса, при этом видела себя без тела и без души, когда её дух был "всецело в Боге, потеряв из виду небеса и землю, словно их больше не существовало" [Hughes, S.(trans.) (1979) Catherine of Genoa: Purgation and purgatory, the spiritual dialog. New York: Paulist Press, стр. 143].

В следующий раз она почувствовала, как в сердце её вонзается гвоздь, что принесло ей невыносимую десятичасовую боль. На следующий день она испытывала огромную радость и "увидела луч божественной любви, яркость которого была почти невыносимой, и который сжёг её человеческую природу" и "увидела лестницу из пламени и почувствовала, что её влечёт вверх, и испытывала при этом великую радость". Из-за внутреннего жара, пожиравшего её, она спрашивала, не горит ли мир, и все вокруг были поражены, что она остаётся живой при такой силе внутреннего огня и при том, что она не может ни пить, ни есть. Её тело стало совершенно жёлтым и таким и осталось после смерти, высушенное, без каких-либо признаков разложения. Оно и сейчас лежит невредимое в хрустальном гробу в часовне больницы Памматоне в Генуе [Там же, стр. 145].

Возник ли внутренний огонь святой Екатерины в большом пальце ноги или какой другой части тела, но он явно воздействовал на кровь. В системе акупунктуры большой палец ноги -- это начальная точка селезёночного меридиана, который управляет накоплением крови, разрушением старых кровяных клеток, производством клеток плазмы, вырабатывающих антитела, и связан с иммунной системой. Он модулирует энергию в теле и воздействует на соединительную ткань, кровь, рот, язык и чувство вкуса. Он имеет тесную связь с некоторыми сторонами полового созревания и творческими процессами, а специалист по акупунктуре Мери Остин писала, что он может "быть причастен к позднему развитию и задержкам в умственном развитии", "подпитывать высшие психические состояния", а также "играть значительную роль в лечении заболеваний половых органов как у мужчин, так и у женщин" [Austin, M. (1972) Acupuncture therapy, стр. 225]. Это значит, что мощная энергия, текущая по этому меридиану, может влиять на сексуальность, психические состояния и ясность ума. Возможно, медитация или лабораторные эксперименты с энергией посылают по нему слишком большой заряд энергии, что приводит к возникновению некоторых симптомов, которые с большого

пальца ноги и поднимаются вверх. Высокая температура, сосредоточенная в большом пальце ноги, приводит к нагреванию крови, и таким образом ощущение горения легко распространится по всему телу.

БЛАЖЕНСТВО И МОЗГ

Судя по скорости возникновения пагубной привычки у подопытных крыс, весьма вероятно, что посредством раздражения определённого центра удовольствия в мозге можно вызвать состояние, подобное блаженству. Но из этого не следует, что существует только один тип блаженства, и связан он непременно с Кундалини, или же что Кундалини нужно пробудить, чтобы получить стимуляцию этого центра удовольствия. Эксперименты с крысами показали, что если дать им возможность постоянно раздражать соответствующую точку своего мозга, они так привязываются к этому занятию, что не желают отвлекаться от него даже для приема пищи. И, как я подозреваю, это происходит вовсе не потому, что они пробудили Кундалини, которая принесла им способность выходить на высшие уровни сознания. В людях, которые не подвергались электростимуляции, блаженство, приносимое деятельностью мозгового центра удовольствия, скорее является следствием погружения в состояние глубокое расслабление сознания, при котором деятельность пранических энергий перераспределяется, перестраивается или усиливается таким образом, что начинает воздействовать на эту точку.

Существуют тексты, в которых описывается 27 видов блаженства, сопровождающих пробуждение, и мне лично также доводилось наблюдать множество его разновидностей, начиная от блаженства, изолированного в отдельных частях тела, таких как ноги или челюсть, или вдоль одной стороны тела, и заканчивая чувством полного расставания с телом и растворения в другой сфере или ощущением экстатической энергии, текущей вниз по плечам или вверх по позвоночнику, возникающего при деятельности, совершенно не связанной с медитацией или расслаблением (например, прогулке по улице). Блаженство может прийти с мощной неконтролируемой сердечной энергией, освещающей всё кругом, или с ощущением слияния, когда два человека соединяют свои энергетические поля. Тело может вибрировать от него, как струна арфы, посылая в окружающий мир прекрасные волны энергии. Оно может вспыхивать внутри ярким фейерверком. Оно может быть высшим, неописуемым погружением в покой и понимание. Может быть лишь вспышкой, а может длиться днями. Сила и качество его варьируют неимоверно, и я не думаю, что все виды блаженства порождаются одним и тем же изолированным потоком энергии, описанным Бентовым, или одним центром удовольствия в мозге, или же только понижением уровня серотонина, обнаруженным Манделом.

ГЛАВА 5. ВЫРАЖАЯ НЕВЫРАЗИМОЕ: ЛИТЕРАТУРА ДУХОВНОГО ПРОБУЖДЕНИЯ

Понимание характеристик процесса пробуждения Кундалини наполняет работы пророков, поэтов и биографов новым смыслом, потому что становится возможным читать между строк и проникать в духовные

переживания, ссылки на которые встречаются в философских, биографических, художественных произведениях и поэзии. Ясно, что такого рода переживания доводилось испытывать не только признанным мистикам и святым.

Ричард Бак, выдающийся психиатр, написавший в 1901 году "Космическое сознание", научный труд на тему духовного озарения, описывал это переживание как сознание жизни и порядка вселенной. Он считал, что осознание этого приносит с собой:

Интеллектуальное просветление или озарение, которое уже само по себе перенесло бы человека на новый уровень существования, сделав его едва ли не представителем нового вида. К этому прибавляется состояние душевного взлета, неописуемое чувство подъема, ликования и радости, а также обострение нравственного чувства, что совершенно поразительно и более важно как для человека, так и для всей человеческой расы, чем увеличение интеллектуальных способностей. С этим же приходит чувство, которое можно назвать чувством бессмертия, сознание вечности жизни,-- не убеждение, что он её получит, но сознание того, что он уже имеет её [Bucke, R. (1969) Cosmic Consciousness, стр. 3].

Бак предсказывал психическую революцию, которая приведёт к появлению "сплава" всех религий и "революционной перестройке человеческой души", так что в мире будет господствовать совершенно новая религия. Он предрекал, что бессмертие и райское блаженство будут существовать "здесь и сейчас", и свидетельство тому будет жить в каждом сердце. Сомневаться в Боге и вечной жизни станет невозможно. Такое сознание заменит самосознание, правящее сегодня человечеством, и этот переход будет столь же велик, как переход от бессознательности к самосознательности на заре цивилизации. Несомненно, это был не обычный психиатр викторианской эпохи!

Бак был выдающимся учёным и врачом, который руководил местными приютами для душевнобольных при двух самых больших больницах в Онтарио (провинция в Канаде -- прим. пер.). Позже он стал профессором по психическим и нервным заболеваниям Западного университета в Лондоне, провинция Онтарио, и президентом секции психологии Британской медицинской ассоциации, а также Американской медико-психологической ассоциации. В 1867 году, в возрасте 35 лет, у него произошёл важный сдвиг в сознании благодаря чтению работ Уолта Уитмена. В 1872 году, пребывая в Лондоне, он испытал то, что он назвал "озарением", возвращаясь в наёмном экипаже домой с вечеринки, где он с друзьями читал произведения Вордсворта, Шелли, Китса, Браунинга и Уитмена. Он описывал своё тогдашнее психическое состояние как тихое и спокойное, ум его пребывал под влиянием "идей, образов и эмоций, навеянных чтением и разговорами того вечера". Как написано в предисловии к "Космическому

сознанию",

Внезапно, без какого-то бы ни было предупреждения, его окутало облако цвета пламени. На мгновение он подумал о пожаре -- о каком-то неожиданном возгорании в большом городе. Но в следующий момент он понял, что свет внутри него. Сразу же после этого на него низошло чувство восторга, безграничной радости, которому сопутствовало, или за которым тут же последовало озарение ума, не поддающееся никакому описанию. В его мозг проникла одна мгновенная вспышка сияния Брахмы, подобная молнии, которая с тех пор освещала его жизнь. На его сердце упала одна капля блаженства Брахмы, оставив ему после себя навсегда привкус небесного [Там же, предисловие, непронумерованные страницы, стр. 4].

Много лет спустя Бак написал книгу, в которой рассматривал пробуждение космического сознания у Будды, Иисуса, святого Павла, Магомета, Данте, Бартоломео лас Касаса, Френсиса Бэкона, Джекоба Хехмена, Уильяма Блейка, Оноре де Бальзака, Уолта Уитмена и Эдварда Карпентера. Он предположил возможность духовного пробуждения у многих других знаменитых поэтов и философов, таких как Сократ, Сведенборг, Вордсворт, Эмерсон, Теннисон и Торо. Его описания озарения имеют общие черты с литературой, которая описывает явления, на Востоке называемые признаками пробуждения Кундалини, а также перекликаются с описанием космической истины, оставленными великими мудрецами всех традиций. Они не описывают, однако, всего спектра явлений, которые могут быть связаны с Кундалини.

Великие западные поэты, такие как Уолт Уитмен и Т.С.Элиот, упоминают в своих загадочных двустихиях силу духовного сознания (подобно суфийским и индийским поэтам), но только индийские гуру и другие духовные учителя первыми особо выделили детали встречи человека с этой божественной энергией. Такие биографические и автобиографические материалы бесценны для изучения этого процесса. Некоторые из рассказов, которые сегодня могут прочитать жители Запада, включают работы Анандамайи Ма, Чайтаньи, Шри Ауробиндо, Йогананды, Муктананды, Кришнамурти, Миларепы, Рамакришны, Гопи Кришны и Б.С.Гоела.

Несколько представителей западной культуры, которые шли по восточному духовному пути за учителями с Востока, также писали о процессе пробуждения Кундалини. Среди них Да Фри Джон, именующий себя духовным учителем из Нью-Джерси, у которого были световые видения с раннего детства и который позже учился у Муктананды и других учителей; Мотояма, японский парапсихолог и йог; Мать, француженка, последовательница Ауробиндо, которая со временем возглавила его организацию; Кеннет Роши, женщина из Германии, ставшая буддийской монахиней и создавшая монастырь в Калифорнии; Свами Радха, тоже уроженка Германии, которая стала йогом и основала ашрамы в Калифорнии и Канаде; и Ирина Твиди, жительница Европы, которая училась в Индии у

йога, введившего в своё учение некоторые элементы суфийского пути.

Существуют авторы, написавшие о пробуждениях, которые произошли при незначительных или бессистемных занятиях, но которые подтолкнули их к исследованию восточного мистицизма. К ним относятся чилиец Мигель Серрано, бывший одно время посолом в Индии, американские врачи Брух Джой, Габриель Казенс и Ричард Мосс и автор технических статей Томас Вольф. Целитель и медиум из Нью-Мехико Крис Гриском, писала о глубоких духовных явлениях и паранормальных психических способностях, возникавших у неё с раннего детства, и Серрано также упоминает о "странном ощущении прохлады, которое перемещалось по позвоночнику и поднималось к мозгу", часто возникавшем у него ночью, когда он был ребёнком [Serrano, Miguel (1974) *The Serpent of Paradise*. London: Routledge & Kegan Paul]. Все эти авторы предлагают нам взглянуть как на сознательный, так и на спонтанный путь к пробуждению и поднятию Кундалини и помогают понять возможности и трудности этого процесса. Я нахожу, что многое их личного опыта перекликается с опытом тех представителей западной культуры, опрос которых послужил основой для создания этой книги.

Большинство учителей говорят, что пробуждение Кундалини -- самый важный этап на пути процесса духовного развития. Однако для некоторых оно является не высшим достижением, а только шагом в верном направлении, обычно пятым в системе из семи шагов. Ауробиндо рассматривал движение Кундалини как пробуждение "восходящего потока" энергии и говорил, что когда человек полностью открыт высшему сознанию, возникает "нисходящий поток", через посредство которого Божественное сознание сможет в конечном счете преобразовать условия жизни человека на этой планете.

Последующие рассказы были выбраны из работ тех святых, учителей и идущих по пути духовного развития людей, которые предоставили наиболее глубокие и подробные описания личного и наблюдаемого у других процесса пробуждения Кундалини. Я бы порекомендовал читателям обратиться непосредственно к их работам и прочесть более полное описание жизни этих учителей и мистиков для того, чтобы глубже понять процесс пробуждения.

ЧАСТЬ 1. САМООТЧЕТЫ И ОПИСАНИЯ СЛУЧАЕВ ИЗ ЖИЗНИ ВОСТОЧНЫХ ДУХОВНЫХ УЧИТЕЛЕЙ

Чайтанья

Биография Чайтаньи вмещает самый ранний рассказ о пробуждении Кундалини у духовного учителя йоги, который я сумел найти [Mujamdar, S. (1969) *Caitanya: His Life and Doctrine*. (-- В переводе с санскрита имя "Чайтанья" означает "чистое сознание", сознание с абсолютной свободой воли, знания и действия. -- Иисус, святой Павел, св.

Екатерина Генуэзская, Хильдегард фон Бинген и другие известные христианские мистики жили до Чайтаньи. -- Истории жизни Иисуса, Будды и Магомета так затуманены мифами и догмами, что их нельзя сравнивать с жизнью "обыкновенных" людей.)). Чайтанья, родившийся в 1486 году, был основателем последней великой вишнуистской секты в Индии, его жизнь и деятельность совпадают с развитием средневековой бенгальской литературы. Зрелую часть своей жизни он провёл в окружении писателей и, согласно Муджумдару, который пользовался работами многих из них при написании биографии Чайтаньи, 58 его товарищей стали более или менее знаменитыми поэтами того времени.

У матери Чайтаньи было восемь дочерей, которые умерли за восемь-десять до его рождения. За тринадцать месяцев до его рождения отец почувствовал, как в его голову вошёл божественный свет и перешёл к его жене, у которой после этого было видение, что ей поклоняется много богов. При рождении на стопе Чайтаньи обнаружили знаки флага, грома, морской раковины, диска и рыбы. Его дед, известный астролог, опираясь на его гороскоп и осмотрев ребёнка, подсчитал, что у него было 32 физических знака великого человека. Говорили, что когда он плакал, единственным, что могло успокоить его, было произнесение имени Хари (что означает снимающий грехи; это имя Кришны).

Существует много рассказов о его очаровании, одарённости и недостойном поведении. Он был неугомонным и не по летам развитым, легко получал то, что хотел, но временами впадал в ярость и как-то раз так ударил мать, что она потеряла сознание. Ему хотелось, кроме всего прочего, заполучить в руки летящую птицу, звёзды и луну, и когда ему это не удавалось, у него случались вспышки раздражения. Когда он пошёл в школу, то стал ещё более неуправляемым. Вместе с друзьями он участвовал в драках и проказах по всему городу. Он смеялся над другими ребятами, брызгал или плевал водой в тех, кто купался в Ганге или хватал их за ноги под водой, лил воду на головы медитирующих, воровал у совершавших омовения предметы для отправления ритуалов и жертвенную пищу, а также менял одежду купающихся мужчин и женщин. Часто жители города ловили его за такие проделки, но не могли долго на него сердиться.

Когда его старший брат стал монахом и оставил семью, Чайтанья успокоился и превратился в очень послушного ребёнка, обещая родителям, что примет на себя обязанности их старшего сына. Отец боялся, что младший сын в конце концов тоже уйдёт в монастырь, и поэтому мальчика забрали из школы. Тогда он стал совершенно неуправляем и доставлял немало хлопот родителям, пока отец не смягчился и не позволили ему опять посещать занятия. Он умер, когда Чайтанье было одиннадцать лет.

В пору взросления у Чайтаньи продолжали возникать вспышки необузданной ярости, и однажды он переломал всё в доме. На следующий день он дал матери два слитка золота, о происхождении которых никогда ничего не

упоминалось. После этого происшествия он обратил всё своё внимание на учёбу и вскоре стал лучшим учеником. В возрасте шестнадцати лет он закончил школу и стал учителем в доме одного из горожан, который нанял его для преподавания грамматики своему сыну и другим молодым людям. Он был обаятелен и невероятно красив, и за ним по пятам часто следовали группки учеников, которых он вовлекал в диалектические и философские споры. В этот период жизни с ним произошёл примечательный случай: он впал в транс, и, пребывая в нём, "произносил непонятные слова, катался по земле, ломал предметы, очень громко кричал, прыгал и замахивался на людей, как бы собираясь их ударить, а потом вдруг застыл совершенно неподвижно..." Когда друзья принесли ему притирания, которые, по их мнению, должны были его успокоить, он закричал на них: "Моё имя Вишвамбхар, потому что я держу мир, я Он, но кто узнаёт меня?". После этого он набросился на людей, стоящих рядом [Там же, стр. 126 (Вишвамбхар -- это ещё одно имя Вишну, бога, который питает вселенную)]. Некоторые подумали, что он одержим демоном. Но через некоторое время он пришёл в себя.

Чайтанья женился на прекрасной девушке, но вскоре после свадьбы, когда он давал лекцию в другой провинции, её укусила змея, и она умерла. Он сильно тосковал по жене, но в конце концов женился на другой красивой женщине из состоятельной семьи.

В 1508 году Чайтанья пошёл в Гаю, чтобы исполнить нужные ритуалы на могиле отца, и встретил Ишвара Пури, духовного учителя, который посвятил его и дал ему мантру из десяти слогов. Чайтанья начал медитировать над мантрой, быстро впал в экстатическое состояние и начал громко оплакивать Кришну. Когда умом его начала всё больше овладевать мысль об этом святом, он решил отправиться в Матхуру искать его. В пути он услышал божественный голос, который сказал: "Время идти в Матхуру ещё не пришло... ты Господь Вайкунтха, нисшедший дабы спасти людей. Ты распространишь прему (любовь) и бхакти (преданность) по всему миру. Мы -- твои рабы. Ты -- Учитель, Господь всего, тебе нельзя будет перечить, но сейчас иди домой, пожалуйста, и приходи в Матхуру позже" [Там же, стр. 134].

Он вернулся домой совершенно другим человеком. Когда он начал рассказывать своим друзьям о том, что с ним случилось, то внезапно оборвал рассказ и стал причитать, повторяя имя Кришны снова и снова. Поток духовной любви, излучаемый им, казался друзьям безграничным. После этого он часто впадал в состояние экстаза, обращался к Кришне, а иногда падал или катался по земле. Бхакти, или преданное служение, не была ещё обычной в Индии, но группа верующих терпеливо ждала своего спасителя. Они пришли к Чайтанье и объявили его появление на свет ответом на их молитвы.

Его экстатические трансы мешали преподаванию грамматики, так как во время занятий он раздражался длинными речами о величии Кришны и преимуществе поклонения ему, и большую часть того, что он говорил,

ученики не понимали. Временами он падал на землю, начинал кататься по ней, трястись и плакать, но позднее не помнил этого. В конечном итоге ему пришлось отказаться от преподавания из-за многочисленных жалоб.

Чайтанья стал робким и смиренным, кланялся и падал к ногам вишнуитов, членам религиозной секты, над которыми раньше насмехался. Он стирал им одежды и носил им домой предметы для отправления ритуалов, которые они брали с собой. Он советовал им исполнять киртан (религиозное пение и танцы), чтобы Кришна сам пришёл к ним. Его приводили в ярость оскорбления вишнуитов и он угрожал убить обидчиков. Временами он восклицал: "Я он! Я он!". Иногда в своём горячем состоянии он залазил на дерево, а потом внезапно прыгал вниз и падал на землю с закрытыми глазами. Он скрипел зубами, издавая ужасные звуки, кувыркался и катался по земле. Многие считали его сумасшедшим. Однако, высокочтимый праведник Скривас, увидев его, сказал, что он нормален, но что он страдает от "маха-бхакти-йоги" (великой преданности единения) [Там же, стр. 185 (Маха-бхакти-йога -- это преданность высшей йоге или единению с божественным.)].

У главы вишнуитов стали появляться сны и видения, в которых Чайтанья был его Господом и учителем, и такие же видения были у Скриваса во время церемоний посвящения. Вскоре Чайтанья начал собирать большую группу приверженцев, которые верили, что он -- это воплощенный Кришна. Выяснилось, что он может читать мысли людей: он давал им то, чего они хотели, ещё до того, как они высказывали желание вслух. Ему было 24 года, и многие из его последователей были старше его, это были высокообразованные и опытные учёные, но они никогда не колебались в своей вере в Чайтанью. Он часто появлялся перед людьми в форме Вишну, с раковиной, диском, палицей и лотосом в руках. Они лишались сознания, а потом падали к его ногам. Однажды им овладела странная депрессия и, чувствуя, что в нём нет любви к богу, он бросился в Ганг, чтобы покончить с жизнью. Его вытащили два его последователя.

После нескольких месяцев проповеди служения и преданности Кришне у Чайтаньи была стычка с несколькими учениками, которые ушли от него в гневе и с жадой мести в сердце. Он чувствовал, что единственным способом исправить этот эпизод в карме было стать монахом, потому что монахов никто не ненавидел и все уважали, и, таким образом, огорчившие его ученики в конце концов тоже припадут к его стопам. Он оставил свою семью и имущество и стал саньясином (монахом, который дал обет бедности), и с тех пор сердился, если кто-то сравнивал его с божеством. Он много путешествовал, часто встречая в пути учёных и руководителей духовных групп и обращая их в последователей поклонения Кришне. Он ввёл пение "Харе Кришна" при медитации, поощрял это пение в группах, включая и семьи, и позже возникла традиция исполнения этой песни большими группами людей, ходившими по городу с музыкальными инструментами.

Последние двенадцать лет своей жизни Чайтанья прожил в состоянии сильного эмоционального страдания. Он придерживался жёстких правил, просыпался затемно и шёл в храм Джагганатхи в Пури. Потом возвращался домой и несколько часов читал имя Кришны. Он соблюдал строгий аскетизм, потерял вкус к еде и ел совсем мало. Часто он проводил целую ночь в молитвах или в состоянии транса. Его здоровье становилось всё хуже. Однажды Чайтанья воскликнул, что после соединения с Кришной он потерял его. "В состоянии транса он весь излучал радость, но когда приходил в себя, то ему казалось, что он потерял своё сокровище, и он начинал яростно петь и танцевать". Говорили, что им овладели десять форм любовной болезни, которая ни днём, ни ночью не давала ему покоя. Однажды ночью его нашли лежащим у главных ворот храма, "длина его тела составляла от восьми до девяти футов, ноги и руки длиной в четыре фута представляли собой кости, обтянутые кожей. Стопы, шея и талия держались только шестью дюймами натянутой кожи. Он был не только без сознания, но и дыхание его остановилось. На губах выступила пена, и остекленевшие глаза неподвижно смотрели вперёд". Крикнув несколько раз ему в ухо: "Кришна!", друзья привели его в сознание, и тело его приобрело нормальные размеры. Чайтанья не помнил ничего, кроме того, что перед ним возник и сразу же исчез Кришна, словно вспышка молнии [Там же, стр. 241].

В другой раз он с невероятной скоростью помчался к холму, "каждая пора кожи вздулась, из неё сочилась кровь, из горла вылетал хрип, словно его душили". Он не мог произнести ни слова, из глаз его текли слёзы. "Потом тело его задрожало мелкой дрожью, словно буря промчалась по равнине моря, и он упал на землю". Товарищи привели его в чувство, начав исполнять песнопения и лить на него холодную воду. Он сказал, что был вместе с Кришной в прекрасном месте и расплакался, что его вернули обратно [Там же, стр.242].

Он часто впадал в транс, и малейшее влияние могло либо сделать его неимоверно счастливым, либо ввергнуть в мрачайшую депрессию. Однажды в состоянии эмоционального возбуждения он так сильно начал тереться лицом об пол, что содрал кожу до крови.

В источниках существуют расхождения касательно смерти Чайтанья, но, вероятно, он умер в 1533 году, в возрасте 48 лет, через несколько дней после того, как во время фестиваля в Пури ему на левую ногу упал камень и разбил большой палец, отчего произошло заражение.

Комментарий

Хотя в этой биографии нет ни одного упоминания о Кундалини как таковой, Чайтанья демонстрировал много проявлений, с нею связанных. После посвящения у него произошло коренное изменение личности, он стал смиренным, усиленно молился и отдавался религиозным ритуалам, пока им полностью не овладели мысли о Кришне, любви и поклонении, и, отождествив себя с Кришной, он не начал проявлять надменность.

Ему было присуще глубокое сострадание к другим и большое влияние на людей. У него проявилось множество физических симптомов, таких как дрожь, падение на землю, катание по ней, бег с огромной скоростью, задержка дыхания, вхождение в транс, необычайное растяжение и удлинение тела и невозможность или нежелание употреблять пищу. Он также демонстрировал резкие изменения настроения, отсутствие интереса к мирским заботам и видения в экстатических состояниях. Вероятно, можно с уверенностью сказать, что с точки зрения западной психологии результат его экстатических проявлений не особенно положителен, так как он потерял способность следить за собой или своей жизнью из-за своей поглощённости Богом-сознанием. Его слишком поглотил процесс. В Индии такое увлечение поклонением Богу вполне приемлемо, а иногда и почитаемо, ведь Чайтанья считается одним из величайших индийских святых и воплощением самого Кришны. Потеряв себя в ощущении единения с Единым, он вошел в мир богов и стал символом, несущим в себе нечто божественное и вдохновляющее других, безотносительно к вопросам индивидуации или душевного равновесия. Его эмоциональные крайности стали неотъемлемой его частью, а чувство его собственного "я", по-видимому, было развито в нем не настолько, чтобы вместить в себя великие божественные аспекты его психики в сколько-нибудь связном виде.

Шри Анандамайи Ма

Более современный индийский мистик, Шри Анандамайи Ма, родилась в Индии, в деревне Кхеора, 30 апреля 1896 года. Её биограф, Бхайджи, писал, что и мать, и отец её были простыми людьми, которые посвящали свои молитвы Богу и были добрыми и любящими по природе [Bhaiji (trans., by G.Gupta) (1962) *Mother as Revealed to Me*. Varanasi: Shree Shree Anandamayee Sangha]. В семье всегда было много просвещённых пандитов и истинных верующих. Когда Анандамайи Ма была ещё ребёнком, на теле её проявилось много "необычных явлений" (не указано, каких именно), большинство из которых прошли для окружающих незамеченными. Так как она держалась в стороне от других и была ко всему безразлична, много людей считали её отсталым ребёнком. Часто она не могла сказать, где была, или что говорила пару минут тому назад. Она разговаривала с деревьями, растениями и невидимыми существами и часто становилась рассеянной, погружаясь в свои мысли. В 12 лет её выдали замуж за брамина из её селения, жизнь которого была посвящена приумножению благосостояния других, и следующие девять лет она прожила в неизвестности [Там же, стр. 34].

С 17 до 25 лет она иногда впадала в трансы, и тогда её тело цепенело и немело, и она пела имена богов и богинь. Люди видели, как в 22 года, когда она читала мантры, из тела её вспышками вылетали видения богов и богинь. Иногда случалось, что она непроизвольно выполняла разнообразные позы йоги (сама она никогда йогой не занималась). На протяжении 15 месяцев она не могла говорить, а после того, как к ней вернулся дар речи, она добровольно продолжала молчать ещё 21 месяц.

Когда она мысленно представляла образы богов и богинь, то непроизвольно выполняла ритуалы и обряды поклонения (хотя утверждала, что сознательного желания этого делать не имела), что делала совершенно правильно, опять-таки никогда этому не учившись. При этом она, по её словам, была поклоняющейся, объектом поклонения и актом поклонения одновременно. Позже она говорила: "Личности и формы богов столь же реальны, как ваше или моё тело. Их можно постичь внутренним зрением, которое открыто чистотой, любовью и почитанием" [Там же, стр. 46].

Бхайджи писал, что доминирующим настроением её ума в то время было "естественное выражение символизма мантр и практики йоги", и дальше она продолжала соблюдать свою отстранённость и молчание "до того времени, когда глубочайший мир и покой не стали господствующими качествами её жизни" [Там же, стр. 12]. Вся её внешность светила блаженством и счастьем. Когда она жила в Дакке, в возрасте около 27 лет, её покой стал привлекать последователей. "Трудно описать, в какое блаженство покоя погружались их души в её присутствии" [Там же, стр. 13].

Часто во время киртана (пения и чтения гимнов) она впадала в транс. Однажды, нанося алую краску на лоб одной женщины, она уронила ящичек, упала и стала кататься по земле. Затем медленно поднялась и встала на больших пальцах ног. Обе руки её были вытянуты вверх, голова слегка наклонена в сторону и назад, а неподвижный взгляд сияющих глаз был обращён к дальнему краю неба. Она начала двигаться и танцевать, словно наполненная небесным присутствием, пока наконец тело её не осело на пол, словно растаяв, и она опять стала кататься по земле. Затем из уст её полился мягкий напев, а из глаз хлынули слёзы.

Во время киртана она часто наклоняла голову назад, пока не касалась затылком спины, делала вращательные движения кистями и стопами, пока не падала плашмя на пол, начинала по нему кататься, сильно потягивалась, размер её тела мог увеличиваться или уменьшаться, при этом приостанавливалось дыхание. Иногда казалось, что в теле её нет костей, она подпрыгивала, как резиновый мячик, но движения её были стремительны, как молнии. Корневые мешочки волос разбухали, заставляя волосы вставать дыбом. Какая бы мысль не пронеслась у неё в мозге, тут же тело демонстрировало соответствующее ей физическое выражение.

В согласии с дыханием тело её колебалось ритмично, словно волны накатывали на берег и, раскинув руки, она покачивалась в такт музыке. Точно так, как опавшие листья слегка покачиваются на ветру, так изящны были её движения. Ни один человек, каких бы усилий он не прилагал, не мог бы повторить их. Все присутствующие чувствовали, что мать танцевала под влиянием божественных сил, которые колебали всё её существо волнообразно [Там же, стр. 50-51].

В уединении она произвольно выполняла асаны и мудры йоги. Часто казалось, что дыхание её полностью останавливалось, и тогда её кисти, стопы и шея "выворачивались под такими невероятными углами, что, казалось, они никогда не примут своего естественного положения. Яркое сияние начинало исходить из её тела, освещая окружающее пространство, а потом, разрастаясь, охватывало всю вселенную. В такие моменты она заворачивалась в кусок ткани и удалялась в уединённый уголок дома" [Там же, стр. 67]. В такие периоды взглянувшие на неё могли испытать блаженство, а коснувшиеся её ног падали без сознания. Места, где она лежала или сидела, сильно нагревались. Она сидела неподвижно часами и могла внезапно замолчать посреди разговора. Если она оставалась в одиночестве в таком состоянии на несколько дней, она не чувствовала ни голода, ни жажды, и могла забыть, как говорить, ходить или смеяться.

Обычно она ела очень мало, иногда днями обходясь даже без воды, а однажды пять месяцев жила, питаясь лишь пригоршней пищи по ночам, и потом пять или шесть месяцев употребляла лишь немного риса дважды в неделю. На протяжении этого времени она выглядела замечательно, была бодрой, тело её было полно здоровья и энергии. Позже режим её питания стал ещё более аскетическим, и в 1924 году она перестала есть своими руками, и проглатывала лишь по три зёрнышка варёного риса утром или вечером. После того, как она совсем перестала есть рис, она вообще перестала узнавать его. Несмотря на такой режим, иногда во время собраний она съедала огромное количество пищи. В одном случае она съела столько еды, что её хватило бы на восемь или девять человек; в другой раз она съела рисовый пудинг, на который пошло около 40 фунтов молока, и попросила добавки. Позже она рассказывала, что в то время не понимала, что поглощает так много пищи, и съела бы тогда всё, что бы перед ней ни поставили.

В биографии написано, что "во время самадхи её лицо теряло свежесть жизни; тело казалось очень хрупким и слабым, и в общем выражении её лица не было ничего ни от радости, ни от боли" [Там же, стр. 92]. Во время одного пятидневного самадхи тело её было холодным, как лёд, и не было никаких признаков того, что она жива, или того, что она когда-либо оживёт. Когда она пришла в сознание и её спросили, как она себя чувствует, она сказала: "Это состояние вне всех сознательных и сверхсознательных планов -- сознание полной неподвижности всех мыслей, эмоций и деятельности, как физической, так и умственной -- состояние, что превосходит все фазы жизни здесь, внизу" [Там же].

Говорили, что на протяжении своей жизни Шри Анандамайи Ма соприкоснулась с многими людьми в их снах и видениях, иногда давая им мантры или оставляя цветы на подушке, и внезапно появлялась на многих собраниях. Её биограф говорил, что она часто появлялась перед ним в полдень в его кабинете или в полночь в спальне и описывал состояния экстрасенсорной связи с ней, такие как знание, когда ей что-то было нужно,

или выполнение ею его желаний автоматически. Однажды, гуляя вместе с ней в поле, он увидел несколько женщин, идущих к ней, и расстроился, что она уйдёт так быстро. Внезапно поле заволело густым туманом, так что женщин не стало видно, и им пришлось уйти без Шри Анандамайи Ма. Ей также приписывали случаи исцеления.

Бхайджи также описывает свой собственный опыт, связанный с движением Кундалини, который включает мантры, исходящие из его сердца, блаженство и вибрации радости, бодрствование всю ночь напролёт, непроизвольное выполнение поз йоги и сложение песен о любви и восхвалении. Когда он спросил Шри Анандамайи Ма о том, что происходит с ним, она ответила: "То, что так долго входит в существо, вырастает в вечную красоту после столь же длительного часа развития. Зачем ты так сильно об этом беспокоишься? Крепко держись за руку ведущего тебя, как доверчивый ребёнок" [Там же, стр. 32].

Комментарий

Хотя Шри Анандамайи Ма жила четыреста лет спустя, её экстатические состояния очень похожи на трансы Чайтаньи. Она оказывала огромное воздействие на тех, кто наблюдал за её движениями, потягиваниями и танцами, превышающими возможности обыкновенного человеческого тела. В её жизни были длительные периоды, когда она не могла ни есть, ни двигаться, ни говорить, погружённая в транс и экстатические состояния. Она выполняла много поз йоги спонтанно, и, казалось, знала учение классической йоги, никогда не изучав её, словно это было просто даровано ей. Ею, наполненной покоем и светом, двигали всегда только любовь и сострадание, и эмоциональные неурядицы, которые иногда ассоциируются с движением Кундалини, в биографии её не упоминаются. Сама Шри Анандамайи Ма как-то сказала, что путь абсолютной любви -- это то же, что путь абсолютного знания, и что если человек достигает конечной цели, "излишние или слишком сильные эмоции никак не могут прийти. Эмоциональное возбуждение и высшую Любовь никоим образом нельзя сравнивать; они совершенно отличны друг от друга" [Atmananda (1971) Words of Sri Anandamayī Ma. Varanasi: Shree Shree Anandamayee Sangha].

Очевидно, способность справляться с повседневными естественными потребностями никогда не была проблемой для Анандамайи Ма, за которой хорошо ухаживали её муж и её последователи. В её характере всегда была склонность к тишине и внутреннему анализу, она стремилась к покою и молчанию, в то время как Чайтанья был более беспокоен с самого начала. Она также явила нам своей жизнью архетип богопостижения, связанного с отсутствием какой-либо заботы о личных интересах, но её мягкий характер позволили ей прожить долгую и мирную жизнь, на протяжении которой она оказала сильное влияние на многих людей, желавших придать своей жизни духовное направление.

Гопи Кришна

Гопи Кришна, современный индус, у которого были огромные трудности во время пробуждения Кундалини, происшедшего после многолетних интенсивных занятий медитацией, хотя у него не было постоянного учителя, является плодовитым писателем, предоставившим много подробных описаний и обсуждений процесса пробуждения Кундалини. В "Высшем сознании" он писал об этом мистическом опыте.

Является ли этот опыт зрительного типа, или в нём не присутствуют видения и образы, самое поразительное заключается в изменениях, происходящих в личности человека, и в каналах наблюдения. Наблюдатель обнаруживает, что он трансформирован. Он больше не ничтожный запуганный обыватель, неуверенный в природе своего существа и в своей судьбе. Он либо постигает себя как широкую, текучую массу сознания, освобождённую из уз плоти, либо сталкивается лицом к лицу с небесным существом, ослепительным и возвышенным. Или же он видит себя в окружении сверхземной природы несравненной красоты и величия. Почти во всех случаях видение не похоже ни на что возможное на земле в потоке обычной жизни. Эта черта столь впечатляющая, что она резко отделяет эзотерический опыт от всего, что видится во снах или мерещится под воздействием наркотиков... [Krishna, G. (1974) *Higher Consciousness: The evolutionary thrust of Kundalini*. New York: Julian, стр. 28].

В истинном эзотерическом опыте нет нарушений восприятия, нет смешения огней и красок, нет нелогичного эмоционального возбуждения, нет смеха без причины и нет неуместных сантиментов, но есть невыразимая трансформация личности. Ясность ума и чёткость чувственных образов не теряются, не нарушаются и не затуманиваются. Напротив, острота восприятия повышается, оттенки и краски становятся ярче и отчётливей, звуки гармоничней, а прикосновения чувствительней [Там же, стр. 37].

Личный опыт прохождения через процесс пробуждения Кундалини подробно изложен в автобиографии Гопи Кришны, вышедшей под названием "Кундалини, энергия эволюции в человеке". Он писал, что занимался йогой с 17 до 34 лет, желая постичь Бога и приходя в отчаяние оттого, что ничего не происходит, хотя он мог сохранять неподвижность ума длительное время и долго находиться в состоянии мысленного погружения. Однажды, медитируя и будучи полностью поглощённым созерцанием лотоса, он почувствовал странное ощущение в основании позвоночника. Оно стало распространяться вверх, при этом усиливаясь, пока, словно ревущий водопад, "поток жидкого света, текущий по позвоночнику, не ворвался в мозг" [Krishna, G. (1970 rev.) *Kundalini: The Evolutionary Energy in Man*. Boulder: Shambhala, стр. 13]. Сияние становилось всё ярче, рёв громче, тело его закачалось, и он выскользнул из него, полностью обёрнутый в оболочку

из света. Он чувствовал, что становится всё шире и шире, купаясь в волнах света, превращаясь в одно сознание без ощущения физического тела. Он чувствовал себя "огромным кругом сознания, в котором тело было лишь точкой, купающейся в свете, в состоянии экзальтации и счастья, описать которое невозможно" [Там же, стр. 49].

После произошедшего он с трудом мог ходить, потерял аппетит, мысли его путались, он избегал людей. Начался период резких эмоциональных взлётов и падений, который привёл в конечном итоге к тяжёлому состоянию -- он потерял всякий интерес к работе и общению и серьёзно заболел. Через две ночи после первого опыта, когда он лежал в постели, "язык пламени помчался по позвоночнику внутрь головы" [Там же].

Казалось, что поток живого света, постоянно текущего по позвоночнику в череп, ночью набирал скорость и силу, и когда Гопи Кришна закрывал глаза, то видел светящиеся потоки, которые кружились и перемещались из стороны в сторону. Это было увлекательное зрелище, но оно пугало.

Иногда он чувствовал, словно "струя расплавленной меди, поднимающаяся по позвоночнику, вырывалась у меня из макушки и рассыпалась искрящимися брызгами огромных размеров вокруг меня..., иногда напоминая вспышки фейерверка" [Там же, стр. 51].

Он начал слышать грохочущие звуки. День ото дня все эти явления становились всё интенсивнее. Им овладело острое беспокойство и истощение, он совершенно потерял аппетит. Язык покрылся белым налётом, глаза покраснели. Лицо стало измождённым и тревожным, возникли серьёзные расстройства пищеварения и выделения. Шли месяцы, и с ним продолжали происходить необычные вещи: энергия двигалась скачкообразно по нервам тела, как в передней, так и в задней его части; приходило познание, но оно казалось нестабильным и то сужалось, то расширялось; настроение колебалось от ликования до глубокой депрессии, до приступов плача, которые ему удавалось подавить, если только он зажимал себе рот; бессонница; отсутствие любви к семье и невозможность есть. Его дневной рацион уменьшился до одного или двух стаканов молока и нескольких апельсинов. Он чувствовал жжение внутри и неуёмное беспокойство. Здоровье его ухудшалось. Он боялся сверхъестественного и думал, что сделал серьёзную ошибку. Один отшельник сказал ему, что то, что с ним происходит это не пробуждение Кундалини, так как оно всегда сопровождается блаженством, и у Гопи Кришны возникли тяжёлые сомнения, не стал ли он жертвой злых духов.

Страх его рос, а "неземное сияние" продолжало заполнять его череп, часто принимая в ночной тьме ужасные формы. Наконец, после одного особо сильного приступа боли и жара он лежал в постели, у него "горел каждый клочок тела, меня хлестал яростный ливень раскалённых иголок, которые пронизывали кожу. В этот момент меня поразила ужасная мысль. Могло ли случиться, что я поднял Кундалини

через пингалу, или солнечный нерв, который регулирует течение жара в теле и расположен с правой стороны от сушумны?" [Там же, стр. 66]. Лёжа в постели, убеждённый, что умирает, он решил сделать последнее усилие и вложил всю энергию в поднятии воображаемого холодного потока вверх по иде, лунном нерве левой стороны. Он чётко ощущал его и попытался направить его течение в центральный канал. "Послышался звук, словно щёлкнула нервная нить, и серебристая струя зигзагообразно потекла по позвоночнику, точно белая змея понеслась по синусоиде и влила лучезарный каскад сияющей жизненной энергии в мозг, заполняя голову блаженным сиянием вместо пламени, которое мучило меня последние три часа" [Там же, стр. 65-66]. Он уснул с чувством блаженства и когда проснулся час спустя, сияние всё ещё было, а жжение и страх почти исчезли. Он начал понемногу есть, и постепенно к нему вернулось здоровье, хотя он продолжал беспокоиться о своём аномальном состоянии и чувствовать неуверенность в будущем.

В последующие месяцы его состояние стабилизировалось, он продолжал испытывать повышенную остроту чувств, видеть внутренним зрением потоки жизненной энергии и ощущать "свечение" в черепе, часто привлекающее его внимание, когда он ложился спать. Его тело дрожало, когда от потока вверх устремлялись струи сияющей жидкости, и ночами иногда чувствовал движение бурлящей энергии из гениталий, живота, груди и мозга, которое сопровождалось рёвом в ушах и фонтаном в мозге, и тогда ему казалось, что это жизнь борется со смертью.

В конце концов Гопи Кришна снова обратился к медитации и попал в "безбрежный океан безусловного бытия", теряя себя в "поразительной, нематериальной вселенной". Его заполонила мысль, что он стал йогом. Это привело его в такое возбуждение, что он не мог спать. Однажды ночью у него закружилась голова, в ушах загудел дисгармоничный шум и широкая колонна огня поднялась к голове и охватила её языками пламени. Так начался трёхмесячный период его мучений, следовавший по колее его первого опыта, сопровождавшийся бессонницей и физической слабостью. Он прошёл через ещё один этап невозможности есть, сделался очень слабым, пока однажды ему не приснилось, что он ест мясо. Тогда он начал осторожно разрабатывать план мягкой диеты, которую он мог выдержать: ел каждые три часа, пока наконец не поправился опять. На этот раз он ревностно взялся за работу на благо общества, выполняя важные социальные функции и стараясь избегать сверхъестественного. В течение следующих 12 лет его состояние стабилизировалось. В это время он начал непроизвольно писать стихи, у него были яркие видения, которые, по его мнению, перестраивали и переструктурировали его сознание, заполняя его экстазом и желанием излить себя в стихах. Всё это привело к изменению направленности его жизни, он стал духовным учителем.

Комментарий

В своём отчёте Кришна указал много особенностей внутренних явлений,

происходящих во время процесса пробуждения Кундалини, подробно описал огни, энергию, ощущения, звуки, сны и эмоции. Читатель может ясно почувствовать физический дискомфорт, страх, видения и фантазии, которые могут сопровождать этот процесс, а также изменения в жизни, которые этот процесс может провоцировать на протяжении нескольких лет. Сначала у Кришны были огромные трудности с выполнением нормальной работы и социальных функций, но позднее он неумоимо работал на благо общества и в целях благотворительности. Он чётко описал резкие перепады настроения и сомнение в себе, расстройства питания и мучительный жар или боль, одолевавшие тело. В рассказе Кришны говорится о возможности внутреннего избавления, внутреннего голоса или сна, которые дадут правильный совет. Это указывает на то, что человек может извлечь пользу, прислушавшись к наставлениям, идущим изнутри.

Все его трудности, по-видимому, являются результатом того, что у него не было духовного учителя, его одолевали сомнения в себе и он отрицал религиозную направленность происходящего с ним, а также влиянием его склонности привязываться к идеям. Два помощника в его жизни -- это жена, следившая за удовлетворением его физических нужд, хотя он мало говорил ей о происходящем с ним, и брат, с которым он делился своими проблемами. Каждый последующий шаг, сделанный Кришной на пути развития процесса пробуждения, диктовался какой-то глубинной интуицией, проявлявшейся всякий раз, когда он доходил до отчаяния. Как и много других, он прошёл через несколько стадий этого процесса и длительный период созревания, пока состояние не стало более стабильным.

Свами Муктананда

Я встретил много людей, демонстрирующих признаки пробуждения Кундалини, у которых был хотя бы незначительный контакт с Муктанандой, и он способствовал началу процесса пробуждения, проделав шактипат. В серии журналов, изданных его организацией (ежегодник "Шри Гурудев Вани" за 1972-1980 годы), много его последователей описывали свои необычные состояния, свидетельствующие о пробуждении Кундалини, и обсуждали последовавшие за ними изменения в своём характере и жизни. Последователи Гурумайи Чидвиласананды, его преемника, также сообщали о подобных состояниях.

Муктананда написал несколько книг, в которых описал процесс пробуждения Кундалини, и в работе "Игра сознания"(1978) достаточно подробно изложил особенности пробуждения этой энергии у себя лично. В автобиографии он пишет, что ступил на путь духовных поисков, покинув дом в возрасте 15 лет, решив стать странствующим аскетом. По его словам, в то время он был вспыльчивым, нетерпеливым, заносчивым и требовательным. Встретив своего гуру, Бхагавана Нитьянанду, он полностью посвятил себя ему и начал выполнять глубокие медитации, в которых полностью с ним отождествлялся и испытывал высочайшее блаженство. Муктананда описывает резкие смены настроения, сопровождающие духовные практики -- от восторженного блаженства до

вспышек гнева и дерзости. Однажды он провёл всю ночь в тщательной медитации, часами отождествляя все части своего тела с телом гуру, пока, сконцентрировавшись на чакре сердца, не почувствовал, что в ней стабилизировался поток праны, а в муладхаре ощутил резкую боль, "словно удар божественной молнии... Волна праны прокатилась по моему телу и запульсировала в тысяче разных нервов. Я растворился в медитации" [Muktananda, S. (1978) Play of Consciousness. Ganeshpuri, India: Gurudev Siddha Peeth, стр. 61].

Вскоре после этого произошло посвящение Муктананды посредством глубокого соприкосновения взглядом с гуру, и он получил в дар сандалии своего наставника. Ему сказали отправляться в хижину, находящуюся недалеко от ашрама, и заняться медитацией. Там у него начали возникать глубокие состояния, сопровождавшиеся сильными болями и мучениями. Он был очень беспокоен, всё тело его болело, словно каждую пору пронизывали десятки иголок. Состояние экстаза исчезло. У него стали появляться кошмары, покой ума был разрушен. Его заполонили мысли "ненависти и греха". Однажды его живот наполнился воздухом и распух, и, чтобы выдохнуть его, пришлось приложить немало усилий. Возникало непроизвольно дыхание йогов или дыхание прекращалось вообще.

Однажды ночью он вышел из хижины, мысли его были спутаны, он был уверен, что сходит с ума или умирает. Ему хотелось танцевать, прыгать и кричать. Все конечности, всё тело его стало очень горячим. Всё внутри болело. Земля, небо, деревья кружились перед глазами. Он то вставал, то снова садился. Образ учителя то появлялся, то исчезал под манговыми деревьями, а потом ему показалось, что загорелись поля, и огромные толпы людей закричали, словно наступил конец света. Перед ним начали танцевать обнажённые создания высотой от шести до пятидесяти футов, а затем из их открытых ртов вырвались ужасные вопли. Тело его приняло положение лотоса и словно навечно замкнулось в нём. Когда Муктананда пытался закрыть глаза, они сразу же открывались. Картины пожара, духи и демоны не оставляли его. Затем возник сияющий белый шар, похожий на луну, около четырёх футов в диаметре. Он подплыл к самым глазам и прошёл внутрь тела. Муктананда назвал происшедшее с ним "настоящим" переживанием, а не сновидением. Через секунду после того, как шар яркого света проник в тело, кончик языка упёрся в нёбо и глаза закрылись. В области лба возник слепящий свет, голова наклонилась и словно приклеилась к земле.

Через некоторое время он увидел мягкий красноватый свет, слегка мерцавший и разбрасывавший искры по вселенной, а затем медленно возвратился в сознание. Он сел, чтобы помедитировать, и почувствовал в муладхаре боль, а в месте расположения сердца увидел свет. Он издал крик верблюда и рык тигра, причём так громко, что жители деревни на следующий день говорили, что в полях бродит тигр. В последующие дни Муктананда испытал многочисленные ощущения движения энергии в теле, часто видел красный свет, слышал потрескивание в теле, ощущал сильный жар, во время медитации у него возникало много противоречивых эмоций,

а также в эти дни у него наблюдались резкие перепады настроения.

Со временем ощущения и состояния его стали более глубокими, а свет стал устойчивой красой аурой его размера и формы, который окутывал его внутри и снаружи. В ней вспыхивали миллионы крошечных лучей, и, наблюдая за ними, он полностью погружался в медитацию. Тело его дрожало и вращалось, принимало позы йоги, прыгало и скакало, как лягушка, извивалось и шипело, как змея. Он посещал иные миры и испытывал огромный экстаз. Непроизвольно возникали мудры и асаны йоги вместе с громким треском в голове. Его голова выполняла такие сильные вращательные движения, что опускалась ниже плеч и он видел свою спину. Позже он страдал от сильнейшего полового желания, хотя следовал обету целомудрия несколько лет не интересовался сексом. Его преследовали образы обнажённых женщин. Наконец такие состояния постепенно исчезли, уступив место блаженству более глубоких уровней и положительным созидаящим образам, особенно образу голубой жемчужины, заключавшей в себе божественное существо.

Муктананда писал, что человек, у которого полностью пробуждается Кундалини, видит мир по-другому, он поднимается над телесным сознанием и двойственностью, пока не почувствует: "Я -- Абсолют". Мир ощущается своим собственным Я, радостным обиталищем Бога. Тело его станет чистым, пропорциональным и прекрасным с своим сиянием и блеске [Там же, стр. 32].

Позже Муктананда советовал тем, кто имеет дело с пробуждением Кундалини, в первую очередь верить и слушаться гуру, понимать и наблюдать за происходящим внутри и отдаваться течению пробуждённой шакти. Он говорил: "Признавай и верь, что всё, что происходит, происходит на благо... Не бойся, пусть всё, что возникает, идёт своим чередом" [Там же, стр. хix]. Кроме того, йог должен оставаться чистым и целомудренным, мало говорить, иметь благородные мысли, любить уединение и стремиться быть среди святых и хороших людей. Муктананда также считал, что "чтобы постичь Бога, нужно сначала полюбить себя и не допускать мысли и том, что ты несчастен, грешен и ни на что не годен" [Там же, стр. ххiv]. Не следует ни истязать, ни нежить своё тело, а смотреть на него как на храм Бога и содержать его в чистоте и здоровье. "Не наказывай ум, называя его нечистым, неутомным и неустойчивым. Если его с любовью отвести в нужное место Себя, где бы он смог остаться, он станет спокойным" [Там же, стр. хviv].

Комментарий

Рассказ Муктананды даёт ясную картину внутреннего смятения и переполнения энергией, которые иногда сопутствуют пробуждению Кундалини даже под руководством мудрого учителя. Он описывает ощущения света, видения, движения, позы йоги, беспричинные перепады настроения, звуки, экстатическое блаженство и сексуальную энергию с

глубиной, редкой в литературе такого типа. Он указывает подробности некоторых специфических образов, часто возникающих в процессе пробуждения: животных, огня, разрушения земли, демонов и голубой жемчужины. Пробуждение Кундалини у него произошло за несколько лет, а результатом его стало то, что на протяжении всей остальной жизни он был гуру и духовным учителем.

Если мы вспомним о его "вспыльчивом, нетерпеливом, заносчивом и требовательном" характере, то заметим те особенности своей личности, которые он принёс с собой в духовную жизнь. Возможно, они и являются причиной тех сильных и ярких состояний, которые возникали у него в процессе пробуждения Кундалини. Он начал процесс пробуждения Кундалини и прошёл через него довольно быстро под руководством гуру, который для него был сильной и всепоглощающей проекцией Себя. Это путь сиддха-йоги -- отождествление с просветлённым гуру с целью сожжения отождествления с личным "я" и ощущения истинной природы Божественного Я.

Свами Йогананда и крийя-йога

Менее болезненное прохождение через процесс духовного развития происходит при практике крийя-йоги, принесённой на Запад в 20-х годах нашего века Парамахамсой Йоганандой, который на протяжении 30 лет обучал ей тысячи людей, пользуясь специальным набором упражнений и дыхательными методиками, способствующими постепенной активизации и продвижению энергии Кундалини. Он называл своё учение "священной наукой" или "наукой религии" и много говорил о достижении постоянного блаженства.

Научный метод учит нас, как нужно притянуть к нашей центральной части -- позвоночнику мозгу -- жизненный поток, распределённый по органам и другим частям нашего тела. Этот процесс состоит из намагничивания спинного и головного мозга, в которых есть семь основных центров, в результате чего распределённое жизненное электричество притягивается обратно к изначальным центрам распределения и ощущается человеком в форме света. При этом духовное Я может сознательно освободиться от своего телесного и умственного воплощения [Yogananda, P. (1967) Science of Religion, стр. 79-80].

Йогананда подчёркивал силу внимания как великого управляющего и распределителя энергии и описывал контролируемое движение праны вверх по чакрам, которое сопровождается различными ощущениями и в конечном итоге после длительных практик приносит состояние блаженства и покоя. Он считал это всеобщей целью и высшей потребностью в жизни, потому что в таком состоянии мы действительно осознаём Бога или блаженство и чувствуем расширение нашего настоящего Я. Чем чаще его человек испытывает, тем больше личность или индивидуальность растворяются, и так достигается состояние всеобщности. Он говорит о

таком слиянии как об истинной цели и положении религии. Йогананда говорил, что практика крийя-йоги с самого начала сопровождается чувством покоя и мягкими успокаивающими ощущениями вдоль позвоночника. Она замедляет частоту дыхания и в конечном итоге совсем его останавливает, таким образом наполняя физические клетки "неразрушимым светом" и поддерживая их в состоянии духовной намагниченности. Он утверждает, что это удлиняет жизнь, освобождает ум от занятости чувствами и расширяет сознание [Yogananda, P. (1945) *Autobiography of a Yogi*, стр. 181].

Йогананда писал, что согласно древним книгам, человеку нужен миллион нормальных лет эволюционного развития, прожитых без болезней, чтобы усовершенствовать свой мозг и прийти к космическому сознанию. Практика крийя-йоги позволяет развиваться намного быстрее, потому что выполнение 1000 крий за 8,5 часа эквивалентно 1000 лет обычной эволюции, а это 365 000 лет за один год. Йог может выполнить за три года то, на что природа отводит миллион лет. Но он предупреждает, что такие занятия могут выполняться только хорошо подготовленными йогами, которые тщательно подготовили своё тело и мозг для того, чтобы вынести мощное воздействие, порождаемое интенсивной практикой; начинающий выполняет упражнения только от 14 до 24 раз дважды в день [Там же, стр. 279].

Йогананда написал в 1945 году "Автобиографию одного йога", в которой описал свой опыт. В ней он описал детские воспоминания о предыдущих воплощениях и ощущение большого разочарования оттого, что он -- всего лишь ребёнок в немоющем теле. По его словам, у него была яркая эмоциональная жизнь, которая выражалась мысленно на многих языках, и он с трудом привык к своему родному бенгальскому языку. Он родился 5 января 1893 года и был вторым сыном и восьмым ребёнком в семье, где царила любовь, спокойствие и достоинство. Его отец был математиком. Его мать была очень отзывчивой женщиной и так щедро помогала нуждающимся, что однажды за две недели раздала больше месячного дохода его отца. Оба родителя были последователями Лахиры Махасайи, посвящёнными им крийя-йогами. Хотя этот гуру умер, когда Йогананда был ещё ребёнком, он стал частью его раннего детства -- его портрет висел в доме на алтаре для медитаций. Йогананда наладил с ним внутреннюю связь, часто ему молился и в восемь лет излечился от азиатской холеры, от которой чуть не умер, внутренне кланяясь портрету гуру. Ослепляющий свет охватил его тело и залил всю комнату, и в то же мгновение мальчик выздоровел. Вскоре после этого у него возникло духовное видение: в ярчайшей вспышке света он увидел группу гималайских йогов, которые сидели в медитативных позах в пещерах. Картина начала таять, свет распространился всё расширяющимися кругами до бесконечности и сказал ему: "Я Ишвара (санскритское имя Господа в его аспекте космического правителя), я Свет" [Там же, стр. 12].

В юности Йогананда встретил много йогов, его продолжали посещать

видения, и он сделал несколько неудавшихся попыток попасть в Гималаи. Ещё подростком он встретил своего гуру Шри Юктешвара, тоже ученика Лахири Махасайи, который посвятил его в крийя-йогу. При этой церемонии Йогананда почувствовал как "большой свет разлился над моим существом, словно сияние бесчисленных солнц, слившихся вместе. Поток невыразимого блаженства затопил моё сердце до самых его глубин" [Там же, стр. 125]. Он описал много состояний, связанных со светом и видениями. Например, когда он закрывал глаза, то видел вспышки молний -- "пространство внутри было залито расплавленным светом" [Там же, стр. 166]. Когда он открывал их, ослепительное сияние выходило наружу. Он писал, что позже научился вызывать видение этого света произвольно. После встречи с Юктешваром у него было также много видений Божественной Матери.

Однажды Юктешвар слегка хлопнул его по груди, и он погрузился в глубокое молчание, и всё на улице вокруг замолчало. Он увидел мир во всех направлениях одновременно и впал в экстаз. Когда учитель ещё раз его хлопнул, Йогананда пришёл в себя. Подобное произошло с ним годы спустя в храме Дакшинешвара, когда после пяти часов медитации он стоял на землях храма и вдруг увидел богиню Кали и храм невероятных размеров. Его зрение так обострилось, что он смог чётко видеть местность на протяжении нескольких миль вниз по реке и город. Стены зданий мерцали и казались прозрачными. Всё вокруг купалось в оттенках белого, голубого и радужного цветов.

У Йогананды было много внутренних подсказок, например, сведения о том, когда умрут члены его семьи и видения того, что он поедет в Соединённые Штаты и какие центры он обоснует позже. У него часто были удачные совпадения, которые помогли ему, например, сдать выпускные экзамены в колледже и получить необходимые для разных причин денежные средства. В 1920 году он приехал в Бостон и начал своё турне по сотням городов, где преподавал в самых больших в мире (на то время) классах йоги. За 32 года работы он посвятил 100 000 учеников и основал Братство Самоосуществления с центрами в Лос-Анджелесе и Энсинитасе в Калифорнии. Он умер после лекции в Лос-Анджелесе 7 марта 1952 года и, по словам очевидцев, оставил тело сознательно, по древней традиции йоги.

Свами Шивананда (1969) который также написал несколько книг на тему духовного пробуждения, описал результат пробуждения Кундалини в одном американце, который погрузился в "космическое сознание", слушая речь Йогананды. Этот человек сказал, что он почувствовал неопишуемый экстаз, блаженство, бессмертие, вечность, истину и божественную любовь, которые стали основой его существа и смыслом его жизни.

Он сознавал, что во время этого озарения и на протяжении последующих месяцев в нём происходят физиологические изменения. Самой поразительной была перестройка молекулярной структуры

мозга или раскрытие в нем новых клеточных территорий. Беспреданно, день и ночь, он чувствовал такие изменения. Казалось, будто электрическое сверло проделывало новые клеточные каналы для мыслей.

Другое важное изменение ощущалось в спинном мозге. Весь позвоночник на протяжении нескольких месяцев казался железным, так что когда он садился для медитации над Богом, чувствовал, что зафиксирован в этом положении навсегда, что может сидеть на одном месте вечно без движения или осознания функционирования тела. Временами он ощущал приток сверхчеловеческой силы, и ему казалось, что он несёт на плечах всю вселенную. Он чувствовал эликсир жизни, нектар бессмертия, текущий в его венах, как реальную, ощутимую силу. Она была словно ртуть или какой-то жидкий электрический свет, наполнявший всё тело [Sivananda, S. (1969) *Spiritual Experiences (Amrita Anubhava)*, стр. 45].

Этот американец также сообщал, что на протяжении месяцев своего озарения он не чувствовал потребности ни в пище, ни во сне, он пробудился для радости, которую не выразить словами, и силы, которую не описать. Раньше он страдал от сильных простуд и был заядлым курильщиком, но теперь его тело избавилось от болезни и желание курить пропало; он выполнял повседневную работу как обычно, но с до того неведомой ему результативностью и скоростью [Там же, стр. 46].

Комментарий

Биография Йогананды полна очарованием индийских сказок с их чудесами, исцелениями и видениями, которые излагаются как естественные повседневные события. Он не сообщает ни об одном негативном состоянии, связанном с Кундалини, и читателю кажется, что он с детства наделён верой, любовью и даром медиума. Его отношения с гуру выдержаны в классической индийской традиции: получение шактипата, прозрение, практика йоги, личная помощь и уроки о жизни. Он никогда особенно не выделял именно Кундалини в своих работах, и в них пробуждение кажется более тонким движением сознания и видений, чем оно изображается в другой литературе по йоге. Так как крийя-йога считается пришедшей из древних времён, то этот путь, возможно, является тайным методом ранних учителей, возникшим задолго до хлопот века материализма и использования тела в йогических и тантрических методиках. Однако йоги, следующие по этому пути, часто выполняют наполняющие энергией упражнения, похожие на асаны йоги, и практика крийя-йоги является важной методикой движения пранической энергии вверх и вниз по позвоночнику для того, чтобы пробудить чакры и Кундалини. Йогананда говорил, что занятия крийя-йогой помогают установить полный контроль над течением электричества в теле, при этом вначале создавая лишь приятное ощущение и в конечном итоге принося состояние сознательного блаженства, которое противостоит возбуждению нормального телесного сознания и наконец приводит к отпадению индивидуальности и

непосредственному общению с Богом.

Много центров в Соединённых Штатах и Индии -- несколько из них созданы бывшими учениками Йогананды -- продолжают обучать крийя-йоге. Те несколько людей, занимающихся ею, с кем мне удалось поговорить, не ощущают дискомфорта и разрушающих всплесков энергии, обычных для других типов пробуждения Кундалини, но говорят о блаженстве, внутреннем покое, свете, радости и переориентации их жизни на духовные запросы.

Кришнамурти

Кришнамурти -- уникальная личность среди духовных учителей как по своей жизни, так и по роли, которую он сыграл в восточной и западной культурах. Он родился в 1895 году в ортодоксальной семье брамина и был восьмым сыном. Его раннее обучение включало изучение традиционных священных книг индусов. Это был ребёнок, часто грезивший наяву, иногда испытывавший видения богов или психическое осознание, и не очень заинтересованный в теоретических рассуждениях. Когда ему было десять лет, его увидел на пляже Ч.В. Лидбитер, который заметил вокруг него яркую ауру. Лидбитер и Анни Безант решили, что вероятно он и есть предсказанный великий учителем мира и забрали его в Теософское общество, движение, основанное на принципах всемирного братства гуманизма, которое изучало древнюю мудрость и исследовало духовные тайны, парапсихологические феномены и природу энергий тонкого тела. Его отца убедили позволить Кришнамурти и его младшему брату, Нитьянанде, жить с Лидбитером и другими теософами, чтобы дать им возможность получить необходимую подготовку для посвящения в священные таинства и западное образование. Двадцать лет спустя, после пробуждения, Кришнамурти опроверг полезность принадлежности к какой-либо организации и, к испугу и возмущению многих надевавшихся, что он будет их новым предводителем, на публичном собрании распустил Орден звезды, который был частью организации и президентом которого он являлся.

Кришнамурти обучал и писал как независимый учитель, никогда не называя себя гуру. Он не развивал методики йоги, хотя практиковал пранаяму, хатха-йогу и медитацию, и не писал много о Кундалини. Но две его биографии предлагают тщательное описание яркого процесса его пробуждения, начавшегося в 1922 году, когда Кришнамурти жил в Оджэе в Калифорнии, на глазах у его брата Нитьи и молодого американского теософа Розалинды Уильямс, которые в то время находились рядом [Jayakar, P. (1986) Krishnamurti: A biography. San Francisco: Harper & Row; Lutyens, M. (1975) Krishnamurti, the Years of Awakening. New York: Farrar, Straus and Giroux]. Самые болезненные и яркие состояния возникали с августа 1922 и до конца 1924 года, на процесс его духовного пробуждения сильное воздействие оказала смерть брата в 1925 году. К 1927 году пробуждение у него в основном завершилось, хотя состояния более глубокого уровня продолжались, и

позже Кришнамурти говорил, что они завершились только к 1948 году. В 1927 году он написал Лидбитеру: "Я знаю свою судьбу и свою работу. Я с уверенностью могу сказать, что сейчас я сливаюсь с сознанием единого Учителя и что он полностью заполнит меня. Я также чувствую и я знаю, что чаша моя почти полна и что скоро её содержимое хлынет через край. До того момента я должен молча ждать с бесконечным терпением" [Jayakar, P., там же, стр. 73].

Явления, сопровождавшие процесс пробуждения Кундалины у Кришнамурти, которые упомянуты в биографии, написанной Джаякаром (1986), включают:

-- Острые боли в задней части шеи, за два дня возросшие до такой степени, что он не мог думать, не мог ничего делать, и ему пришлось лечь в постель. Он почти потерял сознание, хотя и осознавал, что происходит вокруг. В это время у него возникло видение человека, который ремонтировал дорогу, и этот человек был он сам. Он держал в руках киркомотыгу, которой тоже был он, и долбил ею камень, которым был он сам. Он чувствовал отождествлённость с каждым объектом вокруг -- с травой, с деревьями, с машиной, проехавшей мимо, пребывая во всём, или "вернее, всё было во мне, живое и неживое, гора и червь, и все существа, что дышат воздухом. Целый день оставался в этом состоянии счастья. Я не мог ничего есть, и где-то около шести часов я начал терять физическое тело..." [Там же, стр.47].

-- На следующий день для него были невыносимы вибрации, создаваемые людьми в комнате, он чувствовал себя намного хуже, был слабым и усталым и плакал от истощения и отсутствия контроля над телом. Ему казалось, что в голову ему вонзаются тысячи иголок, представлялось, что постель его грязна до омерзения, и он просил отпустить его в леса родной Индии. Позже, по настоянию своих друзей, он вышел из дома и сел медитировать под перечным деревом. Там он вышел из своего тела и увидел со стороны, как медитирует. Над телом его сияла звезда, он почувствовал вибрации Господа Кришны и заметил Господа Майтрею и Мастера К.Х. (двух духовных наставников Теософского общества). Его наполнило счастье, внутренний покой и мир, он был убеждён, что ничто не может поколебать спокойствие его души. "Любовь во всём своём величии заполонила моё сердце; сердце моё никогда не может быть закрыто. Я отпил из фонтана радости и Вечной Красоты. Я опьянён Богом" [Там же, стр. 48].

-- На протяжении последующих десяти дней всё было спокойно, а потом в позвоночнике стали возникать разные ощущения и начался период острых болей. Они начинались ежедневно в шесть часов вечера и продолжались обычно два-три часа. Сразу же после медитации он ложился на кушетку в полубессознательном состоянии, начинал стонать и жаловаться, что ему очень жарко, начинал вздрагивать и терял сознание. Когда он полностью приходил в себя, то не помнил, что с ним происходило, хотя и чувствовал неясный общий дискомфорт.

-- У него резко повысилась чувствительность, он не мог выносить свет, звуки и прикосновение. Иногда, когда, казалось, он находится в полном сознании, он внезапно спотыкался и падал. Иногда он садился в кровати и начинал что-то бормотать, а потом с грохотом падал вперёд или назад. Иногда он стонал и ворочался, бормоча что-то бессвязное и жалуясь на боли в позвоночнике.

-- Он звал свою покойную мать, говорил с ней и вновь переживал случаи из раннего детства. Между приступами боли он беседовал с невидимым существом, которое, по-видимому, было его другом или учителем.

-- Боли его усилились, и всё тело казалось открытой раной. Они переместились в новую часть тела, непривычную к ужасному жару. Он говорил, всхлипывал, вскрикивал от боли и умолял дать ему хотя бы секунду передохнуть. Люди, ухаживавшие за ним, заметили два голоса, один они назвали "голосом физической стихии", или голосом тела, а второй был естественным голосом Кришнамурти. Казалось, происходящее имело чёткие временные рамки, словно каждый вечер необходимо было сделать определённое количество работы. Когда Кришнамурти приходил в себя, боль сразу же исчезала.

-- Одной ночью боли были намного сильнее обычного, и Кришнамурти начал бегать с огромной скоростью, пока его не задержали, боясь, что он может пораниться. Он несколько раз порывался бежать от боли. Его тело изгибалось, принимая опасные и неуклюжие положения. Раз, всхлипывая и заливаясь слезами, он положил голову на пол перед коленями и перекувырнулся, чуть не сломав себе шею.

-- Однажды он почувствовал, что кто-то ходит, крадучись, вокруг дома, подошёл к низкой стене, окружавшей двор, и громко сказал, чтобы эти "кто-то" уходили. Затем он лёг и начал восклицать: "Пожалуйста, вернись, Кришна!" [Там же, стр. 52].

-- На несколько дней боль переместилась в лицо и глаза, и Кришнамурти казалось, что глаз у него нет, он всхлипывал и стонал. Он чувствовал, что наставники прочищали ему глаза, чтобы позволить ему увидеть "Его", и говорил, что это было "словно лежишь связанным в пустыне, обращённый лицом к ослепительному солнцу, и веки твои отрезаны" [Там же, стр. 53].

-- У него возникали видения великих существ, и друзья его также чувствовали присутствие энергии и неведомых наставников и мастеров в комнате. Казалось, эти существа проводили процесс или наблюдали за ним.

-- Однажды ночью друзья услышали, как он упал с кровати, а затем начал извиняться и говорить, что он знал, что ему нельзя было падать, ему нельзя было двигаться. После этого он крепко сжал кулаки и положил руки под спину, но боль не утихала. Она была столь ужасна, что ему было трудно дышать, он задыхался и три раза терял сознание. Он словно

проходил через очень трудную церемонию инициации, а позже казалось, что он видит полную комнату гостей, которые радуются её успешному завершению. Он сказал: "Мама, теперь всё будет по-другому, жизнь теперь никогда не станет такой, как была, ни для кого из нас". А потом снова: "Я видел Его, Мама, и теперь всё остальное неважно" [Там же, стр. 54].

-- Боли продолжали мучить его, всё время перемещаясь по телу. Несколько дней ему казалось, что ему вскрыли череп, и он снова и снова падал в обморок. Это сопровождалось возвращением памяти о важных событиях его раннего детства: его мать рождает ребёнка, он и брат болеют малярией, мать умирает.

Постепенно сила происходящих с ним явлений ослабла и к нему вернулись силы. Он часто покидал тело или видел учителей и святых. Однажды ночью у него возникло состояние, которое его брат записал следующим образом: "Поток как обычно начал течь из основания позвоночника и достиг основания шеи, а затем разделился на две части: один рукав потёк по левой стороне, а другой -- по правой стороне головы, и они снова встретились посреди лба; когда они встретились, язык пламени лизнул его лоб". Нитья считал, что это имело отношение к пробуждению третьего глаза [Там же, стр. 57].

Позже Кришнамурти писал в письмах об экстазе, который никогда не оставлял его: "Я полон чего-то потрясающего. Я не могу передать словами, что это за бурлящая радость, живая тишина, интенсивное сознание, словно живое пламя" [Lutyens, там же, стр. 282]. Также он упоминал о способности предвидения и исцеления. Он нечасто занимался лечением людей, так как не хотел быть известен как целитель, и чувствовал антипатию к предвидению, называя его вторжением в личное пространство.

Комментарий

Кришнамурти не обращал особого внимания на происходившие с ним процессы позже, занимаясь обучением. Он выделял важность осознания, сознательной жизни, владения мыслями и ответственности за свою планету. Хотя пробуждение Кундалини сыграло решающую роль в его духовном пробуждении, он, по-видимому, не считал, что этот процесс следует вызывать или что человека нужно к нему готовить. Также не было у него склонности передавать шакти другим, хотя он действительно иногда исцелял людей. Его опыт предлагает нам ещё один тип процесса пробуждения Кундалини и указывает, что существуют силы, которые работают при этом согласно определённом плану и направлению, и на которые психотерапевт/ врач/ друзья/ товарищи вряд ли могут повлиять кроме как предложить эмоциональную поддержку, заботу и защиту. Кришнамурти всегда требовал, чтобы во время происходящих с ним событий два человека были рядом, даже если они не могли с ним говорить. В конечном итоге, человек остаётся один на один с происходящим, и пережитое им

ведёт к блаженству, радости и чувству всеобщего сострадания.

Б.С. Гоел

Биография гораздо менее известного индуса, Б.С.Гоела, содержит подробное описание процесса пробуждения Кундалини, происходившего с 1975 по 1985 год, разрушавшего основы и постепенно перестраивавшего ум и образ жизни индийского интеллектуала, который изучал психологию Фрейда [Goel, B.S. (1985) *Third Eye and Kundalini*. India: Third Eye Ed.]. Гоел указывает, что его семье была присуща глубокая религиозность, но сам он не выказывал интереса к религии в детстве. Будучи подростком, он стал заниматься хатха-йогой и через несколько дней после начала занятий мог уже автоматически выполнять все асаны. Он практиковал йогу и пранаяму, учась в колледже, а также изучал марксизм и психологию Фрейда, всё ради того, чтобы преодолеть, как он говорит, глубоко укоренившийся в нём комплекс неполноценности.

Однажды в возрасте 29 лет, когда он готовился стать доктором философии, он обсуждал теории Маркса с другом, и вдруг огромная сила помчалась вверх по позвоночнику к макушке, и он погрузился в экстаз. Вскоре после этого он спонтанно начал писать стихи на английском языке, о чём никогда и не думал. Ему даже никогда не нравилась поэзия. За этим последовала жестокая депрессия, Гоел обратился к психиатру, и тот ему сказал, что у него обнаруживаются параноидальные тенденции и религиозный бред. Через некоторое время он встретил свами, который научил его медитировать, а также обратился к психоаналитику, работавшему по методу Фрейда. Медитации производили на него благоприятный и радостный эффект и учили его наблюдать за собой и своими мыслями. У него часто возникало желание помедитировать. Хотя психоаналитик, с которым работал Гоел, был против любой медитации, он продолжал заниматься как первым, так и вторым, так как чувствовал, что они ему помогают. В конечном итоге он написал книгу о психоанализе и медитации. Индийский гуру Саи Баба являлся ему во снах, а позже -- во время медитаций и в видениях, руководя происходящим с ним процессом, хотя Гоел никогда не встречался с ним.

После десяти лет медитаций, в возрасте 39 лет, у него произошло, очевидно, главное открытие Кундалини. Возможно, на это повлияло самоубийство его друга. Он остался ночевать в квартире друга и чувствовал себя очень угнетённым, а потом внутренним зрением ясно "увидел, как два нерва, лежащие как раз там, где индусы хранят локон волос, соскользнули со своего места и плавно двинулись вниз" [Там же, стр. 10]. Он почувствовал, что у него начинается нервное расстройство и что он обречён. Ним овладела отчаянная депрессия, и он попытался собраться с силами при помощи психоанализа. Он горячо молился Саи Бабе и увеличил время ежедневных медитаций. Восемью днями позже кто-то сорвал с него одеяло в то время, когда он спал. Он открыл глаза и увидел очертания Саи Бабы. Он попытался прикоснуться к нему, а когда не смог, то решил, что это галлюцинация,

и хотел снова уснуть. Но одеяло снова слетело на пол, Саи Баба заставил его сесть и сказал ему медитировать, сосредотачиваясь на точке между бровями. Гоел медитировал с 1.30 до 4 часов утра.

На следующий день, выполняя ту же самую медитацию, он увидел, что в точке между бровями возникла широкая вертикальная красная линия. Он стал очень спокоен, депрессия исчезла. Два дня спустя при концентрации красная линия снова появилась и затем стала настоящим глазом. Внутри его стоял Саи Баба с шива-лингой (символ овальной или фаллической формы) в правой руке, которую держал между большим и остальными пальцами. Через два дня третий глаз снова открылся, и в нём были Саи Баба и сам Гоел. Он почувствовал, что находится полностью под защитой Саи Бабы и "пережил смерть". Вскоре он почувствовал, как Кундалини поднимается по позвоночнику, словно кобра. Через несколько дней Гоел увидел в третьем глазе Господа Кришну, Иисуса Христа и пятиголовую кобру, испускающую какое-то светящееся вещество.

Гоел говорит, что именно через третий глаз нисходит благодать гуру, и это автоматически разбивает центр эго, погружая человека в столь сложные состояния, что ему кажется, что он сойдёт с ума или умрёт. Вслед за раскрытием третьего глаза для Гоела последовали годы эмоциональных и физических расстройств, озаренные многочисленными видениями, особенно видениями внутреннего движения Кундалини по телу. Он пишет, что в ходе этого процесса моменты мрачной депрессии внезапно сменялись глубоким расслаблением, и именно поэтому он не сломался окончательно.

Среди описанных Гоелом симптомов есть неконтрольный плач, автоматическое повторение слога ОМ, сосредоточение внимания на третьем глазе, откуда исходил мощный луч малинового света, потеря способности поддерживать межличностные отношения, и на одном этапе -- необъяснимое увлечение дочерью своего друга, на которую осуществилась его проекция богини Кундалини. Психологические проблемы, с которыми он столкнулся, можно было бы определить, по его мнению, как смятение и замешательство, невротическую тревогу с реактивной депрессией, паранойю с религиозным бредом, комплекс Бога, слуховые и зрительные галлюцинации, маниакальную депрессию, сновидные состояния, бессонницу, крайнее возбуждение и делирий. Он считает, что эти проблемы, возникающие во время процесса пробуждения, нельзя разрешить никаким лечением. Он пытался принимать лекарства, пробовал лечение гипнозом и психокатарсис с братом, а также самоанализ, и ничего не оказало ни малейшего воздействия на его состояние.

После пяти лет развития процесса у него две ночи подряд случались, как он думал, острые сердечные приступы. Он чувствовал, что может умереть, но продолжал медитировать и концентрироваться на третьем глазе. Его внимание опустилось к сердечному центру и он увидел там Господа Кришну, и сразу же им овладело ощущение счастья и уверенности. Позже Гоел пришёл к выводу, что во время процесса пробуждения гуру

пронзает различные чакры и это путешествие часто отмечается ощущением огромного счастья между двумя приступами страдания. Пронзание чакр часто на время прерывает сознательное соприкосновение с миром, и поэтому могут возникать ощущения умирания. Но после каждой волны мучений человек чувствует себя лучше, чем раньше, и сознание его поднимается всё выше. При каждом новом приступе болезненного состояния чувство отдаления и отчуждения от мира усиливается. Гоел считает, что объём страданий, причиняемых процессом пробуждения Кундалини, прямо пропорционален толщине стены идей, образов и желаний, окружающей душу человека.

Комментарий

Гоел, в 1982 году основавший в Индии ашрам, тщательно изложил свой опыт развития в своей книге, которая показывает изменения, происходившие в его сознании на протяжении нескольких лет. Сейчас направленность его жизни определилась, но в его работе присутствует ощущение всё расширяющегося развития духовного осознания, так что образы, сны, энергия и блаженство могут продолжать продвигать его на более глубокие уровни эволюции. Его опыт был описан здесь так подробно, потому что он отражает некоторые интересные моменты, отмеченные мною и у некоторых опрошенных мною лиц. Сюда относятся внутреннее видение, эмоциональный подъём, симптомы, напоминающие сердечный приступ, блаженство, самопроизвольное сочинение стихов и появление гуру, Саи Бабы, с которым у него не было до того никаких контактов. Гоел также предлагает на рассмотрение ряд психических расстройств, с которыми может столкнуться человек, переживающий процесс пробуждения Кундалини.

Случай Гоела также примечателен тем, что у него произошло редко описываемое в литературе непроизвольное пробуждение Кундалини после непродолжительных занятий хатха-йогой в тот период жизни, когда его занимали вопросы не духовного плана, но психология Фрейда и марксизм. С точки зрения йогической традиции можно предположить, что его быстрое овладение асанами и последующее пробуждение являются результатами духовных усилий, предпринятых им в предыдущих жизнях. Однако, и его путь похож на путь остальных, это длительный постепенный процесс, приносящий с собой разнообразные состояния и прозрения на протяжении многих лет.

ЧАСТЬ 2. САМООТЧЕТЫ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ ЗАПАДНОЙ КУЛЬТУРЫ, ЗАНИМАВШИХСЯ ВОСТОЧНЫМИ ДУХОВНЫМИ ПРАКТИКАМИ

Ирина Твиди

Замечательный автобиографичный отчёт о процессе пробуждения Кундалини, происходившем под руководством учителя йоги Бхаи Сахиба, написала Ирина Твиди ("Дочь огня", 1986). Она родилась в России, образование

получила в Вене и Париже. Это расширенная версия более раннего издания под названием "Бездна, полная огня"(1979). После Второй Мировой войны Твиди вышла замуж за английского морского офицера, и его смерть в 1954 году толкнула её на путь духовных поисков. Когда она в возрасте 52 лет приехала в Индию, она знала очень мало о практике йоги, хотя уже семь лет серьёзно занималась теософией.

Её учитель говорил, что его метод (который он называл суфийским подходом, хотя он мало имел общего с исламской традицией суфиев) олицетворяет собой полную свободу. Ученика никогда не заставляют что-либо делать, но когда он подчиняется гуру, последний пробуждает в нём много процессов. Существуют два пути -- "путь Дхьяны, медленный и более лёгкий, и путь Тяги (полного самоотречения), Дороги Огня, сжигания дотла всего ненужного, и Наставнику решать, какой путь подходит более всего в каждом отдельном случае" [Tweedie, I. (1986) Daughter of Fire. Grass Valley, CA.: Blue Dolphin, стр. 21]. Первый путь -- путь многих, а последний предназначен лишь для некоторых людей. Когда ученик посвящает себя одному из них, на время он отказывается от своей воли.

Гуру Ирины Твиди считает пробуждение Кундалини, достигаемое таким путём, гораздо менее проблемным, чем то, которое развивается занятиями хатха-йогой, так как открытие происходит мягко и начинается в чакре сердца. Он признаёт, что не много сможет помочь тому, кто пробудил Кундалини посредством хатха-йоги -- тогда всё в руках божьих. "Когда энергия пробуждается через хатха-йогу, она становится большой проблемой. Это трудный путь. Человеку нужно знать, как поднять её вверх, а потом как снова опустить через все чакры, а это непросто. Но мы начинаем замечать её только тогда, когда она достигает чакры сердца; это обозначает покой, блаженство, и состояние расширенного сознания. Мы пробуждаем короля, чакру сердца, и предоставляем королю будить все остальные чакры" [Там же, стр. 36].

Твиди сказали, что ей не нужно прилагать никаких усилий, а лишь сидеть рядом с гуру, который не ставит никаких условий и заботится об ученике как любящая мать. При такой системе возможно достичь цели -- найти Истину -- на протяжении одной жизни.

В нашей системе йоги конечный результат достигается на протяжении одной жизни посредством дхьяны. Только одна чакра пробуждается -чакра сердца. Это единственная школа йоги, существующая сегодня, в которой любовь создаёт духовный учитель. Это делается силой йоги. Результат же таков, что вся работа пробуждения, или оживления, выполняется одной чакрой, которая постепенно открывает все остальные. Эта чакра -- глава, а глава делает всё...

Я как-то сказал вам, что мы принадлежим к раджа-йоге. Но когда вы попытаетесь научиться раджа-йоге по книжкам, там будет

сказано: сделай то, сделай это, концентрируйся, медитируй, сядь в эту позу. На сегодня это устарело. Времена изменились. Мир развивается, и он перерос эти методы. Они мертвы. Но наша система жива, она сохранила свой динамизм, потому что она изменяется со временем" [Там же, стр. 55].

Этот упор на отсутствие практических занятий и на чакру сердца объясняет некоторые варианты открытия Кундалини и предоставляет одну из вероятных причин лёгкости процесса у некоторых людей -- возможно, у них чakra сердца открылась в самом начале, или же была активной и открытой ещё до прихода Кундалини. Хотя в этой традиции именно присутствие и деятельность гуру начинает процесс. Полезно также запомнить, что даже гуру иногда не в состоянии исцелить или распутать проблемы с движением Кундалини у тех, у кого оно возникло спонтанно.

Хотя Ирине Твиди и сказали, что у неё процесс пробуждения не будет столь труден, у неё случилось несколько особенно сложных эпизодов на протяжении тех месяцев, которые она провела рядом с учителем. Её книга содержит одно из ярких описаний сексуальной энергии, выплеснувшейся с пробуждением Кундалини. Процесс этот начался, когда она лежала в удобной постели. Она почувствовала вибрацию и звук, которого никогда раньше не слышала, он был похож на мягкое шипение в нижней части живота. И внезапно на неё нахлынуло мощное сексуальное желание без какого-либо определённого объекта -- неконтролируемая, неистовая космическая сила, похожая на безумие.

Всё тело было ТОЛЬКО СЕКСОМ, каждая клетка, каждая частичка кричала, требовала его, даже кожа, ладони, ногти, каждый атом. Я почувствовала, как волосы встали дыбом, словно под электрическим напряжением, волны гусиной кожи хлынули по всему телу, заставляя подняться каждый волосок... и ощущение это было болезненным.

Но необъяснимо то, что даже мысль о каком-либо половом контакте была отвратительна и не пришла мне в голову. Тело дрожало... Я вцепилась зубами в подушку, чтобы не завывать, как дикий зверь... Я была вне себя: самое сумасшедшее, самое безумное, что могло со мной случиться, нагрянуло как гром с ясного неба, так внезапно, так неистово!

Казалось, тело разламывается под напором этой силы. Всё, что я могла сделать, так это зажать его неподвижно, жёстко, вытянувшись во весь рост на кровати. Я чувствовала, как болят перенапряженные мышцы, словно в судороге; тело было скованным, я не могла пошевелиться. Ум был абсолютно пуст, избавлен от своего содержания; не было образов, лишь неконтролируемый страх, примитивный животный страх. И так продолжалось часами. Я дрожала, как лист... немой, беспомощный, трясущийся студень, уносимый силами, совершенно независимыми от воли человека.

Внутри меня горел огонь. Ощущение жара то возрастало, то спадало волнообразно" [Там же, стр. 109].

Утром она была слаба и нетвёрдо стояла на ногах, но энергия исчезла. Однако, следующая ночь была ещё хуже, так как она не только ощущала желание и энергию, но видела странные отвратительные тени и существа, ведущие себя злобно и непристойно, устраивавшие сексуальные оргии и вытворяя такие вещи, о которых она никогда раньше не слышала и не могла себе их представить. Галлюцинации ужасно её напугали и она чувствовала, что сходит с ума. Утром она снова чувствовала слабость и едва держалась на ногах, к тому же ей было неимоверно стыдно. Так продолжалось и на следующую ночь. Гуру посоветовал ей установить контроль над происходящим, что она кое-как и сделала, лёжа совершенно неподвижно, втянув мышцы живота и стараясь удержать ум и не пустить его вдогонку за образами, возникающими в воображении. В таком положении она ощущала

пылающие потоки огня внутри, холодную дрожь, пробивающуюся наружу, волна за волной, по ногам, рукам, животу и спине, вдоль позвоночника, и от этого все волоски на теле встают дыбом. Словно всё тело под электрическим напряжением. Постепенно все мышцы бёдер и живота начинают болеть от напряжения. Но эта всё увеличивающаяся боль каким-то образом помогает освободиться от желания. Мерзкие тени здесь, иногда их видно ясно, иногда они словно в тумане. Странно, но я начинаю привыкать к ним [Там же, стр. 116].

Борьба противоречивых желаний также описана в книге Ирины Твиди. Ей сказали, что такие разногласия необходимы для того, чтобы породить страдания, которые потом победят ум. "Самое трудное на пути духовного развития -- это заставить людей понять, что им нужно отказаться от всего." Именно поэтому нужно подчиняться каждому приказу гуру, даже если он скажет отдать ему жену или ребёнка -- если нет, то ученику не выжить. Всё самое дорогое должно уйти. "Это Закон. Нельзя служить двум Господам. Либо мир, либо Гуру. От всего нужно отказаться, абсолютно от всего; ничего не должно остаться, совсем ничего. Даже уважение к себе должно уйти. Только тогда, и тогда только я могу принять их в моё сердце" [Там же, стр. 87].

Путь Твиди также уникален в смысле того интереса, который проявляя гуру к её снам, и в её книге есть много описаний снов и их толкований. Бхай Сахиб учил, что когда пробуждается Кундалини, большая часть кармы ученика воплощается в жизнь и отпускается в снах, и таким образом события, происшедшие во сне, уже не случаются в реальной жизни, и так процесс изживания кармы ускоряется.

Эта работа ярко освещает ежедневные трудности духовной жизни, даже если основываться на любви, даже под руководством мастера. Она показывает природу отношений между гуру и его учеником, силу

половой энергии, которая иногда вырывается наружу в процессе пробуждения, а также лишения, на которые нужно добровольно идти, чтобы добиться духовного преображения.

Комментарий

Биография Твиди предлагает на наше рассмотрение короткий путь духовного пробуждения, доступный даже человеку западной культуры, который сделал свой выбор, а также детально описывает энергетические явления, видения и эго-проблемы, которые иногда возникают в обществе духовного учителя. Она смело делится с читателем травматическим опытом движения своей половой энергии и возникновения странных видений. Менее чем через год пребывания со своим учителем её отослали в Лондон без денег, чтобы она сама начала новую жизнь. С тех пор она стала духовным наставником для многих людей, воодушевлённых её книгами и её учением о любви и просветлении.

Кеннет Роши: в русле дзен-буддизма

Ряд интересных автобиографических книг написала Кеннет Роши, женщина, выросшая на Западе, которая испытала кеншо (просветление или Богопостижение) в буддийском монастыре и позже основала в Калифорнии монастырь Шаста. Две из её книг особенно интересны в смысле изучения воздействия Кундалини. Одна -- автобиографический рассказ о глубинном исцелении и духовном преображении, которые произошли с ней в течение нескольких месяцев после предупреждения врачей, что она вскоре умрёт от сердечной недостаточности. А вторая -- это подробное описание древних методик, которые могут помочь сбалансировать энергию. В автобиографической книге "Как вырастить цветок лотоса"(1977) она описывает свои состояния и видения, подобные которым возникают при занятиях йогой, и в этом показала подход, совершенно отличный от традиций учителей дзен, которые сохраняют такие подробности в тайне.

Кеннет видит просветление как постоянный поток, а не как процесс, состоящий из отдельных стадий, начинающийся с первого кеншо (состояния просветлённости), которое дзенбуддисты называют "великой вспышкой глубокого понимания" или "Пронзанием Небес" [Kennett, J. and MacPhillamy, D. (1977) How to Grow a Lotus Blossom. Mt. Shasta, CA.: Shasta Abbey, стр. 1]. "Это то, в чём человек познаёт своё единство с чистотой пустоты и что становится ещё глубже, если человек продолжает медитировать и упражняться" [Там же, стр. 2].

Постоянный поток, возникающий после первого кеншо, тонок, и его не испытывают как особенное состояние, хотя существуют моменты кеншо, которые "заставляют плясать" и являются признаками развития. Кеннет чувствует, что самый трудный период для ученика -- это период между первым и третьим кеншо, потому что соблазны в это время намного сильнее и тоньше. Человек обнаруживает, что для того,

чтобы развиваться дальше, он должен не только искоренить пристрастия, но и смыть следы, оставленные ими как в этой, так и в прошлых жизнях. По описанию Кеннет, в третьем кеншо есть все элементы первого, но первое случается как вспышка, как удар молнии, третье же происходит намного медленнее и подробнее, давая время ощутить каждый шаг на этом пути. Например, "на каждое противоречие человек смотрит не спеша и беспристрастно, а потом тщательно его разрешает; первое кеншо -- это мгновенное постижение, дарованное благодатью; третье кеншо начинается как сознательный волевой акт" [Там же, стр. 3].

Кеннет считает, что не следует выполнять глубокую медитацию и упражняться одному или же в месте, где человека могут побеспокоить. Она писала: "Когда на пути духовного развития достигаются значительные результаты, мир прилагает в три, в четыре раза больше усилий, чтобы отвлечь и лишить мужества... и именно тогда жизненно необходима вера в воспоминание о первом кеншо; односекундное сомнение, одна лишь мысль о том, что можно сомневаться, может свергнуть дух в пучину отчаяния и результатом будет смерть. Настоящая медитация не для трусов; она опасна, рискованна и великолепна. По этой причине необходимо совершенно тихое и спокойное место. Вам также нужен друг или ученик, который готов на все, чтобы предотвратить попытки мира помешать вам" [Там же, стр. 6].

Кеннет Роши уверена, что всем людям доступно испытать кеншо и что стадии его у всех одинаковы, но что каждый человек видит и ощущает во время кеншо немного по-иному. Она предупреждает, что нельзя заниматься духовной практикой лишь для того, чтобы получить опыт кеншо. В рассказе о себе она отмечает 43 стадии движения к третьему кеншо, процесс которого начался, когда она была очень серьезно больна и недалеко от смерти, с 12 дней медитации. События последующих месяцев описаны яркими красками, тут изображены её трудности, решения, противоречия и расширенное осознание.

На первой стадии она увидела две дороги, олицетворявшие выбор в мире, и не пошла ни по одной, но отправилась вперёд, видя перед собой большую горную цепь, прозрачную, как стекло. Решительно, отказавшись обращать внимание на свои несоответствия, ограничения, отвлечения и страхи, она поднялась на самый верх. С этой выгодной точки она увидела беспомощность и отчаяние в жизни тех, кто остался на обычных дорогах, но перед ней простиралась неизвестность, вскоре сменившаяся обширной темнотой. Она продолжала двигаться дальше, напоминая себе, что "все это не важно" и помня первое кеншо. Она поняла, что должна исправить каждый неверный поступок, когда-либо ею совершённый [Там же, стр. 26].

Следуя дальше по своему пути, проходившему над огромной тёмной бездной или среди сияния манящих огней, которые она тоже оставила позади, она продолжала искать цель своей жизни, добираться до самого глубокого смысла каждого наставления буддизма, а также смотреть на свои

прошлые жизни и разрешать оставшиеся после них узлы в карме путём беседы с соответствующими аспектами своей личности. На этом этапе её физическая болезнь начала отступать, она стала поправляться.

Комментарий

В работе Кеннет подробно описаны её внутренние видения и осознание, а также указывается, как расширение сознания может сопровождаться видениями. Её описания перекликаются с йогическими описаниями света и энергии и описаниями самадхи.

Кроме того, что она перечисляет зрительные образы, которые могут сопровождать процесс духовного роста, она также указывает в общих чертах те задачи, которые нужно выполнить в русле этого процесса. Это исправление прошедших ошибок, просмотр прошлых жизней, отпускание привязанностей и соблазнов, следование своей цели с опорой на память о прошлых переживаниях, а также глубокое проникновение в значение образов и священных книг. Такие вещи редко, или даже никогда не упоминаются в литературе по дзен, которая обычно смотрит на видения и телесные ощущения как на "макио" или отвлекающий обман. Нарисованные ею яркие картины указывают на живейшее участие интуиции и зрения во всех её состояниях. Также примечательно, что она начала процесс роста перед лицом смерти и в ходе его испытала чудесное исцеление, и что важным в процессе было постоянное присутствие рядом с нею монаха, которому она полностью доверяла.

Мотояма: японский парапсихолог и йог

Мотояма, автор книги "Теории чакр: мост к высшему сознанию" (1981), начал заниматься практиками духовного развития в очень юном возрасте. Его брали в японские храмы и к местам поклонения и обучили буддийским сутрам и молитвам синто в четыре года. Он часто читал их вместе со своей матерью и кормилицей по четыре часа без перерыва. Он пишет, что в детстве, и сам он узнал на своём опыте о существовании нечеловеческих существ, которые обитают в высших измерениях (их он не описывает).

В возрасте 25 лет он начал ежедневно заниматься йогой, начиная с асан в 3 часа утра, и сидел по три-четыре часа, выполняя пранаяму и сосредоточиваясь на определённых чакрах. Его тело и ум стали наполняться необычайным количеством энергии, и постепенно его физическое и психическое состояние изменилось. За шесть месяцев исчезли проблемы с желудком и ушами, от которых он ранее страдал, а также он перестал быть нервным. Позже у него появились новые ощущения:

У меня возник зуд в области копчика, покалывание во лбу и макушке, а также чувство жара в нижней части живота. Я слышал, словно пчёлы жужжат вокруг копчика. В обычной, повседневной жизни моё обоняние стало таким чувствительным, что я просто не

мог выносить неприятных запахов [Motoyama, H. (1981) Theories of the Chakras: Bridge to Higher Consciousness. Wheaton, Ill.: Theosophical Pub. House, стр. 240].

Такие ощущения продолжались два или три месяца. Потом, однажды, выполняя пранаяму, он почувствовал в области чакры свадхиштханы "лихорадочное" ощущение, словно там смешались огонь и лёд, и это сопровождалось видением белого пара. Месяц или два спустя Мотояма увидел у себя в животе идеально круглый малиновый огненный шар. В это время его начали посещать вещие сны, у него возникли экстрасенсорные восприятия, а желания его стали сами собой исполняться. Он стал чрезвычайно чувствителен, как в физиологическом, так и в психическом смысле, так что малейший шум во время медитации пугал его. Эмоции его потеряли стабильность, он легко приходил в возбуждение. Мотояма говорит, что свадхиштхана контролирует мочеполовую систему и надпочечники и связана с акупунктурными меридианами почек, мочевого пузыря, мочевых органов и тройного обогревателя. Поэтому он считает, что нарушения нормального функционирования этих меридианов могут указывать на повышение активности чакры свадхиштханы. Пройдя медицинский осмотр, он обнаружил у себя явные нарушения по меридианам почек и мочевого пузыря, хотя болезненных проблем не возникало.

Через несколько месяцев, медитируя, как обычно, перед алтарём, он почувствовал в нижней части живота особо беспокоящие ощущения и "увидел там посреди облака белого пара сферу из черновато-красного света, похожую на шаровую молнию, которая вот-вот взорвётся. Внезапно сила неимоверной мощи промчалась по позвоночнику до макушки, и хотя длилось это не более двух секунд, тело моё поднялось над полом на несколько сантиметров. Я пришёл в ужас. Всё тело горело и жестокая головная боль не давала мне ничего делать целый день. Два или три дня продолжалось лихорадочное состояние. Мне казалось, что голова взорвётся от энергии. Я получал облегчение только тогда, когда ударял себя по макушке вокруг того места, которое называется "Вратами Брахмы" [Там же, стр. 241].

Он продолжал заниматься йогой, постепенно стало улучшаться пищеварение и начал отступать гастроэнтерит, а также возник ряд новых ощущений в области живота. Он часто видел "центр красноватого света в пупке, который становился ярко-белым, и казался намного ярче солнца. У меня начинала кружиться голова и минут десять я ничего не видел. Я начинал видеть пурпурный свет, исходящий из точки между бровями, или сияющий внутри живота" [Там же, стр. 243]. Он видел призраков и духов, некоторым из которых он помогал молитвами, некоторые приносили ему чувство покоя, а другие влияли на него отрицательно и усиливали эмоциональную неустойчивость. Иногда он заблевал или начинал сердиться без причины, а однажды неделю пролежал в постели с высокой температурой. У него возникли парапсихологические способности, такие как ясновидение, телепатия и духовная интуиция.

Однажды, играя со стариком в игру, которая несколько напоминала спиритический сеанс, он впал в полутрансовое состояние. Тело его как будто окунулось в пламя и стало обильно потеть, а правая рука начала неистово метаться. А затем перед ним развернулось сверхчувственное видение человека из древних времён, вождя племени, который хотел показать ему место, в котором он жил в прошлой жизни. На следующий день Мотояма, катаясь на велосипеде, обнаружил то место, которое ему было указано в трансе.

Через два года после начала процесса пробуждения Мотояма стал чувствовать боль в области грудины, на середине груди, а также замечать, что сердце его функционирует ненормально. Однажды ранним утром, когда он занимался процедурой водного закаливания (поливая обнажённое тело ледяной водой), горячая волна поднялась от копчика к сердцу по позвоночнику. В груди стало жарко, а сердце превратилось в сияющее золото. Затем энергия двинулась к макушке и стала ярко-белого цвета. Она не остановилась в голове и вышла через макушку в высшие измерения. Он осознавал, что его физическое тело стоит на холоде, в то время как его сознание в высотах поклоняется божественному. Мать Мотоямы, наблюдавшая за ним в эти моменты, говорила, что его макушка и сердце светились золотым светом. Сам он считает, что так произошло открытие анахаты. После этого у него появились способности целителя, исчезла привязанность к мирским вещам, и он стал убеждённым оптимистом, так как внутри был спокоен и свободен.

Открытие чакры вишуддхи произошло четыре или пять лет спустя, когда он начал концентрироваться на ней во время пранаямы. Вскоре в горле возникло раздражение и затруднилось дыхание. Через несколько месяцев он увидел тёмно-пурпурный свет вокруг головы. Сознание тела исчезло, он стал совершенно спокоен и погрузился в состояние небытия. Позже он столкнулся с ощущением ужасающей пустоты и испытал такой страх, что хотел даже прекратить заниматься йогой, и некоторое время его преследовали видения отвратительных существ, похожих на демонов.

Со временем он преодолел страх и мог наслаждаться полным покоем и тишиной, свободно работать в мире, не испытывая привязанности к результатам своей работы, и видеть прошлое, настоящее и будущее в одном измерении. У него возникла способность видеть прошлые, настоящую и будущие жизни других людей, улучшился слух, хотя с детства он страдал воспалением барабанной перепонки обеих ушей, причем левая барабанная перепонка у него была удалена.

Пробуждение чакры аджны началось при сосредоточении на ней и одновременном сосредоточении внимания на ОМ. Он выполнял это по часу каждый день на протяжении нескольких месяцев, и потом почувствовал подъём Кундалини. Нижняя часть живота стала твёрдой, как камень, а дыхание таким редким, что почти прекратилось. Казалось, что верхняя часть тела исчезла. Аджна завибрировала, и он погрузился в тёмно-пурпурный свет, в то время как из точки между бровями выходил

яркий белый луч. Мотояма услышал зовущий его голос, отдававшийся эхом, словно в горном ущелье. Он погрузился в экстаз, и перед ним открылся божественный символ силы. С открытием этой чакры пришёл глубокий покой и состояние расширенного и углублённого сознания, при котором он видел прошлое, настоящее и будущее одновременно.

По свидетельству Мотоямы, верхняя чакра, сахасрара, пробудилась у него уже через год после того, как он стал практиковать йогу, во время занятия по даосской методике, называемой шошутен, связанной с циркуляцией энергии по верхней части тела. Внутренним зрением он увидел, что сахасрара и две или три других чакры светятся, а затем золотой свет начал входить и выходить через макушку, которая словно стала выше на десять-двадцать сантиметров. Он увидел на своей голове голову Будды, сияющую синим и пурпурным светом. Из неё и внутрь её через макушку струился золотисто-белый свет. Он услышал сильный, но мягкий голос, и понял своё предназначение, свои прошлые жизни, своё духовное состояние и многое другое.

Комментарий

В этой биографии упоминаются многие явления, о которых говорилось в предыдущих рассказах: осознание движения энергии, свет, внутреннее зрение, видение Будды и других существ, необыкновенные психические способности, страхи, внетелесные переживания, воспоминания о прошлых жизнях и чувство экстаза. Она уникальна в смысле тщательного исследования явлений, происходящих при открытии каждой чакры. Описание многих подобных явлений можно часто найти в литературе, но без такого чёткого соотнесения их с процессами открытия чакр. Мотояма не указывает, что работал с кем-то из духовных учителей, кроме своей матери, у которой тоже произошло несколько подобных открытий и которая иногда была рядом с ним во время пробуждения его чакр. Однако, он придерживался строгой дисциплины и аскетизма и усиленно медитировал на протяжении нескольких часов ежедневно до начала, а также на протяжении процесса пробуждения.

Да Фри Джон: западный учитель

Урождённый Франклин Альберт Джонс (родился 3 ноября 1939 года в штате Нью-Йорк США), позже принявший имя Да Фри Джон, -- уникальный человек на Западе. Это американец, которому с раннего детства знакомы необычные и сильные духовные переживания. Он обучался в западных университетах и создал учение, имеющее много общего с восточной философией, которое он описал во многих книгах, демонстрировал на занятиях и на видеокассетах, обнаруживая свой индивидуальный стиль преподавания. Он не обучает йоге в её традиционной форме, но скорее разработал свой собственный подход к духовному пробуждению, на основе которого построил обучение в своих центрах в нескольких странах. Он излагает довольно подробно историю своего духовного развития и опыт необычных состояний в автобиографии [Jones, F. (1972) The Knee of

Listening. Los Angeles: The Dawn Horse Press].

Да Фри Джон сообщает, что в самых ранних его воспоминаниях уже присутствует переживание "яркости" -- неопишное чувство, когда, казалось, он сам сияет, сопровождаемое ощущением радости, света и свободы в голове. Он чувствовал "соприкосновение с самим сознанием", сознавая себя каждым человеком, предметом или явлением [Там же, стр. 10]. Он пишет, что на протяжении первых двадцати лет жизни это состояние сознания и ощущение света постепенно угасало под влиянием привычной повседневной жизни. Несколько раз, во время серьёзных заболеваний, он чувствовал, как сверху спускались огромные пальцы и давили на какую-то форму, которая была им самим, но в то же время намного превосходила размеры его физического тела.

В 1957 году он начал изучать философию в Колумбийском университете и стал вести, как он говорит, "экспериментальную жизнь в русле тех направлений, которые определяли настроения нашей цивилизации. Я решил неограниченно пользоваться каждой возможностью приобрести какой-либо опыт. Я старался получить весь доступный человеку опыт, так чтобы ничего, будь оно низким или высоким, не осталось для меня неизвестным" [Там же, стр. 11].

Однажды ночью, сидя за рабочим столом, размышляя над потерей вкуса к своему экспериментированию и чувствуя глубокое внутреннее противоречие, он испытал полный переворот на энергетическом и сознательном уровне. Сила, поднимающаяся в нём, заставила его встать, и он почувствовал, как она вытягивает его из пропасти отчаяния и, расширяя его пределы, волна за волной наполняет всё тело и все уровни сознания прекрасной и радостной энергией. Он чувствовал, что сходит с ума от наполнившей каждую его клетку радости экстаза почти невыносимого давления, света и силы. Он выбежал на улицу, надеясь найти кого-то, с кем он бы мог ею поделиться. Голова начала болеть от экстаза, наполнившего его мозг, и он вернулся в комнату.

В 1961 году он окончил Колумбийский университет и стал работать в Стэнфорде, продолжая накапливать всевозможный опыт, но видя за этим, как он выразился, конец противоречия. На протяжении полутора месяцев он участвовал в эксперименте с применением наркотиков, проводимом в госпитале при Управлении по делам ветеранов войны. В ходе разных этапов эксперимента он употреблял мескалин, ЛСД и псилоцибин. На каком-то этапе он почувствовал, как сильное ощущение поднимается от основания позвоночника и, достигнув сердца, порождает всепоглощающую любовь. Когда оно двинулось дальше, по задней части шеи, и вышло через макушку, он начал непроизвольно плакать, все части его существа словно одновременно были пробуждены, стали сознательными и живыми. У него возникла мысль, что "побуждение плакать имеет форму морского конька" [Там же, стр. 18]. Он считает, что в этом эксперименте он осознал тело чакр и Кундалини шакти, которая открылась сама по себе, а также он узнал внутреннюю форму сознания (витальные и эфирные

привязанности). Эта "форма" духовного тела была той "яркостью", которую он знал в детстве. Он также почувствовал давление "пальцев", которое помнил с тех пор, как был ребёнком, и которое возникало у него позже во время медитаций.

Он тогда жил с женщиной, которая позже стала его женой, и после описанного эксперимента стал вести более уединённый образ жизни. Он пытался писать, хотя занятие это было непродуктивным, и занимался интенсивным сосредоточением на уме как таковом -- тренировкой, которая в конце концов сделала внутреннюю сосредоточенность и отслеживание или свидетельство своих переживаний привычным процессом. Он пришёл к пониманию того, что называл правдой о Нарциссе, -- управляющей силы жизненного пути человека, которая удерживает его от сознательного бытия, прикрывая последнее механизмами проживания жизни, поисков, умирания и смертности. Он несколько лет бился над глубоким самоанализом и говорил, что временами был очень близок к безумию. Потом он занялся тщательным изучением мистической литературы. В восточных источниках он нашёл ключи к многим процессам, с ним происходившим, и понял, что этот путь и смысл всей жизни заключался в процессе шива-шакти.

В Нью-Йорке он увидел магазин, который присутствовал в его видении, и в нём встретил человека по имени Руди, который раньше учился у Гюрджиева, Муктананды и Субуда. Он был учителем кундалини-йоги, и Да Фри Джон попросился к нему в ученики. Ему сказали сначала найти работу и проработать полгода. Выйдя из магазина, он почувствовал, как поток сильной энергии поднимается по правой руке; он вошёл в тело с "основательной и потрясающей полнотой", и в сердце его завибрировала радость. Его голова словно разбухла, окружённая аурой, простиравшейся на несколько дюймов вокруг черепа. Он бросился бежать, горя радостью и энергией невероятной силы.

Занятия под руководством Руди включали получение шактипата, после которого Да Фри Джон почувствовал, как энергия опустилась от глаз в грудь, к сердцу, потом к гениталиям, и поднялась по позвоночнику к голове. Ученики сосредотачивались на мантре "со-хум" (в классическом варианте "хам-сах"), в результате чего ощущали, что выходят в пространство за пределами всей вселенной. За время занятий с Руди Да Фри Джон научился дисциплине, видел свет, чувствовал заряды энергии и крийи, у него началось подёргивание лицевых мышц и воспроизведение криков животных во время медитаций, он также чувствовал глубокий покой и погружался в самадхи.

В 1966 году он переехал в Филадельфию и начал обучение в лютеранской семинарии. Через несколько месяцев у него случилось нечто вроде нервного срыва. Началось всё с простуды, а потом он заметил, что тело его стало негибким, тяжёлым и серым, к тому же функционирование его нарушилось, оно было словно мёртвое. Его охватила тревога и страх смерти, он чувствовал, что все психические и физиологические процессы

в его организме замирают. Он лежал в постели с температурой, его сердце то замедляло ход, то билось неритмично, то останавливалось. Его забрали в больницу и сказали, что он просто сильно переволновался. Так продолжалось на протяжении трёх дней. Однажды он лёг на пол и позволил нарастающему ощущению страха смерти захватить себя; он чувствовал, как умирает его тело и психика, наблюдал за этим, ничему не мешая. Он прошёл через это состояние и попал в место безграничного блаженства, единства со вселенной и чистого сознания. Он чувствовал себя чудесно и вдруг осознал, что движущей силой и ошибкой всей его предыдущей жизни было стремление избежать отношений с другими людьми, стремление к разъединению.

В 1968 году он поехал в Индию и стал учиться у Муктананды. На протяжении проведённого здесь года у него возникало много энергетических и физиологических явлений, переходов в иные миры и видений голубой жемчужины или голубого света, в котором он усматривал надпричинное или космическое тело. Он чувствовал, что это не то, что ему нужно, его раздражала ритуальность духовной жизни индусов, и в 1969 году он вернулся в Соединённые Штаты. В уединении и постоянной медитации он глубоко исследовал смысл духовной жизни и начал обучать медитации и проводить с учениками беседы о духовной жизни, практике и переживаниях. По ночам он вполне сознательно встречался со святыми, йогами и чудотворцами и наблюдал за демонстрацией их чудесных возможностей; он чувствовал присутствие Муктананды и Нитьяланды, как будто они смотрели на его тело. Позже он вернулся в Индию, но уклад ашрама сильно изменился, и теперь каждому отдельному человеку уделялось намного меньше внимания. Ему дали задание и ожидали, что он будет следовать формальной рутине, которая ему казалась пустой. Как-то, когда он работал в саду, у него возникло яркое видение Девы Марии. Она посоветовала ему отправиться в путешествие по христианским местам паломничества, и вскоре он покинул Индию.

Вернувшись в Соединённые Штаты, Да Фри Джон стал духовным учителем, и постепенно число его последователей достигло нескольких тысяч. Он живёт на островах Фиджи, возглавляет духовные центры в нескольких странах и написал много книг о духовном пробуждении и связанных с ним предметах.

Комментарий

В этой биографии описано много явлений, упоминаемых теми, кто пробудил Кундалини на Западе. Это необычные состояния, испытанные уже в раннем детстве, эксперименты с наркотиками, занятия кундалини-йогой, движение энергии в теле, свет и видения с духовными учителями, нарушение сердечной деятельности и страх смерти, а также самадхи. Он более полно показал трудности на пути к пониманию жизни и духовности, чем большинство других учителей, и он даёт нам возможность увидеть, что значит учиться в западном колледже и стремиться к духовной жизни в контексте западной культуры. На определённых стадиях помощь учителя

казалась очень важной, но были также длительные периоды, когда он развивался без руководства наставника. Финансовая поддержка жены снимала проблему добывания средств к существованию в период его исследований, его интерес к духовности оказался для него делом всей жизни; подобные случаи нередко упоминаются в литературе.

ЧАСТЬ 3. СООБЩЕНИЯ О ПЕРЕЖИВАНИИ КУНДАЛИНИ ВНЕ РУСЛА ВОСТОЧНЫХ ТРАДИЦИЙ

Брух Джой

Брух Джой -- американский врач, который написал автобиографию "Путь Джоя"(1979), в которой описал пробуждение Кундалини. Он произошло через несколько месяцев занятий медитацией, которой его обучила духовная наставница, живущая в Лос-Анджелесе. Джой указывает лишь, что её зовут Юнис.

Я начал оживать через несколько недель после первой встречи с Юнис. Я был уверен, что началось великое калифорнийское землетрясение. Я выпрыгнул из кровати и направился было в безопасное место, когда вдруг понял, что ничего в комнате не указывало на какое-либо движение -- в частности, люстра не качалась. Подобное со мной случалось несколько следующих ночей подряд, и каждый раз я был напуган. Казалось, тряслась вся моя кровать. Я всегда измерял у себя пульс, чтобы проверить, не участилось ли сердцебиение, но всё было в порядке. В конце концов я пришёл к выводу, что это тряслось моё тело или же у меня возникали странные повторяющиеся сокращения мышц... Теперь же ощущение такое, словно очень точный моторчик или мелкая вибрация включаются в разное время в разных частях тела, в первую очередь в области груди, шеи и лба [Joy, B. (1979) Joy's way: A map for the transformational journey. Los Angeles: J.P.Tarcher, стр. 197].

Позже он начал видеть, как он говорил, "ярчайшее светящееся пространство... более ослепительное, чем солнце или другой ярко освещённый предмет, который я когда-либо видел". Потом однажды ночью, когда он лежал в постели, ощущение включённого моторчика переросло в "работу дизеля". Джой писал:

Его вибрации сотрясали не только меня, но и кровать внушительных размеров. Сначала центр колебаний помещался в области груди, потом опустился в нижнюю часть живота, а потом переместился в голову. Возник ярчайший свет. Это была не просто вспышка, свет не прекращался. На мгновение я пришёл в ужас. Потом я услышал голос: "А на что ты, собственно говоря, рассчитывал?" Тогда я принял происходящее со мной и расслабился. Так продолжалось около шести часов: яркий, яркий, яркий белый свет и сотрясение всего тела. На следующее утро я

чувствовал себя необычно хорошо отдохнувшим и никаких особых изменений в сознании не заметил. Но через несколько месяцев я должен был признать, что работа моя стала более зрелой, и что способность видеть энергетические поля начала возрастать. Что-то тонкое, но глубинное, случилось о мной той ночью [Там же, стр. 198].

После этого случая необычные явления возникали редко, хотя во время написания книги Джой заметил, что опять начинают возникать вспышки света.

Опыт, полученный Джоем, привёл его к исследованиям парапсихологических явлений и целительской деятельности. Он научился читать энергетические поля чакр при помощи рук и пользовался этим методом для постановки диагнозов и лечения, и также создал теорию о расположении чакр, многое из которой было ему подсказано внутренним учителем. Он спонтанно разработал методики и упражнения, которые пробуждают и преобразуют энергию, и позже обнаружил, что некоторые из концепций, по которым он практиковал и обучал, содержатся в книге "Эзотерическое лечение" (1953) Алисы Бейли, автора, занимающегося теософией.

Комментарий

Процесс, происходивший с Джоем, обладает многими признаками пробуждения Кундалини: движение энергии, свет и образы, растущий интерес к духовности, целительские способности и изучение эзотерической литературы. Это вызвало перемены в его ориентации как врача: он сосредоточился на работе с чакрами, а также исцелении и обучении людей с целью помочь им пробудить собственную энергию. Он не сообщает об эмоциональном смятении, как другие авторы, но пробуждение заставило его бросить успешную медицинскую практику, он несколько месяцев путешествовал по Индии, живя на 25 центов в день, и прошёл через трудный процесс посвящения в Великой пирамиде Египта. Он сообщал о проявлении парапсихологических способностей, например, внезапном постижении эзотерических истин. На него большое влияние оказывали также сны, и иногда у него случались глубокие изменения в личности благодаря ночным прозрениям. Он также сообщает о том, что, как Чайтанья, слышал голос, дававший ему простой комментарий или сообщение, когда у него происходили крийи. Лица, у которых произошло духовное открытие во время участия в интенсивных двухнедельных семинарах под руководством Джоя, рассказывали мне, что на этих семинарах особое внимание уделяется пробуждению энергии сердца, использованию энергии в целях исцеления, распознаванию тёмной стороны психики и психическому развитию.

В. Томас Вольф

В. Томас Вольф -- наименее подходящий представитель западной культуры для написания книги о Кундалини. Автор книг по компьютерам IBM, он испытал пробуждение в 1975 году после медитаций и длительных занятий биологической обратной связью. Его автобиография, "И взошло солнце: Кундалини встаёт на Западе" (1978) интересна в смысле описания того, как неподготовленные представители западной культуры могут переживать этот процесс, а также потому, что описание этого процесса соотносится с традицией йоги и с рассказами опрошенных мною лиц. Работа Вольфа также показывает как технологии современной психотерапии могут быть применены с целью вызова реакции Кундалини.

В биографической информации, сообщённой Вольфом, обнаруживается склонность его психики в детстве к необычным проявлениям, возникновение чётких и телепатических снов в юности, и период изучения литературы по всем аспектам парапсихологических феноменов, толкованию снов и всевозможных эзотерических и экзотерических религий. Во время финансовых затруднений и тревоги по поводу умирающего отца у него случился, по его словам, нервный срыв. Однажды, когда его ноги от долгого сидения онемели, он встал, и его охватила паника -- покалывание из ног перешло в верхнюю часть тела. Всё его тело начало бешено вибрировать, он выбежал во двор и бросился лицом в траву, где и пролежал некоторое время неподвижно, раскинув руки и судорожно вцепившись в землю. Ему казалось, что вся внутренняя его опора исчезла и он полностью потерял контроль над своим телом.

После этого случая Вольф перестал интересоваться парапсихологическими феноменами и последующие двенадцать лет ими не занимался. Он женился, у него родилось двое детей. Он всерьёз занялся карьерой в Нью-Йорке. Он описывает себя в то время как трудолюбивого, полезного работника, немного нервного, но заядлого курильщика, который, кроме всего этого, ежедневно выпивал по полбутылки виски шесть банок пива. Напряжённость работы доводила до того, что он кричал на коллег и у него развилась хроническая изжога. Иногда сердце его билось громко и с трудом. В 35 лет замечание одного из коллег заставило его посмотреть на себя со стороны, и он по-новому оценил свою жизнь. После этого он начал заниматься медитациями, перестал курить и пить и подружился с несколькими мужчинами, которые разделяли его интерес к медитации и парапсихологическим явлениям. После четырёх месяцев медитаций и самостоятельных занятий трансцендентальной медитацией он почувствовал некоторое ослабление своего хронического беспокойства и начал записывать сны. У него также снова стали возникать необычные психические проявления.

Вольф приобрёл аппарат по биологической обратной связи и начал работать с ним по полчаса в день, выполняя различные упражнения для психики, и пытаясь таким образом увеличить амплитуду альфа-волн мозга, чтобы научиться управлять ими посредством волевых усилий. За месяц у него в сумме получилось 54 часа занятий биологической обратной связью. Хотя у него и вышла путаница с реакциями на

упражнения, он обнаружил, что после занятий любой длительностью у него остаётся остаточное чувство блаженства. Он узнал, что его мозг порождает наибольшее количество альфа-волн, когда он позволяет внутреннему желанию управлять процессом. Он также заметил некоторые другие странные явления, например, накопление тепла под электродами на голове, совпадающее с периодом наибольшей продуктивности альфа- и тета-волн. Однажды ночью, уснув, он почувствовал низкое гудение в голове.

Вольф толкует некоторые из своих снов, которые, по его мнению, связаны с пробуждением Кундалини, и описывает несколько состояний, возникших после длительных занятий биологической обратной связью. К последним относятся ощущение того, как мощная сила в голове тянет его вверх и вправо; чувство, как будто весь мир вокруг погрузился в полную тишину; вхождение в экстаз, исходящий изнутри головы; и видения о будущем.

Вольф считает, что у него пробуждение Кундалини произошло, когда он лежал, пытаясь уснуть, и вдруг заметил свет, пульсирующий перед внутренним глазом. Он ярко пульсировал, всё усиливаясь, пока не захватил его полностью и не раздались громкие нестройные звуки. Потом Вольф почувствовал мощный поток, текущий между центром головы и лбом, оканчивавшийся как раз над правой бровью. Биение сердца участилось. Свет превратился в неподвижный голографический узор из больших светящихся шаров, которые, казалось, образовывали коридор, и сам Вольф то ли был его частью, то ли шёл по нему. Он назвал это развитием преобразования сознания, при котором ощущение своего тела сменилось ощущением, что он являлся светящимися шарами. Внутренний голос спросил: "Кто теперь думает, Фред?" Эта мысль словно дала дополнительный толчок его продвижению по коридору, и Вольф испугался. Он попытался снизить интенсивность происходящего, вспоминая, что он лежит на постели, и, когда ничего не получилось, то почувствовал, что попал в западню. Потом у него начали попеременно вспыхивать картинки своего детства и мест, где он жил на протяжении всей жизни. Наконец коридор исчез, вибрации прекратились и он обрёл способность понимать, где находится.

На протяжении последующих семи месяцев течение энергии, психические проявления и осознание усилились, и тело его словно стало легче. Ещё на протяжении двух лет эти переживания то уходили, то снова возвращались. Его склонности к сексу и негативным эмоциям омертвели, но чувство любви, сочувствия и доброжелательность стали сильнее. В ряде снов им пытались овладеть какие-то существа, которые, по его мнению, могли быть различными компонентами его личности. Позже, во время медитации, возникло видение огромного горящего солнца, врывающегося в его бодрствование, и перед глазами у него стала часто появляться голубая точка, особенно когда он читал.

Вольф писал: "В этот период было много ночей, на протяжении которых я тихо всхлипывал в темноте, пока не засыпал, думая о том, что

я потеряю своё "я" и все мои привязанности, возможно даже, привязанности к тем, кого я люблю. Для меня было трудно стать большим, потому что я теперь знал, что мне придётся перестать быть маленьким. И процесс этот было не остановить" [Wolfe, T. (1978) *And the Sun is Up: Kundalini Awakens in the West*. Red Hook, N.Y.: Academy Hill, стр. 123]. Он начал выполнять медитации, в которых рисовал слияние с Христом, ему стали сниться сны такого слияния, после которых он чувствовал себя сильнее.

Вольф сменил работу, переехал в другое место и начал изучать йогу в центре медитаций Муктананды. В это время у него возникли симптомы, из-за которых его на три дня положили в отделение сердечно-сосудистых заболеваний, предполагая, что с ним случился сердечный приступ, но точно диагностировать его не смогли. Потом у него стали возникать проблемы с пищеварением, и ему пришлось уменьшить обычные порции, а также кушать чаще, чтобы пища хорошо переваривалась. Кроме того, он уменьшил объём формальных медитаций и занятий биологической обратной связью. Через несколько месяцев его проблемы пошли на убыль.

Опыт Вольфа привёл его к заключению, что "человеку нужно остановиться в потоке своей деятельности и познать себя. Жить нужно в свободе от привязанностей, в свободе от бремени чувств. Человек должен принимать то, что к нему придёт. Он должен позволить проявиться в жизни своей божественности. Он должен полностью осознавать все стороны жизни. Он должен отказаться от всех ярлыков, включая и ярлык своего "я"... Маленькое "я" должно раствориться, уйти. Этого нельзя сделать или вызвать. Это остаётся, когда человек просто сдаётся и предаёт себя в руки тому, что будет" [Там же, стр. 127].

Он советует при подготовке к пробуждению Кундалини быть более чувствительным к незначительным внутренним раздражителям, различать среди них желательные и нежелательные, а также быть готовым воспользоваться любой возможностью развития и открыть свой ум. Он считает полезным записывать сновидения и приходящие состояния, а также рекомендует делиться ними с другими и ожидать, что это пробуждение может произойти.

Комментарий

Рассказ Вольфа содержит много симптомов пробуждения Кундалини, обнаруживаемых и часто неправильно диагностируемых на Западе, а также свидетельствует, что это может произойти и с тем, кто не вёл особенно здоровую или духовную жизнь до пробуждения. Изменения в энергетическом балансе Вольфа оказали воздействие почти на все стороны его жизни: на сон, режим питания, эмоциональное состояние, психику и физиологию. Он сообщает об эмоциональных подъёмах, потере привязанностей, временном замирании сексуальной энергии и негативных эмоций, появлении голубой точки (это напоминает голубую жемчужину

Муктананды), состоянии, похожем на сердечный приступ, и много других явлениях. В процессе пробуждения у него возник интерес к восточным духовным практикам, он начал искать гуру, любовь и сострадание в его сердце стали сильнее. К факторам, которые помогли ему, можно отнести его работу со снами и дневником, разговоры с друзьями, которые оказывали ему эмоциональную поддержку, знания возможности духовного пробуждения, а также поиски гуру и общины с духовной направленностью.

Пациентка Юнга с симптомами пробуждения Кундалини

В приложении к шестнадцатому тому серии книг "Собрание сочинений по практике психотерапии" (1954-1966) Карл Юнг описывает историю болезни двадцатипятилетней женщины, у которой были физиологические нарушения и соответствующие сны, чётко указывающие на деятельность Кундалини. Работая с ней, он пришёл к выводу, что её "невротические" симптомы не поддаются расшифровке. Юнг не обладал познаниями в области восточных религий и пребывал в такой растерянности, что часто подумывал о передаче этой женщины другому врачу. Когда психоанализ зашёл в тупик, Юнгу приснился сон, в котором его пациентка сидела на самой верхушке башни какого-то замка, высившегося на горе, залитая золотым светом вечернего солнца. Когда он рассказал женщине о своём сне, симптомы стали проявляться активнее, причем все началось с "неопределённого возбуждения в области промежности, после чего ей приснилось, что из её гениталий вышел белый слон" [Jung, C.G. (1954-1966) Collected Works Vol. 16: The Practice of Psychotherapy. (R.F.C.Hull, trans.) Princeton: Princeton University Press, стр. 333]. (Белый слон -- это символ чакры муладхары, он олицетворяет носителя вселенной.)

Вскоре после этого у пациентки возникли симптомы изъязвления матки. Её врач обнаружил воспалительную припухлость на слизистой оболочке размером с горошину, которая не поддавалась лечению и на протяжении нескольких месяцев просто перемещалась с места на место, а потом внезапно исчезла. Затем у женщины развилась повышенная болевая чувствительность мочевого пузыря, хотя местной инфекции найти не удалось. В ответ на требование Юнга выразить себя пациентка начала рисовать необычные цветы в символических узорах. Проблемы с мочевым пузырём прекратились, зато появились спазмы кишечника, производя урчание и хлюпанье, которые было слышно даже за стенами комнаты. Возникли расстройства деятельности ободочной, подвздошной кишки и тонкого кишечника, которые через несколько недель исчезли. Потом у пациентки возникло чувство, "что верхняя часть черепа размягчалась, открывался родничок, и спустившаяся откуда-то птица своим длинным и острым клювом через него проникала внутрь вплоть до диафрагмы" [Там же].

Хотя Юнг и чувствовал, что не понимает две трети её снов и не может ей помочь, по мнению самой пациентки, работа продвигалась "замечательно. ...У меня всё время возникают самые безумные

симптомы, но что-то без конца происходит во мне" [Там же, стр. 334].

После многих месяцев занятий психоанализом с указанной пациенткой в руки Юнга попала одна из первых изданных на английском языке книг по тантрической йоге, "Сила змеи" Артура Авалона. Тогда он и увидел, что сны и ощущения пациентки совпадают с символами чакр. Он допустил, что это стало возможным благодаря влиянию, оказанному на её психику пребыванием на Яве в раннем детстве. Это было редкое отклонение от его теории всеобщего символизма коллективного бессознательного. Юнг писал:

Когда змея Кундалини достигла чакры манипуры... её там встретила птица мысли, спустившаяся сверху, которая своим острым клювом пронзила родничок (чакру сахасрару) и достигла диафрагмы (анахаты). Поэтому и разразилась неистовая буря аффекта, потому что птица заронила в неё мысль, которую она не могла принять и не принимала. Она забросила лечение, и я видел её лишь время от времени, но заметил, что она что-то скрывает. Через год пришло признание. Ей не давала покоя мысль, что она хочет ребёнка [Там же, стр. 336].

После ощущения, возникшего в чакре макушки, пациенткой овладела мысль о ребёнке, что ей казалось тяжёлым падением. Но, разбираясь уже "чуть-чуть (в) тантрической философии, он помог пациентке устроить "обыкновенную человеческую жизнь для неё как жены и матери, и сделать это, не теряя соприкосновения с внутренними психическими образами, которые были вызваны к жизни". Юнг определил болезнь своей пациентки как "невроз, вызванный забытыми влияниями раннего детства, которые отторгали её от её европейского сознания" и лечение видел в помощи установления у неё "длительной увлечённости духовными интересами, заменившей смутные духовные фантазии, которая не мешает её нормальной жизни с мужем, детьми и домашними обязанностями". Он считает это необычным случаем, но не исключением. Юнг назвал происшедшее "сагой о промахах, колебаниях и сомнениях", возникших по причине его невежества в области восточной психологии. Он добавляет: "Каждому психотерапевту должна быть присуща та осторожность, которая удерживает людей от высокомерного отношения к тайнам, которых они не понимают, и попираания их". И ещё: "первичная причина невроза -- нечто позитивное, что нужно сохранить для пациента" [Там же, стр. 337].

Комментарий

К сожалению, Юнг не указал, были ли у его пациентки какие-либо необычные духовные, эмоциональные или энергетические проявления, которые можно было бы соотнести с пробуждением Кундалини. Однако, этот случай наглядно демонстрирует, как обманчивы могут быть симптомы и как трудно их диагностировать, пользуясь традиционными медицинскими

моделями или психоаналитическим подходом, а также показывает, как в психотерапию могут войти образы и состояния, связанные с Кундалини. Он определил состояние пациентки как невроз и применял лечение, направленное на содействие пациентке в поиске роли, требующейся ей в её окружении, вместо обращения к духовной подоплёке её стремления иметь ребёнка. Возможно, её сны и физические симптомы лишь случайно совпали с признаками пробуждения Кундалини, и, возможно, являются сигналами определённого этапа развития сознания, связанного с проявлением женского/материнского аспекта психики и воплощающего в жизнь её собственные созидательные силы. Юнг не уточняет природу "увлечённости духовными интересами", которая у неё появилась в результате проведённого психоанализа, и для того, чтобы точно определить, является ли описанный выше процесс пробуждением Кундалини, необходимо больше информации о её дальнейшей психологической/духовной эволюции.

ГЛАВА 6. ПРОБУЖДЕНИЕ КУНДАЛИНИ НА ЗАПАДЕ

В рассказах представителей западной культуры о пробуждении в них духовной энергии, видениях божественного или погружении в вихрь вызванного Кундалини психического переворота, обычно слышится удивление, озадаченность и волнение. Ни западная наука, ни религия не могут предложить рационального объяснения, в котором можно было бы найти опору для понимания этого переживания и включения его в свой жизненный опыт. Иногда люди думают, что, возможно, ошибаются в своих предположениях, что сходят с ума, что это болезнь или какая-то нелепая шутка, -- ведь они, ясное дело, недостаточно "святы", чтобы "заслужить" подлинно мистические переживания. Чем сильнее этот страх, сомнение или самоуничтожение, тем труднее будет их путь, потому что такого рода отрицательные эмоции уменьшают способность сосредотачивать внимание на духовном развитии и могут привести лишь к болезненному залипанию на эмоциональных или физиологических симптомах.

Духовное пробуждение на Западе происходит у разных людей по-разному, в зависимости от деятельности, в которую вовлечена психика данного человека, и иногда оно случается без какой-либо видимой причины. Рассказы о переживаниях, приведённые ниже, является результатом многих часов бесед. Они не обладают той законченностью, которой отличаются сообщения предыдущей главы, потому что опрошенные в большинстве своём ещё активно продвигаются по пути духовного развития. Они не являются гуру, духовными учителями или святыми, да и вряд ли ими станут. Они прошли через открытия, прозрения, видения, испытали энергетические проявления и глубокие изменения, и теперь у них возникло новое чувство уверенности и сознания того, кто они есть -- связь с Собою в самом глубоком ее проявлении. Но они ведут обычный образ жизни, как обычно стараются удовлетворять требованиям своей профессии, взаимоотношений, семьи, обучения или самосовершенствования. Для некоторых пробуждение Кундалини -- событие десяти- или

двадцатилетней давности, но всё же до сих пор влияет на их жизнь.

Неповторимость переживаний каждого человека объясняется неповторимостью его жизни. Возможно множество путей, но все они в конечном счёте приводят к познанию того же запредельного Себя. У каждого отдельного человека мы видим многие из проявлений, ассоциируемых с движением Кундалини, но никогда нельзя быть до конца уверенным, что это "классическое" пробуждение духовной энергии. Что можно сказать с определённой уверенностью, так это то, что каждый человек открывает для себя нечто большее, нежели его эго, и таким образом божественное выдвигается на первый план сознания и даёт возможность получить опыт, выходящий за пределы обыкновенной жизни человека.

Сара

Сара родилась в 1918 году, когда мать её, христианский учёный и теософ, был уже вдовой. Уже ребёнком она проявила интерес к духовным и мистическим проявлениям и чувствовала связь с покойным отцом. Мать поощряла такой её интерес и приучала помогать людям, которым меньше посчастливилось в жизни, чем ей самой. В двадцать с небольшим лет она вышла замуж за студента-юриста, который позже стал преуспевающим адвокатом, и всю свою энергию стала отдавать семье и общественной работе. На протяжении многих лет она вела деятельную жизнь, работая на благо общества и церкви и воспитывая шестерых своих и тридцать приёмных детей. Сара преподавала в воскресной школе, была членом правления многих благотворительных организаций, занималась решением социальных проблем и добровольно выполняла серьёзную работу, связанную с ними.

После сорока лет Сара разочаровалась в своей деятельности. Её тронуло и поразило то, как умственно отстающие дети, которых она обучала христианской вере, находят простой путь к Богу. Она начала изучать медитацию, сначала занимаясь по часу в день, например, концентрируя внимание на свече, спичке или дыхании. На протяжении последующих десяти лет она изучала трансцендентальную медитацию (ТМ) и занималась ею, мантрами и йогой, концентрируя и/или методиками разрешения проблем до двух часов в день. После пятидесяти она заинтересовалась парапсихологией и психологией Юнга и вернулась в колледж, где получила степень бакалавра и магистра в области психологии. В это же время она занималась в женской группе психотерапии и создала много произведений искусства символического содержания. Затем она стала посещать семинар Бруха Джоя, где и произошло её пробуждение.

Во время занятий с Джоем она ежедневно по часу медитировала и посещала два сеанса занятий ежедневно, которые начинались с прослушивания сильного высокого звука. У неё открылось внутреннее зрение (видение мысленным взором тела изнутри), и таким образом она увидела чакры. Брух посоветовал ей визуализировать треугольники, соединяющиеся в

солнечном сплетении. Обычно в ходе такой визуализации соединяются седьмая, шестая, пятая и четвёртая чакры, но Сара на протяжении одной медитации увидела, как нечто опустилось до самой нижней чакры. Коснувшись её, оно взорвалось и понеслось вверх, словно невероятный оргазм, охвативший всё тело и наполнивший глаза слезами. На протяжении последующих двух дней она чувствовала себя "потерянной", была намного более рассеянной и молчаливой чем обычно. Энергия в теле была высока и не давала спать всю ночь. Набегали волны радости, смеха и слёз. Она почти не чувствовала никаких ограничений и каждый раз, когда погружалась в медитацию, испытанное ранее возвращалось.

С того дня она видит этот образ и чувствует интенсивное движение энергии во время медитации -- иногда несколько раз в неделю, и иногда раз в несколько месяцев. Временами пробуждению потока энергии способствует музыка. Видения могут появляться спонтанно или в ответ на запрос об информации. Однажды пришёл и предложил свою помощь внутренний духовный наставник по имени Майкл. Сара создала много картин, основанных на символах -- кресте, треугольниках, символизирующих АУМ, кругах, огне и змеях. У неё не возникают крийи (дрожание или подёргивание тела), сны или физиологические нарушения, сопровождающие Кундалини. Она припоминает несколько страшных видений, в одном из которых она чувствовала, как её по кусочку разрезают, а в другом у неё отбирали мечи. Она сказала, что научилась отрешаться от негативных видений и "убирать с дороги эго", и они прекратились. Однажды ночью её трижды пробуждал мужской голос, говоривший: "Взови к служению". Сара чувствует, что это свидетельствует об углублении её духовного развития.

Сара продолжает работать с Джоем и, выполняя медитативные упражнения с слушанием высоких звуков на его семинарах, иногда видит разные образы или получает интуитивные знания о будущем. Она написала три книги, большинство из которых пришли к ней произвольно, когда она слушала музыку. "Каждый день я получала по кусочку общей картины и через две недели у меня был готовый рассказ, говоривший мне, что происходит в психике. Его было очень легко понять и увидеть." Иногда она видит наставников и существ, связанных с пациентами, которые помогают лечить людей, у неё также было много необычных психических проявлений. Однажды она почувствовала запах гаванской сигары и увидела большого угловатого англичанина. Он продиктовал ей информацию для своей жены, которая в то время гостила у неё в доме.

Уже после пробуждения Сара получила степень доктора психологии. Она продолжает заниматься психотерапией и преподаванием, в основном занимаясь с небольшими группами и используя образы, музыку, сны, изобразительное искусство, танцы, движения и медитацию. Когда она работает с группой, план каждого занятия приходит к ней изнутри, хотя иногда в последнюю минуту. Она видит блоки в чакрах и помогает их снять. Она часто также видит огни, а также наблюдает цвета в разных

чакрах.

Сара считает, что "энергия Кундалини некоторым людям кажется вторжением чего-то огромного и инородного, и когда у них возникает много крий, это значит, что они просто сопротивляются ей". Доверие -- самое важное в работе с Кундалини. "Я могу поднять людей до уровня, на котором они поймут, что им нужно, и вернуть процесс. Мы должны доверять целителю в них." Работая с людьми, у которых присутствуют симптомы движения Кундалини, она в основном слушает и применяет методику, которая называется диалогом голосов, разговаривая с энергией Кундалини. Она чувствует, что пациенты успокаиваются, просто поговорив с ней, потому что, зная, что она сама тоже испытывает подобное, они меньше боятся сойти с ума. Она также помогает им войти в контакт с заблокированной энергией путём полного погружения в ощущение этой энергии и выяснения, что нужно телу. Она работает со снами, изобразительным искусством, танцами или движениями, чтобы таким способом выявить и снять блоки. Она считает, что в Кундалини "нет ничего особенного. Раньше я думала иначе, но никогда не предполагала, что это случится со мной. Я знаю, что она отмечает определенный уровень сознания. Возможно, сейчас просто изменился предмет моего внимания. Раньше я обращала внимание на несправедливость в мире -- теперь я вижу, как всё происходит внутри меня."

У Сары не произошли радикальные изменения в жизни после открытия, но она говорит об углублении духовного сознания, которое считает частью процесса роста, уже начатого ею раньше. Её восприятие Бога изменилось и стало более объективным: теперь она видит бога как часть каждого человека и каждой вещи и явления, она перестала тревожиться о прошлом или будущем, отдав предпочтение жизни "сейчас". Она больше не активный деятель той сферы, которой занималась раньше, но иногда "чувствую такое сострадание, что становится больно". Она замечает: "Чем больше я погружаюсь в происходящее со мной, тем меньше я знаю. Я думала раньше, что знаю много, но теперь я не уверена. Я двигаюсь в не-знание, что похоже на концепцию "безграничности" Кена Уилбера, и это не очень уютное место."

Комментарий по поводу диагностики

Процесс Сары наименее сильный и сложный из описанных в этой главе, но всё же последовавшая за ним продуктивность, психические возможности и творческие способности самые высокие из всех, демонстрируемых опрошенными мною. У неё было наименьшее количество физиологических затруднений или заболеваний, и, возможно, она самая энергичная из опрошенных мною лиц, несмотря на то, что и самая старшая из них -- когда мы беседовали с нею, ей было 68 лет.

Я припоминаю слова Свами Тиртхи о том, что Кундалини может подняться в ходе бескорыстной деятельности ради других, а ведь именно таково было

содержание всей жизни Сары. Она занималась деятельностью, соответствующей карма-йоге, заботясь о детях и участвуя в решении многих социальных проблем. Также на протяжении жизни у неё возникали паранормальные психические способности, что присутствует по крайней мере в половине изученных мною биографий и случаев из жизни. После пробуждения такие способности становятся намного более очевидными и упорядоченными. Она была полностью посвящена поискам духовности и более глубокого осознания Бога на протяжении десяти лет медитаций. Как человек зрелый, преданный идее духовности и целенаправленный, она почти не испытывала сомнений, внутренних конфликтов и неуверенности, которые часто порождают панику в других людях. В её жизни не было двойственного отношения к чему-то, экспериментирования, сосредоточенности на самой себе и применения наркотиков, как у некоторых из людей, ищущих духовного пробуждения; наоборот, она была внутренне дисциплинирована, вела упорядоченную жизнь и удовлетворялась тем, то может просто помочь кому-то.

У Сары также была основа (работа с Джоем) и поддержка (муж, который тоже участвовал в этой деятельности), что помогло ей развивать и продолжать процесс. Она глубоко изучила психологию и посещала сеансы лечения, а также поддерживала отношения с людьми, переживающими подобный процесс. Пробуждение не поставило острого вопроса, что ей делать со своей жизнью, но наоборот, принесло ей более глубокое духовное понимание, усилило интуицию.

Возможно, существует множество таких людей, как Сара, которые посвятили себя служению Богу как его видит их религиозная традиция. Они не могут пробиться через барьеры к непосредственному его переживанию, потому что в их традиции это считается невозможным и не существует для этого методик. Даже системы верований многих религиозных орденов и теологических организаций могут препятствовать обучению методикам, открывающим психику непосредственному осознанию божественного.

Джейн

Джейн, родившаяся в 1943 году, была единственной девочкой из четырёх детей в семье. Её воспитали в духе конгрегационистской церкви, и она говорила, что в детстве всегда стремилась к духовным поискам и испытывала необычные психические состояния. Ночью она часто покидала тело и летела вниз над ступеньками, а когда ей было восемь лет, написала об этом стих. У неё была сильная психологическая связь с матерью, у которой тоже были внетелесные переживания, и которая прошла через духовное открытие при родах, во время которых чуть не умерла. Брат, отец и муж Джейн были алкоголиками, которые умерли, будучи ещё молодыми.

Джейн занималась хатха-йогой, крийя-йогой, пранаямой и медитациями регулярно на протяжении 20 лет до пробуждения Кундалини. Она овдовела

в 31 год, когда её муж погиб в результате несчастного случая. Сама она чувствует, что смерть мужчин в её жизни способствовала серьёзному внутреннему росту. После того, как умер её муж, её характер и настроения изменились, она начала играть на пианино и танцевать, изменила манеру одеваться и чувствовала большую внутреннюю силу. У неё возникло чувство, что она приводит свой дом в порядок. На протяжении трёх лет она проходила курс психотерапии и потом основала группу духовного обучения. Позже она отправилась в круиз по Средиземноморью под названием "Эволюция сознания", в котором участвовали Патриция Сан, Роберт Монро, Джек Шварц и много целителей. Они посетили много известных мест в Европе и на Среднем Востоке. В Великой пирамиде Египта у неё возникло сильное ощущение, что она была в ней раньше. Когда она лежала в комнате короля, в ней спонтанно зародился звук АУМ. Во время этого путешествия у неё случались выходы из тела, после которых она вспомнила много прошлых жизней, проведённых в Египте, и то, что она там выполняла церемонии посвящения. После этого она время от времени посещала йога в центре целителей и чувствовала внутреннюю связь с Саи Бабой.

В первый раз Джейн почувствовала присутствие Саи Бабы в Нью-Йорке, когда медиум, у которого она была, увидел вокруг неё индусов и сказал, что Саи Баба хочет, чтобы она его увидела немедленно. Она почувствовала его присутствие, и по телу ее пробежал озноб. Несколько раз после этого она чувствовала присутствие Саи Бабы, а иногда видела его очертания и говорила с ним. На протяжении этого времени, с 1978 по 1984 год, она выполняла пранаяму и занималась хатха-йогой почти ежедневно, медитировала от трёх до пяти часов в день и не вступала в половые отношения.

На протяжении пяти лет у Джейн проявлялись разнообразные физические симптомы, такие как ощущение наполненности энергией в голове, часто начинающееся взрывом в горле, у неё словно мгновенно разрасталась щитовидная железа, становилась тяжёлой, начинала пульсировать; возникали стреляющие боли справа от третьего глаза, а также в центральной и затылочной части головы; она видела белый и жёлтый свет. Такое происходило часто на сеансах целителя, работавшего с её чакрами, во время медитации и когда она выполняла массаж пациентам. Часто (каждый день) она чувствовала покалывание, зуд, щекотку, возникали кризисы, судороги или блаженство, похожее на оргазм, которое заливало всё тело. Иногда возникали стреляющие боли, начинающиеся в груди и пронзающие руку. Они начались в 1975 году, когда боли в груди были столь сильны, что она подумала, будто у неё начался сердечный приступ.

Зимой 1984 года на неё напал грабитель и сломал ей ступню. Будучи очень расстроенной случившимся, она обратилась к тибетскому ламе, чтобы выяснить, почему это произошло. Лама сказал ей, что причиной тому была карма. В апреле она поехала к подруге за город, и там её начал одолевать озноб. Подруга порекомендовала ей врача, работавшего с

Кундалини, в котором она узнала человека, виденного ею во сне, и сразу же почувствовала привязанность к нему и сильное влечение. У него была очень сильная энергия, или "шакти".

В июне Джейн начала испытывать особо сильные симптомы. На протяжении трёх месяцев почти каждый день, когда она лежала в кровати, у неё спонтанно возникало дыхание по типу ребёрфинга. (Ребёрфинг -- это интенсивная дыхательная деятельность, напоминающая гипервентиляцию, которая вызывает к жизни воспоминания рождения и другие образы и состояния.) У неё стали возникать видения того, что она живёт в квартире на другой стороне улицы (куда она позже переехала), у неё возникла навязчивая идея, что она живёт не в той комнате и что ей нужно место для занятий целительством. Однажды ночью она "выдвинула стол на середину комнаты и сложила на него все ножи, инструменты с острыми углами, ножницы, бритвы -- всё, чем можно резать. Я знала, что докапываюсь до причины и основания всего в поисках ясности. Я знала, что мне нужна ясность, благодаря единению, которое я выполняла при медитациях". Она почувствовала приятный запах и поняла, что это означает присутствие Саи Бабы. Она расставила растения в комнате по принципу мужского и женского, думая об алхимическом единении, соединяющем внутри мужское и женское начала. Она нашла место для каждого растения. Затем принесла мешок соли и села на него. Ей было страшно, что с нею рядом нет её врача. Позже она вышла на улицу и "увидела, что мир засиял разными цветами, и люди были так добры друг с другом. Я не могла понять, кто всё это сделал". Целую неделю она носила только белую одежду, чувствуя себя очень светлой и чистой и видя в каждом человеке радость и доброту, ослеплённая яркими, сочными цветами окружающего мира.

В следующий раз она вынесла из дома всю мебель на улицу и закрылась в доме, чтобы заняться методикой ребёрфинга. В это время к ней пришла подруга, и, когда Джейн не ответила на стук в дверь, позвонила в полицию. Когда представители закона приехали, Джейн их убедила, что с ней всё в порядке и она просто хотела побыть одна.

Однажды она написала целую книгу стихов за один присест, и почувствовала, что начинается процесс её рождения. "Я разделась, легла в постель и сказала, что это день моего появления на свет". Но вскоре после этого она погрузилась в глубокую депрессию и обратилась в поликлинику за помощью. Ей объявили, что у она пребывает в маниакально-депрессивном состоянии, и от этого отчаяние её только усилилось, она боялась, что сходит с ума. Некоторое время спустя она встретила приятеля, и они отправились к ней домой, где занялись любовью. В это время она почувствовала сильное движение энергии Кундалини, начинающееся с ног и поднимающееся вверх по телу. Её депрессия полностью рассеялась и не вернулась.

Джейн стала предпринимать некоторые шаги, чтобы твёрже стоять на земле: начала употреблять мясо, проходила мануальную терапию у людей,

которые разбирались её симптомах, и ежедневно ходила на массаж, особенно массаж головы и стоп. Другие методы, казавшиеся ей полезными, были рефлексология (массаж стопами), имбирные примочки, расслабление в грязевых или успокоительных (в которых человек лежит в воде, имеющей температуру тела) ваннах, внесение в жизнь строгого порядка и рутинных обязанностей, регулярное питание, прогулки, цветочное лечение и сбалансирование эндокринной системы при помощи калийного бульона или минеральных супов. Она обнаружила, что когда у неё в голове пульсирует энергия, ей становится лучше, если она одевает тюрбан или обматывает чем-то голову.

Сейчас Джейн чувствует, что это открытие было одним из важнейших событий её жизни. "Цвета были так прекрасны, и музыка так прекрасно звучала. У воспринимала всё это с благоговейным трепетом. Целую неделю всё было просто божественно, и я не могла понять, почему всё так изменилось." С этого времени она "большого всего уверена в правильности своего взгляда на мир -- трудно убедить меня, что я была не права. Я убеждена в существовании прошлых жизней и вещей снов".

Джейн говорит, что она теперь довольна своей жизнью, она занимается йогой, но ограничивает занятия медитацией и пранаямой. Она зарабатывает на жизнь массажем и целительством, у неё ясный ум, она открыта в беседах о своём опыте. У неё продолжают возникать время от времени наплывы энергии и блаженства, а также видения света.

Комментарий по поводу диагностики

Ключ к оценке того, было ли у Джейн движение Кундалини или нет, лежит для меня в её обширных ранних занятиях духовными практиками. Она ими занималась целеустремлённо и интенсивно и на протяжении многих лет чувствовала усиление деятельности пранических энергий и/или Кундалини. Хотя нелогичное поведение и депрессия у неё были намного интенсивнее, чем они проявились бы у многих других, они ясно описаны в биографиях Гоела и Кришны. У неё в жизни было также несколько личных травм -- пьющие отец, брат и муж, смерть этих людей в молодости, она также подверглась нападению и получила травму ноги.

Так как в детстве у Джейн проявлялись необычные психические способности, можно подозревать, что она чувствительна и открыта воздействию психических влияний. Её чувствительность могла усилить реакцию на нападение (которое при определённых обстоятельствах может привести некоторых людей к нервному срыву). Глубокая проекция своих чувств на врача могла повысить её эмоциональное напряжение, что усугублялось долгим периодом воздержания от половых контактов. Ребёрфинг -- это сильный очистительный дыхательный процесс, при котором происходит гипервентиляция тела и оно сбрасывает все старые накопленные боли и блоки. Возможно, что Джейн испытала временную эмоциональную перегрузку, либо как реакцию на пробуждение Кундалини,

либо при создании стимула для поднятия этой энергии в организме, который готовился к этому многие годы. Спонтанное писание стихов и его исцеляющее влияние также знакомо многим людям, испытывающим движение Кундалини.

Теперь уже иррациональные психические состояния у Джейн позади, но проявления энергии и света продолжают, и, возможно, дальнейшие стадии пробуждения будут продолжаться в течение многих лет.

Нен

Нен говорит, что с самого детства она была сориентирована на духовность. Она чувствовала, что может общаться с деревьями, животными и звёздами, а также ощущала чьё-то присутствие, которое считала присутствием Бога. Иногда она видела образ треугольника и слышала мантры. Для неё "порядок вселенной был матерью, а божественное присутствие -- отцом".

В шестидесятых годах она училась в колледже на Среднем Западе и много экспериментировала с наркотиками, особенно с ЛСД. При этом иногда у неё возникали интересные мистические состояния, но в двух случаях она испытала сильные прогибы в нижнем отделе позвоночника и неконтролируемый страх одиночества и полного исчезновения. После этого она совсем перестала употреблять наркотики. Она чувствовала, как её поглощает отчаяние, потому что она при помощи ЛСД "устремилась к тому, к чему всегда стремилась, к Богу, но попытка не удалась". Её не покидало чувство ужаса на протяжении шести или восьми месяцев. Она обратилась к психиатру, который прописал ей мелларил и риталин, и она принимала их на протяжении нескольких месяцев. Одновременно она начала читать книги по йоге и в них нашла много из того, что испытала под влиянием наркотиков.

Когда в местность, где жила Нен, приехал учитель йоги, она научилась медитировать, и при этом она слышала шум улицы на расстоянии нескольких кварталов и видела пурпурный свет. Она также чувствовала присутствие рядом с ней некоего "существа". У неё возникал позыв выполнять определённые асаны, но учитель не поощрял её, говоря, что это лишь её воображение. Это её испугало, и Нен перестала заниматься.

Через несколько месяцев её с мужем выселили из фермы, где они жили, но оказалась свободной другая ферма с 1000 акров земли, и они переехали туда. Первое, что Нен там сделала -- это определила комнату для медитаций и снова начала заниматься медитацией. Вскоре она посетила небольшую культовую группу, которая следовала традициям мистического христианства и проводила занятия, связанные с психической силой и медиумическими явлениями. Во время этого посещения Нен и её муж чувствовали, что к ним применяется психическая сила, которая не даёт им уйти. Она чувствовала, что словно прикована к кушетке. Она испугалась и начала мысленно петь мантру, которой её научил учитель

йоги. Это вызвало образ гуру и группа сразу же прекратила своё влияние.

Она продолжала медитировать регулярно 30-45 минут два раза в день, но её одолевали страх и ощущение собственной неполноценности. Однажды ночью ей приснился Хари Кан Баба (покойный индийский духовный учитель), он пришёл и говорил с ней. Нен проснулась, ночь была холодной, но тело её горело, и обнаружила, что мужу снился такой же сон, и он так же проснулся с огнём внутри. Она услышала голос внутреннего гуру или наставника и внезапно поняла, что слышала его по крайней мере уже два месяца во время медитаций, но забывала о нём, возвращаясь в обычное состояние. Все эти воспоминания вернулись к ней, и она "почувствовала силу любви и заботы этого внутреннего гуру". Она почувствовала глубокую любовь к этому существу, которое указывало ей путь.

Жизнь Нен наполнилась присутствием этого божественного существа, которое управляло ею и защищало её. Любовь к нему сильно пугала женщину. Это было мощное и прекрасное состояние, но одновременно болезненное, потому что она боялась, что теряет рассудок. Она часами бродила по лесу с этим существом, медитировала, ощущая единение и экстаз. "Я очень чётко ощущала Бога как возлюбленного, что очень отличалось от состояний, вызванных ЛСД, когда Бог был чем-то отдалённым. Случалось, я слышала фразу или замечание, и в одном лишь слове была сила и такое средоточие абсолютной любви и сочувствие, которое нельзя описать и которому нельзя было противостоять, не сливаясь с ним." Временами, выходя из волн экстаза, она ощущала страх, что сходит с ума. "Всё, что я хотела, -- это слиться и не иметь обособленной личности, обладать обособленной индивидуальностью было больно. Я испытывала отчаянное стремление к единению, которому не приходил конец."

Из-за своих страхов Нен сильно зависела от мужа. Он выехал на две недели из города, и она осталась одна. Внутри она была столь неуравновешенна, что не могла позаботиться о себе, так что внутренний гуру говорил ей, что нужно купить в магазине и когда нужно кушать. В противном случае она бы не ела. Она не пребывала в своём теле и чувствовала, что лишь благодаря его инструкциям она ухаживает за ним, а так как он защищал Нен, то ничего плохого не могло случиться. Это было ощущение полного подчинения чьему-то руководству. Наставник сказал ей, что он её "кулу гуру". Нен никогда раньше не слышала санскрита, а в словаре нашла, что слово "кулу" обозначает "пастух овец". Позже, пребывая в Индии, она узнала, что термин "кулу" относился к свернувшейся или дремлющей силе Кундалини, а термин "кулу гуру" обозначал гуру открытия кулу Кундалини".

Она описывает три основных чувства, переполнявших её в то время, это напряжённое желание, страх за здравость своего рассудка и стремление

узнать значение происходящего с ней. Гуру ей сказал, что она не способна понять это умом, потому что это "не входит в её нынешнюю схему действительности", а также что "этот процесс является выражением любви вселенной к себе". Гуру сказал Нен записать события раннего детства, а потом прочесть их вслух. Таким образом она за две недели пребывания в доме в одиночестве оживила постепенно воспоминания о своём раннем детстве, рождении и пребывания в утробе матери. Во время этого периода изоляции она чувствовала, что вокруг бродят чудовища, и слышала шаги. Она считала, что гуру создаёт их, чтобы уменьшить её чувствительность и помочь ей преодолеть страхи. Когда она закончила записывать воспоминания, гуру приказал сжечь их.

В кульминационный момент этого периода Нен лежала в траве, отчётливо чувствуя присутствие наставника. Она сообщает: "Он сказал, что пришёл помочь мне, но что скоро уйдёт, потому что его рассердило то, как я трачу жизнь впустую. Он сказал, что я привела себя в такое состояние, что мне понадобилось его вмешательство, чтобы выйти из него. Я почувствовала, что смиряюсь, но всё же не хотела, чтобы он ушёл, и мысленно попросила его остаться. Последовало молчание, я чувствовала, как он оценивает моё существование, и увидела, как промелькнули мимо мои прошлые жизни, словно кадры на плёнке. А затем почувствовала прилив энергии, любви и расширенного сознания. С тем, как он поднимался, внешний мир отмирал, и я чувствовала, что сливаюсь с ним в единое целое. Со мной раньше ничего подобного не происходило. Если бы процесс этот завершился, я бы умерла, и этот мир форм исчез бы."

После этого страхи и необычные ощущения стали постепенно уходить. Однако, когда Нен медитировала, у основания позвоночника возникла мучительная боль, которая начала двигаться вверх. Минут через пятнадцать она стала совсем невыносимой, и Нен пришлось выйти из медитации. После этого боль утихла. Так продолжалось две недели. Она и дальше чувствовала присутствие своего наставника.

Нен решила поехать в Индию, и, чтобы заработать на поездку денег, переехала в большой город. В это время она начала легко впадать в транс. Она "ощущала слово или качество Бога и чувствовала, как его проявление заполняет меня, как чувство совершенной справедливости или совершенного сочувствия". Она могла медитировать часами, испытывая блаженство и единение. Она страстно стремилась к тому уровню единства, которого не могла достичь, с трудом обращалась к повседневным заботам и чувствовала, что не может себя выразить при помощи того, чем она была раньше.

В конце концов Нен уехала в Индию и попала в ашрам, где медитировала до восьми часов в день и почти ничего не ела. Она часто погружалась в самадхи до и после даршана (пребывания с учителем). Она ощущала накатывающиеся волны экстаической энергии, а иногда -- сексуальную энергию, движущуюся вверх и создающую сильные ощущения вокруг чакры сердца, "чувства расширения, смирения и экстаза". Медитируя,

она иногда падала назад. В ашраме практиковали тантрическую йогу, и Нен, а также другие часто испытывали крийи: издавали звуки, жужжание, подёргивали конечностями, катались по полу и падали. Она чувствовала "крутящую и трясущую энергию, которая была блаженством, она поднималась от нижней части или основания позвоночника, заставляя тело корчиться, стонать, скрежетать зубами, крутиться, раскачиваться, падать вперёд или назад, а потом резко отбрасывать голову назад, сопровождая движение звуком "хум". Иногда я выгибалась дугой назад, пока не падала." Порой она падала и начинала кататься по земле, или же выполняла асаны и мудры, а однажды стала танцевать в экстатическом трансе.

Нен занималась пранаямой, асанами, упражнениями для очищения и регулирования чакр, развивала изначальные качества чакр, выполняла мантра-медитации и медитации визуализации. Но ничего не могло уменьшить её эмоционального возбуждения, "а только усиливало стремление к духовному единению и связи с внутренним гуру". Она чувствовала, что в данном окружении уважают происходящие с ней процессы -- она была духовно развивающимся человеком, а не сумасшедшей -- и это помогало ей избавиться от страха за здоровье своего рассудка. Но через несколько месяцев она заболела хронической амёбной дизентерией, кроме того, болезнь поразила почки, и она две недели пролежала в больнице. За это время она очень похудела. Врач предупредил её, что она умрёт, если не уедет домой, и предположил, что её болезни связаны как-то с процессом духовного роста. Таким образом, она неохотно вернулась в Соединённые Штаты.

За несколько лет, прошедших после пробуждения, Нен закончила колледж, создала прочную семью и начал принимать участие в благотворительной деятельности. Она продолжает заниматься медитациями и испытывать чувство единения и блаженства, волны энергии, крийи и присутствие духовных наставников. Временами при медитациях она выходит из тела, ощущает дрожь, вибрацию, экстаз и непроизвольно выполняет дыхательные упражнения йоги (учащённое дыхание или его остановку). Иногда она чувствует "опускающийся из макушки поток энергии, приносящий блаженство, который часто сопровождается образом белого лотоса, с лепестков которого каплет амрита (нектар)". Нередко во время медитации она видит белый или пурпурный свет или же тысячлепестковый лотос. Когда умер её отец, она видела, как он и её гуру (которого она мысленно попросила помочь отцу в его смерти) вошли в комнату. Также Нен сообщает о других видах паранормальной психической деятельности, например, она иногда может "читать" людей, или обладать значительными знаниями на какую-либо тему, словно "черпает сведения из коллективного информационного тела". Время от времени она занимается целительством.

Нен чувствует, что самое сильное из её духовных переживаний -- это ощущение "бесценного дара любви". Она благодарна за это и знает, что ей дали то, за что, что бы она ни делала, она не сможет

никогда достойно отблагодарить. "Многие люди никогда не встречаются с такой любовью в жизни. Взаимоотношения с людьми -- это словно отражения божественного. Опыт общения с гуру больше похож на прямой свет. Это невероятный дар. Вся моя система ценностей основана на нём, так что вся моя эмоциональная структура на нём основана... важно жить ради блага всех чувствующих существ, и пытаться завершить этот путь и слиться в одно с божественным."

Комментарий по поводу диагностики

Всё течение жизни Нен указывает на то, что у неё произошло пробуждение Кундалини, хотя подчас его можно было легко диагностировать как реакцию на частое употребление ЛСД, а в больнице её встречи с божественным наставником были бы расценены как галлюцинация. Но упоминания о такого рода внутренних гуру часто встречаются в литературе. Он очень похож на учителя, описанного Кришнамурти, который во время кризиса видел двух наставников; Б.С.Гоел и доктор Габриель Кузенс видели образ Саи Бабы, как и ранее упомянутая пациентка, Джейн. Такие гуру как Саи Баба, Нитьянанда, Шивананда, Муктананда, Бабаджи и другие часто появляются в видениях людей, идущих по пути духовного развития, а также нередко дают особые сведения и советы, хотя иногда человек даже никогда не слышал о них. В литературе указываются случаи, когда шактипат был получен от гуру, не обладающего более физическим телом. Кеннет Роши описывает встречи с целыми группами мудрецов. Кажется вполне возможным, если принять во внимание восточную космологию, что на эфирном и астральном планах обитает много существ высшего сознания, которые влияют на события нашей жизни, сознаём мы то или нет. Наставник Нен является чем-то гораздо более глубоким, чем галлюцинация, потому что очень необычные и полезные советы, которые он давал, совершенно выходили в то время за рамки её обычного сознания.

При наступлении кризиса Нен чувствовала отчаяние, страх и депрессию. С раннего детства её занимали духовные интересы, и интенсивность её стремления к духовности могла стать причиной важных открытий под влиянием ЛСД, к которым она была совершенно неподготовлена. Трудно сказать, как или когда именно произошло пробуждение Кундалини, но налицо много признаков такого пробуждения: жар, энергетические явления или крийи, непроизвольное выполнение асан, видение света, психические контакты, потеря ориентации во время экстатического блаженства, ощущение присутствия чудовищ, подобное описанному Ириной Твиди, Муктанандой и другими, видение прошлых жизней и страстное желание медитировать. Со времени начала проявления этих процессов прошло восемнадцать лет, и она продолжает испытывать блаженство и видеть свет, иногда наблюдаются крийи, но в целом Нен ведёт активную и стабильную жизнь.

Физиологические проблемы Нен похожи на те, с которыми столкнулся Гопи Кришна, но их можно также связать с её болезнью в Индии или общей слабостью организма. Вероятнее всего, сила энергии Кундалини больше

затруднений вызовет у людей, не отличающихся крепким здоровьем, и что духовные опыты, связанными со внетелесными переживаниями, могут со временем причинить вред энергетической системе физического тела. Возможно, йога, которая считается даром более материалистичным людям Кали Юги, была создана и для того, чтобы упрочить сознание в теле и обеспечить контроль, который бы позволял йогам сохранять здоровье, несмотря на их внетелесные переживания.

Маргарет

Маргарет выросла на восточном побережье, единственный ребёнок интеллектуала из высшего класса и жизнерадостной француженки. Родители её были католиками, но не ходили в церковь, и были очень удивлены тем, что их дочь интересуется уроками катехизиса, мессами и Богом. Она искренне и с любовью интересовалась религией, но дважды испытала унижение в церкви: один раз епископ, которому не понравилось выбранное ею имя при конфирмации (это было имя её бабушки), громко высказался по этому поводу во время церемонии; а во второй раз -- когда пастор в присутствии её тринадцатилетнего друга, который ждал её у церкви, назвал её развязной девчонкой за то, что она носила шорты. После этого интерес к формальной религии у неё пропал.

Маргарет часто болела в детстве всевозможными аллергиями и детскими заболеваниями. У неё было плохое зрение. Ей три раза удаляли миндалины. Дважды, в возрасте 8 и 11 лет, она едва не умерла во время чрезвычайно высокой температуры и сыпи, которые не исчезали от одной до двух недель, и она не находилась в теле. Эти загадочные болезни врачи не могли ни диагностировать, ни лечить, и советовали родителям лишь молиться. Будучи подростком, она часто жаловалась на боли в нижней части спины, но врачи обычно говорили, что это возрастное. Наконец, в 18 лет Маргарет обратилась к специалисту, который предположил, что у неё опухоль. Во время операции хирург обнаружил, что у основания позвоночника два диска раздавлены. Их удалили, но как раз над первой чакрой осталось пространство размером в два дюйма, которое хотя и укрепили спицами, но так и не заполнили металлическим диском. Сразу же после хирургического вмешательства её парализовало, двигались только глаза, но она сознавала всё, что происходило в комнате. Доктора не знали, что случилось, и не представляли, что делать. Через несколько часов она вышла из комы, чувствуя, как медленно отступает паралич, начиная с пальцев рук и ног и постепенно оставляя всё тело. Врачи не были уверены, сможет ли она ходить, но она решила осенью пойти в колледж, настояла на том, чтобы ей позволили вставать с постели, и через полторы недели начала ходить, за три месяца восстановила силы и поступила в колледж.

После двадцати лет Маргарет начала путь религиозных поисков, она посещала разные церкви и много читала о религии. В шестидесятых годах она побывала в группах роста, приобрела необычный сексуальный опыт, а также экспериментировала со стилями жизни, например, два года

жила в коммуне, и иногда употребляла марихуану и психоделические препараты (всегда под строгим наблюдением). Она прочла книги Сета, в которых увидела новый подход к Богу и религии, без понятия суда и греха. Она начала изучать психологию, особенно работы Юнга. Начала регулярно медитировать и учить этому других, используя вначале ТМ. Маргарет заинтересовалась книгой Роберта Монро о внетелесных переживаниях и попробовала научиться произвольно выходить из тела, а также выделять астральное тело, но безуспешно. Во время утренних медитаций она замечала световые и энергетические явления, иногда видела, как от предметов исходило золотистое сияние, или же происходило молекулярное растворение мебели и других объектов, так что она видела сквозь них. У неё спонтанно возникали внетелесные состояния, она видела ауры. Вскоре она начала слышать послания, исходящие как будто от внутреннего наставника.

Через некоторое время она начала выполнять медитативный ритуал, который включал погружение в белый свет и любовь, делание некоторых заметок по вопросам, которые бы она хотела решить, сидение в медитативном или трансовом состоянии и визуализацию, в которой она шла по тоннелю и видела одну или несколько белых фигур. Слушая наставника или наставников, говоривших с ней, она решила повторять их ответы и записывать на плёнку. Маргарет не уверена, были ли они чем-то, находящимся вне её, или же являлись подструктурами её глубокого бессознательного, но информация их была полезной и способствовала самоосознанию. Голос говорил с ней точно так, как мог бы говорить психотерапевт, подчёркивая важность роста, размышлений и изучения себя. Существ было несколько, они сказали, что являются конгломератом энергии и назвали себя Пай. Позже она обнаружила, что "в китайском символизме символом Пай является диск с отверстием внутри, обозначающий небеса или дверь из временного во вневременное существование".

Во время таких диалогов тело её вибрировало, словно электрический ток струился вверх и вниз по ногам и выходил из кончиков пальцев на руках, также она чувствовала сильно давление или наполненность в голове и шее. Иногда ей становилось очень холодно и приходилось заворачиваться в одеяло. Она могла целый час или больше сидеть без движения, и, встав, ощущала жёсткость в теле. На протяжении первых недель таких её медитаций в доме мерцали лампочки и возникали проблемы с электричеством. Позже на плёнке она иногда слышала музыку, которая, она знала, не звучала во время медитаций и не была ранее записана.

Во время сеансов таких медитаций рядом с Маргарет находился друг, кроме того, она записывала всё, что происходило во время занятий и что она узнавала. Она очень глубоко и много работала с воспоминаниями детства и научилась смотреть на них с новой точки зрения. В конечном итоге она написала полную автобиографию. Иногда перед ней разворачивались сцены из жизни, и наставник высказывал свои замечания или спрашивал мнение Маргарет. Временами она видела и переживала

эпизоды прошлых жизней, наставники говорили, что это нужно, чтобы соотнести их с вопросами, над которыми она работала в данный момент. Она чувствовала, что наставники излучают безграничное сочувствие и не судят её. В тот период она проходила психоанализ по методу Юнга и приносила психотерапевту огромное количество материала о себе. Врач поддерживал её, хотя и несколько тревожился о риске пути, которым Маргарет получала информацию. Хотя у неё и возникало беспокойство о здравости своего ума, но она успокаивала себя тем, что вполне нормальна, раз она хорошо функционирует на работе и может позаботиться о себе.

Маргарет продолжала заниматься таким образом на протяжении нескольких лет по три раза в неделю. Иногда энергия приходила в иное время, и она всегда узнавала её по чувству "лёгкого парения" и тяжести в голове. Однажды она попросила наставников не тревожить её, когда она ведет автомобиль или работает, и наплывы энергии в этих случаях прекратились.

Она начала читать психику нескольких своих друзей, но при этом у неё возникало слишком много вопросов, потому что она не хотела "выходить на этот уровень связи со вселенной". Она чувствовала, что людям нужны наставления и ответы, которые им лучше найти самим, и перестала этим заниматься.

В тот период у неё возникали пульсирующие и ноющие боли в спине, которые не исчезли и до сегодняшнего дня, но они не покидали её на протяжении всей жизни, она научилась жить с ними и почти их не замечает. Боль меняет интенсивность время от времени, но Маргарет не знает, почему. В основном болит нижняя часть позвоночника и участок между лопатками. Утром ей нужно очень медленно двигаться из-за боли, которая возникает при пробуждении и вставании. Иногда ночью одна или несколько волн энергии прокатываются по её телу от ног до макушки. Она часто просыпается в два часа ночи, словно кто-то встряхнул её или назвал её имя, но предполагает, что причиной этого может быть менопауза, часты также обильные потоотделения и волны жара. Дважды она провела серьёзное самоисцеление. Однажды она поднимала тяжёлые ящики и так повредила спину, что не могла двигаться. Лёжа в постели, она начала разговаривать со спиной, ощущая тесную психическую связь с этой частью своего тела, выслушала, что ей требуется, и пообещала лучше о ней заботиться. После этого она уснула и полчаса спустя проснулась, чтобы ответить на телефонный звонок, и только, стоя на кухне, поняла, что боль исчезла. В другой раз она серьёзно обожгла кипятком руку и подобным же способом её вылечила. Но в других случаях она не могла вылечить физические травмы, так что это нельзя считать постоянно действующей методикой.

У Маргарет было много ярких снов в кульминационные моменты происходившего с ней процесса, а в некоторых снах к ней приходили наставники и говорили: "Пойдём со мной, я хочу, чтобы ты кое-что

увидела". После этого ей показывали какое-либо место или изображение чего-то. В наиболее сильных таких снах ей показывали тёмный прямоугольник и говорили, что он изображает жизнь человека. Он был чёрным, и в нём мерцали только крохотные огоньки. Она видела много прямоугольников, в некоторых светящиеся точки были разбросаны то тут, то там, в других огоньков было больше, и они собирались в группки. Ей сказали, что эти мерцающие огоньки -- места, где отдавали или получали любовь на протяжении жизни; всё остальное в этих жизнях неважно, важны лишь мгновения любви.

Иногда она впадает в состояние гипнотического транса и внезапно проникает в третье или четвёртое измерение, словно одевает особые очки, в результате чего привычное "измерение смещается куда-то, т.е. в астральный план". Тогда она видит прекрасные пейзажи.

В конечном итоге Маргарет почувствовала, что весь мир -- это Бог, и научилась "смотреть за пределы обычных условий жизни". Бог стал менее персонифицированным. "Я всё больше и больше осознаю, что Бог -- это всё, и все мы -- его часть. Всё что мы делаем или не делаем -- часть нашего обучения." Она очень чувствительна к природе и временами ощущает блаженство или плачет, смотря на красоту неба, океана или гор, видя Бога во всём. "Эта планета невыразимо прекрасна." Смотря на красоты природы или слушая классическую музыку, Маргарет чувствует, как в ней течёт великая любовь и как раскрывается её сердце. Последние годы она редко связывается с внутренними наставниками, но внутри неё живёт постоянное чувство красоты и безграничности Бога. Она знает, что ей нужно принять то, что тёмная сторона жизни -- тоже Бог. У неё отличная взаимосвязь с животными, и она чувствует, что растёт потребность улучшить отношения с людьми, потому что она всегда была замкнута, а также создать больше мерцающих огоньков, которые она видела во сне.

Комментарий по поводу диагностики

Маргарет испытала открытие иных, внутренних измерений, и, возможно, это связано с тем, что в ее организме пробудилась Кундалини, хотя демонстрируемые ею симптомы сильно отличаются от проявлений у других пациентов. Возможно, боли в спине, волны жара, бессонница и некоторые другие симптомы, которые она приписывает обыкновенным физиологическим нарушениям, связаны с движением Кундалини. Не будь у Маргарет нарушения позвоночника и менопаузы, мы бы с уверенностью могли сказать, что эти симптомы порождены Кундалини. Другие проявления, такие как прокатывающиеся по телу волны энергии, воспоминания о прошлых жизнях и состояния гипнотического транса часто упоминаются в литературе. У неё было много предварительных признаков во время медитаций, часто указываемых другими пациентами и в литературе.

Случай Маргарет интересует меня по той причине, что я особенно обращал внимание на то, могут ли люди с серьёзными повреждениями спины

пробудить духовную энергию, а у этой женщины отсутствует именно та часть позвоночника, где, как говорят, обитает Кундалини. Это могло бы объяснить, почему Маргарет не испытывает симптомы, распространяющиеся на всё тело. Конечно, если природа Кундалини связана в большей мере с тонким телом, чем с материальным, повреждение не послужило бы причиной. Возможно, Кундалини в первую очередь активизировала верхние чакры, в частности, сердце и третий глаз, расширив сознание посредством визуализации и паранормального осознания.

Очевидно, что многие виды паранормальных переживаний возникают без пробуждения Кундалини, и важно понять, что они и пробуждение духовной энергии -- разные вещи. Но раскрытие иным планам действительности, которое произошло у Маргарет, учитывая, что при этом фигурируют духовные наставники, упоминается в литературе по Кундалини. Теоретически, проявления паранормальных сил могут давать людям знания и готовить их к предстоящему еще до пробуждения. Кроме того, у Маргарет наблюдается глубокое проявление любви и радости, а также новое восприятие Бога как каждой части вселенной, что полностью совпадает с описанием пробуждения Кундалини в древних книгах.

Крис

Крис, родившуюся в 1941 году в Калифорнии, воспитана в духе католической веры мать-католичка. Отец её не принадлежал к этому вероисповеданию. Она говорит, что в детстве чувствовала тесную связь с Иисусом и воспринимала религию очень серьёзно, но ей было трудно понять философию церкви, и она перестала ею интересоваться в первые годы замужества. Она была самой старшей из троих детей в семье и чувствовала любовь родителей и уверенность в своей семье до 14 лет, когда умерла её мать. Отец не смог справиться с потерей, и после этого Крис отдалась от него. Когда ей было 16 лет, отец женился вторично, но Крис не могла наладить отношений с мачехой и покинула дом в 17 лет. Она работала и посещала колледж, а через два года вышла замуж.

Будучи домохозяйкой с тремя детьми на руках, она мало интересовалась вопросами духовности, пока в тридцать с небольшим не попала в организацию, где проводились групповые занятия по психологии и медитации с целью содействия изменению и росту человека. На этих встречах Крис изучила теорию Юнга, принимала участие в работе групп и начала заниматься медитацией. Она сблизилась с членами этой организации, которые составляли большую семью, и её собственная семья с ними очень подружилась. Через четыре года она вышла из организации, потому что на занятия в ней требовалось слишком много времени, но была опечалена, потому что думала, что никогда больше не найдёт места, куда бы она так же стремилась. Это событие принесло с собой воспоминания о более ранней потере, когда умерла её мать и распалась семья, потере, которая не переставала её мучить, и Крис плакала целыми днями.

Пытаясь пробиться через этот тяжёлый период, она начала серьёзно заниматься медитацией в поисках пути к Богу или, по крайней мере, подтверждения того, что она не так одинока. Она каждую неделю посещала групповые медитации с последователями Муктананды и Йогананды и медитировала дома по несколько часов в день. Прочитав книгу Йогананды "Автобиография одного йога" (1945), она почувствовала внутреннюю связь с ним. Она отправилась участвовать в рождественской программе Муктананды в его ашрам в Окленде, но была робка, чувствовала себя очень от него далёкой, к тому же её смущала настойчивость его последователей. Она принимала участие в даршане, Муктананда прикоснулся к ней пером павлина после того, как она простояла в очереди, насчитывавшей несколько сотен людей, но никакой реакции Крис не почувствовала.

Через несколько недель Крис посетила занятие с Роем Юджином Дэвисом, духовным учителем, который был учеником Йогананды, и прошла через церемонию посвящения в крийя-йогу. Когда она попробовала заниматься практикой крийя-йоги, она представляла, как энергия движется вверх по позвоночнику в макушку, и это было немного неприятно. В конце концов она перестала заниматься. Иногда она при медитациях испытывала интенсивное течение энергии, так что было тяжело усидеть спокойно. Однажды, когда она выполняла дыхание по системе дзен, она почувствовала отпускание, расширение в пространство, и это порождало чудесные ощущения.

Однако, что-то в этом открытии тревожило её. Позже она думала: "Я знала, что если бы я была счастлива, выполняя роль "домохозяйки" и моя посуда, я бы ничего не меняла в жизни. Я могла бы потерять свои стремления и свои мечты. Я ничего не знала ни о философии йоги, ни о потенциальных возможностях этого открытия". Так что она стала учиться, чтобы получить степень магистра в области психологии. Это у неё занимало очень много времени, медитации становились реже, концентрация давалась труднее. Вскоре она "потеряла всю способность достигать покоя и радости, которая у меня была раньше".

На протяжении последующих десяти лет она посещала колледж, обучала молодых людей с инвалидностью, работала в сфере реабилитации, у неё образовалась частная практика психотерапевтического лечения, она занималась психоанализом по методу Юнга, принимала участие в многочисленных курсах и семинарах, выращивала детей, вела хозяйство и оберегала семью. Она побывала в Швейцарии и Египте, и эти поездки положительно повлияли на её чувство самостоятельности, она почувствовала, что ограничения в жизни в первую очередь создаёт себе сам человек. Наконец она почувствовала: "Существует многое, чем бы я могла заняться, но всё это преходяще. Я захотела восстановить связь с Богом."

Крис заинтересовалась работой с телом как дополнением к психотерапии и

закончила курсы по акупрессуре джин-шин-до и мануальной терапии в неорейхианском стиле. Она посещала занятия с Геом и Кетлин Хендрикс, где впервые чётко увидела взаимосвязь духовных процессов и энергии. Крис начала индивидуально заниматься с Геом и сказал, что её намерение -- убрать все барьеры, которые препятствовали ей установить тесную связь с Богом. Во время первого сеанса они работали с телом, дыханием и энергией: выполняли быстрое глубокое дыхание, удары ногами и перетекание в изменённое состояние сознания. Приблизительно два часа спустя, когда она сидела в тёмном классе, она почувствовала в теле мягкие разряды, или толчки, наполняющие её блаженством. "Я была словно под влиянием наркотика, я поднималась всё выше и выше, по мне катились волны похожего на оргазм наслаждения." Так продолжалось приблизительно два дня.

На следующих выходных она посетила занятия випассана-медитацией и погрузилась в глубокую и спокойную медитацию. Следом за этими случаями у неё возникло непреодолимое желание медитировать, и она начала заниматься час-два в день, используя короткие передышки в процессе работы, чтобы вернуться в медитативное состояние. "Я начала испытывать выбросы энергии самых разных типов. Иногда я просыпалась ночью, вся дрожа, или чувствовала потоки мягкой приносящей блаженство энергии, текущие от ног к голове и выходящие через макушку. Однажды, протянув руку за книгой Йогананды, я почувствовала, словно чья-то рука с силой опустилась на моё плечо, мягко толкнула вниз, на пол, и на протяжении нескольких часов я лежала, пребывая в изменённом состоянии сознания, полная энергии, света и радости."

В последующие месяцы у неё наблюдалось несколько случаев сильных эмоциональных проявлений, однажды она почувствовала такую потребность в любви и заботе, что захотела умереть. "Словно вся сила нужды мира проходила через меня. Я узнала, что если бы я захотела полностью почувствовать, что вселенная ни возлагала бы на меня в тот момент, если бы это было волей божьей или частью моей кармы, то в акте смирения весь комплекс мог бы подняться непроизвольно, и я бы затанцевала от чувства свободы и новой энергии."

Один из друзей посоветовал ей заняться йогой и она начала изучать книги, в которых говорилось об энергии Кундалини. Читая, она узнавала свои собственные симптомы, и тело её, казалось, реагировало на некоторые части текста, посылая через неё так много энергии, что часто ей приходилось откладывать книгу в сторону и погружаться в медитацию.

Тщательно изучая работы о Кундалини, она иногда испытывала сомнение, было ли то, что она испытывала, действительно пробуждением этой энергии, так как её опыт был более приятен и менее интенсивен, чем у большинства людей, о которых она читала, и однажды ночью, после такого рода размышлений, она проснулась в два часа ночи. "Меня словно бросили в целую галактику энергии и света, тело моё вытянулось и

дрожало мелкой дрожью, пока по мне катились потоки энергии блаженства. Я услышала, как голос внутри сказал: "Конечно, она настоящая, просто мы очень легко её тебе даём". Этот поток энергии продолжался несколько часов, пока она не решила, что ей надо уснуть. В один момент она ясно услышала звук, которого раньше не слышала никогда, и который потом не могла припомнить, лишь знала, что он донёсся, как эхо из какого-то отдалённого помещения.

На протяжении нескольких лет, пока продолжались подобные явления, они принимали различные формы. Иногда Крис боится того, что она так сильно вовлечена в столь явно необычный процесс, у неё бывают резкие колебания настроения и депрессии. В другое время она знает, что получает дар чистой мудрости, словно кто-то обучает её тому, что ей нужно знать. Часто она засыпает в медитативном состоянии и первое, к чему её влечёт после пробуждения -- это медитация. Временами жизнь кажется ей более радостной, чем раньше, а иногда она чувствует, что совсем не участвует в жизни и боится, что разрушила свою жизнь, потеряв смысл той деятельности, которая раньше доставляла ей удовольствие. Она часто испытывает блаженство.

Как-то во время занятия йогой, медитируя на солнце, она почувствовала "отчётливое ощущение колонны сверкающего света, проходящей через меня, которая была моим Я или высшим сознанием, совершенно свободным, а вокруг этой колонны кружили различные формы активности личности, или "праkriti", желая привлечь моё внимание и привязать меня к земле. Казалось, что я могу отождествиться либо с первой, либо со вторыми, и они бы направились туда, куда пошла моя энергия." Это было событие очень укрепило ее и придало новые силы. Крис вспоминает его, когда хочет сосредоточиться и успокоиться.

Тело Крис дрожит, вибрирует и подёргивается во время медитаций, отдыха в кровати или после занятий сексом. Она почувствовала боли лишь через два года после начала процесса, когда по утрам она ощущала сильную одеревенелость в теле, особенно в ногах. Иногда у неё немела поясничная область и она, проснувшись, первые несколько минут не могла повернуться. Временами она чувствовала резкие или ноющие боли или волны жара или холода, а несколько раз в месяц ей бывает трудно уснуть из-за сильной энергетической заряженности.

Крис сообщает, что у неё был период сильной депрессии и отчаяния, при этом тело её словно умирало изнутри, оно стало болезненным, тёмным и вялым. Эти симптомы во время медитации вроде бы ослаблялись. Она начала еженедельно посещать сеансы акупрессуры джин-шин-до, проводимые человеком, который разбирался в энергии и мог способствовать её продвижению. Во время этих сеансов у неё возникали интенсивные крийи, дрожание, подёргивание, выполнение асан и ощущение потери сознательного восприятия. "Казалось, что моё энергетическое тело впитывало всю энергию, которую мог дать массажист, и заполняло ею весь организм, отчего он становился заряженным и активным." Через

несколько месяцев почти все боли и вялость тела исчезли. Однажды Крис почувствовала мощный восходящий прилив силы, "словно электрический ток, промчавшийся от муладхары до макушки, сопровождающийся несколькими минутами вибрации, ощущение было чудесным и ошеломляющим, оно заставило меня всхлипывать, как ребёнок. Энергия остановилась в голове, я почувствовала себя очень сильной. Словно множество вопросов и проблем, тревожащих меня, стали незначительными, словно я отождествилась с более мудрой и более сильной частью моего внутреннего Я."

Крис лишь очень редко видит огни, обычно во время медитации или сеанса мануальной терапии, у неё не возникало спонтанных видений. Она не обладает никакими паранормальными психическими способностями или другими йогическими "силами", хотя в работе у неё сильно проявляется интуиция и она изучает способы использования энергии для лечения. Её зрение стало значительно менее острым, чем было тогда, когда начался процесс. У неё бывают приливы энергии блаженства в самые неожиданные моменты, например, когда она идёт по улице. Она также чувствует сосредоточение энергии в макушке, пощипывающей, как слабый электрический ток. Особенно это проявляется, когда она находится рядом с человеком, уже пробудившим Кундалини. В теле её постоянно присутствует некое гудение или вибрация, она легко погружается в глубокие медитативные состояния. У неё бывали состояния, когда осознание её находилось вне пространства и времени, и в которых она погружалась в объединенное сознание. Крис чувствует поддержку в том, что может с кем-то поговорить о своём опыте, но она полагается на твёрдую уверенность, что ей нужно обратиться внутрь себя посредством медитации, чтобы получить ответы, которые ей нужны. Она считает, что несколько регрессий прошлых жизней, в которых она оживила воспоминания о прошлых духовных поисках, чрезвычайно ей помогли ей развить духовную часть её психики. Она занимается йогой и часто посещает программы и семинары по медитации. Она говорит, что теперь легко усваивает духовные тексты, которые ранее никак не могла понять.

Крис считает, что успешному продвижению её процесса способствовали по крайней мере два фактора: то, что она изучала психологию Юнга, которая научила её наблюдать и ждать, когда её разрывали противоречивые желания или нелёгкая правда о самой себе, а также её брак, длящийся двадцать пять лет. Кроме того, ей очень помогли друзья и врачи, с которыми она могла поговорить о происходящем, и изучение йоги и чтение древних книг. Крис также находит, что она "снова и снова должна обращаться к вере во внутреннее Я и в положительные намерения безграничной и божественной силы вселенной, поддерживающей меня. Страх, гнев, неверие и эмоциональные привязанности постоянно блокируют энергию и блаженство." Она называет дыхательные упражнения основной методикой, которая помогает ей отпускать блоки. Крис считает, что пробуждение Кундалини -- это процесс, возникающий на пути к духовной жизни, но не сама духовная жизнь. Она называет его процессом очищения, хотя энергия приносит блаженство тогда, когда не встречает

на своём пути преград в физическом или тонком теле.

Комментарий по поводу диагностики

Крис демонстрирует много симптомов пробуждения Кундалини -- блаженство, физические ощущения, крийи, эмоциональную нестабильность и состояния самадхи. Возможно, оно произошло благодаря шактипату, много лет назад произведённому Муктанандой или благодаря тому, что она настойчиво искала его и медитировала ещё до того, как мануальная терапия более полно открыла её тело. Её случай демонстрирует нам, как духовное открытие может произойти по стадиям, если считать, что её ранний опыт был предвестником более позднего открытия.

Крис говорит: "На каком-то уровне моего существа я отбросила все другие желания, я действительно глубоко хотела познать Бога. Я чувствую, что психотерапевт, который открыл течение моей энергии, точно знал, как мне помочь. Я также чувствую присутствие Йогананды, хотя никогда не видела его, он был со мной на протяжении всего моего духовного поиска, с самого начала, когда друг в бакалейном магазине порекомендовал мне прочитать его автобиографию много лет назад. Я всегда обращалась к нему и просила подтолкнуть меня к следующей ступени осознания, насколько я могу продвинуться, и всегда чувствовала ответ."

Её зрелость и годы самоанализа, её устойчивые отношения с людьми, друзья, которые поддерживали её в процессе, понимающие психотерапевты и массажисты, наличие основания для понимания духовного пробуждения как через йогу, так и через дыхательные упражнения, её глубокое изучение литературы по йоге и решение "позволить Богу делать всё, что нужно, чтобы помочь мне стать свободной" могли стать факторами, сделавшими процесс пробуждения в общем приятным и управляемым.

Этот рассказ показывает потенциальные возможности мануальной терапии и массажа в этом процессе, как пример приводя пробуждение энергии как в работе с Хендриксами так и при практике акупрессуры джин-шин-до.

Бет

Бет, родившаяся в 1951 году, была самой младшей из пяти детей. Она выросла в Арканзасе, в семье, в которой "не была особо счастлива в детстве". Её отец был автомобильным механиком. Мать её часто пребывала в депрессии, но Бет не припоминает травм или особых трудностей. Она получила христианское воспитание и время от времени посещала баптистскую церковь, но тяги к ней не чувствовала, хотя много думала о Боге и том, почему она здесь. Бет считает, что в возрасте семи-шести лет у неё возникали энергетические проявления, у неё сохранились смутные воспоминания об ощущении интенсивной энергии в области промежности в детстве и зачатках предвидения. После полового созревания ощущения эти исчезли.

Бет начала интересоваться восточными книгами в возрасте 15 лет, в основном литературой о дзен-буддизме, а в 18 лет она начала заниматься медитацией, которой научилась из этих книг, по несколько минут в день. "В основном я сидела и просто много думала о разных вещах," -- говорит она, -- "и меня всё больше и больше начинали занимать мысли о Боге и смысле жизни, иногда я целыми днями размышляла об этом". Она стала работать в больнице, и смерть людей порождала ещё более глубокие вопросы. Она посещала двухгодичный колледж и записалась в четырёхлетнюю школу, чтобы стать медсестрой.

Когда ей был 21 год, Бет проснулась ночью оттого, что не могла дышать. "У меня было такое чувство, что я на электрическом стуле. Тело моё было парализовано. Я не могла пошевелить даже пальцем или позвать на помощь. Я лежала, полностью проснувшись, во власти ужаса. Две гигантские руки сжимали мне грудь, не давая дышать. Я была уверена, что стала жертвой какого-то необычного несчастного случая, связанного с молнией или неисправностями в электропроводке. Без какой-либо видимой причины поток перетёк из верхней части тела в позвоночник. Затем ток потёк одновременно вниз по шее и вверх от стоп и сконцентрировался у основания позвоночника. А затем более-менее рассеялся." Хотя это продолжалось только около десяти минут, Бет показалось, что прошла вечность. Позже она несколько часов искала неисправность электропроводки в доме.

День или два спустя, когда она легла отдохнуть во второй половине дня, всё повторилось сначала, и после этого феномен возникал всё чаще и вскоре начал проявляться в часы как сна, так и бодрствования. Бет испугалась, что у неё развивается болезнь нервной системы. Вскоре начали возникать ментальные и визуальные явления. Временами она видела "сияющие ореолы и причудливые цепочки цветных огоньков". Голубой ореол стал постоянной частью её периферического зрения и повсюду сопровождал её. Бет слышала звуки, напоминающие жужжание тысяч пчёл, чувствовала, как змея ползёт вверх по позвоночнику или как в бок ударяет молния, голову пронизывали волны холода или жара. "Я словно купалась в сверкающей энергии и была полностью в её власти. Это было словно высший разум. Иногда меня парализовало и я выходила из тела."

Бет находила, что временами выход из тела даже приятен, но она беспокоилась, что не сможет вернуться обратно и умрёт. Прогуливаясь на улице, она могла чувствовать поток горячей энергии, поднимающийся по телу, видеть красивые огни, испытывать блаженство, чувствовать себя свободной от пространства и времени, а также, ощущать, что её сознание связано с телом лишь тонкой нитью.

На протяжении приблизительно полутора месяцев ощущения энергии приходили к ней несколько раз в день, когда она была на занятиях, вела машину, работала или шла по улице. Всё тело её изменилось, пульс бился

учащённо, сердце колотилось, и всё время хотелось есть. Она едва утоляла голод, и за неделю потеряла семь фунтов. Она встречала людей и многое узнавала о них с помощью сверхчувственного восприятия, начиная путать, что они ей говорили, и что она уже знала. Цвета вокруг были более яркими и насыщенными, она видела огни и слышала, как ей казалось, небесное пение и перезвон колоколов.

Если она сосредотачивала внимание на голове, энергия отправлялась туда, и результаты были непредсказуемы -- иногда энергия мощно устремлялась вверх, иногда она была горячей или холодной, но обычно была нейтральной. Боли не было. Иногда возникало ощущение разрыва у основания позвоночника, но боли всё же не было. Иногда она теряла сознание, и кожа становилась холодной и влажной. Временами тело её дрожало и раскачивалось, словно рядом проходил поезд, и часто его наполняло жужжание и электрическое напряжение. Если она расслаблялась, начинала говорить или думать об энергии, та усиливалась. Несколько месяцев подряд она каждой ночью садилась в кресло в одно и то же время и её затопляла энергия, движущаяся снизу вверх и заставлявшая волосы на голове вставать дыбом; тогда она купалась в блаженстве и волнах света и чувствовала "улыбку, которой невозможно было сопротивляться". Однажды ночью, почувствовав, что энергия поднялась к шее, Бет закрыла глаза и, взглянув вовнутрь, увидела, как "золотая энергия кружит безостановочно вокруг органов". Казалось, она двигалась целенаправленно, словно будучи знакома с анатомией, заливая её сверкающим сиянием.

Беспокойство и страх мешали ей сосредоточиться, и её исключили из колледжа. Она стала сторониться людей и с трудом могла работать или спать. Её всё время тошнило, она часто ощущала во рту привкус меди и покалывание губ. У неё постоянно кружилась голова, она даже упала раз или два. В макушке и точке между бровями ощущалась вибрация, и Бет не могла долго спать. Часто вокруг копчика возникало сосущее ощущение, словно энергии требовалась влагалищная жидкость. Часто у неё возникало сексуально желание в результате деятельности энергии, а иногда -- спонтанные оргазмы, длящиеся от 10 до 15 минут. Изредка это было мягкое ощущение, не покидавшее её на протяжении нескольких часов. В конечном итоге она бросила работу в частной лечебнице, это её ослабло. "Я чувствовала, что не я управляю собой, я была служанкой, жившей по милости этой энергии." Настроение её резко переходило от эйфории до депрессии.

Энергетическое воздействие на Бет продолжалось два года, причём наиболее интенсивным оно было первые несколько месяцев. На протяжении этих месяцев у неё были также длинные серии снов, многие -- о ядерной войне. Некоторые предсказывали встречу с её будущим мужем. Каждую ночь она получала "новый дар видения о будущем, чрезвычайно похожий на жизнь, несколько символический, и, казалось, представляющий картины совершенно другого мира". В двух снах появлялся единорог, приносивший с собой ощущение счастья.

В то время Бет не искала квалифицированной помощи, но один из друзей дал ей почитать биографию Гопи Кришны, которая принесла ей облегчение и надежду, что у неё нет серьёзного заболевания. Она написала автору, он ответил, и потом она отправилась в Европу, чтобы встретиться с ним. Гопи Кришна сказал ей, что происходящее с ней нормально, и дал ей общий совет спать и питаться правильно и стараться быть хорошим человеком. "Оттого, что нормальность моего состояния подтвердили, стало легче". Бет говорит, что хотя на протяжении самых тяжёлых стадий этого процесса она чувствовала себя заброшенной и одинокой, она ощущала, что она сама лучше всего разберётся в своём теле. Для неё было важно рассмотреть всё самой и самой найти ответы. "Даже тогда, когда я могла посмотреть на это, как на нечто божественное, я также видела в нём эволюционный процесс, высшее знание или разум." Для Бет пробуждение открыло целый новый мир, придало новые качества её видению мира и раскрыло ей смысл жизни.

У Бет иногда ещё бывают проявления энергетической деятельности (по прошествии 14 лет), хотя они гораздо слабее. Когда она была беременна уже в зрелые годы, энергия, казалось, ушла, если не считать периода родов, когда всё тело Бет дрожало. После прошедших лет она теперь может расслабиться и говорит, что теперь у неё "немного больше веры, что энергия в ней сама позаботится о себе и обо мне". Она ведёт спокойную жизнь с мужем и детьми.

Комментарий по поводу диагностики

Хотя Бет немного занималась медитацией и много размышляла о духовной жизни, она не следовала определённым практикам, которые бы привели к этому внезапному спонтанному пробуждению, и у неё не было травм, которые бы могли объяснить сложность этого процесса. У неё было много симптомов пробуждения, описанных в биографической литературе, которые включали сильнейший энергетический заряд, слышание звуков, ассоциируемых с йогой, предвидение и другие паранормальные психические способности, эмоциональная неустойчивость, видение света и тела изнутри, спонтанные всплески сексуальной энергии и внетелесные переживания, а также сопровождающиеся блаженством состояния, похожие на самадхи. Невозможно судить, почему она прошла через столь интенсивное пробуждение, и вероятнее всего предположить, что это должно быть связано с санскарами или кармой. Сама Бет считает, что это может быть как-то связано с генетической готовностью к этой стадии эволюции и выдвигает гипотезу, что пробуждение имеет биологический источник, связанный с нуклеиновой кислотой и ДНК. Она принадлежит к числу тех немногих опрошенных мною лиц, которые не шли по пути йоги и не устанавливали связь с учителями или традициями, чтобы развивать процесс, но она сумела найти сведения и основу, в которой нуждалась, обратившись к Гопи Кришне. Наиболее значимую помощь она получила, читая и перечитывая его книгу, которая ей помогла понять, "что происходящий со мной процесс не единственен в своем роде и не

ненормален, что о нём писали и другие". На протяжении последующих лет, когда процесс пробуждения начал утихать, она обратила внимание на создание уравновешенной и целостной жизни и поиски работы в сфере услуг.

Карен

Карен -- стройная и изящная женщина, которой не так давно исполнилось 40 лет, она преподаёт в колледже. Выросла она на Среднем Западе Соединённых Штатов в семье интеллектуалов, которые активно поддерживали методистскую церковь. В детстве она была очень чувствительна и всегда чувствовала, что отличается от других детей. Она сообщает: "Уже в три года меня трогали страдания других, у меня всегда возникали серьёзные вопросы и глубокие мысли, к тревоге и удивлению родителей". Её волновали вопросы загрязнения окружающей среды, войны и проблема детей-сирот. В детстве у неё начали проявляться паранормальные психические способности. Однажды ей приснилось, что конюшни за домом сгорели, при этом погибли лошади, а когда вскоре так и случилось, Карен начала беспокоиться, что она могла как-то стать тому причиной. Годы спустя у неё было видение убийства Кеннеди в ночь перед тем, как оно произошло.

Однажды, когда она была в летнем лагере высшей школы, у неё возникло "невероятное ощущение, как будто чьи-то энергетические руки опустились мне на плечо, зовя меня с собой. Меня переполнили чувства, я заплакала. Я пошла на природу, подальше от людей. Позже воспитатели очень расстроились и хотели как-то истолковать произошедшее со мной, но я их не слышала". Через год опять возникло подобное ощущение, "словно меня касалось большое энергетическое тело".

Приблизительно в это же время она испытала выход из тела, увидев себя на кровати, словно у неё было двойное сознание. "Я помню чувство, что это Бог поднял моё энергетическое тело над физическим, и что я изумилась этому. Я начала понимать, что такое духовные состояния, о которых говорили люди." В 9 лет Карен три месяца болела лимфоидно-клеточной ангиной. К 14 годам у неё раз или два в год возникали головные боли, как при мигрени. Им предшествовало состояние, похожее на то, которое возникает перед эпилептическим припадком. Уже встав взрослой, она научилась справляться с этими болями. Для этого она ложилась, направляла мысленные "музыкальные пассажи в иную сферу и просто погружалась в глубокое состояние покоя. Я поняла, что с энергиями нужно не бороться, но идти за ними. Я позволяла себе уплывать с ними в развёрнутое пространство".

В юности она сильно заинтересовалась буддизмом после посещения Японии, где её особенно привлекали буддийские храмы и храмы синто. Затем книга Хьюстона Смита "Религии человека" раскрыла перед ней суть христианства. Позже, занимаясь в университете, она выписала из текста восьмеричный благородный путь и попыталась жить согласно ему и медитировать над ним, но почувствовала, что слишком быстро

погружается очень глубоко и в конечном итоге ограничила количество медитаций.

Закончив колледж, Карен вышла замуж и переехала на восточное побережье. Там она встретила женщину, которая была последовательницей Йогананды и занималась крийя-йогой, и Карен начала посещать курсы Братства Самоосуществления и заниматься визуализацией, которая для неё оказалась на удивление лёгким заданием. Позже она оставила это, так как муж не разделял её интересов, и Карен боялась, что её занятия поставят под угрозу их взаимоотношения. В это время у неё несколько раз возникали паранормальные психические проявления.

В первые годы брака у Карен родилось трое детей. Она прошла психоанализ по методу Юнга, участвовала в групповой терапии, подверглась акупунктурному лечению, у неё начались сны, связанные со светом. Однажды вечером на одном из семинаров она непроизвольно начала часто дышать с ощущением, что вот-вот прыгнет в бездну, и увидела открытую дверь, из-за которой что-то манило её туда. "Я знала, что туда идти не следует, иначе я умру." За время семинара энергетика её изменилась, и она чувствовала, как каждый день что-то новое менялось в теле. В видении ей явился белый орёл как наставник, и она почувствовала, как что-то струится по телу. Она почувствовала, что выходит из этого состояния с шаром света в руках, и когда она шла так, босая, с шаром, по пальцам ног её проползла змея, и Карен поняла, что переступает порог страха.

"Когда я одна входила в лес, я чувствовала структуру и энергию каждого живого существа. Я слышала, как что-то зовёт меня. Взглянув вперёд, я увидела, что это был огромный валун. Умом я понимала, что такого не может быть, но чувство не могло меня обманывать. Я ничком легла на него, раскинув руки, и так пролежала долго. Потом я почувствовала, что мне нужно обнять дерево. Затем я поняла, что могу возвратиться к другим участникам семинара. Это было очень большое открытие, полная противоположность страху."

Вернувшись, она едва могла говорить. Когда руководители спросили, что происходит, она просто ответила: "Меня позвал тот очень большой валун". Тогда ей сказали, что несколько месяцев назад здесь был далай-лама и указал, что этот валун -- центр энергетического вихря всего северо-запада, место силы, а также место церемоний древних индейцев.

Несколько лет спустя сильное физиологическое нарушение вызвало другое глубокое психическое состояние. Она страдала от очень болезненного заболевания правого глаза: роговица разрушилась и находящиеся под ней нервы вышли на поверхность. Проснувшись утром, Карен не знала, сможет ли когда-либо видеть. Она погрузилась в депрессию, считая, что у неё отобрали всё. На глаза наложили повязку на две недели, потому что даже малейшее движение вызывало мучительную боль. Это вызвало возникновение

ярких внутренних видений и стереоскопических снов с множеством перспектив. Однажды она проснулась и увидела комнату очень чётко, забыв, что глаза её закрыты повязкой.

Некоторое время спустя она встретила человека, с которым сразу же почувствовала тесное родство и энергетическую связь, и у них завязались длительные отношения. Первый сильный эпизод пробуждения энергии произошёл, когда Карен была с ним. Он произошёл после долгого дня любви, когда они чувствовали, как по ним движется поднимающаяся энергия, как в практике тантры, о которой она в то время не знала. На протяжении этих часов у них обоих внутри бурлила сильная энергия и они видели видения, одно из которых было чистым голубым глазом.

Той ночью они спали в доме отдыха на небольшом острове. Мужчина проснулся от сна, в котором маленькие существа, находившиеся снаружи, хотели войти в дом. Ему снилось, что он сказал им уходить, но они всё равно вошли в комнату и тогда он захлопнул дверь в спальню. При этом настоящая дверь в комнату хлопнула, и он и Карен проснулись. Когда друг рассказал ей свой сон, она почувствовала страх и вспомнила то же видение несколько лет назад на семинаре -- открытую дверь и кого-то, манящего её. Дверная ручка повернулась, дверь открылась, и внутрь полился свет. "Внезапно вся моя энергия бросилась к основанию позвоночника, а затем ринулась вверх. С её поднятием моя спина выгибалась назад. Я начала глубоко дышать, дыхание поднялось вверх, поднялось над головой, вышло через рот, и я издала невероятно громкий и высокий крик. Когда он прекратился, дверь захлопнулась. На протяжении всего происходящего мой приятель видел, как формы световой энергии кружили в вихре, а потом заметил, как огромный орёл пронёсся над нашими головами, когда я издала крик. После того, как закрылась дверь, всё исчезло, и стало очень тихо. Мы начали повторять мантру -- стих, в котором призывается сила света, -- которую мы знали приблизительно, и так просидели, пока через окошко в крыше не пробился утренний свет."

После этого каждый раз, когда они были вместе, Карен испытывала странные ощущения в теле. "Казалось, что первый опыт готовил тело к тому, чтобы вынести напряжение энергии, научить выносить удовольствие и блаженство. Поступление энергии продолжалось, и казалось, что всё моё тело переделывают, перестраивается каждая клетка. Часто чувство было такое, что во всём теле работает вибрация." У неё начали возникать кинестетические сны, в которых она получала образ и опиралась на него, пока в теле возникали физические ощущения и оно разворачивалось в движении, как во сне. С этим разворачиванием "возникали целые блоки осознания и знания -- космические эпизоды связи с космическим планом." После первоначального открытия Карен с другом, хотя жили в разных странах, встречались каждые два месяца, всегда при этом чувствуя огромный поток энергии в теле и проходя через совпадения, и одновременно вспоминали то, что казалось прошлыми жизнями. Им снились

в одно и то же время одинаковые сны, даже если в это время их разделял целый континент.

В это время она часто заболела чем-то наподобие гриппа, у неё возникали тошнота и недомогание после встреч со своим другом, когда она возвращалась к обычной жизни. Но постепенно она научилась избегать болезни. "Кое-что я сделала намеренно. Моё тело было очень открыто и начинало отвергать некоторые энергетические процессы повседневной жизни, которые мне не подходили. Я попросила, чтобы больше не болеть именно этой болезнью и сказала, что найду способ развивать происходящий процесс в теле. Через год я перестала болеть."

Однажды, находясь в Европе, в номере гостиницы, она упала на кровать и почувствовала, что выходит из тела. "Казалось, что сосуды в голове сейчас взорвутся, дыхание моё изменилось. Всё случилось так неожиданно, что я подумала, что умираю. Я осознавала, что моё тело не хочет умирать, раз оно с таким упорством цеплялось за жизнь. Наставник-женщина возникла передо мной и сказала, что уход -- это не смерть, и что мне нужно научиться любить без привязанности. Я погрузилась в глубокое гипнотическое состояние, и она предоставила мне знания, которые, по её словам, я когда-то дала ей. Она дала мне глубокое утверждение необходимости внутренней работы, происходящей во мне, и с любовью сказал, что мне нужно различать привязанности и пристрастия земного плана и великую мою цель как существа из другого измерения. Я должна научиться поддерживать свет и не отвлекаться, записывая всё, что со мной происходило. У меня появилось чёткое осознание, что то, что я записываю -- не настоящий опыт. Она сказала, что когда энергия всего тела соберётся в точке света над головой, сознание моё соединится с другим планом. Она мне также сказала, что каждую ночь во сне меня обучают чему-то очень важному."

В 1987 году, тоже в гостиничном номере, она почувствовала, как по ногам, позвоночнику и лицу начали волнами проходить вибрация и дрожь, а затем на протяжении трёх часов выполняла спонтанные асаны йоги. Энергия потекла вверх сначала по правой стороне тела, а затем -- по левой. Потом всё её тело начало сотрясаться от восходящих потоков энергии и вибрации. Она приняла позу для молитвы, опустила голову и стала тянуть себя за волосы, говоря: "Раньше я была лысой". Казалось, энергия хочет сделать с телом то, что она сама не была в состоянии сделать, тело её было как глина. "Я стала тереть лицо, словно тело мое было недостаточно светлым. Было странно ощущать это "смешное" тело. Несколько раз я почти попала "домой" и испытала глубокую печаль, что остаюсь здесь (на этой планете). Я осознавала, что раньше имела другое тело, световую форму. Я знала, что то тело могло легко двигаться и делать всё, что угодно. Я принимала крайне невероятные позы: прогибалась назад, скручивалась вперёд, а потом начала раскачиваться. Потом я полностью перевернулась назад, стала вверх ногами, пальцы мои одеревенели, и я оказалась в стойке на голове около стены, причём голова моя находилась между колен. Потом

я встала, чувствуя, как вибрирует всё тело, и начала клониться к земле. Я удивилась, увидев вспышки красных огоньков и мягкий жёлтый отсвет, возникший в периферическом зрении. Мне стало ужасно жарко, и я услышала плач, перешедший в смех. Затем я поняла, что это мой собственный голос, но я не знала, смеюсь я или плачу. Я услышала слова "сиддха-йога" и голова дёрнулась из стороны в сторону. Я отчётливо чувствовала, что мне надо сохранять открытость позвоночника. Желудок перестал работать нормально. Я закашлялась, а потом почувствовала холод. Затем возникло ощущение, что во мне находится бабочка, словно моё тело -- всего лишь кокон. Она начала пробиваться на поверхность через спину, и вскоре её всё ещё влажные крылья начали расправляться. Я услышала, что издаю громкий, высокий непрерывный звук." После этого случая она чувствовала себя очень ранимой на протяжении нескольких дней, тело её казалось медлительным, хрупким и полным вибраций.

Через год в большом пальце левой ноги у неё возникла сильная боль, которая продолжалась весь вечер, становилась всё хуже, и наконец палец так распух, что она с трудом могла ходить. Она начала смеяться и плакать одновременно. Она попыталась работать с энергией и "почувствовала, как она подпрыгнула в теле. Я продолжала баюкать больной палец, приговаривая: "Мой мальчик, мой бедный мальчик". По телу прокатилась волна жара и дыхание изменило ритм и глубину. Потом в горле появилась слизь, я начала рычать и царапать пол, повторяя: "Я леопард; я южно-американский леопард". Я чувствовала, что цепляюсь за жизнь ногтями рук и ног."

Карен полностью слилась с этим зверем, рыча и передвигаясь, как он, чтобы очистить энергию. Тело её принимало позы, при некоторых из них она задыхалась, она чувствовала позывы к рвоте, но сдерживала её. Ей казалось, что она должна очистить тело от всех препятствий, чтобы свет и энергия прошли через неё. Она осознала, что ей нужно серьёзно заняться практиками духовного развития, и начала издавать звуки разной высоты, которые прочистили высшие чакры, заставляя энергию двигаться вверх. Она начала медитировать и внезапно увидела прекрасные кристаллы, растущие, как кораллы, а перед ними -- группу хрупких безволосых созданий света -- "мой народ". К ней пришло понимание, что внутренний диалог отвлекает от опыта, и что "куда прикладываешь внимание, там находится энергия". Затем её энергия стала похожа на шёлк, стала тёплой, начала возрастать, и Карен погрузилась в экстаз.

В следующий раз она чувствовала, как по телу перемещаются волны жара, кисти и стопы покалывало, словно от электрического напряжения, они горели на протяжении пяти дней. После этого возникло ощущение, что "в теле работал целитель. Когда я находилась около человека с какой-либо проблемой, энергия возрастала, начинала двигаться по ладоням к кончикам пальцев, и если я ей позволяла, усиливалась ещё и находила способ работать с энергией этого человека. Я всегда молилась,

чтобы энергия эта применялась только ради высшего блага." В это время благодаря ей у одного человека рассосался шрам после хирургической операции, у другого на ноге пропали бородавки, а у третьего мгновенно остановилось кровотечение из носа. Так продолжалось на протяжении полутора месяцев, а потом, когда она перестала реагировать на это, её способности переместились на задний план.

Карен продолжала чувствовать клеточное изменение и перестройку тела, словно клетки раскрывались, как цветы. Иногда посреди ночи она начинает излучать энергию, похожую на радиацию, которая будит и её, и мужа. Иногда она ночью покидает тело и летит к звёздам. Однажды во время такого полёта она почувствовала тягу улететь и не вернуться, и тут же её разбудил телефонный звонок её друга, который сказал: "Я почувствовал, что ты уходишь". В другой раз ей приснился яркий сон, в котором ей "снилось, что я -- вертикальный луч света, окружённый оболочками огней разного цвета и энергий, которые разматывались и отпадали."

В августе 1987 года с Карен произошло то, что она называет проявлением "звёздного тела". Она проснулась ночью у себя в комнате, но не знала, где и с кем она находится. Она видела очертания комнаты, но не могла ничего узнать. Она видела мужа, но и представить не могла, кто он. К тому же чувствовала, что находится вне своего тела. Она знала, кто она в своём более обширном Я, и не боялась, но ощущала, что забыла свое данное отождествление в этом времени и пространстве. "Я знала, что не могу так просто излучать энергию истинной любви людям, что они не поймут или не смогут принять эту безусловную любовь как любовь. Казалось, словно человеческая форма выявляла потребность в особой персонифицированной форме любви, что пока человек полностью не узнает, кто он такой, его это требует своего признания в нём. Мне пришлось очень стараться, чтобы запомнить на первый взгляд незначительные различия между людьми, чтобы они поверили, что их принимают за их самих; это казалось очень ограничивающим условием восприятия любви. В то же время я испытывала нежность к человеческому воплощению и наблюдала, как моё собственное тело стремится к телу, лежащему рядом, за человеческо-животным покоем и теплом. Постепенно я смогла припомнить особенности этой жизни и мужа, лежащего рядом, не теряя тонкого сознания другого измерения."

Карен испытала много других движений энергии и осознания. Иногда она чувствует, как энергия со скоростью ракеты выстреливает из нижней чакры, заставляя всё её тело вибрировать и сотрясаться. Иногда она прогибается назад, и голова почти переворачивается под ней на 180 градусов, или лопатки тянутся друг к другу, словно хотят соприкоснуться. Тело обычно замыкается в таких позах на некоторое время, а потом расслабляется. У Карен продолжают волны энергии и жара и необычные режимы дыхания. Иногда она чувствует, как энергия застряёт в макушке, если она не может в это время издавать необходимые звуки. "В звуке для меня есть что-то важное, что помогает

перемещать энергию." Иногда шары энергии размером с кулак прокатываются вверх по позвоночнику и поднимаются вверх, протолкнувшись через центральную часть головы или чуть левее. Она иногда впадает в состояния экстаза и экзальтации и не так давно начала выполнять движения, которые, как она позже узнала, являются мудрами. Первой мудрой, которую она выполнила, была мудра невозмутимости: руки вытянуты вперёд, ладони обращены вверх. У неё бывают разнообразные боли, и однажды в больнице ей поставили диагноз недостаточности надпочечников.

Иногда Карен следует вегетарианской диете, но иногда ей хочется и мяса. Несколько лет она подвергалась психоанализу по методу Юнга, и сейчас участвует в других психологических и духовных программах. Но она не занимается регулярными медитациями, потому что может входить в очень глубокие состояния, а на это требуется внимание, которое, как она сама чувствует, она должна посвятить семье.

Когда Карен спросили, как этот процесс повлиял на её жизнь, она ответила: "Думаю, что я сильно изменилась в том смысле, что перешла от веры в связь между всеми существами к знанию этого. Присутствие "Бога" больше для меня не представляет вопроса, и для меня Бог не антропоморфен. Бог -- здесь, в каждой клетке каждого создания. В глубине я чувствую больше уверенности в жизни, потому что я достигла источника истины -- истины о природе нашего бытия... Я не чувствую, что существует что-то, что я обязательно "должна сделать" в этой жизни, а раньше я волновалась и беспокоилось об этом. Моё сострадание возросло, углубилось и расширилось. Многие из того, что я теперь чувствую, не столь личностно. Я теперь не так озабочена "маленьким личным я". Это словно являешься клеткой большого организма, маленькой частью огромного разума. Я чувствую, что более тверда в намерении вести духовную жизнь, это самое важное измерение сознания, проживание искры Духа в даре воплощения. Я больше не ищу и не желаю так страстно, каждая клетка знает о божественном."

Комментарий по поводу диагностики

Хотя описанный выше опыт кажется сложным и резким, сама Карен -- очень мягкий, сосредоточенный и любящий человек, она прекрасно справляется с ролью матери и учительницы. У неё пылкая и чувствительная натура, и она часто устаёт от эмоциональных напряжений жизни, но в реальности она намного устойчивей психически, чем это может показаться из рассказа. Она обладает хорошо развитой способностью наблюдать и принимать изменчивую энергию, а также сны и видения, которые к ней приходят, и противоречия в жизненных ситуациях.

История Карен демонстрирует соотношение между определёнными видами сильной эмоциональной и сексуальной энергии и пробуждением дремлющих энергий, которое может вовлечь и мужчину, и женщину в сферу

надличностных переживаний. Между Карен и её другом существует явная мощная связь, и, вероятно, оба они пробудили эту энергию и воспользовались ею, чтобы расширить границы деятельности энергии психического осознания. Судя по происходящим с ними процессам, у них могла быть яркая прошлая жизнь и сильные кармические связи.

Карен демонстрирует все уровни симптомов пробуждения Кундалини, включая состояния самадхи, праническую активность, физиологические проблемы, произвольное выполнение асан, видения, сверхчувственное восприятие, паранормальные психические способности и дар целителя. Мы также можем видеть стадии этого процесса с ранними признаками чувствительности и психической открытости, предварительными энергетическими и психическими открытиями, за которыми через несколько лет последовали более серьёзные изменения. В жизни Карен часто приходится участвовать в сложных межличностных конфликтах и подвергаться давлению, что может сделать протекание пробуждения Кундалини более сложным, чем если бы она вела более спокойный образ жизни, но всё же она уверена в правильности и нужности пути, по которому сейчас идёт.

Марк

У Марка, родившегося на юге США в 1925 году, в детстве было много тяжёлых потерь. Мать его умерла при родах, а тётя, которая его растила и которую он очень любил, умерла, когда ему было семь лет. Когда ему исполнилось двенадцать, его дядя, в доме которого он жил, развёлся со второй женой, к которой Марк успел привязаться. Тогда он вернулся к отцу, у которого жизнь не была устроена. У него было девять старших братьев и сестёр, но он никогда не чувствовал себя в семье свободно. Марк ушёл из дому, когда ему не было и двадцати, поступил в ВВС и принимал участие во Второй Мировой войне, потом работал, и, наконец, закончил колледж и стал учителем. В юности он попал в две автомобильные аварии и однажды выпал из вагона поезда на ходу, при этом всегда повреждал правую сторону тела. Позже хиропрактик сказал ему, что спина у него была "зигзагообразно искривлена".

Марк женился поздно, и когда брак развалился через несколько лет, глубоко страдал и погрузился в депрессию. Он пробовал проходить гештальт-терапию, мануальную терапию и групповую психотерапию, а также посещал интенсивные групповые занятия на протяжении нескольких недель, что способствовало углублению самоанализа. В это время депрессия овладела им даже больше, он забросил психотерапию и начал самостоятельно работать со снами. Он часто употреблял марихуану, чувствуя, что она "помогает обратиться к происходящему во мне и связаться с теми моими частями, которые были подавлены".

Приблизительно в это же время Марк начал заниматься медитацией и практиковал ее на протяжении около двух месяцев, ежедневно сидя и

направляясь за своими мыслями. Потом он услышал о Муктананде и отправился в Окленд, чтобы его увидеть. В очереди даршана его представили Муктананде, и они разговаривали около 15 секунд. Уезжая, Марк взял с собой плакат с изображением Муктананды. В доме у него был алтарь, куда он повесил плакат, и стал сосредотачиваться на нём во время медитаций. Кроме плаката там были две свечи и бусы из коры дерева, растущего в Тулсе. Он часто курил марихуану, чтобы углубить медитацию над плакатом, и тогда видел на нём 20-30 лиц, особенно часто -- образы трёх женщин в лице Муктананды: лицо девушки, молодой женщины и пожилой матери. Он выполнял эту медитацию утром, после физических упражнений. Однажды утром он почувствовал подёргивание в кончике пальца правой руки и выполнил асану приветствия солнцу, а затем, когда он склонился над ногой, под правым коленом непроизвольно сократились мышцы. Тогда он склонился к левой ноге, чтобы удержать равновесие. Внезапно его правая рука схватила ногу и рванула её в сторону. Это было так больно, что он хотел вскрикнуть, но вместо крика изо рта послышался мягкий звук "та". (Позже ему сказали, что это древняя мантра.)

Марк ужасно испугался, хотя в то же время чувствовал, что мягкий звук и ритуальное движение в каком-то смысле были даны, чтобы помочь ему. У него начали возникать ещё более ритуалистические неконтролируемые судороги и движения, обычно с правой стороны тела, и кроме этого, он также стал непроизвольно выполнять асаны. Это его пугало, он чувствовал, что одержим какими-то силами. Он искал помощи у врачей и медиумов из прошлых жизней, считая, что что-то пытается овладеть им, его наполняли негативные эмоции, страх и неуверенность. Он не сопротивлялся странным движениям, потому что боялся, что иначе может случиться нечто ужасное.

Через месяц после того, как с ним стали происходить необычные вещи, сила энергии заставила Марка выбросить марихуану в мусорное ведро, раздать спиртные напитки, которые были у него в баре, и разбить о комод ожерелье, которое он использовал как часть ритуала медитации. Затем он сбил с алтаря свечи и разломал их на мелкие кусочки. Это привело его в панику, и он прекратил медитировать. Марк вёл дневник, и это приносило ему облегчение. Он не переставал искать людей, которые могли бы объяснить ему, что с ним происходит. Известный медиум сказала ему, что это Кундалини, она первая предположила, что это связано с Богом, и сказала, что Марку нужно смириться с происходящим. Марку не давало покоя противоречие между тем благотворным процессом, который она описывала, и возникающими у него странными движениями.

Он отчаянно хотел изменить свою жизнь, но не знал как. Он уже попробовал ряд методов групповой работы, побывал в Эсалене и прошел индивидуальную психотерапию, но, казалось, ничего не помогает. Что-то всё время толкало его дальше. Им всё больше овладевало неудовлетворение, и от отчаяния он снова вернулся к марихуане. Он чувствовал, что готов делать что угодно. Он стал медитировать по три

часа в день, начиная с четырёх часов утра. Однажды утром его внимание привлёк номер телефона, написанный внизу плаката Муктананды. Марк позвонил в центр Муктананды и там услышал о сиддха-медитации. Когда он услышал, что в центре рекомендуют медитировать по двадцать минут в день, то поставил на стол огромные часы, так как понял, что раньше у него было ложное представление о медитации. Позже он позвонил женщине-психотерапевту, которая была посвящена Муктанандой. Она сказала, что у него происходит процесс пробуждения Кундалини, который вышел из-под контроля. Это его напугало, и он подумал, что между ней и Муктанандой существует сговор. Врач посоветовала ему обратиться в центр в Нью-Йорке, где ему могут помочь, и он хоть и неохотно, но так и сделал. Он поговорил с секретарём, а когда снова позвонил за информацией, ему сказали: "Кундалини отведёт тебя туда. Переходи к Интенсиву". Марк считает, что эти слова заключают в себе суть его последующих путешествий.

Вскоре после того, как Марк принял решение посещать занятия по интенсивной программе, у него начало возникать чувство, что он иногда замирает в движении, например, он мог стоять под душем, пока вода не становилась холодной, как лёд. Однажды он увидел в ресторане друга, и когда попытался встать, его правая рука отлетела в сторону, но туловище не шевельнулось. Потом он опрокинулся на правый бок и не смог встать. Вызвали доктора, который колдовал над ним полтора часа, положив руку на основание позвоночника, и используя методику направляемого воображения. В конце концов Марк встал, выполнил несколько мудр и благословил всех присутствовавших в ресторане.

Марк рассказывает о занятиях по интенсивной программе в Нью-Йорке: "Я вошёл, сел и неожиданно упал. Меня угостили сладостями, я почувствовал тепло и утешение, увидел дружеские лица. Потом я поднялся вверх по лестнице и выполнил ритуал, полив голову водой. Я колебался между ужасом и экзальтацией. В зале, когда ко мне подошёл Муктананда, я начал трястись. Он ударил меня по правому боку павлиньим пером, и я припал к земле, как животное." Ему понравилось пение и музыка, входящие в программу, и временами ему казалось, что он находится в волшебном дворце, но когда он вышел на улицу, его снова охватили страх и тревога. Хотя в то время Муктананда проводил даршан только с детьми, Марк стал умолять координатора впустить его, и она позволила ему войти. "Когда я стоял в очереди за детьми, меня поразила мысль: "Если не обратитесь и не будете как дети, не войдете в царство небесное". И когда я дошёл до Муктананды, я больше не боялся. Я встал на колени и поднял над головой правую руку. Муктананда сказал подойти ближе и несколько секунд смотрел мне в глаза. Потом я вернулся на своё место на полу и начал ощущать интенсивные внутренние движения, похожие на дрожь. От кончиков пальцев стало подниматься мягкое успокаивающее ощущение, и моё возбуждение растаяло; я протянул руки в стороны, чтобы взяться за руки с людьми, сидевшими рядом, чёрнокожим и белым, стремясь найти свою семью. Белый свернулся в клубочек, чтобы избежать моего прикосновения, и к нам подошли

несколько служителей. Но я громко сказал, что Муктананда хотел, чтобы я сделал это, и они удалились. Потом рука моя прекратила двигаться, я заплакал и сказал: "Я старался, но смог спасти только одного из них".

Возвращаясь из ашрама домой на автобусе, Марк старался прикоснуться к каждому, и считает, что это его стремление происходило из желания помочь людям. Он так же вёл себя на улицах Нью-Йорка, прикасаясь к прохожим и благословляя их. "В тучах над городом я видел ужасные лица. Когда в такси, на котором я ехал в аэропорт, внезапно поднялся капот, я сделал странную вещь -- отдал водителю все мои деньги и оставшийся путь прошёл пешком. В аэропорту я пришёл в страшное замешательство, купил не тот билет, а у билетной кассы упал в обморок. В конечном итоге стюардесса взяла мне билет и отвела меня в салон первого класса."

Когда самолёт взлетел, у Марка возникло чувство, что к нему "пристают" люди, одержимые злыми духами, каждый раз, когда они что-то направляют на него, т.е. локоть, колено или палец. У него с собой была библия, и он открыл главу о трёх соблазнах. Он стал рисовать изображение Муктананды и скинии из рассказов о евреях, и это дало ему чувство защиты. Чтобы остановить злых духов, он сделал рукой "кобру" и наклонился к девушке, сидящей рядом, а также к мужчине, сидевшему за ним, и ещё одному, с газетой. Потом он наклонился и произвёл удар карате в пах одному из мужчин. Когда появилась стюардесса, он пожаловался ей как ребёнок: "Я медитировал, а они меня подслушивали". Внутренний голос сказал ему, что его арестуют за нападение или задержат для медицинского освидетельствования. Когда ничего подобного не произошло, его представления о том, как должно быть устроено общество, развалились, и это напугало его ещё больше. "Я не знал, что мне делать в мире, в котором всё могло случиться."

После того, как в аэропорту его встретил друг, Марк успокоился. Поддержка этого человека была очень важна, так как, как предполагает Марк, в то время он решал свои эмоциональные проблемы. На протяжении последующих нескольких дней он спал по два часа в сутки и прошел через ряд психотических эпизодов. Один из них произошел между двумя и тремя часами ночи. "Я проснулся и начал отделять в доме хороших от плохих. Я сортировал туфли, записи и другие вещи. К десяти часам утра всё в доме было разделено, и я расправился с плохими." В другой раз он проснулся и вышел в шортах на балкон. Он "помогал умирать Муктананде". Он записал время карандашом на бетоне. Всё, что двигалось, воспринималось, как враг. Он выполнял различные ритуалы до пяти часов пополудни, когда у него был назначен обед. В один момент он услышал свой голос, звучавший, как голос мальчишки: "Ну, давай, друг, помирай, -- у меня еще есть дела."

Однажды ему позвонил бывшая жена и посоветовала походить на массаж и

посетить лечебный центр в горах. Он отправился туда и пробыл там несколько дней, где расслаблялся на лоне природы, плавал в бассейне и купался в горячих ваннах. Люди поняли его потребность ощущать прикосновения и делали ему массаж. Одна из женщин сделала ему массаж Трагера, который, как он чувствует, открыл его сердце.

После этого Марк стал всё яснее понимать, что хочет работать руками, и увидел, как несчастлив он был, работая учителем. Он осознал своё желание прикасаться ко всему, а также находиться на природе с людьми и работать с телом. Он всё ещё боялся происходящего с телом, но на другом уровне начал больше принимать происходящее. Он начал избавляться от запретов и принимать эстетические и сексуальные потребности тела вместо того, чтобы осуждать их. Он решил изучать массаж и терапию по методу Трагера. Сначала это оказалось довольно сложно, так как его тело, особенно правая сторона, непроизвольно начинала двигаться, и он не мог себя контролировать. Он на несколько лет перестал посещать занятия, сознавая, что ему нужно прочнее встать на ноги, найдя место для того, что он испытывает, в своем целостном жизненном опыте. С этой целью Марк обращался к медиумам и психотерапевтам, но чувствовал, что ни те, ни другие не могут оказать ему ощутимой помощи, и что ответы ему нужно искать внутри себя.

За этими первыми симптомами у Марка стали возникать самые разнообразные физиологические проявления, из-за которых он часто проходил обследования в больнице. Ему казалось, что если он докажет, что причина в физиологии, врачи помогут ему устранить её. Неврологи наблюдали за его непроизвольными движениями, но результаты их тестов ничего не прояснили. Один из врачей назвал эти движения миелоническими (непроизвольные движения, причина которых вызывается физиологическими изменениями в мозге) и направил Марка на сканирование мозга. Однажды его направили к онкологу, потому что при рентгене у него обнаружили тёмное пятно в правом лёгком. Хирург, который должен был делать биопсию, решил, что для её проведения нет достаточных показаний. Марку наконец сказали, что у него проблемы эмоционального плана и прописали халдол. Он принял одну дозу, и ничего не случилось, поэтому он пришёл к выводу, что ему потребовалась бы ударная доза, если бы он захотел получить какой-то эффект, и перестал принимать лекарство совсем.

Было время, когда у него стали возникать проблемы с сердцем. Он просыпался ночью с убеждением, что не дышит, и не мог ощутить биение сердца. Он топал ногами по полу и бил себя по груди, думая, что умирает. У него возникали боли и стеснение в груди, а когда он занимался лёгким бегом, грудь его больно сжималась. Он прошёл обследование в больнице, но врачи снова не смогли поставить диагноз.

Другие проявления, которые у него возникали, включали в себя:

-- Возбуждение и ощущение жжения в большом пальце правой ноги, при этом стопа его выворачивалась наружу и давила на землю; чувство, что

вниз по ноге бьёт молния.

-- Постоянное внутреннее давление, которое вызывало боли и спазмы. Иногда он дрожал с головы до ног.

-- Зуд или ощущение, словно по нему ползают муравьи.

-- Поднятие рук и прослеживание кистями движения энергии, вращающейся в его теле по спирали.

-- Части черепа начинали болеть, и, кажется, становились такими мягкими, что он мог проткнуть их пальцем.

-- Залипание в трансовом состоянии, пока кто-то или что-то не выводило из него. Иногда, когда Марк находится за рулём, взгляд устремляется прямо перед собой, и глаза на несколько мгновений "стекленели".

-- Онемение и сильный холод в пальцах рук и ног, особенно с правой стороны. Кончики пальцев становились жёлтыми или белыми и могли быть такими на протяжении трёх часов, а потом краснели и возвращались в нормальное состояние. Из-за большой разницы в температуре правой и левой сторон тела его подвергли обследованию по поводу заболеваний лимфатической системы. Марк также чувствовал ощущение жжения в стопах, особенно в большом пальце правой ноги, а иногда демонстрировал необычную выносливость к высокой температуре. Однажды он обжёг кожу горячей грелкой и не почувствовал этого.

--Иногда он вращался, двигаясь кругами, сложив руки вместе, как при молитве, и чувствовал, что это попытка найти новое равновесие; некоторое время это происходило с ним два-три раза в неделю, а на тот час, когда я беседовал с ним, так повторялось раз в два дня.

-- Однажды энергия прижала его к скале, правильно расположила позвонки и выпрямила спину. Он считает, что, когда энергия захочет, чтобы он сам взялся за коррекцию спины, она создаст боль. Если он не уверен, что ему делать, он начинает читать двадцать третий псалом и "все движения прекращаются, если контроль нужно взять на себя".

-- Он поёт старые песни или непроизвольно насвистывает, а также произносит односложные слова, такие как "та"; слышит слова "мир", "Бог" или "да пребудет с тобой Господь".

-- Он легко поддаётся влиянию энергий других людей во время сеансов массажа или мануальной терапии и часто видит цвета, особенно оранжевый и жёлтый, в вихрящейся массе, словно смотрит в огонь. Он не мог медитировать на протяжении нескольких лет, но не так давно начал входить в медитативные состояния непроизвольно.

У Марка не часто возникают зрительные образы, но однажды, в самом начале процесса, он видел внутри свет, словно не было кожи, покрывающей тело. Он с открытыми глазами видел каналы энергии, по которым бежало сверкающее серебро.

В попытках осмыслить то, что с ним происходит, Марк бросил работу и изучает массаж и другие формы работы с телом. Он пытается сместить свою интеллектуальную ориентацию в сторону холистического, целостного видения жизни. У него по-прежнему возникает много симптомов, но они редко проявляются в людных местах. Он занимается хатха-йогой и немного медитацией. Марк обнаружил, что для управления энергией ему очень полезно оставаться физически активным, чаще бывать на природе и сосредотачиваться на том, что он делает в данный момент. Он чувствует, что кроме хатха-йоги наиболее эффективными видами работы с телом являются акупрессура и работа по методу Трагера с компетентным и чувствительным человеком, который знает, как обращаться с энергией. С другой стороны, он нашел, что рольфинг и полярная терапия ему не помогают. Массаж его расслабляет. Но ни одно из упомянутых средств не может прекратить движение энергии. Когда он чувствует облегчение после сеанса работы с телом, которая, как он говорит, снимает негативные накопления, а потом напряжение и ощущение энергии возвращаются, он знает, что работу "может сделать только энергия... Мануальная терапия откроет канал, и энергия начнёт двигаться, словно перед ней распахнулись ворота."

У него было много важных снов, в которых присутствовали женщины, и его отношение к женщинам изменилось, так как теперь они помогают ему связаться с его женским началом. Другие изменения -- это признание необходимости принимать людей и "быть с ними в более просторном и свободном окружении". Марк также говорит: "Мне нужно было стать более ответственным за свое поведение и свой гнев. Думаю, что в гневе много созидательной энергии, я хочу преобразовать ее так, чтобы применять её с пользой."

Комментарий по поводу диагностики

У Марка возникают наиболее частые и болезненные проблемы с пробуждением Кундалини из всех опрошенных мною лиц, хотя мне доводилось встречаться с несколькими другими людьми, имевшими подобные трудности. Марк уникален в том смысле, что блаженство его обманчиво и вспышки света, покоя и понимания очень редки. У него налицо все физические признаки пробуждения Кундалини, у него возникало много эмоциональных проблем, в первую очередь страх, сомнение и тревога по поводу неконтролируемых движений и болей тела. Открытие у него произошло без каких-либо систематических приготовлений, в то время, когда он курил марихуану. Шактипат, осуществленный на фоне умственного смятения, депрессивного состояния и отчаяния, позволил раскрытию произойти, но не стал для него питательной средой.

Я полагаю, что ужасные психологические травмы, полученные на заре жизни, значительные повреждения правой стороны спины, отсутствие контекста для понимания восточной духовности, остаточные тревоги религиозных верований южных баптистов и употребление марихуаны создали туман страха и смятения, который просто поглотил Марка на первых стадиях процесса пробуждения. Он был думающим и анализирующим человеком, мало обращающим внимание на своё тело и эмоции и отчаянно ищущим чего-то, чего, как он знал, ему не хватало. Процесс пробуждения погрузил его в ранее не исследованные им области себя, и ему пришлось бороться годами, чтобы наладить связь со своим телом, эмоциями и потребностью в отношениях с людьми. Весь процесс напоминает рукопашный бой между двумя сторонами его психики, который не давал ему возможности испытать блаженство, смирение, экстаз или другие выгодные проявления процесса пробуждения.

Марк налаживает контакт со своим женским началом, смягчаясь, стремясь к целостности. Он теперь считает, что находится в русле процесса духовного пробуждения, но смотрит на него, как на нечто, находящееся ближе к аду, чем к небесам. Это, несомненно, принесло огромные изменения и рост его философских взглядов и самоосознания. Он называет работу с телом и природу двумя факторами, активно способствующими процессу пробуждения.

Джей

Джей, тридцатичетырёхлетний деловой консультант, имеющий собственную контору, -- привлекательный, общительный и образованный человек. Он занимается трансцендентальной медитацией уже 14 лет, начиная с того времени, когда учился, чтобы получить степень магистра по бизнесу. Он вырос в еврейской семье, где влияние религии было небольшим, если не считать воскресную школу, которую Джей терпеть не мог. Он отрицал религиозные ритуалы и обряды. Он младший из троих детей. Хотя в семье бывали перепалки, однако, он не припоминает каких-либо значительных психологических травм детства. Он бисексуал, одно время поддерживал длительные и прочные отношения с женщиной, но никогда не женился. В 1971 году около полугода он интенсивно употреблял наркотики, в основном марихуану и галлюциногены, которые, по его словам, принимал 50 или 60 раз. Первые раз двадцать, когда он применял мескалин и ЛСД, состояния были мягкие и приятные, но потом они стали ужасными из-за страха смерти. Он чувствовал, что у него может взорваться сердце. Он бросил употреблять наркотики, но на протяжении последующих полутора лет у него бывали приступы беспокойства.

Он начал заниматься медитацией в колледже, и первые несколько лет находил эту практику спокойной и приятной. Он научился делать несколько асан и освоил одну из пранаям, но редко к ним прибегал. Оглядываясь сегодня назад, Джей говорит, что, возможно, одно событие в 1976 году, после четырёх лет медитации, стало частью процесса

пробуждения Кундалини. Он принимал участие в трёхмесячном семинаре по ТМ, и чувствовал уверенность в успешности своих занятий. У него была лёгкая простуда и он выделял больше времени на отдых, посещая массаж, чтобы снять боли. Через две медитации после начала массажа он почувствовал энергетический блок, а потом "внезапно почувствовал, что словно пробился через слой льда и ощутил, что раскачиваюсь над океаном блаженства; я чувствовал, как пальцы ног касаются его поверхности, как сильная вибрация и тепло текут от пальцев ног через тело, текут во все стороны. Затем я погрузился в этот океан и перестал сознавать, что происходит. Это было неопишимо." Последующие медитации продолжали погружать его в блаженство на протяжении нескольких дней, но после медитации его охватывала тревога -- неопишемый страх накатывал на него приблизительно через час после медитации дважды в день, каждый раз после испытанного блаженства. Он лежал на полу у себя в комнате, стараясь прийти в себя, прежде чем одеться и выйти. Впоследствии он предполагал, что эти симптомы были признаками изживания из тела старых переживаний, испытанных во время применения наркотиков.

Так продолжалось три дня. По его словам, он вряд ли спал ночью, хотя утром, вставая, чувствовал себя освежённым. Он часто спрашивал окружающих: "Это реальность -- я действительно разговариваю с вами?" У него не было ощущения реальности происходящего. Он знал теоретически о духовном состоянии отрешенности, поэтому понимал, что не о чем беспокоиться, и всё же его пугало отсутствие связи с людьми. Через три дня всё вернулось в норму.

Когда он посещал следующий семинар, то несколько раз слышал громкий шум, который, казалось, исходил откуда-то из его позвоночника и поднимался к голове. В то же время он чувствовал ощутимые физические движения вверх по позвоночнику. У него раньше тоже возникали мелкие подёргивания рук или ног, но в данном случае движение было более выраженным, хотя он и не был уверен, действительно ли двигалось тело, или же ему просто казалось, что оно двигается. На протяжении последующих лет он иногда слышал подобный грохоту шум, начинающийся с низких тонов и поднимающийся до высокого звенящего звука в голове, который длился 5-10 секунд, а также иногда чувствовал небольшие движения тела и негромкий глухой шум внутри.

В 1979 году Джей посещал двухнедельный семинар по ТМ, где изучал "технику полёта", или левитации. Он наблюдал раньше, как другие люди "трогались умом" в ходе такой практики -- кричали, тряслись и прыгали по комнате -- и считал, что их "несло", и что они могли бы себя контролировать.

Однажды, когда Джей упражнялся в этой методике ТМ и пребывал в глубоком погружении, его потревожил чей-то стон. Он был таким громким, что Джей вышел из состояния блаженства и почувствовал слабое раздражение. Внезапно он понял, что это стонал он, и подумал, что "этого не

должно быть, мне следует контролировать себя". Звук, изданный им, был очень сексуален, и его самого затопило восхитительное, подобное оргазму ощущение. Это был первый раз, когда у него возникло подобное состояние и он сознавал и переживал его. Оно становилось всё интенсивнее и активнее на некоем тонком уровне. "Вибрации были похожи на то, как сжимается пружина, и пружина эта росла, словно потенциальная энергия тела становилась всё более мощной, так что если бы она высвободилась, она бы действительно высвободилась. Я чувствовал, как в солнечном сплетении накапливается энергия и тепло -- всё накапливается и накапливается, пока оно с хлопком не открылось. Казалось, что интенсивное излучение движется вовне и одновременно вверх, и я взлетел -- я подпрыгивал и подпрыгивал." Он разразился неуправляемым смехом, тело его казалось очень лёгким. Когда энергия достигла головы и вошла в неё, он почувствовал свет, яркое сияние, всё его тело, казалось, сияет. Так продолжалось около часа.

После этого случая он чувствовал, что движение интенсивной энергии продолжалось, оно всякий раз приносило блаженство. Когда Джей садился медитировать, процесс разворачивался, начинаясь всегда со стога, продолжаясь ощущением накопления и заканчиваясь освобождением. Это был словно "космический оргазм". Поднятие происходило при медитации или во сне, и вскоре стало возникать на людях.

Ночами он просыпался и чувствовал, что ощущение не исчезает, а продолжает нарастать, особенно в ногах. Он становился беспокойным, вибрации вызывали потребность сильно бить ногами. Иногда ему становилось тепло, он краснел. У него началось обильное ночное потоотделение, так что иногда ему приходилось менять постель несколько раз за ночь.

Однажды ему приснилось, что он находится в магазине с его владельцем -- "с кем-то, кого я знал, но не мог точно определить, кто это. С этим я начал просыпаться, и тут же появилась тошнота. Она поднялась к горлу, и я застонал; голова моя словно была полна каким-то пористым веществом вроде губки. Тошнота продвигалась и проникла во все поры. Она была похожа на неприятную тёплую жидкость. Тело моё напряглось, словно собираясь взорваться, словно что-то пробивало путь наружу. Я дрожал и стонал, я не мог контролировать происходящее со мной, мог только ждать, пока оно пройдёт." После первого раза такие состояния приходили регулярно приблизительно дважды в неделю на протяжении месяца или больше. Сегодня, семь лет спустя, они возникают раз в 4-6 месяцев и длятся 1-2 минуты. Иногда он чувствует только предварительное ощущение "расплывчатости" и тошноту, но она уходит, хотя обычно происходит весь процесс до конца.

В 1983 году у него стали возникать жестокие головные боли и крайняя усталость, а также возобновилось обильное ночное потоотделение. Головные боли начинались в висках и отдавались в макушке, они были очень мучительны. Он обращался к нескольким докторам, среди которых

были хиропрактик, специалист по акупунктуре, гомеопат и врач, работающий в русле аюрведы. Он пробовал втирать в голову масла растений, но не мог сказать, помогло ли это ему или только усилило боли. Акупунктура смягчала головные боли, но не устраняла усталость и ночное потоотделение. Джей также лечился по методу аюрведы: пил раствор трав в свежем миндальном молоке, ел засахаренные корни спаржи, сделал небольшие изменения в диете и ходил на массажи по способу аюрведы с маслом кунжута и варёным в нём чесноком. Приблизительно через полтора месяца наступило облегчение -- головные боли ослабели, ночное потение стало не таким частым. С этого времени он начал себя чувствовать лучше и постепенно набрал силу. У него и сейчас порой бывают ночные потоотделения, но они не так обильны. Не так давно Джей снова начал сильно потеть и обратился к специалисту по акупунктуре, который воздействовал на две определённые точки, и потение прекратилось. С тех пор в этом отношении у Джея нет проблем. Он продолжает посещать сеансы акупунктуры, потому что проводящий их человек понимает процесс духовного пробуждения и с ним полезно разговаривать на эту тему.

В данное время Джей чувствует подъём, хотя иногда засыпает во время медитаций. На протяжении всего дня он бодр и энергичен. Иногда ночью он просыпается и чувствует маленькие вспышки света в голове, которые, кажется, излучают сияние и за пределы черепа. Обычно они белые -- он редко видит другие цвета. Иногда он просыпается и видит, что над ним распространяется сияние, и что оно проникает ему в голову. Оно может быть призрачного белого или слегка золотистого оттенка. Эти огни он видит перед глазами или слегка в стороне, но всегда внутри головы. Дважды, один раз в 1983, а второй -- в 1986 году, у него были запоминающиеся пробуждения ночью приблизительно в два часа. Он чувствовал, как мягкое и нежное сияние исходило из макушки и капало вниз, как мёд, в то же время к нему приходили видения и он чувствовал в области сердца удивительную свежесть. Он говорит, что это чудесное, тонкое и восхитительное чувство, описать которое невозможно.

Ещё одной особенностью, которую он заметил у себя после открытия, служит то, что осуществляя половой акт, он чувствует тёплые волны вибрации в муладхаре и ниже пупка, а также может разразиться неконтролируемым смехом. Он чувствует сексуальную энергию во всём теле и может дрожать или выполнять крийи, а также непроизвольно принимать позы йоги.

У Джея не бывало сильных эмоциональных сдвигов, связанных с процессом пробуждения, хотя время от времени у него накапливается апатия и усталость. Однако это ему не помешало успешно развивать своё дело. В целом происходящий с ним процесс повлиял на него прежде всего в духовном смысле. "Он пробудил меня и показал, каким может быть духовный опыт, а также намного усилил моё тяготение к духовному развитию. Теперь это стало моей основной целью, и я стараюсь всё в жизни подчинить ей. Он дал мне возможность выйти за рамки системы,

которой я занимался (ТМ), и это было большим сдвигом как в эмоциональном, так и в понятийном плане. Я должен был это сделать, потому что Махариши не говорил о таких вещах."

У него не было богатого опыта видений и паранормальных психических способностей. Однажды во время медитации у него возникло видение "существа", и он спросил: "Что это?" Оно ответило: "Существо Света". В прошлом году, после окончания курсов по нейролингвистическому программированию, он заметил, что обладает некоторыми способностями к визуализации. Он посетил семинар по чтению ауры, и узнал, что глядя на ауры мысленным взором (т.е. создавая их картины в уме), а не пытаясь действительно углядеть их вокруг людей, он может определять эти ауры и получать точное представление о данном человеке или о вещи. Иногда у него в уме возникают картины прошлой жизни других людей, и он может подробно их описать. Джей не привязан к опыту такого рода и считает, что невозможно выяснить, прав или не прав человек, рассказывая о прошлых жизнях. Он не испытывает твёрдой уверенности в том, что ему нужно делать в этой жизни и верит, что в ней произойдет еще много хорошего.

Комментарий по поводу диагностики

По-видимому, опыт Джея наиболее близок тому, что мог бы испытывать во время пробуждения Кундалини адепт йоги, вовлекаясь в этот процесс в ходе интенсивных и длительных занятий медитацией и выполнения сложных практик йоги. Его физиологические трудности, в первую очередь ночное потоотделение, головные боли, стоны, подпрыгивание и энергетические явления, также как и перепады настроения, две стадии открытия и продолжительность этих переживаний типичны для пробуждения Кундалини. У него нет необычных способностей или изменений в личности и характере, которые часто следуют за таким открытием, и трудно оценить его влияние на образ жизни Джея, потому что в эти же годы он переживал переходной период завершения колледжа и утверждения своего места в мире.

У Джея не было эмоциональных травм или серьёзных физических затруднений, возможно, потому, что у него был контекст и прочная основа для процесса пробуждения, хотя организация, благодаря которой у него начался процесс, и не предоставила полную информацию о нём. Это типично для многих западных систем обучения йоге. Традиция ТМ относится к тем системам, которые пытаются органично включить духовные практики и западный образ жизни, и это, по всей видимости, ей хорошо удаётся.

Роб

Роб, родившийся в 1933 году, был старшим из двух сыновей последователей "христианской науки", принадлежавших к высшему классу, которые жили на Среднем Западе и часто применяли свои

целительские способности в семье. К церкви он относился равнодушно, но его учили смотреть на духовные ценности в контексте того, что материальный план и зло несущественны, и что человек сделан по образу и подобию Божьему. В возрасте 16 лет он попал в аварию на мотоцикле, в которой нога его была полностью раздроблена, все кости были расщеплены. На ногу наложили шину, и пока доктора решали, какую ему делать операцию, целители "христианской науки" и его родители работали над ней в течение недели. Когда он вернулся к докторам, все кости у него были на месте.

В колледже Роб разочаровался в религии и рассердился на Бога за то, что тот не дал ему способности к сложным наукам. Он серьёзно занялся интеллектуальными разработками и отрицал любое учение о духовности. Он считает, что в то время в теле у него возникало много энергетических проявлений, которые он игнорировал и подавлял. Он пошёл в армию, потом переехал на западное побережье и получил степень магистра в сфере бизнеса, работал в больших корпорациях, пока несколько лет спустя не начал своё собственное дело.

В 1965 году его интерес к психологии, которую он забросил в колледже, возродился, и он стал посещать многочисленные практические семинары и программы. В 1968 году, когда ему было 35 лет, Роб слушал лекцию, которую давал Берни Гюнтер, учивший выполнять энергетические упражнения тантры с использованием дыхания, цвета и звука. Слушая рассказ Гюнтера об энергии, Роб вдруг понял, что он уже соприкасался с этой энергией, и с тех пор начал заниматься практиками, рекомендуемыми для повышения ее уровня. Следом за этим он принял участие в программе по изучению восточного понимания энергии, что привело его к участию в развернутой организацией Йогананды программе по переписки между людьми, занятыми самоосуществлением. Он начал регулярно выполнять упражнения с энергиями и медитировать. Но он отрицал сами учения, убеждённый, что они ему не подходят. В 1970 году он принимал участие в программе медитаций, и, сидя в группе и медитируя, он почувствовал, что его тело словно взрывается. Ему казалось, что он охвачен пламенем, всю кожу покалывало, словно иголками.

В 1971 году он начал заниматься ТМ медитацией и регулярно практиковать некоторые упражнения тантры, упражнения растяжки и наполнения энергией, визуализация белого света, упражнения по очистке чакр и активизации спинного мозга и третьего глаза. Он медитировал по 20 минут дважды в день. В 1973 году он записался на "Курс по чудесам", который позволил ему в какой-то мере уменьшить философский разрыв между материальной и нематериальной реальностью и дал новое понимание духовного пути. До этого он искал научные причины ощущаемых им энергетических явлений. Эти проявления усиливались во время медитаций. Временами он чувствовал, что кожа на голове словно заворачивается, а в различных чакрах накапливается энергия; иногда у него возникало ощущения пощипывания и давления или сжатия чакр. Однажды он ощутил огромную активность энергии в области лба и чакры

макушки, словно открывалась голова, что сопровождалось ощущением покалывания во всём теле.

Роб заинтересовался книгами Карлоса Кастанеды, в которых описывался серию шаманских приключений в Мексике, и отправился на Юкатан. Путешествуя по развалинам городов майя и ацтеков, посещая пирамиды и священные пруды, он испытал много переживаний, связанных с измененными состояниями сознания, например, он почувствовал, как его наполняет экстатическая энергия, когда стоял над местом древнего алтаря (он не знал этого, пока позже там не обнаружили этот алтарь). Прохаживаясь ночью по пляжу, он увидел, как луну пересёк ворон, летевший быстро, со скоростью где-то 60 миль в час. Робу захотелось сфотографировать этого ворона и, он сосредоточил мысленную энергию на том, чтобы связаться с ним. Птица вернулась и парила на фоне луны, расправив крылья, до тех пор, пока он её не сфотографировал, а потом сразу же улетела. Роб чувствует, что в том его путешествии Кастанеда был рядом с ним. Он и его жена были просто "измотаны" некоторыми своими состояниями. Временами интенсивность энергии была почти невыносима.

Все эти годы Роб постоянно употреблял алкоголь, марихуану и табак, хотя никогда не комбинировал их с медитацией. Он применял их для того, чтобы уменьшать чувствительность к поднимающейся энергии, подавляя центральную нервную систему, что, как он считает, помогало ему сохранять ориентацию на материальный мир нормально функционировать в нем и комфортно себя чувствовать. По ночам его одолевала бессонница и беспокойные движения энергии, и несколько затяжек марихуаны помогали уснуть. Позже он обнаружил, что стал зависим от этих наркотиков, и отказался от них.

В 1980 году Роб, прочитал книгу Бруха Джоя и посетил его интенсивный двухнедельный семинар, где научился накапливать и применять целительную энергию, после чего начал сознательно работать с ней. В этот период он пережил раскрытие парапсихических способностей, имел опыт единения со вселенной и имел опыт шаманских состояний, в которых воспринимал необычных существ и мог управлять облаками. Временами он чувствовал физическое и эмоциональное напряжение или переживал перепады настроения, но когда ему удавалось отстраниться от своей личности, он испытывал единение с природой и Богом. Например, рисуя дерево, он чувствовал своё слияние с ним. У него возникали крийи, или непроизвольные подёргивания и спазмы, сосредоточенные в основном в области второй и третьей чакр; если он стимулировал движение энергии путём открытия себя ей и визуализации, её течение было невозможно остановить. Он также ощущал прохождение огромного количества энергии при сеансах целительства.

Две недели спустя Роб стал посещать студию Ричарда Мосса, где энергетические упражнения использовались для изменения сознания при лечении. Энергия его стала ещё сильнее, и когда он однажды взглянул в

небо, то понял, что исчезнет, если не ухватится за дерево. Упражнения по "заземлению", которые он пытался практиковать, не давали никакого эффекта. Временами он приходил в ужас и чувствовал, что "был полностью в огне". Он курил и пил, "чтобы не взорваться", а также выполнял физические упражнения, занимался ходьбой и бегом.

Приходя домой, он чувствовал, что совершенно теряет контроль над собой. "Я чувствовал себя шизофреником -- я видел мир по-новому, искажённо и неконтролируемо, и я потерял способность быть рациональным." Он также задумывался, не находится ли он в состоянии маниакальной депрессии, так как "настроение колебалось от эйфории до полного замыкания в себе, от расширения сознания до желания покончить с собой и мыслью о том, что эта энергия меня когда-нибудь таки убьёт". Его жена пыталась применять методику балансировки энергии наложением рук, чтобы помочь мужу, но ему от этого стало ещё хуже. Она позвонила Моссу, который сказал ей не давать ему больше энергии, но заниматься с ним сексом и заставлять его бегать. В последовавший за этим период он чувствовал, что широко открыт, медитировал перед полной луной и чувствовал, что выходит из тела, а когда возвращался, купался в горячей ванне, плавал, гулял, занимался сексом, принимал наркотики и работал, пытаясь приглушить бурлящие в нём энергии.

Он продолжал работать в программах с Джоем и Моссом, что всякий раз приносило новые уровни энергии и большее понимание происходящего с ним процесса. Он начал постоянно работать со своей напряжённостью. Он описывал её как энергию, находящуюся в шланге, в котором постепенно нарастало давление. Она прорывалась через слабое место шланга и приносила с собой физические проблемы или психологические явления. Он обнаружил, что энергия снова и снова прорывается в том же месте, пока он не решит проблему. Он начал заниматься самоанализом, который стал частью всей его жизни, при этом работая с женой и детьми, чтобы добиться большего осознания, а также стал работать с эмоциями как с определённым видом энергии. Если эмоции поднимались, он опускал их, как энергию, в чакру сердца. С тем, как состояние его существа становилось яснее, его депрессия и тревоги рассеивались быстрее.

В 1982 году, на ещё одной конференции с Джоем, в задачу Роба входило удерживать необходимую для группы энергию в своей чакре сердца и выполнить множество психических упражнений. Во время трёхдневного перерыва он воздерживался от пищи и хранил молчание, сидя с плеером на берегу пруда и слушая в высшей степени дисгармоничную и разрушительную музыку Филиппа Гласса, благодаря которой чувствовал себя открытым, "словно теряя соприкосновение с пространственно-временным измерением". На улице было жарко, и Роб вошёл в очень холодный пруд, ступив на первую ступеньку. Тут же он почувствовал, как от стоп вверх направилась интенсивная энергия. Он опускался вниз, и с каждым шагом ощущение усиливалось, перемещаясь

вверх по чакрам. Оставляя одну, энергия "поднималась к следующей чакре, возрастая по интенсивности, как крещендо в музыке, и я чувствовал себя очень открытым, без каких-либо сопротивлений, словно летел по ветру". Это было "совершенно невероятное состояние, в которое я всё погружался, пока мой нос не оказался в воде."

На следующий день в ресторане он почувствовал в груди давление и не смог хорошо поесть. Его охватило возбуждение, а коллега вызывал раздражение. Той ночью он проснулся около 2 или 3 часов ночи. Желудок болел, было ужасно холодно. Ему казалось, что пища уплотнилась и оставила в желудке ощущение жжения. Все события и знания, полученные на конференции, казалось, накопились в поясничной мышце. Он находился в полубессознательном состоянии, лишь частично понимая, что происходит. Он чувствовал, что замерзает, и надел несколько пар белья, шерстяную куртку и укрылся пятью или шестью одеялами. Энергия его сокращалась и сжималась кругами, всё сгущаясь, пока всё его существо не уплотнилось до размера горошины и не поместилось в основании позвоночника, физические мучения при этом были невероятны и невыносимы. Далее следует отрывок из дневника Роба.

"Внезапно энергия взорвалась вверх от коренной чакры до высоты третьей чакры под сердцем, где она снова взорвалась нейтронной бомбой, и взрыв отдался у меня в груди. Я разлетелся во все стороны крохотными кусочками, и это было все, что от меня осталось,-- словно частицы энергии с огромной скоростью понеслись к краям вселенной. Я чувствовал, как прохожу, взаимодействуя с ними (как при голографической интерференции), через мыслеформы и источники коллективного знания вроде Хроник Акаши или рукописей Мёртвого Моря, и сказал себе: "Ба, -- да все эти штуки я знаю." Я стал волнами энергии, текущими всё дальше и дальше за пределы вселенной. Ничего не осталось. Затем очень медленно частицы энергии начали возвращаться. Приближаясь, они становились перистыми, как перья, и похожими на какую-то эссенцию; они очень мягко мерцали изнутри, питая меня, и казались очень изящными. Я висел в этом похожем на перья веществе и удивлялся, что же это такое. Мне очень громко, чётко и твёрдо ответил голос: "Это состояние благодати". Мне оно понравилось. Вскоре я почувствовал, как маленькая форма начала дёргать за край шара из перьев: "Впусти меня,пусти меня -- ты забыл меня!" Я знал, что это моё эго; я знал, что если впусу его, оно возьмёт меня под контроль. Но я знал, что должен принять и любить его."

Когда Роб очнулся, то обнаружил, что не может ни двигаться, ни говорить, что у него совершенно нет сил и что он полностью лишён подвижности. Он смотрел, как ходит его товарищ по комнате, попытался заговорить с ним, но не смог. Он подумал, не исчез ли он. Наконец он издал звук "пффф", товарищ подошёл к нему и спросил, всё ли с ним в порядке. Когда он прикоснулся к Робу, тот смог пролепетать: "Позови других -- мне нужна помощь". Пришли шесть помощников Джоя и на протяжении двадцати минут лечили его наложением рук,

передавая энергию, и в тело его медленно начала возвращаться жизнь.

С тех пор Роб продолжает заниматься, как обычно, медитациями и упражнениями, он продал своё дело и включился в муниципальную программу социальной помощи, особенно в работу с умирающими. Он говорит, что чувствует теперь больше сострадания, больше направлен на служение и постоянно работает, чтобы проявлять духовное осознание в жизни. У него бывают моменты чистого блаженства и самадхи во время медитаций и спонтанно, иногда несколько раз в неделю, а порой не возникают месяц или больше. Он с трудом переносит алкоголь. Иногда, когда поднимается энергия, у него бывают вспышки озарения и он получает ответы на проблематичные вопросы.

Путешествуя по Европе, Роб испытал сильное переживание в церкви, которая называется Храмом рыцарей. Он прочувствовал и увидел очень подробно сцены того, как он был храмовым рыцарем времен первых крестовых походов. Он ничего не знал об истории этого небольшого рыцарского отряда, сопровождавшего паломников к Святой земле, а также не знал в то время, что находился в месте, где, предположительно, хранился Святой Грааль. В другой раз, в Каркассоне, во Франции, центре героических битв участников крестовых походов, у него были сходные переживания, в которых он видел себя на поле брани, убивающим сотни людей в серых и синих шапках.

Роба много лет беспокоили непрекращающиеся боли в нижнем отделе позвоночника, становясь всё хуже, пока наконец за шесть месяцев до моей с ним беседы они не исчезли. Они сосредотачивались в области второй чакры, и часто он лежал в кровати, чувствуя, что дрожат ноги и что энергия заблокирована в нижней части спины. Чтобы стать более открытым, он использовал асаны йоги и четыре типа работы с телом; это работа по методу Хеллера, которая воздействовала на фасции и глубоко лежащие ткани; работа с энергиями по методу, преподаваемому Джоном Джин-шин-до, которая лечила органы и меридианы; и полярная терапия, которая влияет на костную структуру. Он чувствует, что был момент, когда работа по методу Хеллера спасла ему жизнь, потому что в то время у него были такие сильные боли, что он мог лежать в постели не более получаса. Кроме того, были внутренние компоненты притяжения себя и отпускания контроля, что тоже, бывало, снимало боль. Роб работает с болями в теле, как с явлением, имеющим психологическую подоплёку, изучает их, погружается в них и смотрит, что они ему говорят.

У него часто бывают симптомы, напоминающие сердечный приступ, однако они так слабы, что Роб о них не беспокоится, говоря, что это просто сокращается чакра сердца. Только один раз, когда он работал на производстве и пребывал в состоянии стресса, он почувствовал нечто, что действительно могло быть настоящим сердечным приступом. Обследования показывают, что у него отличное здоровье, и что проблемы с сердцем отсутствуют. У него нет других физических проблем, которые бы он приписал пробуждению Кундалини, но после его последнего большого

открытия у него отслоился межреберный хрящ, и до сих пор у него есть колеблющееся ребро.

Он часто видит во время медитаций огни разного цвета в разное время. Когда состояние его существа смещается, он может видеть цветные вспышки, словно над ним -- тёмное небо, в котором иголкой проткнуты крохотные дырочки, через которые пробивается пучками сверкающий синий и пурпурный свет, немного расширяясь книзу. Временами мир сияет, или же Роб видит ауры.

Роб советует тем, кто столкнулся с этой энергией, раскрываться в неё, а не сжиматься против неё, а также дышать полной грудью. Он считает, что проблемы, которые связаны с ней, возникают у людей из-за их сопротивления. Он обнаружил, что для того, чтобы энергия двигалась, ему нужно сохранять тело расслабленным, и по этой причине он постоянно выполняет упражнения йоги, бегаёт и посещает сеансы мануальной терапии. Когда его спрашивают о том, каково для него значение происходящего с ним процесса, он отвечает: "Это моя жизнь".

Комментарий по поводу диагностики

По-видимому, у Роба на протяжении всей жизни возникали проявления пранической энергии, которые он полностью осознал и на которых сосредоточился после лекции Берни Гюнтера. Я встречал и других людей, которые с детства ощущали свою связь с этим энергетическим полем и работают как экстрасенсы и целители. Роб похож на многих людей новой эры, которые стремятся испробовать многое и всё время себя подталкивают, чтобы добиться прорыва в сознании. Он продолжал активное исследование энергетических проявлений, несмотря на трудности, которые они ему приносили, и научился работать почти непрерывно со своим процессом. Он сумел создать успешную карьеру, удачно жениться и вырастить двух детей, пребывая в потоке энергетических явлений. В конечном итоге он испытал крупные открытия, связанные с Кундалини, и почувствовал мощный сдвиг в направлении своих энергий, которые теперь служат обществу. Его описание открытия во время второго семинара перекликается с некоторыми описаниями в литературе, а пути развития этого процесса ясно описаны в его рассказе. Его кризисы, боли в спине, бессонница, боли в области сердца, воспоминания о прошлой жизни и огни во время медитаций, имеют аналоги в литературе, равно как и ощущение блаженства, паранормальные психические способности и растущая духовная ориентация.

Роб -- это пример человека, который научился непрерывно работать со своей энергией, сознательно используя её в процессе психического и духовного роста. Он также эффективно использовал разнообразные методики работы с телом наряду с другими формами физического освобождения, чтобы избавиться от некоторых трудностей. Его процессу пробуждения в большой мере помогло то, что у Роба были духовные учителя, которые помогали ему не только повышать свой энергетический

уровень, но и понимать то, что с ним происходит, делать происходящее органической частью своего жизненного опыта.

ГЛАВА 7. ВЗРАЩЕНИЕ ДУХА В ТЕЛЕ

Описанные случаи ясно показывают, что акт преобразования, каковым является пробуждение Кундалины, по самой природе своей служит катализатором, запускающим изменения на всех уровнях человеческого существа -- физическом, эмоциональном, интеллектуальном и духовном. Независимо от того, воспринимается ли это преобразование как мистическое событие или рассматривается как биологический процесс, оно неизбежно влияет на множество физиологических и психологических компонентов личности. Чтобы осмыслить это событие, то есть проникнуть в его суть и включить его в ткань своего личного опыта, позволяющего нам получать радость от жизни, нужно научиться выдерживать энергию очень высокого уровня и свободно управлять ею. Чрезвычайно важно принимать и ценить этот энергетический процесс, быть открытым для него и давать ему побуждать нас вступать на новые пути бытия. Первоочередная задача состоит в том, устранить препятствия на его пути выработать такую физиологическую и психологическую структуру личности, которая бы способствовала достижению этой конечной цели -- интеграции духа в нашу жизнь.

Мой опыт содействия разрешению проблем, сопровождающих этот процесс, привел меня к заключению, что для успешной интеграции необходимо решить пять вкратце перечисленных ниже основных задач.

1. Понимание

Образование, обретение знаний, нацеленное на понимание сущностной, духовно-преобразующей природы этого процесса, а также природы конфликта между эго ("я") и подлинным Я человека. Это позволяет человеку распознавать симптомы, то есть не отождествляться с ними и относится к ним в какой-то мере как сторонний наблюдатель, не создавая ненужного дополнительного беспокойства в такое и без того напряженное время. Наличие друзей, которые также понимают это, значительно способствует благоприятному развитию процесса. Чтобы содействовать клиентам, вовлеченным в такой процесс, психотерапевт или консультант должен обладать, помимо любящего сердца, также достаточно широкой теоретической рамкой.

2. Налаживание образа жизни

Утверждение в намерении осуществить серьезные перемены в образе жизни, связанные с понижением уровня стресса, умеренностью, занятием духовной практикой и выявлением собственного жизненного ритма путем соприкосновению со своим глубинным существом. Большую пользу и поддержку может оказать сближение с природой, мягкое структурирование жизни определенным режимом, а также деятельность, направленная на

творческое самовыражение, двигательная активность и танец.

3. Восстановление в правах тела

Укрепление тела, выявление и устранение энергетических блоков с помощью различных методов телесно-ориентированной психотерапии, массажа, очищения природными маслами и других методик вроде хатха-йоги, пения, пранаямы, реберфинга, смены диеты и т.п.

4. Психологическое или кармическое очищение

Разрешение старых психологических проблем. Чтобы духовная жизнь могла дать то, что она может дать, нужно выплатить старые кармические долги, изжить неосуществленные желания, невыраженные эмоции и саморазрушительные привычки. Изживать их можно с помощью письма, рисования, танца, проговаривания, выплакивания и различных видов психотерапии. Прежде всего нужно учиться терпению, вере, любви, приятию себя и доверию естественному ходу жизни. Это стадия отпускания своего прошлого.

5. Обретение внутреннего Я

Соприкосновение со своим внутренним ведущим и направляющим центром посредством работы с образами, диалога с различными сторонами личности, сновидений, произведений искусства и, самое главное, медитации. Освоение способности наблюдать свое внешнее поведение и сострадательно прислушиваться к внутренним голосам.

Вся эта книга в целом направлена на решение первой из перечисленных задач, а именно, на содействие образованию и пониманию. Другие задачи затрагиваются более углубленно в настоящей главе, посвященной телу, и в следующей, которая посвящена психологическим и эмоциональным факторам, влияющим на пробуждение Кундалини. Мы рассмотрим некоторые специфические проблемы, о приведем пояснения и советы, основанные на опыте духовных наставников, психотерапевтов и лиц, испытавших пробуждение Кундалини. Ни один из этих советов не является экспериментально подтвержденной истиной в последней инстанции. Здесь не существует никаких строго определенных методов поведения помимо древнего предостережения совершать этот переход под руководством просветленного наставника. Но здесь существует много возможных линий поведения, и их надлежит исследовать.

НЕ СОШЕЛ ЛИ Я С УМА? ИЛИ Я УМИРАЮ?

Каждую минуту я прихожу в состояние крайнего беспокойства и напряжения, потому что не знаю, что со мной происходит и почему моя система работает столь непонятным образом. Я чувствую себя истощенным и усталым. На следующий день после эксперимента я потерял аппетит, а все, что я пытался есть,

имело вкус золы. Язык покрылся белым налетом, белки глаз покраснели, чего я никогда не замечал раньше. Мое лицо приобрело загнанное и беспокойное выражение, большие нарушения произошли в пищеварительной и выделительной системе. Мой организм утратил способность правильно функционировать и я оказался во власти проявившихся новых сил, о которых ничего не знаю, которые вызывают в душе чувство беспокойства и возбуждения подобно тому, как стремительный порыв ветра вызывает волнение на гладкой поверхности озера.

Гопи Кришна

Наиболее тревожным симптомом при поднятии Кундалини является беспокойство и мысли типа: "Должно быть, я сошел с ума. Только сумасшедший может слышать голоса и ощущать толчки, подобные этим" или "Очевидно, у меня какая-то ужасная болезнь, а может, две или три сразу". Если возможность причины органического характера исключена, наиболее важным шагом в преодолении таких сомнений является понимание того, что вы не первый, кто находится в подобном состоянии, что за четыре тысячелетия существования письменности оно было описано множество раз и через него прошли многие из тех, кто следовал духовным практикам мистиков. Поскольку физическая система организма проводит при этом энергию более высоких уровней, происходит много нарушений естественных биологических и неврологических процессов, а беспорядочная стимуляция мозга приводит к спонтанным реакциям, большинство из которых потом проходит без всякого лечения. С другой стороны, если этот опыт вызван несчастным случаем, если имел место приступ или если нарушения неуправляемы и ведут к длительным трансам или крайней усталости, стоит обратиться к невропатологу, чтобы исключить серьезные двигательные расстройства.

Если же наблюдаются частые физические проявления, которые нельзя отнести ни к какому известному заболеванию, они могут иметь несколько объяснений. Большинство блоков в теле связаны с областью напряжений или поддерживаются благодаря сокращению мышц, которое имело место во время полученной ранее травмы. Мышцы тела сокращаются в ответ на боль, как физического, так и психологического характера, и благодаря сохранению этого сокращения развивается окоченение или напряжение, или особая повторяющаяся реакция на неприятный раздражитель. Когда человек дышит, сгибается или подвергается каким-то терапевтическим манипуляциям по новой, непривычной для его тела схеме, происходит высвобождение энергии напряжения, нередко сопровождаемое дрожью и вибрациями. Подобные эффекты могут иметь место, когда вы занимаетесь дыхательными упражнениями или хатха-йогой. Некоторые крийи и боли, сопровождающие пробуждение Кундалини, также являются результатом давления, вызванного освободившейся энергией, на сократившиеся участки мышц, которые стремятся расслабиться.

Некоторые особенности физических симптомов, например, такие, как

проявились у Кришнамурти, когда он чувствовал, что его голова открывается каждую ночь, или у Ирины Твиди, которую переполняла сексуальная энергия, похожи на целенаправленное внедрение энергии для выполнения телом определенной задачи. Гопи Кришна подчеркивает, что эта задача заключается в таком преобразовании тела, чтобы оно удовлетворяло требованиям постепенного превращения в другой тип людей, которые станут "гениальными", получив прямой доступ к мудрости космического сознания. Ауробиндо и другие говорят об этом как об изменении тела на клеточном уровне, о создании новой породы людей. Многие, испытавшие признаки пробуждения Кундалини, рассказывают об ощущении, "как будто на них воздействует" энергия, исходящая из источника, который они не в состоянии описать.

Как уже говорилось в четвертой главе, вполне возможно, что многие особенности высвобождения энергии могут быть отнесены за счет стимулирования некоторых областей мозга, которые получают более высокую энергетическую нагрузку, чем обычно, и посылают сообщения по различным нервным каналам, которые воспринимаются нервной системой и преобразуются в энергетическую нагрузку, судорожные подергивания, вибрации и т.п. Кроме того, согласно восточным теориям, во время этого процесса активизируются и освобождаются тонкие системы тела и за счет энергии Кундалини открываются и очищаются невидимые нади, передающие энергию через тонкие системы тела. Для активизации потоков этой сложной системы полезны дыхательные упражнения, акупунктура и различные асаны.

Если человек испытывает боль, оцепенение или его тело часто сотрясается от сильных вибраций, могут помочь специальные методы терапии, они помогут раскрыть тело, позволят освободиться от травм и воспоминаний, сделают дыхание более свободным и полным. Хорошую поддержку оказывает активное движение, танцы, массаж, йога, тай-чи, акупунктура или дыхательная гимнастика, все они помогают использовать энергию более высоких уровней. При этом стоит обращаться за помощью к таким наставникам и психотерапевтам, которые хорошо понимают духовные процессы и правильно к ним относятся. Лучше всего, чтобы это было исследовательское отношение, потому что никто не может поручиться за то, что реакции тела будут одинаковыми. Один чувствует себя в результате лечения сытым, отдохнувшим или получившим дополнительный заряд энергии. Как ни парадоксально, но другим кажется, что чувствительность их тела настолько повысилась, что к нему нельзя прикоснуться, и приходят к выводу, что лучше всего воздержаться от таких занятий, чтобы снизить уровень проявления энергетических явлений. Если энергия тела повышается, важно найти способы ее выражения, вместо того, чтобы пытаться ее подавить. Помогут танцы, пение, бег, любые движения и упражнения, творческая активность.

ПОЧВА ПОД НОГАМИ

Вслед за глубокими надличностными процессами, доступ к которым

открывается благодаря различным видам телесно-ориентированной психотерапии, работе с образами в измененных состояниях сознания и тому подобным методикам, полезно будет обратиться к "заземляющим" методикам, которые полностью возвращают его к осознанию своего тела и окружающей действительности. Людей, которые увлекаются мистическими состояниями, нередко ловят на том, что они "витают в облаках", и это ясно свидетельствует о необходимости учиться поддерживать более прочную связь с земным планом. Этого можно добиться, если, концентрируясь на дыхании, принять такую позу, чтобы ступни ног были направлены вниз. Или же может оказаться полезным ходить, топать ногами, танцевать или попытаться представить свои ноги когтистыми лапами льва, цепко держащимися за землю. "Заземление" можно свести к такой простой процедуре, как обсуждение за чашкой чая после терапевтического сеанса вопроса практического включения полученного опыта в повседневную жизнь, -- это гораздо лучше, чем отпустить клиента домой в "отлете". Этого же можно добиться, пытаясь, например, представлять себя дубом, ветви которого тянутся к солнцу, а корни уходят глубоко в землю. Можно обнять дерево, начать ухаживать за садом, замешивать тесто, заниматься спортом, совершать пешеходные экскурсии и строить песочные замки.

Для того, чтобы прожить жизнь так, чтобы достигнуть духовного озарения и соединиться со своей глубинной сущностью, мы должны создать прочную физическую и психологическую оболочку, то есть обеспечить себе спокойное существование при жизни на этой планете. Без этого нас ждет утрата ориентации, разочарования и тоска. Жизнь некоторых христианских святых, а также рассказы психотерапевтов, лечивших анорексию [Отсутствие аппетита] и другие состояния отрицания телесных потребностей, свидетельствуют о том, что у тех, кто годами отделял свой дух от тела, часто значительно ухудшалось состояние здоровья и даже наступала преждевременная смерть. Если мы с уважением относимся к требованиям повседневной жизни и заботимся о здоровье своего тела, мы уже в этом мире начинаем строить оболочку, которая сможет справиться с вторжением духовного сознания в границы человеческого плана. Стремление к голоданию и крайнему аскетизму, без сомнения, возникает из демонической, или темной стороны этого опыта и связано не столько с запредельным опытом, сколько с отвращением к своему человеческому состоянию. Истинное просветление ведет к высокой оценке человеческого существования и сочувственному отношению к его ограничениям.

Практическая задача упорядоченной, дисциплинированной и правильно организованной жизни духовного сообщества типа ашрама или монастыря состоит в том, чтобы помочь людям со склонностью к мистическим или неземным состояниям сознания обрести обязанности, объединяющие, тело и дух на основе простых жизненных реалий. Кроме того, надежные духовные сообщества способствуют умеренному и моральному образу жизни, жизни для пользы других, что является духовной поддержкой в процессе поднятия Кундалини. А вообще говоря, я знаю людей, которые, следуя таким своим постоянным обязанностям, как работа или семья, оказались

способными лучше соединиться со своей высшей энергией, чем те, кому нечем занять свой ум. Чрезмерная структурированность, заорганизованность жизни может действовать угнетающе на активность духовного пробуждения, но умеренная дисциплина и выполнение постоянных обязанностей оказывают огромную поддержку.

Если образ жизни тех, кто находится в процессе пробуждения Кундалини, неудовлетворителен, они обычно чувствуют внутренний толчок к внесению изменений, которые помогли бы лучше удовлетворять их физические и эмоциональные потребности. Иногда эти изменения могут быть очень существенными, люди оставляют работу, дом, рвут отношения с родными и близкими и уходят в океан или в лес, отправляются в Индию или находят другое окружение, к которому они ощущают тягу. В принятии такого рода решений можно заметить некоторого рода общность: как будто невидимая сила толкает человека по направлению к его судьбе. В таких случаях полезно иметь надежного духовного учителя или гида, друзей или группу лиц, которые понимают, что происходит, и помогают сохранить рациональность для заботы о своем физическом существовании. Если человек окажется изолированным или будет окружен людьми, которые не понимают духовных измерений психики, это действительно несет угрозу полной дезориентации или серьезной болезни. Чем здоровее перед пробуждением личностная структура и тело, тем легче человек справится с этим радикальным переворотом и тем успешнее он последует этому зову. Важными союзниками этого процесса являются наличие твердой почвы под ногами и способность к концентрации и целостному восприятию.

ЖИЗНЬ С КРИЙЯМИ

Понятно, что этот процесс часто сопровождается различными крийями, и оказывается, что некоторые из них связаны с ростом, а другие только доставляют удовольствие. Сюда входит интенсивный восходящий поток тепла и энергии, движущийся вдоль позвоночника или излучаемый телом, дрожь, спазмы или спастические движения, судороги, анальные или маточные сокращения, стискивание челюстей и испускание музыкальных или животных звуков. Тело может стать негнущимся или, наоборот, обмякнуть, может появиться сильная боль, ощущение растяжения или сокращения, пребывания вне тела, резкие подергивания и все разнообразие движений и реакций, какое только можно вообразить. Многие из них уже рассматривались во второй главе этой книги.

Говоря о крийях, проявляющихся в виде судорожных подергиваний и спазмов, Свами Шивананда писал: "У вас могут начаться судорожные подергивания рук, ног, туловища и всего тела. Иногда они кажутся просто ужасными... Но это ничего, это не причинит вам вреда... Эти явления объясняются внезапными сокращениями мышц под действием праны, под действием новых нервных раздражителей. Помните, что благодаря очищению с помощью садханы образуются новые нервные токи. Подергивания через некоторое время пройдут." Он объясняет, что дрожь, которая может возникнуть во время медитации, вызвана поднятием

праны в мозг и представляет собой лишь определенную стадию происходящего процесса. Он пишет: "Внезапные подергивания во время медитации происходят, в частности, когда поток праны замедляется и внешние вибрации заставляют ум опуститься с уровня единения с Богом на уровень физического сознания." [Шивананда С. (1969) "Духовный опыт (Амрита анубхава)", Гималаи: Общество божественной жизни, стр. 70.]

Крийи, по-видимому, могут иметь место также в тех случаях, когда энергии более высокого уровня воздействуют на различные области мозга, которые автоматически реагируют на получаемые стимулы характерным для себя образом. Издаваемые звуки также можно связать со стимуляцией мозга или с избавлением от блокировок некоторых чакр. Для уменьшения крий можно временно уменьшить энергию стимула, избегая медитации и других практик, которые увеличивают поток энергии, и активно расходуя энергию с помощью упражнений или творческого самовыражения. Человек вынужден жить в поле повышенной энергии, объединяясь с этой энергией, принимая и реагируя на неизвестное и непредсказуемое. Когда физические и эмоциональные реакции уменьшаются, то же произойдет и с крийями, уменьшится диапазон и интенсивность их проявления.

Хотя принято считать, что крийи -- это реакции на блокировки, существующие в теле, или непроизвольные реакции, возникающие при расслаблении, мне приходилось наблюдать их интенсивное проявление во время измененных состояний сознания и я считаю, что они могут возникнуть в том случае, когда внимание человека, вместо грубого тела, направлено на тонкое тело. Вполне вероятно, что между ними происходит энергетический обмен и в это время отсутствует внимание, чтобы поддерживать привычные устойчивые шаблоны поведения грубого тела. Именно поэтому человек, находясь в энергетическом поле, поддается действию потока энергии, который уносит его, как река уносит кусок древесной коры. Такие крийи часто бывают спокойными и ритмическими и могут оставить ощущение блаженного трепета в теле, которое завершается пробуждением энергии физической системы.

БОЛЕЗНИ И ПСЕВДОБОЛЕЗНИ

В процессе пробуждения Кундалини иногда проявляются скрытые болезни или псевдоболести, которые не диагностируются обычными врачами. Люди жалуются на головную боль, ощущение стягивания черепа (полосы энергии сжимают череп) и жжение в верхней части головы. У некоторых мужчин и женщин возникает что-то вроде ложной беременности, со вздутием живота (называемым "живот Будды"), продолжающейся в течение нескольких месяцев. У других возникают боли в груди и потеря чувствительности, симптомы, очень похожие на те, которые сопровождают сердечный приступ. По-видимому, это происходит в связи с прохождением энергии через Анахату, или сердечную чакру. Может произойти серьезное нарушение деятельности нервной системы, пищеварительного тракта или гормональной системы.

Среди других возникающих проблем Б.С.Гоэл упоминает также такие симптомы, как автоматическое подергивание и концентрация между бровями, жжение в глазах и такое ощущение, как будто их тянут магнитом, учащенный пульс, язык покрывается белым налетом и увеличивается вязкость слюны, возникают трудности при мочеиспускании и, когда он закрывал глаза и пытался сконцентрироваться, была видна красная аура, распространяющаяся вокруг мозга. Но, по его словам, самым главным свидетельством поднятия Кундалини было для него то, что после каждого состояния, когда он испытывал жестокие страдания, он автоматически переходил в состояние покоя, блаженства и равновесия. Эти состояния автоматически сменялись одно другим. [Гоэл Б.С. (1985) "Третий глаз и Кундалини", Индия: Обоснование третьего глаза.]

В жизни многих мистиков были периоды, когда они заболевали какой-то специфической болезнью. Эвелин Андерхил в своем "Мистицизме" отмечает, что даже несмотря на ясный ум и высокоразвитые умственные способности, такие известные фигуры, как Плотин, св. Бернард, св. Екатерина Генуэзская, св. Иоанн Креста и поэт-суфий Джалаладдин отличались плохим физическим здоровьем. "Более того, их мистическая деятельность обычно определенным образом воздействовала на их тела, вызывая в некоторых случаях особый вид заболевания и физического бессилия, сопровождающегося болями и функциональными нарушениями, никаких физических причин для которых не было обнаружено, кроме того, что они вызывались невероятным напряжением, которое возвышенный дух оказывает на тело, приспособленное совсем к другому образу жизни," [Андерхил Е. (1961) "Мистицизм". Нью-Йорк: Е.П.Даттон, стр.59.] -- добавляет она.

Свами Нараянанда относит специфические физические заболевания к тому, что он называет частично пробудившейся Кундалини, движущейся по неправильному пути. Он говорит, что пробудившаяся Шакти часто поглощает избыток тепла и холода в теле, а также яды и боли в различных частях тела и что в тот момент, когда Кундалини-Шакти поглощает холод, ее активность в значительной степени притупляется и ее перемещение становится очень болезненным и неприятным. С этим медленным прохождением энергии через области различных чакр он связывает такие проблемы, как "чувство расслабленности" и "потеря контроля" над гениталиями, нарушения функции печени, боли в желудке, нарушения пищеварения, сердечные расстройства и тяжесть в груди, затрудненное дыхание, приступы астмы, тяжесть в голове с "притуплением интеллекта" и простудные явления. [Нараянанда С. (1950) Первичная энергия человека, или Кундалини шакти, Джиллинг, Денмарк: Йога Траст и Ашрам, стр.124.]

С другой стороны, он считает, что в том случае, когда Кундалини поглощает тепло и разносит тепловые потоки в различные участки тела, у человека могут возникнуть "похотливые желания", возбуждение гениталий, "непрерывное извержение семени, пока он не истощится и

не ослабнет", и человек может испытывать состояние, подобное неврастении, могут появляться поллюции, геморроидальные узлы, желтуха, страх, чувство отвращения и преждевременное старение. Он сообщает, что эти тепловые потоки могут повредить нервы и вены ануса и привести к неправильной циркуляции крови или повлиять на мочевой пузырь, вызвав затруднение мочеиспускания и чувство жжения. Кроме того, они могут вызвать учащенное сердцебиение и ощущение жжения в области сердца, легких, селезенке и желудке. Он говорит, что при воздействии ветра и в холодную погоду потоки с трудом проникают в область над сердцем и вместо этого могут направиться к левой руке, вызвав на некоторое время ее онемение. [Там же, стр. 125-127.]

Если перегретые потоки достигают мозга, то, по его словам, человек страдает бессонницей, головными болями, утратой жизнеспособности, у него появляется раздражительность и возможно "психическое расстройство или безумие". В случае психических расстройств он рекомендует сделать влажную набедренную повязку или в течение 24 часов держать на области ануса и гениталий повязку, смоченную в холодной воде, меняя ее через каждые 15 -- 20 минут. (Возможно, это эквивалентно западному "холодному душу"). По его мнению эта шакти может вызвать люмбаго в области поясницы и колики в брюшной полости. Если она задержится в желудке, то может привести к хронической дизентерии. При медикаментозном лечении одного органа может возникнуть проблема в другом и такое лечение способно обеспечить лишь временное улучшение. По его словам, жалобы на желудок обычно являются первой проблемой стремящихся к духовному развитию и медикаменты только усложняют лечение. [Там же, стр. 127-128.]

Если Нараянанда правильно оценивает эти проблемы, было бы разумно тем, у кого возникают затруднения при пробуждении Кундалини, специально позаботиться об обеспечении баланса тепла и холода в своем теле и избегать экстремальных температур в окружающей среде и при принятии пищи. Он утверждает, что от этих болезней легко избавиться, очищая Кундалини-Шакти, поддерживая ее всегда в нормальном рабочем состоянии, регулярно выполняя утром и вечером пранаяму, а также отрегулировав температуру пищи, питья, воды при купании, температуру окружающего воздуха и т.п.

Пранаяму рекомендуется выполнять в виде поочередного дыхания через каждую ноздрю, при котором горло закрыто и вдыхаемый воздух удерживается между сердцем и горлом до самого выдоха. Дышать следует в течение 5 минут через правую ноздрю, потом столько же через левую, пока постепенно развивающаяся уверенность и выносливость не позволят увеличить продолжительность до 30 минут через каждую ноздрю. (Это упражнение ни в коем случае нельзя делать во время беременности.)

Полезно знать различные упражнения пранаямы и асаны, которым обучают в большинстве центров йоги, так как некоторые из них специально модулируют температуру тела или определенных его органов. Когда

пробудилась Кундалини, этим методикам нельзя следовать подобно маньяку, но каждый должен экспериментально подобрать те из них, которые оказывают благотворное влияние на его самочувствие, и использовать их для укрепления и сдерживания энергии праны. Подобным образом, обеспечить баланс системы и частично снять некоторые симптомы может лечение с помощью акупрессуры и акупунктуры.

Согласно Свами Шивананде, существуют также другие способы лечения некоторых симптомов Кундалини. Он пишет как о положительных, так и об отрицательных ощущениях, испытываемых во время медитации. "Вы почувствуете, что вы излучаете энергию. Ваше сознание станет глубже. Мысли о Боге вызовут духовные токи в теле. Если в голове выделяется тепло, приложите масло, малак или масло Брахмы. Примите холодную ванну. Съешьте немного сливочного масла и леденец." [Шивананда, там же, стр. 60.]

В некоторых ашрамах практика применения шоколада в качестве противодействующего средства для последствий интенсивных медитационных программ является довольно распространенной и некоторые медитирующие сообщают, что целью такого метода служит восстановление лецитина, содержащегося в теле, который при длительном пребывании в измененном состоянии имеет тенденцию уменьшаться. Для ослабления непроизвольных спазмов Баба Хари Дас [Хари Дас Б. (Личная беседа, 30 дек. 1086).] рекомендует также массаж с втиранием масла. Когда Ирина Твиди пожаловалась своему гуру на ощущение во время стойки на голове ледяного холода в верхней части головы, гуру порекомендовал ей горячий чай с небольшим количеством масла для того, чтобы "предотвратить высыхание мозга". [Твиди И. (1979) "Огненная бездна". Великобритания: Элемент.] Один из практикующихся сообщает, что вполне оправданы и полезны такие процедуры, как частое купание, успокоительные лечебные ванны, с имбирной настойкой или грязевые.

Шивананда объясняет возникающий во время медитации дискомфорт, типа онемения, судорожных подергиваний, щекочущих ощущений, усилиями тела приспособиться к новым вибрациям. Если немеют руки, он советует помассировать кисть каждой руки, не шевелясь и не открывая глаз.

Он утверждает, что для того, чтобы стать совершенным йогом и испытывать "удивительное самадхи", необходимо контролировать ум и дыхание и постоянно заниматься йогой. Для быстрой реализации он советует продвинутым ученикам прекратить всю работу, поселиться в уединенном месте у реки и питаться молоком и фруктами. Они должны полностью посвятить себя практике медитации, спать не более 2 -- 3 часов в сутки. К этим занятиям следует приступать в начале зимы, в ноябре. Согласно Шивананде, это акт полного отказа от чего бы то ни было и тот йог, который сумеет устранить на своем духовном пути все препятствия, ловушки и западни, будет вознагражден. [Там же, стр.60.]

Большинство жителей Запада не могут стать "совершенными йогами", жить у реки и питаться только молоком и фруктами, а если они даже сделают это, то вряд ли разрешат все свои трудности. Но интересно то, что некоторые после пробуждения Кундалини чувствуют внутренний зов души перейти именно к такому образу жизни. Многие сообщают о значительном сокращении потребности в сне. Большинство приходит к вегетарианству. Может показаться, что совет Шивананды противоречит рекомендациям других учителей относительно гармонии и необходимости соблюдать порядок и дисциплину. Это отличие, по-видимому, можно отнести за счет основной цели и того факта, что его слова предназначены для "продвинутых" йогов, которые уже преодолели большую часть пути и, вероятно, следуют жестким правилам порядка и самоконтроля. И наступает время, когда единственным желанием духовных учеников становится проникнуть глубже, вложить все сердце и душу в этот направленный внутрь процесс, выйти за все прежние пределы. Очевидно, приведенный совет Шивананды относится именно к тем, кто идет по этому пути. Для тех, кто следует по этому пути, лучше всего находиться в защищенной окружающей среде и иметь учителя и больше всего беспокойства ждет того, кто делает это один, без духовного руководства.

СОНЛИВОСТЬ И ТРАНС

В противоположность тому, что пишут, будто потребность йогов в сне очень невелика, Свами Муктананда описывает также связанные с Кундалини симптомы сонливости, вялости и апатии, утверждая, что человек может впасть в глубокий сон, но что это является положительным признаком и со временем проходит, не представляя никакой опасности. [Муктананда С. (1978) "Игра сознания". Ганешпури: Гурудев Сиддха Питс, стр.31.] Этот же симптом обычно описывают те, кто практикует пробуждение Кундалини на Западе, одновременно сообщая о наступлении состояния летаргического сна и вхождении в транс.

Юнг также описывает некоторые физические симптомы пробуждения Кундалини, включая сонливость, когда говорит о состояниях, наблюдавшихся у тех, кто достигал трансформирующих стадий развития. Он пишет, что при увеличении подобных расстройств якобы изменяются какие-то структуры мозга или разрушаются его клетки. (В йоге обычно считается, что реорганизация клеток находится в тесном взаимодействии с процессом пробуждения Кундалини; однако летаргия и транс могут быть вызваны также стимуляцией определенных участков мозга.) Юнг сообщает, что ему известно из опыта, что регрессивное либидо действует подобно лекарственному препарату, обладающему ядовитыми или токсическими свойствами. Он пишет: "Люди с ослабленным либидо испытывают ужасную сонливость, они с трудом открывают глаза и всегда чувствуют общее недомогание; все функции их тела расстраиваются... Об этом слишком мало известно, но мы точно знаем, что, когда человек находится в подавленном настроении, вязкость его крови заметно уменьшается и, конечно, изменения крови влияют на все тело." [Юнг К.Г. (1968)]

Психологический комментарий по Кундалини-йоге "Источник". Нью-Йорк: Спринг Пабл., стр. 96.] Он сообщает, что в подобном состоянии могут проявляться такие скрытые заболевания, как затяжные инфекционные болезни, поскольку сопротивляемость организма снижается и тот, кто этому подвержен, при определенном психологическом состоянии может, например, часто болеть ангиной.

Эти замечания помогают объяснить некоторые характерные нарушения сна и внезапные проявления болезни у людей, которые прошли через пробуждение Кундалини, что неизменно сопровождается пробуждением либидо. Йоги могут приписывать такие состояния увеличению шакти, но нет сомнения в том, что сильно измененные состояния сознания погружают человека в глубокое регрессивное состояние, в том смысле, что человек регрессирует (движется в обратном направлении) или очень удаляется от обычного состояния сознания.

БОЛЕЕ ДИНАМИЧНЫЕ СОСТОЯНИЯ

Муктананда описывает также более динамичные физические ощущения, возникающие при пробуждении Кундалини, утверждая, что у ищущего, который самозабвенно предан своему гуру, Кундалини может пульсировать во всем своем великолепии, доставляя необычайное удовольствие и вызывая экстатические вибрации. В такой момент ищущий может непроизвольно начать танцевать, петь или плакать. Некоторые даже кричат, стонут, рычат подобно льву, издают звуки, похожие на звуки животных, громко повторяют "ОМ" или произносят мантры.

Приходят в движение отдельные части тела и человек начинает прыгать, как лягушка, кружиться, изгибаться, бегать кругами, кататься по земле, ударять себя по лицу, вертеть головой, принимать различные йогические позы и мудры, трястись, покрываться потом, делать йогические замки, высовывать язык и прижимать его к небу, выполняя кхечари-мудру, или закатывать глаза вверх. Он может автоматически выполнять различные виды пранаямы. Может иметь место непроизвольная кумбхака, или задержка дыхания.

Подобно большинству гуру, Муктананда для избавления от симптомов Кундалини рекомендует в первую очередь соблюдение дисциплины, медитацию, избавление от страха и преданность гуру -- классический йогический подход. Гуру должен полностью принимать человека, подобно психотерапевту, помогающему справиться с глубокими психическими процессами, -- он является надеждой, опорой и источником силы во время кризиса. Он советует студенту избегать гнева, обид, не сравнивать себя с другими и контролировать свои привычки. Он также предлагает жить в обществе Сиддх (мастеров), избегать беспредметных разговоров и обсуждения слухов, не потворствовать своеволию, не употреблять пищи, недоеденной другими и без необходимости не прикасаться к людям. Он предупреждает, что слишком много разговоров и общество бесполезных людей разрушают сокровищницу шакти. Для людей, опутанных сетями западной цивилизации, сложности заключаются именно в этом.

[Муктананда С., там же, стр.40]

В основе большинства советов, содержащихся в йогической литературе, связанной с процессом Кундалини, лежит взаимосвязь между разумом и телом. Поэтому литература эта кажется несколько более расплывчатой по сравнению с отношением западной медицины, которая вместо того, чтобы исследовать голограмму стиля жизни и соотносить ее с болезнями и здоровьем стремится изолировать симптомы и воздействовать на них. Здесь же существенными факторами, определяющими процесс пробуждения Кундалини, считаются поведение, самодисциплина, психологические установки, эмоции и отношения с другими людьми. Это вообще характерно для восточной медицины, отличающейся целостным подходом к пациенту, которая всегда задает вопрос, что в его жизни внесло свой вклад в физические болезни, недомогания или хорошее здоровье. При таком подходе считается, что тот, у кого возникают физические затруднения при работе с этой энергией, недостаточно подготовлен психологически или эмоционально или же не обладает силой и чистотой, которые приходят в результате очистительных практик йоги, дыхательных упражнений, правильной жизни и выполнения асан.

Через всю литературу красной нитью проходит тема подготовленности, самоконтроля, искренности, необходимости избегать чрезмерного напряжения, нездоровых компаний и устанавливать связь с гуру, внешним или внутренним. Отсюда не слишком много можно почерпнуть сведений о том, как добиться исчезновения всех этих симптомов. В конечном счете, смысл всего сказанного таков, что с помощью внутренней работы, внутреннего отношения и благосклонности гуру, или высшего источника, можно испытать блаженство и глубокую мудрость, так что все это дает слишком мало информации о том, как можно заставить энергии остановиться.

Некоторые учителя йоги на Западе советуют тем, кто испытывает дискомфорт во время этого процесса временно сократить продолжительность медитации и исключить упражнения пранаямы; исключить мясо (или начать есть его снова); отказаться от алкоголя, сигарет, кофеина и других веществ, вызывающих привыкание; перейти на натуральные живые продукты (овощи, зерна, свежие фрукты); выполнять позы хатха-йоги; упростить свой образ жизни. Это все эмпирические пути замедления или снижения интенсивности энергии или усиления способности тела выдерживать более высокие энергии. Медицинская наука древней Индии аюрведа рассматривает уравнивание и гармонизацию праны в теле, так что может оказаться полезным также лечение с помощью трав, рекомендуемое врачами, практикующими аюрведу.

Когда ничто другое не помогает, попробуйте поговорить с энергией. Один из тех, с кем мне приходилось беседовать, обращался к ней с просьбой оставить его в покое, когда он сидит за рулем или находится среди людей, после чего эти симптомы больше не проявлялись в этих ситуациях. Эта методика диалога известна многим психотерапевтам как средство объединения с более глубокими структурами психики, помогающее собрать

воедино многие аспекты своей личности.

Сара, практикующая "диалог голосов" со своими клиентами, испытывающими пробуждение Кундалини, часто наблюдала, как эта энергия говорила через клиента, словно была одной из его субличностей. Это давало клиенту возможность присвоить и включить в свой сознательный опыт некоторые аспекты глубинного Себя и глубже продумать причины тех затруднений, которые возникают в системе под действием энергии. (Другим вариантом является беседа с симптомом, причиняющим беспокойство, или соответствующей частью тела -- спросить, почему он причиняет боль или ставит препятствия). Войти в соприкосновение с физическими или эмоциональными блоками, проникнуть в них и их преодолеть помогает клиенту также творческий процесс -- занятие искусством, лепкой, танцами, а также движение. Ричард Мосс пишет в "The Black Butterfly" ("Черный мотылек"), вышедшей в 1986 году, о том, как он кричал о своих эмоциональных состояниях, сочинял песни и всевозможные движения, чтобы их выразить и, в результате, их преодолеть.

Понятно, что физические аспекты этого процесса не могут быть объяснены исключительно психологическими аспектами, что, может быть, и справедливо для глубочайшего уровня любого заболевания или недомогания. С другой стороны, когда всплывают скрытые проблемы, следует установить соответствующий медицинский диагноз. Мистики столь же подвержены угрожающим человеческой жизни заболеваниям, как и любая другая категория населения, так что глупо было бы приписывать каждый симптом пробуждению Кундалини. Существуют конкретные болезни, симптомы которых похожи на симптомы Кундалини, а также легко уязвимые системы тела, которые поражаются болезнью в результате повышения энергии тела, поэтому часто необходимо проводить соответствующие проверки. Но если медицинское исследование не позволяет прийти ни к какому заключению, и симптомы не типичны, а какие-то блуждающие или проявление их краткосрочно, тому, с кем это происходит, следует избавиться от страха и беспокойства и направить внимание на эмоциональные блоки, которые могут стеснять свободное течение духовной энергии.

ЕСТЬ ИЛИ НЕ ЕСТЬ?

Йогические тексты подчеркивают важность соблюдения соответствующей диеты, рекомендуя, как правило, умеренное питание и вегетарианский стол. Лечебное голодание в целом не рекомендуется. Однако, Гопи Кришна описывает странные колебания аппетита в периоды возникновения затруднений в поднятии Кундалини, начиная от принятия пищи от четырех до шести раз в день в таких количествах, каких он никогда не мог бы съесть до пробуждения Кундалини, до полного нежелания принимать пищу в течение нескольких дней. Он утверждает, что потеря аппетита -- это обычное явление. Если он пропускал привычное для еды время, он иногда полностью терял аппетит и ощущение вкуса пищи, который иногда казался

просто тошнотворным.

Однажды, после того, как он не ел несколько недель, испытывая отвращение к пище, Кришна попытался проглотить несколько кусочков, запивая их водой. Внезапно он почувствовал невыносимую острую боль в животе и в области крестца, настолько сильную, что упал, обессиленный, корчась на полу. Боль прошла только через несколько часов. Несколько дней спустя, когда он увидел, как его сын ест рис, к нему вернулся аппетит.

Он решил, что промежутки между его попытками принять пищу слишком велики, и попробовал есть небольшими порциями через каждые три часа. Он убедился, что может удерживать такое количество пищи, но у него продолжались конвульсии, болезненные ощущения вдоль проводящих путей нервной системы и делирий [Бред со зрительными галлюцинациями. Прим. переводчика]. Ему казалось, что он умирает. Достигнув вершины своего кризиса, он сначала впал в сон и ему снились яркие живые сны, где он видел себя сидящим перед наполовину заполненной тарелкой с пищей, состоящей из вареного риса и мяса, которую он ел с удовольствием. Проснувшись, он попросил жену приготовить это блюдо и подавать ему его через каждые два часа, и с наступлением вечера он почувствовал слабое облегчение и смог проспать следующую ночь. На следующий день он ел через каждый час, потом через каждые полчаса, но уже добавил к своему рациону фрукты и творог. Постепенно делириозный синдром прошел и бессонница сменилась непреодолимым желанием спать. Он начал есть четыре-шесть раз в день, съедая такое количество пищи, какого никогда не ел раньше, при этом каждый раз он подбирал такое сочетание кислот и щелочей, сахара и соли, фруктов и овощей, которое помогало ему переварить эти чрезмерные количества.

Вскоре после такого изменения режима питания состояние Кришны стабилизировалось и он смог вернуться к работе и другим своим жизненным обязанностям. Свои проблемы, связанные с питанием, он объясняет "отравлением нервной системы, неизбежным результатом первых стадий пробуждения, для которого не существует никаких известных противоядий, за исключением соответствующего питания, несмотря на отвращение к пище, выбор которого определяется привычками и состоянием системы". [Кришна Г., там же, стр.195]

Он советует употреблять в небольших количествах и через равномерные интервалы, обычно по меньшей мере каждые три часа, высококачественные, легко перевариваемые, полностью натуральные продукты. Он считает, что пищевой рацион крайне важен для того, чтобы обеспечить возможность нервной системе самой избавиться от нечистот.

Кришна пишет, что отвращение к пище -- это обычное явление при внезапном пробуждении и что внезапное освобождение этой силы и ее движение через нервную систему вызывает острые нарушения пищеварительной и выделительной систем. Некоторые упражнения

хатха-йоги учат претендентов, как по своему желанию опорожнять желудок и толстую кишку, чтобы подготовиться ко всем случайностям, которыми может сопровождаться этот опыт.

Нараянанда настоятельно советует избегать слишком горячей и слишком холодной пищи и питья, потому что они будут влиять на движение Кундалини, при этом возникают проблемы, которые он приписывает тенденции шакти поглощать тепло или холод и вызывать различные физические болезни. Исключением является только тот случай, когда горячее или холодное питье необходимо для того, чтобы уравновесить экстремальные воздействия температуры окружающего воздуха, хотя он и предлагает жить в умеренном климате. Подобный подход он рекомендует применять и во время купания, пользуясь горячей водой в холодную погоду и холодной водой в жаркую, или какими-нибудь другими средствами добиваться умеренной температуры. Он также считает, что для того, чтобы Кундалини могла функционировать нормально и подниматься к более высоким центрам, состояние тела должно быть "между истощением и тучностью", и рекомендует придерживаться умеренной диеты и избегать употребления алкоголя. Фрукты и овощи следует подбирать в соответствии с сезоном. [Нараянанда С., там же, стр.132-137]

Мой опыт показывает, что строго вегетарианская диета ведет к тому, что тело испытывает большую легкость и меньшую приземленность, поэтому она показана людям, склонным к чрезмерной рассудительности и прагматизму, которые с трудом входят в медитативные состояния. Именно по этой причине, а также в связи с неприятием убийства животных или введения им различных химикатов перед забоем, многие из тех, кто стремится к духовному развитию, никогда не едят мяса. Мне приходилось слышать от учеников, что их учителя рекомендуют им изредка есть мясо, когда симптомы пробуждения Кундалини внушают им беспокойство. Это помогает тверже стоять на земле или лучше осознавать свое тело. Некоторые из них рассказывали, что возвращение к мясному рациону помогало уменьшить тревожные симптомы. В других случаях неприятие убийства животных было настолько сильным, что ученик, поев мяса, чувствовал себя больным или совершенно подавленным. Некоторые отмечают, что при регулярном употреблении мяса они себя чувствуют лучше, причем иногда интервалы между приемами пищи составляли три часа. Некоторые практикующие прошли через периоды полной потери аппетита.

Многие из тех, кто никогда не был вегетарианцем, после пробуждения Кундалини чувствуют внутреннее влечение к вегетарианской или полувегетарианской диете, особенное отвращение они испытывают к черному мясу (говядина, баранина). Как будто тело стремится поддержать легкость открытость и без систематического употребления мяса чувствует себя лучше. Часто также происходит произвольный отказ от спиртного и наркотиков, в некоторых случаях людей непреодолимо влечет все это выбросить из дома.

Врач Габриэль Кузэнс, описывающий свой собственный опыт пробуждения

Кундалини и уделяющий особое внимание программе питания для поддержания духовной энергии, в своей книге "Духовное питание и многоцветная диета" (1986г.) уделяет внимание гармонии вегетарианской диеты для поддержания энергетики тонкого тела. Он описывает естественную гармонию между человеком и растительным миром, так как растения поглощают двуокись углерода, продукт человеческого дыхания, и преобразуют ее в кислород и углеводы. Он пишет, что "каждое цветное растение, если рассматривать его как продукт питания, представляет собой конденсированный спектр солнечного света, который приводит в равновесие наши чакры и физические органы, железы и нервную систему. Получая в течение дня весь спектр, мы благодаря нашим друзьям-растениям поддерживаем энергетическое равновесие всей системы своих чакр. Это и есть принцип многоцветной диеты". [Кузэнс Г. (1986) "Духовное питание и многоцветная диета". Булдер: Кассандра Пресс, стр.113]

Он утверждает, что правильный кислотно-щелочной баланс обеспечивает пища, состоящая из 80% продуктов, создающих щелочную среду (овощи и фрукты, содержащие много кальция, магния, калия, натрия и железа), и 20% продуктов, создающих кислую среду (белков). Он рекомендует лечебное голодание, правильное сочетание продуктов (употреблять вместе те продукты, которые хорошо вместе перевариваются) и полуголодную диету. (Он приводит высказывания студентов, которые подтверждают, что это помогает увеличить продолжительность жизни). Кузэнс утверждает, что, по-видимому, энергия Кундалини увеличивает потребность в глюкозе, которую можно удовлетворить, включив в диету комплекс натуральных углеводов. Если энергия слишком активна, то, по его словам, ее может успокоить глюкоза, содержащаяся в меде, которая действует как "поглотитель ударной волны праны".

Книга Кузэнса содержит много соображений относительно уравнивания и гармонизации физической, эмоциональной и духовной сторон человеческого существа с помощью правильной диеты, основанной на аюрведической медицине, китайской концепции инь и ян, микробиотике и собственном врачебном опыте автора.

ПРОБЛЕМЫ, СВЯЗАННЫЕ СО ЗРЕНИЕМ

В некоторых описаниях процессов, связанных с пробуждением Кундалини, в том числе и автобиографических, упоминаются проблемы, связанные со зрением. Человек чувствует, что глаза непроизвольно закрываются и он не может их открыть, или же наступает временная слепота. Все отмечают повышенную чувствительность к свету, иногда возникают болезненные ощущения в глазах. Обычно эти симптомы быстро проходят.

Муктананда описывает время, когда он чувствовал, что зрачки обоих глаз концентрируются на одном и том же месте и он видит обоими глазами одно и то же. В своей рукописи он называет это состояние бинду бхеда. После этого в его глазах появлялся голубой свет. Он пишет, что, когда

начинается этот процесс, некоторым ученикам кажется, что они теряют зрение. У него же глаза начали неистово вращаться и двигаться вверх-вниз. Другие, увидев это, были очень напуганы. Во время вращения глаз Кундалини пронзила зрительную чакру, и он почувствовал боль в глазах и ушах. По его словам, именно это обстоятельство привело его в конечном счете к ясновидению. [Муктананда С., там же, стр. 125]

Мне не приходилось встречать в литературе никаких указаний на средства, позволяющие облегчить такие нарушения, но в различных группах по изучению йогических асан я познакомился с множеством упражнений для глаз, включая вращение глазами по кругу, быстрое движение глаз в четырех направлениях и вверх-вниз, трение ладоней друг о друга, чтобы вызвать приток тепла и энергии, с последующим наложением их на глаза; пристальное вглядывание в луну или удаленные предметы, пока глаза не начнут слезиться (что, как говорят, развивает парапсихические способности). Кроме того, вокруг глаз имеются акупрессурные точки, и правильная акупрессурная обработка лицевых мышц приносит большое облегчение.

ОБЩИЕ УКАЗАНИЯ

При таком количестве советов относительно правильного питания и самоконтроля для облегчения успешного пробуждения Кундалини не удивительно, что современные жители Запада, при всем существующем разнообразии пристрастий, чувственных удовольствий, материальных привязанностей и неорганизованном образе жизни, испытывают трудности при попытках управления этой энергией. Понятно, что жесткая структура ашрама или духовной общины рассчитана на облегчение плавного прохождения духовных процессов и является антитезой светскому обществу, хотя даже в ашраме возникает много затруднений. Большинство из нас возмущает посягательство на нашу свободу есть и пить то, что нам хочется, наслаждаться сексом, непосредственно следовать своим настроениям и цепляться за свой образ мыслей, как будто в нем весь смысл жизни, даже если взамен обещают духовное просветление. Мы болезненно воспринимаем то, что физические аспекты силы Кундалини ставят нас перед необходимостью перестроить свою жизнь. Некоторые стремятся найти средство, которое бы позволило полностью прекратить весь процесс, и с головой погружаются в светскую жизнь, но это все равно, что обрубить свои глубочайшие корни.

Вероятно, многие из тех, кто не интересуется йогой или другими духовными традициями, пытаются достичь компромисса между попыткой отдать должное духовным порывам и жизнью в мире невероятных искушений, ища медленного перехода к тому, что могло бы удовлетворить наклонности их глубинного Я. Как следует из литературы и рассказов тех, кто через это прошел, физические симптомы постепенно проходят по мере того, как человек прилагает все усилия, чтобы справиться с возникшими затруднениями, начать доверять проснувшейся в нем энергии и прийти к равновесию и использованию новой энергии в своей повседневной жизни.

Обычно в таких случаях можно посоветовать заниматься йогой, соблюдать самодисциплину, умеренно питаться и избегать различных стимуляторов и мяса, не потакать вредным привычкам, избегать ненужных связей, чрезмерного возбуждения и сохранять спокойствие духа.

Кроме того, можно уделить внимание работе над своим телом и заняться самовыражением, чтобы избавиться от блокировки системы или ослабить напряжение. Некоторым может оказаться полезным вместо того, чтобы контролировать и блокировать энергию, позволить ей течь в течение длительного времени. Этого можно добиться, ежедневно посвящая определенное время отдыху или медитации. Кто-то может достигнуть блаженства, попытавшись установить взаимоотношения с этой энергией, то есть, беседуя с нею как с союзником или товарищем и расслабляясь в ее потоке. Многие из нас непривычны к высоким энергетическим зарядам в своем теле и напрягаются, сопротивляясь им, или же реагируют так, как будто испытывают боль. Когда нам удастся к ним приспособиться и расширить свое сознание, чтобы их охватить, они станут источником наслаждения. Это все равно, что вы стали бы сопротивляться оргазму вместо того, чтобы полностью отдаться этому ощущению. Одно и то же ощущение можно воспринимать как болезненное и как доставляющее удовольствие. Когда достигнуто доверие, энергетические явления редко бывают болезненными. Боль обычно вызывает сопротивление или же она возникает, когда энергия пытается пройти через травмированные или сильно заблокированные участки тела.

История вопроса показывает, что при прохождении через трудные фазы связанного с пробуждением Кундалини процесса человек не должен оставаться один. Кришнамурти настаивал, чтобы все это время с ним находились двое друзей, хотя они не только не оказывали никакого влияния и не вмешивались в процесс, но даже его не понимали. Они должны были помешать ему случайно причинить себе вред, если бы он поддавался желанию побежать или же поднялся и упал, почувствовав сильную боль. Кришна, Кеннет и Гоэл подчеркивают важность того, чтобы в течение всего процесса кто-нибудь находился рядом с вами. Муктананда, Твиди и Радха зависели от поддержки своих гуру. Я думаю, что наиболее важное из того, что может сделать психотерапевт или друг -- это создать атмосферу поддержки и выступить в роли молчаливого, не склонного выражать свое отношение наблюдателя или слушателя. Те, у кого есть такие друзья или партнеры, получают от них огромную поддержку во время любого кризиса.

Когда возникает заболевание, которое кажется связанным с Кундалини, важно, конечно, не игнорировать его, а обратиться к врачу, так как медицинское вмешательство может оказаться необходимым. Но если диагноз установить не удастся, может быть, лучше всего на какое-то время отложить лечение. Медикаментозное лечение и диагностическое хирургическое вмешательство только ухудшат состояние. Иногда пробуждение Кундалини вызывает проявление скрытого заболевания, и тогда медицинское вмешательство необходимо. Иногда симптомы, причины которых не могли

быть определены, спонтанно проходят. Вот почему так важно, чтобы врачи имели хотя бы элементарное представление об этом процессе.

Периодически человек может ощущать энергетические разряды и другие явления типа прилива тепла или холода, или нарушения, связанные с приемом пищи, которые так же спонтанно проходят. Некоторые духовные учителя, например, Рамакришна, Кришна, Кришнамурти, Муктананда и Твиди в течение некоторого времени испытывали чрезвычайные трудности, об этом же сообщают многие представители Запада. У других дискомфорт был минимальным. Нам остается лишь строить предположения, какие факторы лежат в основе такого различия. Они могут быть связаны со скоростью или глубиной раскрытия пробуждающейся Кундалини, продолжительностью йогической или любой другой духовной практики, способностью мозга реагировать на энергетические изменения, интенсивностью погружения в процесс, зрелостью или стабильностью образа жизни, типом личности, предшествующим психологическим и физическим состоянием, проводившейся раньше терапией или работой над телом, вмешательством гуру, которое облегчает процесс, видом кармы, которую нужно изжить, числом предыдущих жизней, в которых данный человек испытал пробуждение Кундалини, и другими факторами, которые выходят за пределы нашего понимания. Интересно было бы сравнить опыт определенного количества людей, в течение 20 лет практиковавших асаны и пранаяму, с опытом такого же количества людей, не занимавшихся йогой.

Я думаю, что раскрытие происходит не случайно, что пробуждением Кундалини управляет самая глубинная часть подлинного Я человека. Похоже, что на начальных стадиях этого процесса может и не возникнуть некоторых переживаний, которые люди испытывают на более поздних стадиях, и что тот, у кого были серьезные психологические проблемы, может быть опрокинут этим прорывом. Эта энергия толкает человека к достижению совершенства путем физического и эмоционального преобразования, и никто не возьмется кому бы то ни было предсказать, когда это произойдет или каков будет результат. Это встреча с божественным, и способность личности распознать эту встречу и включить ее в свой жизненный опыт сильно влияет на дальнейшее развитие психики.

ДЫХАНИЕ: ВЕЛИКИЙ ГЕНЕРАТОР

Понимание взаимосвязи между дыханием и Кундалини важно по нескольким причинам. Во-первых, многие из тех, кому казалось, что они испытывают трудности при пробуждении Кундалини, практиковали пранаяму, а в большинстве книг, где обсуждаются эти методики, сказано, что пранаяма может стать очень опасной, если ею заниматься слишком усердно или без соответствующей подготовки и руководства. А так как техника пранаямы сегодня с такой готовностью описывается в книгах и преподается в разных группах, появилась возможность заниматься ею без такой подготовки и в результате часто возникают проблемы. Чрезмерное увлечение дыхательными упражнениями является причиной многих неприятностей, включая испарину, дрожь, временную потерю сознания,

галлюцинации, покраснение глаз, чрезмерный разогрев тела и кровотечение десен.

Во-вторых, можно говорить о значительном сходстве этих йогических и современных дыхательных методик, в которых измененная схема дыхания используется для достижения измененных состояний сознания. Такие состояния сознания можно испытать и под гипнозом, а также при лечении с помощью физических упражнений и специальных методов дыхания. Кроме того, если врачу или психотерапевту известно, что клиент следует подобным практикам, он сможет точнее установить диагноз в случае пробуждения Кундалини.

И, наконец, я сомневаюсь, чтобы дыхательные упражнения, как метод достижения контроля, могли принести пользу тому, кто уже испытывает пробуждение Кундалини. Ли Санелла предостерегает против их использования, считая пранаяму опасной практикой. Однажды, отвечая на мои вопросы, Баба Хари Дас отметил, что разные люди нуждаются в разных дыхательных практиках в зависимости от своего темперамента и того, на какой ступени развития они находятся. Это одна из причин, почему так часто необходимо руководство мастера йоги. Свами Нараянанда считает пранаяму очень важной практикой, помогающей справиться с физическими проблемами, связанными с неправильным движением Кундалини в теле.

Согласно традициям йоги, изучение пранаямы осуществляется отдельными этапами, каждый из которых соответствует определенной стадии в практике йоги, и только после освоения более легких методик человек переходит к более сложным, рассчитанным на подготовленных учащихся. Прежде, чем приступить к практике пранаямы, обычно изучают шесть очистительных дыхательных упражнений, предназначенных для того, чтобы очистить нади или артерии от загрождения. Перед или параллельно с пранаямой для удерживания вдыхаемого воздуха в теле часто выполняется ряд сокращений горла, брюшной полости и анального сфинктера, называемых в йоге бандхами, или замками. Конечной целью пранаямы является гармонизация и контроль различных энергий тела, что ведет к пробуждению энергии Кундалини и правильному управлению этой энергией при ее освобождении и движении вверх по позвоночнику. Методы крийи-йоги специально направлены на то, чтобы освободить эту энергию путем сжатия анального сфинктера и последующего направления вдоха вверх от основания до чакры, расположенной над макушкой. По-видимому, йоги, практикующие эти методы, могут испытывать пробуждение Кундалини во время медитации, глубоко погружаясь в себя и достигая состояния покоя, блаженства и самадхи и не проходя через неуправляемые разрушительные состояния непосвященных.

Согласно Панча Синху, переводчику книги "Хатха Йога Прадипика", "Пранаяма -- это не что иное, как регулируемый соответствующим образом вид воздушного потока, который в противном случае течет быстро и неравномерно, не требуя больших усилий и не

встречая чрезмерных ограничений; и если осуществлять такое регулирование, терпеливо поддерживая медленное и равномерное течение этого потока, в этом нет никакого риска". Он отмечает, что именно нетерпение при занятии йогой вызывает "чрезмерное давление на органы, в результате чего появляются боли в ушах, глазах, груди и т.п. Если три бандхи (или замка, согласно йогической терминологии) хорошо подготовлены при занятиях пранаямой, никакая опасность при этом не грозит". [Синх П. (перев.) (1981) "Хатха Йога Прадипика", Дели: Шри Сатгуру, стр. i.]

Согласно Свами Вишнудевананде, пранаяма -- одна из важнейших практик для всех видов йоги. С помощью пранаямы можно управлять нервной системой и добиться постепенного контроля над праной, или жизненной энергией. "Мы постоянно истощаем свои жизненные силы, или энергию праны, за счет мыслей, желаний, действий и т.п.... Йоги исчисляют возраст не по числу лет, а по числу вдохов". [Вишнудевананда С. (1960) "Полная иллюстрированная книга йоги", Нью-Йорк: Джулиан, стр. 246.]

С помощью пранаямы прана доставляется ко всем участкам нервной системы, она захватывается при вдохе и накапливается в нервных центрах, особенно в солнечном сплетении. Это повышает жизненную энергию йога. Йоги утверждают, что привычка правильно дышать и соблюдение натуральной диеты могут возродить расу и избавить ее от таких болезней цивилизации, как повышенное и пониженное давление крови, заболевания сердца, астма и туберкулез. Эти практики позволяют также увеличить силу воли, самоконтроля, концентрацию, повысить моральные качества и углубить духовное развитие, поскольку йога позволяет управлять как физическим, так и эмоциональным состоянием.

Согласно древней "Гхеранда Самхите", факторы, влияющие на эффективность пранаямы, включают выбор подходящего места для практики и соответствующего правильного времени, умеренное питание и очищение нади. Она предостерегает от того, чтобы начинать заниматься йогой в жаркий, холодный или дождливый сезон, так как это может привести к болезни, и рекомендует для этого весну или осень. [Васу Р. (перев.) (1914) "Гхеранда Самхита", Дели: Шри Сатгуру, стр. 37-38.]

Йогам, практикующим пранаяму, "Гхеранда Самхита" рекомендует есть рис, ячменный или пшеничный хлеб, а также белую фасоль. Можно использовать также патолу (разновидность огурцов) и ряд других овощей. "Необходимо употреблять чистые, свежие и охлажденные продукты и съедать их в таком количестве, чтобы желудок был заполнен наполовину; испытывать удовольствие от еды и оставлять половину желудка пустой -- это и называется умеренностью в питании". Необходимо избегать горечи, кислот, соли, острых и жареных блюд, творога, сыворотки, крупных овощей, вина, кокосовых орехов, перезрелых плодов хлебного дерева, некоторых бобовых, стеблей, тыкв, лука, лотоса и других привычных для Индии растений. Нельзя употреблять слишком тяжелую

(плохо перевариваемую) пищу, испорченную, слишком горячую или несвежую, слишком холодную или слишком возбуждающую. [Там же, стр. 40-41]

Кроме того, йогу рекомендуется меньше путешествовать, избегать компании женщин, не греться у огня, не принимать ванну перед восходом солнца, не голодать и избегать всего, что причиняет боль телу.

Существует ряд методик пранаямы, рассчитанных на подготовленных учащихся, которые обычно не описываются в литературе, а изучаются с помощью учителя. Сюда входят различные виды дыхания типа учащенного быстрого выдыхания, задержка дыхания, удержание замков (бандх) при сосредоточении на шестой чакре, медленные повороты головы во всех направлениях, вращение желудка при задержке дыхания и направление вдоха вверх вдоль позвоночника, подобно тому как это делается в крийе-йоге. Глубокая медитация иногда приводит к непроизвольному выполнению пранаямы даже у тех, кто не знаком с ее методами, а мне приходилось также наблюдать это явление при работе с дыханием, как только человек терял над ним сознательный контроль.

Методам дыхания также придается большое значение в дзэн-буддизме. Приводя описание метода дыхания "дзэн", Кеннет Роши пишет, что Шакьямуни Будда успешно достигал просветления с помощью правильного способа дыхания, который детям известен с рождения. Этот способ включает наблюдение естественного течения вдыхаемого воздуха и сознательное, в начале медитации или при утрате в ходе ее сознательности восприятия, возвращение внимания к следующему эллиптическому циклу:

Вдох начинается от основания позвоночника и продолжается вверх по позвоночнику до макушки; выдох начинается от макушки и направляется вниз по передней части тела вплоть до лобковой области, где у основания позвоночника переходит во вдох. Таким образом, дыхание идет по кругу, вдох сзади и направлен вверх, выдох спереди и направлен вниз, и это необычное дыхание поворачивает Колесо Дхармы.

[Кеннет Р. (1979) "Как вырастить цветок лотоса".

Гора Шаста, Калифорния: Шастинское Аббатство, стр. 187]

Существует рекомендация сознательно два-три раза проследить дыхательный цикл, а затем забыть о нем и дать возможность дыханию установиться естественным образом в том ритме, который является правильным для этого человека. Это очень мягкий дыхательный процесс, значительно менее насильственный, чем пранаяма или работа с дыханием, который можно считать абсолютно безопасным и полезным для сосредоточения и накопления энергии. Я считаю, что более интенсивные дыхательные упражнения также полезны для сосредоточения и управления внутренней энергией, но тот, у кого непроизвольно открылась Кундалини,

должен относиться к ним с осторожностью. Как показывает мой собственный опыт, в течение короткого времени можно спокойно выполнять упражнения пранаямы и крийи, но если это продолжается больше 15 минут, интенсивность моей энергии сильно возрастает, может возникнуть боль в позвоночнике, и я чувствую себя "как натянутая струна" или же мне становится очень холодно. У некоторых движение этой энергии может вызывать другие неприятные явления типа физических повреждений или эмоциональных травм.

Не в меру усердные занятия пранаямой, когда дух "не очищен" и тело или эмоции не могут справиться с высокой интенсивностью выделяющейся при пробуждении Кундалини энергии, могут возникнуть эмоциональные трудности и наступить кризис Кундалини. По-видимому, не стоит рекомендовать эту методику тем, кто склонен к чрезмерному усердию, если они не живут в ашраме и ими не руководит квалифицированный духовный учитель.

Тем, кто столкнулся с пробуждением Кундалини, полезно разобраться в методах пранаямы и советах по соблюдению диеты, потому что их целью является создание физической системы, которая позволяет поддержать пробужденную Кундалини. Эти методы способствуют достижению совершенного владения и управления внутренними процессами. Дыхание через левую ноздрию предполагает охлаждение системы тела, дыхание через правую ноздрию -- ее нагрев. Дыхание через правую ноздрию предполагает также подъем эмоций, через левую -- их успокоение. Правильно направленное дыхание дает энергию для очищения и раскрытия физической системы, освобождает ее от физических и эмоциональных нарушений, облегчает радикальные внутренние или внешние изменения температуры, способствует самообладанию и внутреннему спокойствию. Оно открывает врата к мистическому опыту. Существует много особых, рассчитанных на подготовленных адептов, упражнений пранаямы, предназначенных для воздействия на температуру, настроение, органические затруднения и ментальные расстройства.

Имеются данные, что современная работа с дыханием типа реберфинга приносит физическое удовлетворение и обеспечивает многие из тех физических изменений, которые приписываются пранаяме. Человек может испытать различного рода физическое освобождение, видеть всевозможные образы, пройти через катарсис и достигнуть духовного раскрытия. По-видимому, подготовка, которую дает йогу пранаяма, в значительной степени похожа, но без драматических переживаний -- она учит просто сидеть и наблюдать, что бы ни произошло, тогда как работа с дыханием направлена на выражение и прохождение через катарсис. Оба процесса сходятся в одном -- они представляют собой полное прохождение через осознание или переживание происходящего без присоединения к нему, без попытки его усилить или избежать, что, по-видимому, приводит к освобождению и преобразованию личности. Часто при спонтанном пробуждении Кундалини человек, похоже, проходит через подобные внутренние попытки преобразования и затрудняет это преобразование

именно отсутствие границ или направления; необходимо обеспечить чувство безопасности, чтобы человек мог выдержать и прожить этот процесс, не вмешиваясь в него. При использовании методов йоги, дзэн или при участии в сессиях по работе с дыханием каждому известны временные рамки и цель, преследуемая занятием, и это удерживает в границах, которые позволяют эффективно справляться со страхом и с трудностями, особенно, если занятия проводит учитель. Если человек в это время один или окружен людьми, которые считают его ненормальным, он сильно страдает из-за отсутствия нужного окружения и границ. Психотерапевт может помочь создать и то и другое.

ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ И КУНДАЛИНИ

Наряду с дыхательной практикой на Западе получают все большее распространение различные формы работы с телом, и реакция на них может изменяться в очень широком диапазоне -- от состояния дискомфорта до эмоционального катарсиса и до переживания надличностных энергий, света и видений.

Анма-массаж и акупрессура

Кеннет Роши пишет, что тот, кто занимается медитацией, часто хуже переносит жесткие формы телесно-ориентированной терапии, и поэтому для содействия процессу избавления от трудно уловимых напряжений, проявляющихся в процессе медитации, она рекомендует особое мягкое воздействие на тело, называемое анма-массажем, которое человек может осуществлять сам, или акупрессуру. Она утверждает, что джин-шин-до (вид акупрессуры), независимо от сознательных намерений того, кто его осуществляет, может вызвать у медитирующего ощущение слегка грубоватого воздействия, как если бы "потoki энергии" временно текли по меридианам вспять или бегали взад-вперед, очищая блоки. "Конечно, -- добавляет она, -- иногда это как раз то, что нужно. Я сама наблюдала большую пользу от такого избавления. Некоторые из них подходят именно для того, чтобы помочь человеку вызвать в памяти пережитые давние травмы и даже следы кармической памяти о неразрешенных проблемах из предыдущих жизней. А если это так, то я уверена, что они могут принести большую пользу психотерапии".

[Там же, стр. 57.] Мои исследования и личный опыт подтверждают, что техника джин-шин-до очень помогает открыть нади, или энергетические каналы в теле, добиться энергетического равновесия, усилить органы тела и вселить мужество при запредельных переживаниях.

Кеннет описывает весьма искусную мягкую систему мудр, используемую в Шастском аббатстве, но предупреждает, что она приносит пользу только в том случае, если применяется в состоянии медитации и с верой в нечто большее, чем своя личность. Она рассматривает эту методику как священнодействие, подключающее к энергии, которая значительно больше той, что содержится в меридианах, и называет эту энергию, лежащую за пределами физического тела, "Любовью Господней". Таким

образом, точки, используемые в Анма-массаже, не ограничены областью традиционных систем меридианов и не требуют от того, кто его применяет, чтобы он держал свои руки непосредственно на теле. Однако, по ее мнению, время от времени необходимо непосредственное касание, поскольку "иногда важно знать, что человек любит вас так же, как Космический Будда, и нет лучшего пути узнать это, чем почувствовать теплое прикосновение любящих рук к вашему телу". Она также утверждает, что в этой системе в конечном счете "вообще нет необходимости использовать мудры; можно направлять энергию и снимать напряжения во время медитации только за счет энергии самой медитации или произносимой мысленно молитвы". [Там же, стр. 80-81.]

Побочными эффектами Анма-терапии могут быть возрастание половой энергии или повышение чувствительности и ранимости, в результате которой человек становится настолько чувствительным ко всему вокруг и настолько непосредственно со всем связан, что чувствует боль, когда срывают цветы, или напряжение, возникающее в пружине при ее натяжении. Если человек лечится от серьезной болезни, вся его жизненная энергия может уйти внутрь, так что он может ослабеть или хуже себя почувствовать. Она рекомендует забыть на это время о своих профессиональных и семейных обязанностях, сократить общение до одного-двух испытанных друзей и жить "в атмосфере полнейшей простоты". В отличие от психических заболеваний, мыслительные процессы в этом состоянии не нарушаются. Подобная повышенная чувствительность случается относительно редко, и Кеннет пишет, что это обычно лишь часть большого прорыва к религиозному познанию. Она отмечает, что "это не повод для беспокойства и можно беспрепятственно дать ей выход... Со временем способность управляться с повседневными делами полностью возвратится, причем с большей эффективностью и здравым смыслом, чем это было раньше". [Там же, стр. 84.]

Кроме необходимости выполнения мудр в состоянии медитации и абсолютной любви и уважения, Кеннет предупреждает, что тот, кто подвергается лечению, должен быть готов встретиться лицом к лицу со всем, что может возникнуть в теле или в мозге, и принять это с любовью и верой, что в основе каждого желания и каждого действия, независимо от того, насколько оно кажется странным или разрушительным, лежит что-то чистое и целомудренное. В противном случае лечение потребует чрезмерной и бесполезной траты энергии, приведет к истощению, опустошению и, возможно, еще большей восприимчивости к болезни.

Рейхианская и неорейхианская психотерапия

Полной противоположностью мягким мудрам Анма-массажа являются методы рейхианской и неорейхианской психотерапии, которые для освобождения физической системы от блоков, или мышечного "панцыря", сковывающего энергию и мешающей человеку чувствовать себя до конца бодрым и энергичным, сочетают дыхательные

методики с энергичными движениями и психотерапевтическими процедурами.

Вильгельм Рейх, врач, отношение к которому было и остается весьма очень неоднозначным, учившийся вместе с Фрейдом и начинавший свою карьеру как психоаналитик фрейдистского толка, основал свою западную систему психотерапии, ориентированную на работу с телом. Он обратил внимание на физиологические факторы характера человека и считал, критерием успешности психотерапии служит полнота оргазма клиента, его способность полностью расслаблять и сокращать свое тело. Социальные требования и структуры, по его мнению, подавляют эту способность, что вызывает неврозы.

Проведенные исследования позволили Рейху установить, что мышечный "панцырь" мешает осознанию физических ощущений и что он появляется потому, что организм принимает энергетические решения в момент травмы и это заставляет его в дальнейшем привычно поддерживать напряженность и сокращение мышц. Он пришел к выводу, что переобучение психики клиента недостаточно, и что для достижения полного здоровья тело также нуждается в помощи. Он разработал теорию связи между типом "панцыря" и типом характера человека.

В конце концов Рейх выявил энергию, которую назвал "оргоном", в ее космическом, первичном состоянии, и "эфиром" в том случае, когда она проявляется в теле человека "Космическая энергия оргон функционирует в живом организме как особая биологическая энергия и, как таковая, управляет всем организмом. Она выражается как в эмоциях, так и в чисто биофизическом движении органов". [Рейх В. (1946/1979) "Анализ характера", Нью-Йорк: Покет, стр. 393] Согласно Рейху, оргон -- основная космическая энергия Вселенной и вполне возможно, что физическая реальность, лежащая в основе концепций "Бога" и "эфира", -- это все та же энергия оргон. Он определяет космическую энергию оргон как первичную, существующую повсюду, всепроникающую, источник всей энергии и материи, являющуюся биологической энергией в живых существах и источником галактических систем Вселенной. [Там же, стр. 49.]

Согласно Рейху, энергия оргон течет вверх и вниз по телу параллельно позвоночнику. Кольца "панцыря" расположены под прямым углом к этому потоку и направлены на его разделение. В методе терапии, разработанном Рейхом, для создания в теле энергетического заряда, способного растопить панцырь, используется глубокое дыхание, а психотерапевт оказывает физическое давление на хронически напряженные мышцы. При этом в ходе проработки всякого рода сопротивлений и эмоциональных ограничений поощряется катарсическое самовыражение. Психологи Джеймс Фейдмен и Роберт Фрейгер пишут:

Рейх полагал, что процесс наращивания панцыря вызван двумя односторонними интеллектуальными традициями,

образующими основу цивилизации: мистической религией и механистической наукой. Механицисты [Последователи философского метода, сводящего все качественное многообразие форм движения к механическому движению, а все сложные закономерности развития -- к законам механики. (Прим. переводчика)] так закрыты своим панцырем, что не имеют никакого истинного представления о том, как протекает их жизнь, и какова их внутренняя природа. Они больше всего боятся глубоких эмоций, жизненности и спонтанности. Они стремятся создать жесткую механистическую концепцию природы и проявляют интерес прежде всего к внешним объектам и естественным наукам... Панцырь мистиков не столь всеобъемлющ; они сохраняют частичный контакт со своей жизненной энергией и, частично соприкасаясь со своей глубинной природой, способны к великим прозрениям. Однако, Рейху эти прозрения представляются извращенными, так как мистики склонны к аскетизму, отказу от секса, отвержению своей физической природы и утрате контакта с собственным телом. [Фейдман Дж. и Фрейгер Р.(1976)"Личность и личный рост", Нью-Йорк: Харпер и Роу, стр. 127]

Рейх рассматривал религию как фактор, отрицательно влияющий на здоровье человека и часто вступал в противоречие с обществом из-за своих радикальных взглядов на секс, а его упорство в утверждении существования энергии оргона было столь велико, что он создал устройство, способное ее улавливать. Но его комментарии по поводу оргона и описания последнего очень похожи на описания праны в восточных трактатах. А разработанная им методика работы с дыханием и телом, позволяющая вырваться из "панцыря" и высвободить приятные вибрации энергетических зарядов, связанные с ощущением тепла и холода, покалыванием, зудом и эмоциональным возбуждением, мало чем отличается от снятия физических блоков путем медитации и пранаямы. Некоторые его описания удивительно перекликаются с восточными текстами:

При проникновении в глубочайшие глубины и при полнейшем эмоциональном единении с Собою мы не только что-то чувствуем и переживаем, но также постепенно понимаем, пусть и смутно поначалу, значение и работу космического океана оргона, мельчайшими частицами которого являемся. [Рейх В. (1961) "Эфир, Бог, дьявол и космическое напластование", Нью-Йорк: Фэррэр, Штраус и Гирукс, стр. 51-52.]

Понятия "Бог" и "эфир" имеют так много общих черт, что они должны иметь общий источник, несмотря на то, что Бог -- эстетическая, качественная категория, а эфир -- физическая, количественная, почему они и не пересекались и не могут пересечься никогда в рамках человеческого мышления... Это представляется тем более странным и значимым, потому

что Бог и эфир имеют так много общего в мире человеческого воображения. [Там же, стр. 49.]

Можно предположить, что выявленная Рейхом энергия -- это как энергия праны, так и энергия Кундалини, в зависимости от глубины и уровня сознания того, кто ее испытывает, и те, кто воздействует на свое тело с помощью рейхианской методики, включая биоэнергетику и множество неорейхианских дополнений, потенциально вполне способны освободиться от "панцыря" настолько, чтобы раскрыть систему для пробуждения Кундалини. Однако выполнение этой работы под руководством психотерапевта, который сосредоточен главным образом на облегчении сексуального выражения, приводит к тому ограничению, что усилившаяся энергия праны будет выражена, главным образом, через нижние чакры, принеся в жизнь того, кто ее практикует, больше секса, силы и устойчивости (или, возможно, больше трудностей в связи с этими энергиями), но не пробудив и не выразив полностью энергий верхних чакр.

Хотя Рейх обычно определяет свою основную цель как освобождение сексуальной энергии, он придает также значение освобождению сердечных энергий. Согласно Бейкеру, задержка в грудной клетке равносильна жестокому разочарованию, горьким рыданиям, проникновению и страстному стремлению. Это глубокие эмоции, которые необходимо выразить и освободиться от них, чтобы стало возможным подлинное выражение любви. Бейкер замечает: "Следует помнить, что большинство из того, что принимается за любовь, на самом деле вовсе не является любовью, а исходит из беспокойства или ненависти, присущим "забронированному" человеку, у которого все естественные порывы, в частности, любовь, заторможены". [Бэйкер Е., там же, стр. 49.]

Другим интересным соответствием рейхианского метода психотерапии йоге являются стадии, которые наступают после того, как "панцырь" снят. Согласно Бейкеру, "сначала наступает беспокойство, затем высвобождаются эмоции -- гнев, презрение, злоба, плач и т.п. После того, как все эмоции выражены, появляется чувство облегчения. Потом появляется неконтактность. Отсутствует желание двигаться, пациент поставлен на время в тупик. Достигается стадия, когда уравниваются подавленные и подавляющие силы". [Там же, стр. 70.]

Он отмечает, что во время этого процесса может появиться потребность в одиночестве или апатия, включая невозможность контактировать с людьми, и боязнь оргазма. В противоположность йогическим теориям, поощряющим сексуальную воздержанность с целью сохранения энергии для более высоких переживаний, он считает, что подобные состояния свидетельствуют о "проявлении последнего вида невротической неконтактности и последнего барьера, который необходимо преодолеть, прежде чем установится здоровье..." Кроме того, он отмечает возникновение чувства бессодержательности жизни или переживания,

которое сопровождается боязнью оргазма, вместе с "поверхностными связями и нежеланием обсуждать половое влечение, внезапным усилением осторожности, страхом, что тело окажется слишком слабым, сновидениями и галлюцинациями, утратой смысла отношений с миром (включая половые отношения) и возвратом к младенческим реакциям и более ранним симптомам..." [Там же, стр. 69-70.]

Подход, который использует Бейкер для избавления от неконтактности, состоит в нарушении ее за счет повышения внешнего давления или понижения сопротивления, или того и другого вместе, причем это доводится до сознания пациента и ему указывают "на разницу между его поведением, идеалом, который он установил для себя и бессодержательностью его жизни". [Там же, стр. 71.]

Эти симптомы удивительно похожи на некоторые из описываемых мистиками и теми, у кого пробудилась Кундалини, и вполне вероятно, что они могли бы с успехом использовать подход Бейкера для выхода из тупика. Однако, это может отрицательно сказаться на достижении духовных целей теми, кто занимается йогой, которая в целом проповедует отказ от мирских удовольствий, в частности, сексуальных. Терапия Рейха призывает людей полнее выражать себя во всех сферах жизни, а не использовать свою энергию главным образом в духовных целях. Я полагаю, что это противопоставление отражает главную дилемму, которую приходится разрешать западным духовным искателям: что лучше -- жить свободно, выражая свое естество во всей его полноте, или отстраниться от каких-то своих сторон с тем, чтобы достичь духовного пробуждения? Возможно, это расхождение будет устранено на более высоких уровнях интеграции, когда люди пройдут стадию пробуждения Кундалини и в основе их духовной практики будет лежать искренняя связь с другими людьми.

Психологи и психотерапевты Гей и Кетлин Хенрикс способствуют высвобождению энергии через все чакры и используют для этого неореихианский подход, концентрируя внимание на энергии и пространстве вместо того, чтобы ограничиться концентрацией на мускулатуре тела. По их мнению, это создает условия, способствующие повышению возможности обретения духовного опыта. Клиенты приобретают способность расширять свое сознание и сосредоточиваться на тонких и причинных сферах своего опыта, становясь "более живыми" в иных измерениях своего существования, за пределами физического тела. Мне приходилось наблюдать нескольких лиц, которые испытали во время выполнения разработанной Хендриксами дыхательной гимнастики духовные переживания и последующее преображение, которое привнесло в их жизнь более высокие уровни энергии.

Рейх, подобно Фрейду, создал систему, позволившую расширить человеческие представления о сознании и облегчить пробуждение человека, но представления обоих были ограничены благодаря собственным психологическим травмам, полученным в детстве, и общественным взглядам своего времени, направленным на подавление сексуальности. Их работы

создали основу для психологии нижней чакры, а Юнг и появившиеся вслед за ним гуманистические и трансперсональные методы психотерапии расширили ее до включения более высоких чакр.

ОГОНЬ ВСТРЕЧАЕТСЯ С ОГНЕМ: СЕКСУАЛЬНОСТЬ И ДУХОВНОЕ ПРОБУЖДЕНИЕ

Резкий контраст с точкой зрения Рейха составляет подход, выраженный в йогической литературе, которая достаточно ясно дает понять, что для того, кто следует духовным путем, целибат является наилучшей альтернативой, причем не из соображений высокой морали, а в связи с необходимостью приведения в порядок и переориентации энергии праны, а также в связи с тем, что влечение к противоположному полу уводит в сторону и создает привязанности. Подобные рекомендации часто вызывают сопротивление у западных духовных искателей, чувство раздражения, самоочернения, вины, несогласия и враждебности. Вместо признания целибата как полезного инструмента для некоторых практикующих на некоторых этапах процесса, они воспринимают эту концепцию через призму собственных культурных догм и рассматривают ее как указание на необходимость избегать чего-то дурного.

Контроль за чувствами является вершиной мастерства йога, который сдерживает и направляет свою энергию за пределы материальных забот, и некоторые санскритские рукописи отстаивают точку зрения, что у того, кто сохраняет сексуальную активность, нет никакой надежды достигнуть высших уровней духовного пробуждения. В обществе ведической Индии, с его доминирующим мужским началом, многие монахи рассматривали женщину как зло только потому, что с представлением о сексуальной привлекательности у них связывалось представление об отвлекающем искушении, и некоторые монахи отказывались даже смотреть на женщин. В Индии женщины до сих пор подвержены дискриминации и сепаратистскому отношению в значительной степени из-за страха духовно-озабоченных мужчин, которые видят в них препятствие на пути к освобождению.

Признание значения сексуальной энергии тантрическими традициями вводит за короткий исторический период возможность нового выбора, когда женщина воспринимается как богиня и путь к свободе проходит через ритуальное использование чувств, включая высокоразвитые сексуальные практики, позволяющие совместное поднятие энергии и одновременное ее использование обоими партнерами. Существуют доказательства, что понимание этого процесса присутствовало уже в ранних матриархальных культурах, включающих культ богинь. Этот тайный ритуал, рассчитанный на подготовленных, был предназначен только для тех, кто уже достиг достаточно высоких ступеней духовного сознания, и для своего выполнения требовал искусства концентрации, медитации и совершенного владения своими чувствами. Его целью было не поощрение сексуальных практик, но предоставление искателю возможности превзойти сексуальную привлекательность или желание и направить выделения половых органов вверх по сушумне, так чтобы их можно было использовать для преобразования сознания и влить в тело новые

силы. В наши дни подобные учения не слишком поощряются и приводят в замешательство многих духовных, политических и интеллектуальных индийских лидеров.

Сексуальные и материалистические эксцессы типа тех, что имели место у Бхагавана Раджниша, обучавшего тантрическим практикам как в Индии, так и в Соединенных Штатах, еще больше испортили репутацию этого древнего искусства, которое совершенно неправильно понимается на Западе. Здесь обычно ошибочно считают, что термин "тантра" относится только к сексуальным практикам, как если бы он был лишь усовершенствованием Кама Сутры, выдаваемым за нечто более достойное. На самом же деле сексуальные ритуалы никогда не были основной частью настоящих тантрических традиций и во многих случаях рассматривались лишь как символическое представление или использовались только небольшим числом наиболее продвинутых йогов, которые владели многими другими уровнями чувственной непривязанности и легко достигали самадхи. Буддистская тантрическая традиция изобилует также визуализационными практиками, тренировками, ритуалами и направлена на просветление и жизнь для блага всех разумных существ.

В Индии сексуальная тантра, там, где она еще используется, скрыта, как никогда раньше, но временами ее сокращенные версии появляются на Западе, занесенные горсткой людей, практикующих йогу или изучающих пути повышения сексуальности. Часто эти версии сокращены за счет духовных аспектов, предварительной подготовки практикующих или ритуальных элементов практики, что дает совсем другой опыт по сравнению с использованием изначальной традиции. Истинная тантрическая практика не имеет ничего общего со стремлением потакать чьим-то чувствам или усовершенствовать чью-то половую жизнь. Она используется для пробуждения и такого движения энергии, которое выходит далеко за пределы всех сексуальных потребностей и других земных удовольствий и привязанностей (хотя, по-видимому, редко успешно применяется именно таким образом!). То, чему она учит -- это контроль и смирение, вместе с методами использования дыхания и концентрации для направления сексуальной энергии вверх по позвоночнику к чакре, находящейся над макушкой. Секретция мужских и женских половых органов преобразуется в разновидность энергии, называемую оджас, очень важную для обеспечения жизненных сил и способную перестроить биологию человека.

Я не обладаю достаточной подготовкой, чтобы углубляться в сущность тантрических методов, но считаю важным признать их существование как вполне жизнеспособного пути духовного опыта, а также отметить отсутствие требования celibата у многих мистических традиций. Тибетские ламы и мусульманские или индийские суфийские учителя нередко имеют жен и семьи. Суфийский "пир", или линия наследования учения традиционно переходит от отца или матери к сыну или дочери. Еврейская Каббала, буддистские, шаманские традиции, а также традиции американских индейцев не считают celibат необходимым условием

просветления. Многие христианские святые были женаты и имели семью. Эти факты могут расширить горизонты для тех медитирующих, которые считают себя обязанными подавлять все сексуальные побуждения.

Во время духовного пробуждения сексуальная энергия часто усиливается, потому что она составляет центральную часть той самой жизненной силы, которую человек старается пробудить. Понятно, что сильное сексуальное переживание может быть частью раскрытия Кундалини и те, кто с этим столкнулся, сообщают о широком диапазоне такого рода реакций и откликов на этот процесс. Многие продолжают жить активной половой жизнью. Одна женщина сообщала, что половая жизнь значительно углубляет ее духовные переживания. Вот что говорят люди, прошедшие через пробуждение Кундалини:

1. Некоторые твердо придерживаются целибата.
2. Некоторые ощущают прилив сексуальной энергии, с радостью реализуют ее со своим партнером.
3. Некоторые чувствуют, как их захлестывают волны сексуальной энергии и пугаются ее или смущаются, но ждут, чтобы это прошло, ничего не предпринимая.
4. Некоторые вступают в половые отношения с партнерами, что выводит их далеко за пределы обычного сознания и вызывает новое радикальное раскрытие и переход в измененное состояние сознания.
5. Некоторые используют половые отношения для отвода возросшей энергии, добиваясь таким образом расслабления и снятия напряжений.
6. Некоторые очень мало или вообще не интересуются сексом, или чувствуют резкие колебания желаний. Или же во время полового возбуждения они испытывают физические неудобства, причиняемые "вышедшей из-под контроля" энергией. Большинство из них хотело бы сохранять целибат во время некоторых этапов пробуждения Кундалини.
7. Некоторые время от времени нарушают свой целибат, находя, что это помогает им снять депрессию или чрезмерное напряжение.
8. Некоторые приучаются сдерживать энергию, ограничивая половые отношения одним разом в месяц или того меньше, просто для того, чтобы более сознательно управлять энергией и желанием.
9. Некоторые ощущают очень слабое влияние Кундалини на свою половую жизнь или не ощущают его вообще.
10. Некоторые испытывают пробуждение Кундалини или вызывающую чувство дискомфорта возросшую энергию праны после половой связи с партнером, пробудившим Кундалини.

11. Некоторые испытывают изредка, или же часто, состояние оргазма, без всяких внешних побудительных причин.

12. Некоторые вызывают сексуальную энергию и направляют ее вверх через систему чакр, чтобы испытать ощущения оргазма во всем теле, или то, что некоторые называют "мозговым оргазмом".

13. Некоторые считают возможным облагородить все сексуальные желания, направив энергию на творческую активность и работу.

Не трудно заметить, что расхождения весьма велики, и никакая общая тенденция не просматривается. Хотя многие "святые" и проповедуют придерживаются целибата, и могут считать даже мысль о половой связи серьезной помехой своей духовной работе, не существует никаких реальных доказательств того, чтобы половая жизнь препятствовала духовному пробуждению. Однако, вполне возможно, что существуют уровни самопостижения, на которые человек не может проникнуть, не прекратив половой жизни. Конечно, поглощенность или одержимость половыми отношениями приводят к тому, что меньше энергии направляется на просветление и может поддерживать привязанность к грубому телу, а секс, без сомнения, создает привычные привязанности гораздо больше всех других чувственных удовольствий. Кроме того, маловероятно, чтобы тот, кто проник в реальность до уровня Нирвикальпа Самадхи, думал при этом о том, чтобы развеяться с половым партнером. Это неуместно и излишне для переживания, которое выходит далеко за пределы всех чувств. Мне кажется, что тантрические сексуальные методы чаще приводят людей к энергиям тонкого тела и к блаженству, чем к более высоким ступеням самадхи.

Что психотерапевтического подхода к проблеме, то я не вижу никакой вразумительной альтернативы поощрению принятия себя таким, каков ты есть и уважительного отношения к своим индивидуальным желаниям и потребностям. Понятно, что те, кто занимается йогой и стоит на жестких позициях относительно половых отношений, страдают от глубоких сексуальных конфликтов и страхов и ищут обычные пути их оправдания. Такие вещи, как неприятие себя, самоотрицание, влияют не только на возможность сохранения психологически здоровой атмосферы, но также на возможность достижения духовной реализации: в таких обстоятельствах энергия не может правильно пробудиться и перемещаться, сердце не может открыться и вверить себя высшему невозможно. Лучше всего попробовать положиться на внутреннюю интуицию относительно того, по какому пути идти или какой практике следовать в данный момент, избегая тенденции следовать в этом своим страхам или жестким системам верований.

Большинство из тех, кто пробудился и научился жить с более высокими уровнями духовной энергии, найдут сексуальные отношения стесняющим и тяжелым занятием, если они осуществляются по обязанности или с

партнером, который не подходит энергетически. Секс, как акт высвобождения энергии, теряет свою привлекательность перед лицом экзотических вибраций, сопровождающих энергию высшего Я. С другой стороны, когда обмен сексуальной энергией происходит между двумя людьми, которые знают, как вовлечь и объединить свою энергию на всех уровнях, это может вознести их на новые необычайные высоты, где их отдельные личности словно бы исчезают, и откуда они возвращаются к жизни с исключительной жизнеспособностью и здоровьем.

В конечном счете духовность должна стать не жизнеотрицающей, а жизнеутверждающей силой и тот, кто к этому причастен, нуждается в средствах выражения, которые помогают развитию и существованию на нашей планете. Такими средствами и могут быть, например, служение, творческое самовыражение, отношения с другими людьми. Это время полного очищения и устремления к божественному, время внести свое пробудившееся сознание божественного в свою повседневную жизнь.

ГЛАВА 8. БУРНЫЕ ВОДЫ ЭГО: ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ПЕРЕПЛАВКА

Мне снится сон: я в переполненной людьми лодке, плывущей по мелководью. Я падаю в воду. Я хватаюсь за борт и лодка начинает переворачиваться. Я пытаюсь ухватиться за нее, но у меня ничего не выходит. Через какой-то миг она уже лежит вверх дном и начинает тонуть. На поверхность всплывают люди и вещи. Я и другие видим, как они барахтаются, нам кажется, что мы гораздо больше лодки, и вытаскиваем людей из воды. Как если бы мы выбирали игрушки, плавающие в ванне. Мне становится страшно, что кто-то может утонуть, но глубина не превышает 8 футов, так что вода не может покрыть человека с головой. Наконец в воде никого не ослается, лишь пустая лодка. Я поднимаю ее, как будто она игрушечная, наклоняю, чтобы вылить воду, и опять опускаю в море. Похоже, никто не утонул...
Крис.

Того, кто сопротивляется объединению с духовным Я, могут захлестнуть волны эмоционального смятения. Существует множество возможных источников такого оборота. Одним из них могут быть просто биохимические реакции на повышение интенсивности энергии. Но нет никакого сомнения, что в основе всего лежит большая внутренняя борьба. Когда все перспективы смещены, старые ценности и убеждения начинают драться за тепленькое местечко.

Незаметно начинают исчезать, отступать в подсознание все привязанности эго, даже привязанность к уюту своего дома и семьи, работе, которая доставляла удовольствие и создавала чувство уверенности в себе, желание путешествовать или поддерживать отношения и все, что составляло основу побудительных мотивов личности. Все это начинает казаться ненужным или бессмысленным. Человек чувствует себя обнаженным, оторванным,

обособленным.

Как ни парадоксально, великие волны блаженства, чувство приобщенности и сознание единства сменяются унынием и ощущением пустоты, тщеты своего существованию. Появляется возможность видеть движущие силы собственного эго и нереальность его привязанностей, причем видеть это с ясностью, недоступной ни для какого рационального анализа. Когда человек погружается в нигилистическое блаженство, утрата былых иллюзий кажется ему не такой уж большой потерей, но когда он вновь возвращается к западному образу жизни, то оказывается перед необходимостью тяжелой борьбы за интеграцию, сведение этих двух разорванных частей своего опыта воедино. Эмоции вздымаются вверх и обрушиваются вниз подобно волнам бушующего моря, и человек обречен управлять ими.

СТРАХ

Одним из наиболее разумных советов по эффективному избавлению от эмоционального кризиса, мне кажется следующее высказывание Да Фри Джона:

Секрет того, как пройти через духовный процесс и не потерять рассудка, состоит в искреннем освобождении от страха. До того момента, пока вы испытываете страх, вы ограничиваете свое переживание -- и если переживание вам навязано, у вас не остается никакой возможности расслабиться и предаться ему, пока вы боитесь разумно на него взглянуть. Вы не можете предаться ему, расслабившись и попытаться лучше прочувствовать. Вы сможете ему предаться, только уступив, расслабив сдерживающие центры, вверив свой разум Запредельному Сознанию, в котором он возник, и предоставив свое тело Всепроникающему Потоку Жизни, временной модификацией которого оно является. [Да Фри Джон (1979)"Принудительные танцы". Клирлэйк, Калифорния: Дон Хорс Пресс, стр. 91.]

Да Фри Джон пишет, что в основе всех страданий и галлюцинаций лежит эмоциональная проблема внутренней раздвоенности. Человек в душе не расслабляется и боится или сопротивляется прикосновению к божественному бытию, которое проявляется во всем, что его окружает. Его слова наводят на мысль, что способ единения состоит в том, чтобы воспринять всю жизнь как Божественную и остаться на мгновение открытым, к чему бы это ни привело. Он пишет, что единственный путь к счастью -- это разрешить себе свободу любви и экстаза, а большинство людей так противится этому, что их вообще не может коснуться энергия Кундалини. Единственное решение в случае такого "эмоционального заскока" -- это "мысленно обратиться к Богу как к самому близкому искреннему другу или партнеру". Он утверждает, что это единственное, что может помочь лишенному любви сердцу и облегчить страдания. [Там же, стр. 20-21.]

Многие страдают из-за склонности к самоотрицанию и скованности в любви и ее выражении. Осознанию этого ограничения, или блока, мешает внешняя показная сторона личности -- она сохраняет имидж и часто систему убеждений независимо от того, кто ты есть и как ты приспособлен к жизни, играя роль и создавая иллюзию причастности. Когда пробуждается Кундалини и человек не помогает сознанию, ее пробудившему, ничего значительного из этого получиться не может, хотя предстоящая борьба может оказаться серьезной. Те жители Запада, которые в своей личной жизни разрешили проблемы, связанные с индивидуальностью, взаимоотношениями и самоосуществлением, вероятно, лучше оснащены для соединения с переживанием пробуждения Кундалини, поскольку они научились смотреть в лицо досадной правде о себе и реагировать на внутренние импульсы, толкающие к росту и изменению. Для тех же, кто придерживается более жесткой модели поведения или исходит из отрицательных духовных традиций, в которых Бог поджидает его с карающей десницей, боязнь пробуждения Кундалини как раз и является тем злом, которое их карает.

Кроме страхов относительно себя, некоторые испытывают ужас перед самой энергией, как если бы она вторглась в них или насильственно захватила, особенно если они никогда не пытались принять во внимание потенциальную связь между физической энергией и духовностью. Люди, придерживающиеся традиционных или фундаменталистских религиозных взглядов, испытывают шок или даже чувство вины в случае спонтанно возникающих у них во время молитвы сексуальных фантазий или оргазмических конвульсий. Мне приходилось иметь дело с клиентами, которые были крайне удивлены и испытали облегчение, узнав, что возбуждение сексуальной энергии вовсе не является необычным в случае, когда человек полностью поглощен молитвой или медитацией. Это не происки дьявола, а результат воздействия энергетического поля тонкого тела на человеческую физиологию. Первое шевеление Кундалини иногда ощущается, как увеличение вибраций, покалывание или пощипывание в области гениталий, и глубоко измененное и расслабленное искренней молитвой или медитацией сознание способствует пробуждению этой энергии.

Хотя Фри Джон советует "искреннее освобождение от страха" и "создание связи с Богом", среднему человеку бывает трудно этого добиться. Пока это не достигнуто, лучше всего постараться направить все силы на то, чтобы понять, от чего возник страх, найти друзей, которые вас поддержат, поймут, что происходит, и положительно отреагируют на ваше переживание. Это может помочь творчески подойти к своему опыту и активно противостоять страху -- персонифицируя его как внутреннего "ребенка" или какую-то субличность, рисуя его, танцуя с ним, ведя с ним диалог. В каждом из нас живет напуганное я и мудрое я, и мы должны сами уяснить себе, руководство какого из них нам предпочтительнее, оставляя при этом за каждым из них право голоса.

ГНЕВ

В статье, опубликованной в газете "Дон Хорс" журналист задает Ирине Твиди, автору "Огненной бездны", вопрос относительно того отрывка, где она рассказывает, как в припадке гнева превратила мышь в мягкую бесформенную массу. "Как объяснил это ваш гуру?" -- спросил он. Она ответила: "Эта внезапная вспышка гнева -- один из симптомов Кундалини. В этот момент я с ужасом поняла, что могла бы убить человека. Но когда я рассказала об этом Бхаи Сахибу, он очень спокойно сказал: "О да, такие вещи случаются". Когда пробуждается Кундалини, на человека могут находить приступы страшного иррационального гнева. Это, конечно, проходит. Потом появляются другие симптомы". [Без автора, "Дон Хорс" (1986, ноябрь/дек.), стр.6.]

Да Фри Джон и Ауробиндо советуют пытаться избавиться от стесняющих переживаний с помощью внутреннего свидетеля. Ауробиндо пишет, что испытывая отрицательные эмоции, "где-то в глубине мы ощущаем присутствие Свидетеля, которого это не трогает -- которого это никогда не трогает -- и который не страдает. Существуют взлеты и падения, и всякий раз взлет сильнее. Единственный грех -- это утрата мужества".

Да Фри Джон пишет, что необходимо обратить внимание на то, что именно мы сами делаем себя несчастными, эмоционально неудовлетворенными или ограниченными -- для того, чтобы это обнаружить, нужно за собой наблюдать, и не имеет значения, как это делать. Он призывает людей "беспрепятственно" предаваться чувствам вместо того, чтобы им сопротивляться, утверждая, что при полном отсутствии противодействия то, что вы чувствуете, превращается в абсолютное блаженство и это дает позволяет вам создать новую картину мира. "Вы более не будете расценивать те или иные проявления сущего как зло, или страдание, или грех, или повод для убеждения, что вас никто не любит, что жизнь ужасна. Вместо этого ко всякому проявлению вы будете относиться как к пронизанному Блаженством -- Блаженством, которое не только нисходит на вас со всех сторон, но которое излучается во всех направлениях тем местом, где вы находитесь. У этого Блаженства нет ни центра, ни границ, ни пределов. Это свободная энергия".

От зажатости, которую человек испытывает, замкнувшись в чувстве гнева или страха, позволяет избавиться открытие сердечной чакры, что во многих эзотерических традициях является важной фазой духовного процесса, означающей переход от энергии низших чакр к энергиям высших чакр. Когда это происходит, личности легче справляться с эмоциональными проблемами нижних чакр, которые могут возникать во время движения Кундалини, и внимание переключается на духовные интересы более естественно. Становится возможным передать весь процесс под управление любви. Медитация на сердечной чакре -- это и есть йогический метод переадресации процесса. Этому может способствовать также акупрессура,

сосредоточенная на сердечном меридиане.

ДЕПРЕССИЯ И КОЛЕБАНИЯ НАСТРОЕНИЯ

Многие медитирующие бывают удивлены, обнаружив, что вслед за состоянием блаженства и покоя, испытанными во время медитации, вслед за верой в свои достижения на пути к духовной жизни, вдруг начинают испытывать плохое настроение, сомнения, беспокойство, чувство вины и подавленности. Кроме того, при углублении духовных убеждений, начинает казаться, будто в связи с установлением связи с внутренним Я происходит отрыв от обычного сознания, и жизнь, которой человек жил прежде, перестает удовлетворять его, и действия старой "внешней стороны личности" оказываются рассогласованы с ее внутренним существом. Может наступить охлаждение к друзьям, если они не понимают, что происходит.

В то время как то, с чем человек отождествлял себя до сих пор, кажется уже противоестественным, отождествление с новым С собой может вызвать двойственное отношение к происходящему или чрезмерную переоценку собственных достижений. Такие духовные идеалы, как освобождение и непривязанность обычно кажутся для эго непривлекательными и оно может их игнорировать как фантастические или неосуществимые. Все жертвы и возникающие затруднения становятся более понятны лишь после того, как человек начинает лучше ориентироваться в том, что с ним происходит. А пока он может ощущать противоречие между стремлением освободиться от мирских желаний и чувством паники в связи с утратой интересов, не связанных с духовным процессом. Он может испытывать радость и блаженство во время медитации -- и скуку и апатию в повседневной жизни.

В.С.Гоэл рассказывает о своем отчаянии в связи с душевными колебаниями и приступами рыданий, с которыми невозможно было справиться. Его охватывал страх, что его ждет смерть или безумие, если он не откажется от своей работы. Он пишет: "В течение первых пяти-шести месяцев истинное пробуждение Кундалини превращается в настоящий ад. Состояния замешательства и неразберихи настолько сильны, что выходят за пределы разумного объяснения. Охватывает сильный страх смерти и безумия. Причиной такого состояния является то, что разум полностью дезорганизован крушением старых идей и представлений, служивших ему опорой..." [Гоэл В.С. (1985) "Третий глаз и Кундалини", Индия: Третий глаз, стр. 145.]

В заключение Гоэл отмечает, что такие периоды страданий, как правило, сменяются внезапными необъяснимыми состояниями релаксации, которые могут длиться по несколько часов. Он считает, что подобные взлеты и падения связаны с захваченностью мирскими иллюзиями, которые сгорают при подъеме Кундалини. Когда боль становится невыносимой, приходит на помощь внутренний гуру, чтобы избавить от этого наваждения и принести чувство покоя, стабильности и блаженства. В его собственном опыте боль

во время провалов была настолько сильной, что не давала вспомнить или надеяться, что опять наступит покой, а заставляла рыдать или взывать о помощи.

Источником облегчения и восстановления веры в себя в данном случае могут служить автобиографии и рассказы о конкретных случаях, оставленные многими духовными искателями, которым довелось пострадать подобным образом, а затем избавиться от сомнений и разочарований, -- ибо на Западе отсутствуют какие-либо культурные институты, к которым человек, охваченный такими чувствами, мог бы обратиться за помощью в деле восстановления веры в себя. Традиционная западная культура просто настаивает на том, что духовные искатели должны забыть о своей сосредоточенности на внутренних переживаниях и продолжать жить обычной жизнью. Стандартный подход к лечению депрессии может включать медикаментозную терапию, помощь клиенту в отреагировании своего гнева или изменении поведенческих стереотипов. Судя по моим наблюдениям, тот же подход применяется и по отношению к клиентам, страдающих симптомами пробуждения Кундалини, если не считать отдельных исключений, обусловленных случайными обстоятельствами.

Терапевтическое вмешательство, которое больше подходит для этого процесса -- просто наблюдать эти настроения и обучать клиентов терпеливо переносить напряжение, вызванное противоборствующими силами, пока подсознание не поможет от них избавиться. Они должны знать, что все мистики, как правило, испытывали те же чувства, поэтому надо возвращаться к обычной жизни, и постараться сделать это наилучшим образом, и верить, что все эти приступы дурного настроения скоро пройдут. Людям в это время нужно напоминать о радости или о блаженстве, которое они испытывали на вершине их переживаний, и спокойствие вернется к ним. Жизни мистиков подтверждают, что человек не может неизменно находиться в состоянии блаженства, пока не будет изжита вся карма и разрешены все личные проблемы, а это работа на всю жизнь.

Некоторые практикующие находят облегчение, обратившись к Богу и посвятив ему все свои чувства, другие призывают на помощь медитацию, акупрессуру, дыхательные методики, массаж, горячие ванны, понимание со стороны друзей, энергичное выражение чувств и занятие любовью как средство, обладающее потенциальной возможностью снятия депрессии. В литературе по йоге рекомендуются, как более традиционные методы, воспитание способности переждать пока пройдут эти настроения, вести правильный образ жизни, продолжать занятия, читать священные книги и слушаться гуру. Ауробиндо (1971) пишет: "Все ограничения можно преодолеть... обратившись к силе и сознанию, высшим, чем собственная воля и разум. Высшее сознание может быть как раз то, что исправит или восстановит все, что было нарушено в основе личности".

[Ауробиндо Ш. "Письма о Йоге", Часть 4, Пондишерри: Ашрам Шри Ауробиндо, стр. 1670.] Он считает, что одной из основных задач духовных искателей является достижение постоянного покоя и безмолвия

разума, хладнокровия в жизни, веры, что удовлетворение души принесет счастье скорее, чем эмоции или тело, которые никогда не могут быть удовлетворены.

Теософ Алиса Бейли советует справляться с трудностями, научившись стойко выдерживать все, что с вами может случиться или что вы можете почувствовать, понимая, что эти циклические изменения связаны с парами противоположностей и есть часть жизненных проявлений и самого существования. Она считает, что в ходе циклов перевоплощения душа проходит через периоды, когда она общительна и экстравертна, которые тут же сменяются периодами интроверсии и самоанализа, с явным исчезновением интереса к взаимоотношениям с людьми и к окружающему миру. Мы можем барахтаться между двумя этими крайностями в течение многих жизней, пока противоположности не сольются. После этого духовным искателям становится ясным двуединство стоящих перед ними задач, и они обретают способность жить одновременно во внешнем служении и в созерцании.

В ходе этого процесса, пишет Бейли, прodelывается определенная работа в эфирном теле, энергии нижних центров фокусируются над диафрагмой. Она считает солнечное сплетение наиболее мощным центром, местом очищения сил личности, и утверждает, что именно прохождение через этот центр вызывает наибольшие возмущения. [Бэйли А. (1953) "Эзотерическое лечение", Нью-Йорк, Луцис, стр. 127.]

Ауробиндо также пишет о депрессии и дурном настроении, которые могут наступить вслед за первым соприкосновением с высшим сознанием, после того, как человек возвращается в обычное состояние. Это состояние депрессии, разочарования и отчаяния может подавляюще действовать на психику, может возникнуть чувство, что никакой дальнейший прогресс в духовном развитии невозможен. Другими депрессивными факторами могут быть сознание собственного несовершенства или внезапный приступ сомнений. В таком состоянии "у человека возникает чувство, что он полностью потерял почву под ногами и никогда больше не обретет покоя и стремления идти дальше. Иногда даже возникает мысль оставить жизнь йога и вернуться на обычный путь мирской суеты. Это состояние глубокого отчаяния и разлагающего душу уныния". [Ауробиндо Ш. (1950) "Письма Ауробиндо, первая часть", Бомбей: Ашрам Шри Ауробиндо, стр. 79.]

Он считает, что лекарством в этом случае является отказ от грустных размышлений над своим падением и восстановление нормального состояния с помощью "контакта с психическим существом, которое воодушевляет и освещает физический разум. Когда лучи, исходящие от души, проникают и пронизывают физический разум, он теряет свою привычную склонность к сомнениям и депрессии и развивает способность постоянно сохранять стремление к цели, преданность избранному пути и самопожертвование. Нужно отстраниться от физического разума, который является пристанищем сомнений и зависимости, и попытаться опереться на внутреннее сознание". [Там же.]

Так как это переживание может полностью выбить почву из-под ног эго -- разрушить все прежние убеждения, связи и психические структуры жизни, -- человеку не следует удивляться или винить себя за то, что он охвачен паникой или отчаянием. Ауробиндо пишет: "Нет никаких сомнений в том, что вы сможете через это пройти -- каждый испытывает подобную борьбу; для того, чтобы с этим справиться, необходима искренность и упорство". Он советует оставаться в высшей части сознания, направив усилия на изменение нижних импульсов. Как только это войдет в привычку, "движение вперед станет более легким, плавным и менее болезненным". [Ауробиндо (1971), там же, стр. 1679.]

ВАРИАЦИИ НА ТЕМУ ЛЮБВИ

Кроме серьезных колебаний настроения и массы отрицательных эмоций, еще одной эмоцией, которая, как отмечают психиатры, может вызывать опустошение в процессе пробуждения Кундалини, является любовь. Гоэл описывает случай иррационального направления любви на дочь друга, а одна из опрошенных мною женщин описывала подобную страстную влюбленность в своего психотерапевта. Открытие сердца приводит к интенсивному продуцированию любовной энергии, часто направленной на учителя или гуру, которая иногда ощущается как всепоглощающая страстная любовь ко всему миру. Мистики направляют эту страсть на любовь к Богу или к природе. Но эта вновь разбуженная энергия может быть направлена и на другие, романтические объекты.

Бейли пишет, что среди проблем, возникающих у учеников, может быть, самыми распространенными и самыми трудными являются проблемы, связанные с сердечным центром.

На ранних стадиях эта вливающаяся любовная сила устанавливает контакты личности, которые меняются от безумной преданности до дикой ненависти к тому, кто находится под влиянием энергии ученика. Это приводит к постоянному смятению, пока он не приспособится к влияниям распределения своей энергии, а также к частым разрывам отношений и частым примирениям. [Бейли А., там же, стр. 123.]

С проблемой удастся справиться, когда человек научается твердо удерживаться в центре, оставаясь беспристрастным в своей любви. Те проблемы, которые часто возникают у духовных лидеров с отдельными учениками и группами, Бейли относит к проблемам энергии сердца и ее воздействия на окружающих.

Некоторые из опрошенных мною получали наставления о том, как любить, от внутренних учителей, другие испытывали чувство безусловной любви. Согласно большинству духовных учений, это основное и обязательное проявление Бога, и научение не искажать это чувство, сохраняя его

изначальную чистоту, составляет момент воссоединения духовного опыта с повседневной жизнью человека. Для большинства из нас безусловная любовь -- это незнакомое переживание и нам трудно поддерживать любовь, не направленную на конкретный объект, поэтому возникают ее проекции на окружающих. Личность, вполне естественно, хочет направить ее на кого-нибудь конкретного. Научение любви к Богу, выражающему себя во всех проявлениях сущего, -- это одно из высших и предназначений духовной практики.

Ричард Мосс подчеркивает важность понимания состояния безусловной любви как второго этапа преобразования и очищения отрицательных энергий (первым этапом является осознание того, что "всякий опыт относителен и является прямым следствием лежащей в его основе динамики энергии"). Он пишет:

Любовь -- великая преобразующая сила, способная охватывать любую фиксированную энергетико-экзистенциальную форму, позволяя ей разрешиться в гармонию гораздо более высокого порядка. При отсутствии безусловной любви как центра, из которого исходит все наше Бытие, способность перенаправлять и превращать энергии может стать просто еще одной манипуляцией нашего властного эго. Понимать это крайне важно.

Однако он признает, что достигнуть состояния безусловной любви, просто думая о ней, невозможно. Сам он, проходя через это, был вовлечен в процесс, который назвал "схваткой не на жизнь, а на смерть" со своей отрицательной энергией, пока не добился полного ее преобразования, хотя это и заняло у него целую неделю. Он пишет: "Сначала состояние, в котором я работал над преобразованием, обострилось, все во мне бурлило, как вулкан, а затем, удерживая это состояние, я почувствовал себя пустым. Спокойно я наблюдал возвращение своего сознания к сердцу и выжидал". [Там же.]

Он понял, что если он позволит завладеть собой другим мыслям или чудесному внутреннему озарению, это будет лишь смещение сознания в приемлемое для него место, а не превращение. Поэтому он продолжал находиться в этом обостренном интроспективном состоянии, пока его не охватило глубокое ощущение благополучия, исходившее из области грудной клетки. "Тогда я попытался еще раз взглянуть на проблему из этого высшего состояния, чтобы рассмотреть те представления о действительности, которые позволили ей выйти на первое место. Я обнаружил, что в этом расширенном состоянии (сознания) я могу сопоставить то, что их разделяет, и оценить энергетический процесс, связанный с их активизацией".

Следуя такому методу, он почувствовал себя гораздо спокойнее, даже так, как будто он действует автоматически, и ему показалось, что он преодолел эмоциональную проблему, названную им проблемой "самой

души". Он обнаружил, что "экзистенциальный страх, который временами охватывал меня вначале процесса пробуждения, на самом деле был сверхъестественным ощущением воплощения на более высоком уровне моего бытия. Более глубокие сглаженные особенности и рамки, ограничивающие реальность, начали преобразовываться во все более и более безоговорочное и нескончаемое ощущение своего Я". [Там же, стр. 26.]

То, что в данном случае разработал Мосс, очень похоже на тантрический метод: быть вместе с эмоцией, пока она не преобразуется в свою изначальную, запредельную форму энергию, а затем переместить энергию из нижних чакр на глубочайший уровень сердечной чакры, где безусловная любовь сможет ее преобразовать. Безусловная любовь -- это любовь без рассуждений, оценок или расчета. Это скорее глубокое присутствие, охватывающее и благословляющее все вокруг, без мерок и границ. Это эмоциональный или чувственный компонент сознания или энергии Кундалини. Ее нельзя "сделать" -- в нее можно только погрузиться.

БОРЬБА ЗА ТО, ЧТОБЫ БЫТЬ

Давая оценку эмоциональным затруднениям, возникающим при столкновении с энергией Кундалини, вспомним, что у большинства людей любые изменения вызывают беспокойство и стрессовые состояния, а изменения, порожаемые этим открытием, могут глубоко и навсегда изменить внутреннюю структуру человека. Человек легко может застрять посередине, не имея возможности вернуться назад к старым перспективам и боясь броситься вперед в неизвестность.

Кроме того, человек может столкнуться с тем, что Ауробиндо (звучит совсем как у К.Г.Юнга) называет "тенью" или "отрицательной маской", неким связанным с ним существом, которое проявляется иногда как его часть, а иногда как сила, действующая в окружающей среде, "противодействуя именно тому, на что направлена выполняемая им работа". [Сатпрем (1970) "Шри Ауробиндо, или Приключение сознания". Пондишерри: Шри Ауробиндо Ашрам Траст., стр. 250.] Кажется, что эта энергия "противодействует, создает препятствия и неподходящие условия, одним словом, ставит перед ним все проблемы, мешающие начатой им работе". Это же явление подчеркивает Мать, утверждая, что несмотря на возможность победы, человек всегда несет внутри себя противоборствующие элементы:

Когда вы где-нибудь увидите совсем черную тень, что-то поистине тягостное, будьте уверены, что у вас есть возможность увидеть свет... Вы всегда можете обнаружить, что у вас внутри тень и свет всегда идут рядом: у вас есть

способность что-то сделать, у вас есть и отрицание этой способности... И вы должны разобраться, как использовать одно, чтобы осуществить другое. [Там же, стр. 251.]

Хотя работа по объединению этих сил очень важна, потенциальную возможность выхода за пределы эмоций и смятения, порожденных этой конфронтацией, возможность справиться с ними, как обещают учителя йоги, концептуально поддерживает Юнг. Он пишет:

Люди полностью теряются среди своих эмоций и опустошают себя, в результате сгорая до тла, так что ничего не остается -- лишь горсточка пепла. То же самое происходит в состоянии помешательства: человек попадает в какое-то состояние и не может из него выйти; он разжигает свои эмоции и разрушается. Однако, существует возможность отделить себя от эмоций, и только когда он это открывает, человек становится человеком. В манипуре он пребывает в утробе природы, все его действия полностью автоматичны, он только процесс. Но в анахате приходит нечто новое -- возможность подняться над случайными эмоциями и посмотреть на них со стороны. Он находит пурушу в своем сердце... В центре анахаты опять появляется Шива в форме линги, и слабый огонь означает первые признаки появления зародыша Себя... Это отделение от эмоций: вы с ними больше не одно и то же. Если вы научитесь понимать разницу между собой и вспышками страстей, вы начнете открывать Себя. В анахате начинается индивидуальность. [Юнг К.Г. (1975) "Психологический комментарий к Кундалини-йоге -- Лекции 1 и 2", 1932. Спринг, Нью-Йорк: Спринг пабликэйшн, стр. 30.]

Многое из тех описаний сумятицы чувств, которые приводятся в литературе о Кундалини, перекликается с комментариями Юнга о работе с глубоким бессознательным. Он замечает, что при достижении высоких стадий психического развития регресс становится все более опасным. "Обычно мы склонны думать, что движение к более высокому состоянию -- желанный идеал, но мы забываем, что это опасно, потому что развитие обычно означает жертву, за него платят кровью... Известны случаи, когда психологическое развитие человека приводит к его гибели, если он не может выдержать напряжения. Вот почему все культы мистерий или учения Йоги предупреждают своих адептов быть осторожными; все эти вещи приходится окружать крайними мерами предосторожности, чтобы человек мог защитить себя. Он должен следовать правилам и соблюдать всевозможные условности, чтобы не подвергнуть себя страшной опасности" [Там же, стр. 251]

Йогическая литература предлагает множество правил управления этим процессом, хотя прежде всего она советует опереться на гуру. Одним из древнейших документов, где даются некоторые советы по тому, как справиться с Кундалини, является Джнянешвари, вариант "Бхагавадгиты",

которая рекомендует отбросить эгоизм, заняться самонаблюдением и верить в силу своего истинного Я. Описывая, как пересечь "реку иллюзий" и достичь единства, эта рукопись описывает все трудности, которые возникают, когда человек полагается только на собственные силы. Для достижения необходимого самоконтроля рекомендуется зафиксировать свой ум на глубочайшей точке своего сердца, стремясь следить за внешними объектами (что возможно только в том случае, когда чувства обузданы). Когда ум молчит, находясь в сердце, и внимание фиксировано, дыхание жизни передается священному слогу (ОМ) и по центральному пути переносится в центр между бровями, где упорно удерживается, пока три элемента священного слога сольются вместе в макушечном центре. Внимание следует сосредоточить на методиках, которые помогают добиться сдержанности и совершенного владения собой, обратиться к Богу и достигнуть просветления. Обращение к Богу означает смотреть на все как на проявления Бога, уважать все, как самого себя, быть скромным и свободным от тщеславия. [Прадхан, В.Г. (1969) "Джнянешвари: Песни-наставления о Бхагавадгите", т.т. 1, 2. Лондон: Блэки и сыновья, стр. 183 -- 201.]

Йог Алан Даниэлу предлагает другой список методик, предназначенных для развития самообладания и ментальной чистоты. Он рекомендует создать внутри себя чистое место и установить чистое направление. В его понимании чистота означает контроль над чувствами, отсутствие страха, удовлетворенность разума, сострадание, ритуальные жертвоприношения, покаяние, простоту, отказ от применения насильственных методов, правдивость, терпеливость и всепрощение. Он советует воздерживаться от самонадеянности, страстности, привязанностей, враждебности, зависти, жадности, чувственности, гнева и возбуждения. Следует также придерживаться ограничений в питании, не искать удовольствий, стремиться к строгости и саморазвитию, постоянно думать о божественном [Даниэлу А. (1955) Йога: Метод перевоплощения, стр. 22]

Основными помехами, тревожащими разум духовного искателя, являются, согласно Даниэлу, который ссылается на "Йога Даршану", слабое здоровье, беспорядочная жизнь, отсутствие успехов, отсутствие стабильности, лень, материальные трудности, отсутствие уверенности, ошибочные идеалы или ошибочные знания. Пять вторичных препятствий -- это физическая боль, меланхолия, дрожание конечностей и беспорядочный вдох и выдох. Остальные проблемы включают неотрегулированное питание и сон, нарушение целомудрия, учитель-мошенник, непризнание истинного учителя, атеизм, стремление к физическим приобретениям, вера в то, что приобретения являются постижением, приверженность церемониям, совершаемым другими, и притязания на роль учителя.

Интересно отметить, что в последние годы, в противоположность йогическим методам, различные формы альтернативной психотерапии, помогающие избавиться от эмоциональных травм, поощряют полный катарсис и выражение эмоций. К числу таких подходов относятся гештальттерапия, телесно-ориентированная терапия и различные формы

работы с дыханием. Стан и Кристина Гроф, поставившие своей целью всесторонне изучить духовный кризис и Кундалини, используют гипervентиляцию и музыку, пробуждающую чувства и воспоминания, для изменения сознания с помощью интенсивного и драматического освобождения эмоций. Основной принцип их метода холотропной терапии состоит в том, чтобы "поощрять практикующих полностью отдаться возникающим эмоциям, ощущениям и физической энергии и найти надлежащие формы их выражения посредством звуков, гримас, поз и движений, никак не анализируя и не оценивая свои переживания... Такая работа продолжается до тех пор, пока тот, кто проходит через эти переживания, не достигнет состояния релаксации и разрешения своих проблем". [Гроф С. и Гроф К. (1986) "Духовная авария: Понимание и лечение надличностного кризиса", РИВИЖН, 8, 7-31, стр. 17.]

Трудно примирить эти противоположные подходы к эмоциям -- совершенного овладения им и катарсического их высвобождения; оба предназначены помочь духовному пробуждению, но последний из них рассматривает психику как обладающую способностью полностью освободиться и преодолеть травмы и блокировки, вызванные пережитой раньше эмоциональной болью. Есть существенная разница между пребыванием с травмой в течение недель и месяцев и сосредоточением на ней и терапевтическим избавлением в течение нескольких часов. В холотропной терапии дыхательные методики чем-то родственны тантрическим методикам, которые используют чувства для того, чтобы выйти за пределы обычных возможностей.

Медитативные практики обычно рекомендуют человеку, столкнувшемуся с болезненными воспоминаниями, наблюдать за ними и сдерживать себя от их эмоционального выражения, хотя на деле, несмотря на самые лучшие намерения медитирующего, могут прорываться неуправляемые рыдания или вспышка гнева. Основная цель должна состоять в том, чтобы дать им пройти, избегая быть вовлеченным в драматические переживания.

При холотропной работе с дыханием человек полностью освобождается от эмоций, но с интенсивностью, которая позволяет выйти им наружу, полностью освободиться от привычной схемы, которая раньше ограничивала или влияла на личность. Психотерапевту рекомендуется никоим образом не вмешиваться. После того, как человек прошел через эти переживания, появляются новые потенциальные возможности для достижения более высоких состояний сознания. Появляется возможность во время этих процессов, связанных с изменением состояния, совершить прыжок за пределы личности и увидеть полностью все переживание в расширенном ракурсе. Супруги Гроф подчеркивают важность различения в случае надличностных переживаний двух различных реалит -- Себя и эго, отождествленного с телом; в противном случае это может привести к раздуванию эго или психопатологии. Они рекомендуют также применять катарсические методики в группе и, если люди находятся в состоянии стресса, обеспечивать им свободное от стресса окружение.

При выборе между двумя подходами к эмоциональному оздоровлению -- холотропной терапией или совершенным владением искусством разотождествления, необходимо учитывать такие факторы, как тип личности, характер, здоровье, структуру эго, эмоциональную устойчивость и наличие поддерживающих систем.

ПЕСНОПЕНИЕ КАК ВЫСВОБОЖДЕНИЕ ЭМОЦИЙ

В некоторых йогических текстах упор делается также на песнопениях (свадхайя) и повторении имен Бога (джапа или мантра). Согласно Рону Джонсу, психологу и учителю Сиддха-йоги, песнопение -- это основной метод, рекомендуемый последователям Муктананды, поскольку "оно приносит радость, помогает сосредоточению ума и организует психику, настраивая все чакры. Это наиболее активный способ участия в открытии, который автоматически включает разновидность пранаямы" [Джонс Р. (в личной беседе), 6 дек. 1987г.]

Муктананда утверждает, что песнопение позволяет разуму сосредоточиться на мысли о Боге, полностью захватив человека и подняв его до состояния, превосходящего границы разума. Оно направляет разум и даже может вызвать самадхи. Песнопение ведет к пониманию внутреннего я, увеличивает внутреннее излучение, ментальную энергию и сообразительность, питает внутреннее существо, придает силу духу и чистоту уму и сердцу. Он пишет: "Если медитируя вы пренебрегаете песнопением, ваше сердце остается сухим, как дрова" [Мутдананда С. (1978) "Понимание сиддха-йоги", стр. 101 -- 104]

Никто из опрошенных мною лиц, которые столкнулись с пробуждением Кундалини, не делал упора на повторении вслух мантр, как на особом факторе, влиявшем на этот процесс, но ТМ-медитация, благодаря которой многие из них приобщились к медитации, основана именно на повторении мантр и других приемах йоги, которые иногда включают песнопения. Несколько человек отмечали важность для своего процесса звуков и внутренних тонов. Следовало бы провести специальное экспериментальное исследование влияния монотонного пения на тех, у кого возникают проблемы с Кундалини.

ПСИХОТЕРАПИЯ С "Я" И Я

К.Г.Юнг, который признавал потребность многих западных людей в личной духовности, подлинном переживании соприкосновения с божественным, писал, что свойственная западной культуре склонность проецировать религиозные переживания на нечто внешнее может обесценить в глазах человека его собственную душу, воспрепятствовав ее дальнейшему развитию и вынудив прозябать в бессознательном состоянии. Он полагал, что до тех пор, пока религия остается лишь верой, обращенной вовне, и не переживается как религиозное движение души, ничего значительного

произойти не может, и говорил, что "великие таинства надлежит искать прежде всего в душе человека... Благословен тот час, когда мы постигаем, что не имеет смысла славить свет и проповедовать его, если никто не в состоянии его увидеть" [Юнг К.Г. (1968), там же, стр. 12]

Поскольку многие работы Юнга, посвященные исследованию глубин бессознательного, проливают свет на естественное стремление психики к духовному развитию, это предполагает их потенциальную применимость в сфере, связанной с процессом пробуждения Кундалини. В своем "Собрании сочинений" Юнг часто упоминает йогу и энергию Кундалини, рассматривая сходные с ней образы, которые появлялись во снах и рисунках его пациентов.

Говоря в лекции 1932 года о пробуждении Кундалини, Юнг утверждает, что она побуждается зовом свыше, и что для этого дух человека должен быть очищен. Если перевести это на язык психологии, говорит он, это означало бы, что вы можете проникнуть в бессознательное лишь одним путем, а именно, очищая свой ум, вырабатывая в себе верное отношение к происходящему и полагаясь на милость небес. Человек должен быть ведом в при этом внутренним стремлением, путеводной искрой, влекущей его вперед.

Эта искра и есть Кундалини, нечто доселе совершенно неведомое, принимающее иногда форму страха, невроза, или живого интереса, но во всех случаях неподвластное вашей воле. Иначе вы на это не пойдете; вы повернете вспять, столкнувшись с первым же препятствием, вы побежите, едва завидев очертания левиафана. Однако если эта искра жизни, эта жажда, эта нужда держит вас за холку, вы не сможете увернуться, вам придется принять бой. [Юнг К.Г. (1975) "Психологический комментарий к Кундалини-йоге, -- лекции 1 и 2," 1932. Спринг. Нью-Йорк: Спринг пабликэйшн, стр. 13.]

Безусловно, страх, невроз и живой интерес -- это НЕ Кундалини, хотя, как указывалось ранее, нередко они сопутствуют процессу ее пробуждения. Но Юнг уловил самую суть того, что при этом испытывает человек, -- ощущение мощной и неотвратимой захваченности порывом большим, нежели он сам.

В то же время Юнг считал, что западный путь в бессознательное противоположен восточному, что на западе погружаются в бессознательное, тогда как восточная система чакр предполагает восхождение к нему. Попытки Юнга описать и определить эту разницу, приравнять сверхсознание йоги к бессознательному психоанализа, а также отмежеваться в своих толкованиях Кундалини от индуистского видения мира ограничивают ценность его теоретических работ.

Тем не менее, юнгианский подход к психике может помочь клиенту уважительно отнестись к тому, что с ним происходит, и включить это

в свой жизненный опыт. Образы, символы, мотивы и сновидения, сопровождающие процесс индивидуации и процесс пробуждения Кундалини, поразительно схожи. То, что Юнг говорит об отношениях между анализом и религией, вполне может быть приложено также к Кундалини. Он называет эти отношения "затянувшимся конфликтом, в котором аналитик и религиозный человек противостоят и глубоко исследуют друг друга. Это противостояние становится бесконечным согласованием позиций, которое сопровождается непрерывными взаимными разоблачениями; неким судебным разбирательством, которое копает все глубже лишь затем, чтобы заявить об очередном обмане и свести на нет достигнутое ранее согласие".

[Юнг К.Г. (1976) "Символическая жизнь: разрозненные заметки"(Труды R.F.C.Hull), Собрание сочинений, т. 18, Нью-Йорк: Принстонский университет, стр. 24.]

Кроме того, Юнг выражает серьезное беспокойство по поводу того, что психика может потеряться в бессознательном и говорит, что "когда Я поглощает эго, происходит психическая катастрофа". Он пишет: "В этом случае образ целого остается в бессознательном, так что, с одной стороны, принимает черты архаической природы бессознательного, а с другой -- обнаруживает себя в психически условном пространственно-временном континууме, относительность которого служит отличительной чертой бессознательного как такового". Для эго жизненно важно существовать в абсолютном пространстве и времени, в противном случае его приспособляемость к окружающей среде может быть нарушена, что "открывает путь для всякого рода несчастных случаев". [Юнг К.Г. (1959) Aion (Труды R.F.C. Hull), Собрание сочинений, т. 9, Нью-Йорк: Принстонский университет, стр. 24.]

Если Я поглощает эго, человек погружается в бесконечный хаос и теряет дорогу назад. Если, наоборот, эго поглощает Я, происходит угрожающее "раздувание" личности, ибо в этом случае человеческое посягает на божественное. Задача состоит в наведении мостов между этими двумя планами с тем, чтобы ценности глубинного Я могли органично войти в состав жизненных стереотипов, наработанных эго. Юнг полагает, что "хотя процесс этот и нескончаем, но чем более многочисленны и чем более значимы усвоенные эго содержания бессознательного, тем ближе эго приближается к Я". [Там же, стр. 23.] Ясно, что он рассматривал этот процесс как глубоко духовное начинание.

Аналитик Иоланда Якоби, определяет термин "процесс индивидуации" как возможность развития психически целостного индивида, что предполагает сбалансированное творческое взаимодействие сознательной и бессознательной составляющих его психики. Она полагает, что первоочередная задача на этом пути состоит в том, чтобы "вывести образы Бога, то есть их излучение и воздействие, на уровень сознания, установив тем самым постоянную динамичную связь между эго и Я. Это помогает навести мосты между центробежными тенденциями личности, которые обусловлены раздирающими человека инстинктами". [Якоби И. (1967) "Путь индивидуации".

Лондон: Ходдер и Стаугтон, стр. 53.]

Ее видение процесса индивидуации проливает свет и на духовное преображение:

...открытие новых жизненных форм наряду с успешным ведением жизни в целом зависит от того, в какой степени человек захвачен этим преобразованием, выработал положительное к нему отношение и способен довести его до конца. Нередко способность к такому преобразованию зависит не от объективной значимости личности, не от ее веса, а от широты или "масштабности" ее психики. В данном случае имеет место переход от "эго-центрического" к "эго-трансцендирующему" отношению к миру, когда руководящие жизненные принципы человека направляют его на нечто объективное... Процесс индивидуации в понимании Юнга означает сознательное осуществление и освоение всех врожденных возможностей индивида. Это процесс, противный всякому конформизму, и, в качестве терапевтического фактора аналитической работы, требующий также отказа от тех раз и навсегда заданных психических матриц, в которых предпочитает жить большинство людей. [Там же, стр. 83.]

Подобно индивидуации, Кундалини следует единственным в своем роде и неповторимым путем, отказываясь подчиняться авторитетам. Однако для йога процесс пробуждения Кундалини отличается от индивидуации в том смысле, что йог пытается вверить бесконечному все свое существо без остатка, слиться со сверхсознательным. С точки зрения Юнга, подобная задача не способствует оздоровлению психики. Юнгианский анализ нацелен на поддержание непрерывного диалога между Я и эго, не включение в жизненный опыт индивида всех сторон его сознания и эффективную работу с ними.

Средний человек подвержен большому риску отождествления с божественным. Один из наиболее сложных моментов для западного человека в этом процессе состоит в том, чтобы погружаться в божественное так глубоко, как того велит сердце, и в то же время сохранять равновесие, необходимое для жизни в современном обществе с его требованиями и нагрузками. В конечном счете, когда преображение будет завершено человек сможет жить более полной жизнью, основанной на более глубоком состоянии сознания. Но поскольку для достижения такого незамутненного состояния может потребоваться не одно десятилетие или даже не одна жизнь, прозрения аналитической психологии могут оказаться полезными на данном этапе для тех, кто вступил на этот путь, и помочь им научиться уравнивать требования двух противостоящих друг другу элементов психики.

Якоби проводит дальнейшее различие между процессом индивидуации и идеями, свойственными духовным системам, отмечая, что индивидуация не

преследует никакой "моральной" цели в общепринятом смысле этого слова. "Она нацелена не на совершенствование, а лишь на то, чтобы помочь человеку стать воистину таким, каким он есть в действительности, и не прятаться под маской идеала, которую так легко принять за свою истинную сущность, хотя единственное, к чему вероятнее всего может привести в конце концов такая линия поведения, это прорыв подавляемого идеалом зла". [Там же, стр. 118.]

Психология Юнга сосредоточена главным образом на задачах второй половины жизни, времени, когда эго примиряется с неизбежностью смерти, окончательно раскрывает для себя смысл своей отдельной неповторимой жизни и извлекает из глубин бессознательного материал, недостающий для обретения личной целостности. Поэтому применение методов и приемов юнгианского анализа может быть особо полезным для лиц, переживающих кризис в процессе пробуждения Кундалини, потому что в них также происходит борьба, связанная со смертью каких-то частей эго и парадоксальным расширением ощущения своей целостности. Способность невовлеченно наблюдать происходящее, работать с символами и находить образ жизни, который бы органично включал в себя глубинные духовные процессы, -- все это задачи, сходные с задачами юнгианского анализа.

Важное переживание, охватывающее человека во время кризиса как индивидуации, так и пробуждения Кундалини, -- это ощущение борьбы противоположностей, выхода на поверхность сознания сил, по всей видимости прямо противостоящих позиции эго. Йога пытается преодолеть эти "искушения" посредством строгой дисциплины и порядка как обязательного предварительного условия пробуждения Кундалини. Юнгианская психология предпочитает заниматься этими конфликтами непосредственно по мере их возникновения; когда сознание и содержания бессознательного вступают в конфликт, который кажется неразрешимым, аналитик упорно продолжает свою работу до тех пор, пока не находится приемлемое решение и не появляется некая третья возможность, снимающая противостояние. [Якоби, там же, стр. 20.] В лекциях по толкованию образов Юнг отмечает, что чтобы выдержать стремительный натиск противоположностей следует "избегать какого бы то ни было легкомыслия; чтобы не стать их жертвой и устоять в этом потоке, вам нужно быть тяжелым, как камень". [Юнг К.Г. (1968) "Толкование образов: Избранные места из Записок Мэри Фут", Спринг, Нью-Йорк: Спринг пабликэйшн, стр. 100.]

Юнг показал также, что правополушарные формы деятельности, такие как живопись, скульптура, работа со сновидениями, поэзия и ведение дневников во многих случаях служили тем ключевым средством, которое позволяло людям устоять под напором бессознательного материала. Эти приемы способствуют появлению какого-то символа, несущего в себе возможность преобразования, усиливают способность наблюдать свой внутренний мир и выносить наружу, объективировать отдельные его элементы, позволяют свободнее изливаться содержанию, которое в противном случае могло бы остаться подавленным, и могут даже привести к появлению новых нервных

путей в мозге. Подобно великим взлетам гения, прилив творческой активности, отмечаемый иногда во время пробуждения Кундалини, также может оказаться непроизвольным бессознательным механизмом выживания и роста.

УЗЛЫ И РАЗНЫЕ Я

Концепция я, представленная в Юнговой модели индивидуации, достаточно широка для того, чтобы охватить весь спектр переживаний, обусловленных коллективным измерением человеческой психики. Она помогает соприкоснуться с духом и осознать божественные аспекты человеческого существования. Но когда мы переходим к рассмотрению природы переживаний, связанных с пробуждением Кундалини, нам приходится обратиться к рассмотрению восточных представлений о том, что это я сохраняет свое положение в комплексе ума-тела лишь до тех пор, пока не произойдет Самопостижение, в результате которого оно становится единым с космическим сознанием. Тот, кто постиг Себя, знает, что Я пребываю во всех существах, а все существа пребывают во Мне.

Очевидно, при этом происходит именно то, против чего предостерегал Юнг, а именно, переход от отождествления с личным я к отождествлению с коллективным Я. По-видимому, это самый сложный момент в психологической динамике пробуждения Кундалини. Боль и смятение, вызванные пробуждением Кундалини, схожи с теми переживаниями в процессе индивидуации, когда прежняя маска и ложные "я" слагают с себя полномочия во имя объединения личности вокруг более глубокого я. Подобное же происходит и во время пробуждения Кундалини, которое сопровождается сильным выбросом энергии и тенденцией к отказу от отождествления с телом, умом и эмоциями, которые мы до сих пор считали собою. Целостность личности разрушается с тем, чтобы мы могли испытать Целостность -- изначальную и неразрушимую целостность всеобщего Я. Отныне нам приходится иметь дело с сознанием того, что все наше существование есть не более чем игра сил в рамках иллюзорного пространства и времени.

Как уже указывалось, йогическая литература говорит о трех гранти или узлах в системе тонкого тела, которые связывают между собой физическое, тонкое и причинное тела и заряжены особо сильными энергиями. Они называются узлом Брахмы, узлом Вишну и узлом Рудры или Шивы и соотносятся обычно с муладхара, анахата и аджна чакрой. Тантрические гуру предупреждают, что если направить психическую энергию через упомянутые узлы без соответствующей подготовки, это повлечет за собой многочисленные физические и нервные расстройства. С каждым узлом связаны определенные психические блоки, называемые лингами. Аджит Мукерджи пишет: "Очистить узел Брахмы значит утвердиться в своей целокупности; очистить узел Вишну значит узреть существование всеобщего жизненного принципа; очистить узел Рудры значит достичь состояния недвойственности, постичь единство, испытать вселенскую радость ". [Мукерджи А. (1983) "Кундалини: пробуждение

внутренней энергии". Нью-Йорк: Дестини, стр. 53.] Прорыв через эти узлы составляет три важнейших шага на пути освобождения ума от пут иллюзорного существования и приближения к Самопостижению.

Очевидно, эти три шага соответствуют стадиям изменения сознания. По-видимому, в центре психической жизни человека, не развязавшего узел Брахмы, стоит то, что психологи называют "ложным я", воображаемым я. Оно ограничено влечениями, направленными не на поддержание жизни, продление рода и обретение власти и озабочено внешним видом, поверхностными достижениями, сиюминутными удовольствиями и страданиями, самозащитой и другими энергиями нижней чакры. Люди, страдающие нарциссизмом или пограничными расстройствами личности, нередко демонстрируют именно такой уровень психологического функционирования, который преобразуется после того как они открывают для себя свое настоящее я и приводят его в действие. После этого у них появляется возможность стать самими собой и вести творческую жизнь, используя свои нераскрытые прежде возможности и вступая в нормальные отношения с другими людьми. (На самом деле большинство людей в зависимости от ситуации могут переходить от одной из этих двух форм самоотождествления к другой.)

После того, как узел Брахмы преодолен, в центре психической жизни индивида оказывается то, что психотерапевты называют "действительным", подлинным или осуществленным я. Те, кто исходят в своей жизни из того, что они ощущают своим "действительным" я, живут в согласии и благополучии. Они сознают себя, их отличает гибкость и творческий подход к решению проблем. В своей жизнедеятельности они задействуют все энергии тонкого тела. По мере того как энергии системы чакр уравниваются, человек "индивидуализируется", что предполагает, помимо хорошего функционирования в этом мире, также проблески высшего Я. На поверхность сознания могут выходить символические образы, благодаря которым он сознает, что реальность представляет собой нечто большее, нежели мир зримых вещей, сознает реальность всеобщих принципов. Психология, предполагающая существование подлинного я, неизбежно связана с осмыслением материала тонкого тела, ибо это субстанция нашей психической жизни, которую нужно пробудить, чтобы личность обрела целостность. Грубое тело -- это лишь носитель жизни; тонкое тело оживляет его, наделяя воспоминаниями, эмоциями, мыслями, стереотипами и возможностями. Преодоление узла Брахмы раскрывает нас всему своему человеческому потенциалу, утверждает нас в нашей целокупности.

Когда преодолевается узел Вишну, психика настраивается на фундаментальные принципы существования и ее взаимодействие с Я становится таким, как это описано в йоге. Я проникает в мир психики, зримый мир и мир архетипов, и в то же время превосходит их. Полный опыт пробуждения Кундалини включает в себя процесс осознания причинного тела, существующего за пределами личностно очерченных границ тонкого тела. Это сравнимо с тем, что китайцы называют жизнью в

Дао, -- не жизнью эго, но чистым присутствием. Переход этот почти невыносим для личности, так как предполагает отказ от каких бы то ни было попыток отстаивать свое действительное я, свое право быть "собой", самостоятельным и неповторимым существом, контролирующим среду своего обитания. Для отождествления с этим глубинным или первичным "Собой" необходимо избавиться от иллюзии контроля и ввериться потоку высшей энергии и сознания, сделав его единственной побуждающей и направляющей силой своей жизни.

Когда разворачивается процесс такого осознания, сознание испытывает давление, направленное на завершение индивидуации или на окончательный выход за пределы санскар тонкого тела. Тот, кто готов к переходу на более высокие уровни причинного опыта, исходит в своей жизни уже не из ощущения обособленности, а из сознания всеобщности, и действует во благо других всякий раз, когда ощущает коллективную потребность в той единственной в своем роде связи с глубинами Себя, которую он собой представляет. Поэтому просветленные вроде Ауробиндо, Рамакришны, Йогананды, Кришнамурти, Ма Анандамайи и других побуждаются к действию как бы внешней силой, и создают, подобно всем великим духовным учителям, определенные движения во всеобщем сознании. Это состояние недвойственности называется Рудрой.

Ясно, что Иисус Христос действовал не из обретенного им опыта индивидуации, а из гораздо более глубокой точки сознания. Проблема следования такого рода образцам состоит в том, что копируемый образ жизни не может явиться актом выбора эго и не может поддерживаться последним. Любая попытка эго воспроизвести этот оригинал искажает его. Поэтому когда человек пытается подражать в жизни какому-то духовному лидеру или святому, это вовсе не значит, что он достиг состояния недвойственности; на самом деле такое подражание зачастую приводит к помраченности и раздуванию эго. Подобный уровень развития становится возможным лишь в результате длительного процесса пробуждения и преобразования личного я человека, и приходит в свое время. Большинство из тех, кто пробудил Кундалини, не собираются включаться в данный процесс и выходить за пределы эго настолько, насколько это необходимо для полного перехода на новый тип сознания, что, несомненно, свидетельствовало бы о преодолении третьего узла или гранти. Но я подозреваю, что в некоторых случаях причиной их психических проблем служат именно энергии, толкающие человека в данном направлении.

В случае незавершенной индивидуации психотерапевт может помочь навести мосты между реальностью обыденного мира, в которой всем нам предстоит жить, и приоткрывшимися клиенту сторонами мира причин. Люди, которые преодолели этот третий гранти и чья жизнь покоится на более глубоком опыте, не обращаются к психотерапевтам и не нуждаются в них.

С точки зрения описанной трехъярусной модели развития сознания мы можем предположить, что страдающие религиозными иллюзиями люди

с психическими или личностными нарушениями могли каким-то образом (возможно, благодаря слабым границам эго или природному психическому потенциалу) соприкоснуться с этим третьим уровнем, с причинным телом, и получить из него мощный заряд энергии и прозрения. Однако полученное искажается и становится опасным, так как отсутствует действительное я, способное привносить в самодисциплину чувство меры, способное к целеполаганию, последовательности, творческой активности -- всему тому, что требуется от действительного я для успешного включения энергий тонкого тела в ткань повседневной жизни. Стадию развития действительного я просто невозможно миновать, ее нужно пройти так или иначе. В противном случае мы получим нечто вроде первобытного сознания, заряженного энергией, которую оно не может ни распределять, ни видоизменять, и отождествляющего себя со вселенскими силами, которые оно не в состоянии освоить ни на йоту.

По-видимому, в сходном положении оказываются и некоторые из тех, кто сообщает о глубоких духовных переживаниях под действием ЛСД. Те, у кого нет ни повода, ни практики отслеживания эго, и чья индивидуация недостаточна для того, чтобы поддерживать этот процесс, могут увлечься наркотиком как таковым и последовать за ним как за Мессией, вновь и вновь погружаясь в испытываемые переживания без какой-либо надежды усвоить их содержание. Их взгляды могут изменяться, вызывая изменения в образе жизни и жизненных целях, но никакой надежды на просветление наркотики им не дают.

Я не думаю, что пробуждение Кундалини может стать причиной психоза, но оно связано с таким мощным выходом материала из миров коллективного и божественного, что выдержать его может лишь устойчивая психика (это относится также к применению ЛСД). Фактически, задача психотерапевта при работе с клиентами, у которых пробудилась Кундалини, сводится к тому, чтобы помочь им создать психическую структуру, способную воспринять, вместить и поддерживать открывшийся им новый уровень сознания. Им необходим, так сказать, более вместительный психический сосуд. Полезные для этого средства можно обнаружить в арсенале тех психологических школ, которые признают способность личного я выступать в качестве объединяющие центра личности, а также и существование энергий более глубокого Я, запредельного личному, -- например, в юнгианском анализе и психосинтезе. Йогическое или тантрическое мировоззрение создает хорошую основу для такой работы, так как предлагает картину мира, достаточно широкую для того, чтобы вместить все многомерные реалии Себя.

ВИДЕНИЯ И ГОЛОСА

Процесс пробуждения Кундалини может сопровождаться многочисленными видениями и мысленными образами, многие из которых уже описывались в предыдущих главах этой книги. Их ни в коем случае нельзя считать свидетельством психоза. Йоги и тантрические буддисты широко используют эти образы и обширная йогическая и тантрическая иконография,

развившаяся вокруг изображения различных чакр, включает символы элементов, богов и богинь, пугающие изображения демонов и разрушительных сил, которые появляются в состоянии медитации. В тантре это реальные силы и энергии, встреча и соединение с которыми психики является частью духовного пути.

Некоторые образы, общие для йоги, искусства и видений тех, кто прошел через процесс пробуждения Кундалини, были интерпретированы Юнгом в связи с процессом индивидуации. Они соединяются с коллективным бессознательным, часто отражающим архетипы. Такие связи вовсе не означают, что индивидуация и пробуждение Кундалини являются идентичными переживаниями, это лишь свидетельствует о том, что реакции психики на интенсивные изменения сопровождаются сходными образами смерти и возрождения.

На ранних стадиях духовного пробуждения видения или символические образы можно считать лишь плодом воображения или отражением тех психических изменений, которым подвергается человек. Однако, многие биографические материалы подтверждают, что на более поздних стадиях человек действительно может встретиться с руководством или получить уроки от учителей на другом плане сознания.

Применение медикаментозной терапии для того, чтобы справиться с такими видениями, может оказаться бесполезным, если не опасным. Лучшей интеграции будет способствовать создание атмосферы любви и понимания, когда человек может легко поделиться своими видениями, и в конце концов проходит через эту стадию процесса, поскольку первичный религиозный опыт лежит не в этих видениях, а за их пределами. Однако, видения часто возникают как связь между обычной реальностью и сверхобычным сознанием. Независимо от того, проектирует их разум или создают сущности из других измерений, лучше всего уделить им внимание, но избегать привязанности; просто наблюдать и избавляться от переживания.

Видения могут также ясно отражать те энергии, которые связаны с пробуждением конкретных чакр, и помочь проникнуть в те эмоциональные или психические процессы, которые сопровождают это движение. Вполне возможно, что физические симптомы, образы и эмоциональные затруднения, собирающиеся вокруг конкретных чакр, когда они сталкиваются с силами энергии Кундалини, и анализ материала, поставляемого из бессознательного с помощью видений, помогут человеку достигнуть интеграции и яснее понять, что происходит. Это совершенно неизученная концепция, так как в йогических традициях анализа сверхчувственного содержимого духовного опыта интеллект обычно не используется. Но при попытке объединить западную психологическую обработку и западный менталитет с восточным опытом такие мосты могут придать уверенности и в конечном счете привести к некоторому пониманию взаимосвязи между психикой и духовным опытом.

С другой стороны, свидетельства моих пациентов наводят на мысль, что в том случае, когда возникают видения, эта стадия проходит быстрее, и лучше, если просто взять на себя роль наблюдателя и дать ей пройти, вместо того, чтобы подвергать видения психоанализу. Ауробиндо возражает против обсуждения переживаний, утверждая, что, будучи разделенными, они ослабляются и опять возвращаются в сознание. Но из историй болезни, описанных в литературе, создается впечатление, что наличие по меньшей мере одного понимающего вас человека, которому вы доверяете, помогает этому процессу. Муктананда не приветствует утаивания духовного опыта и содействует проведению в своем ашраме сессий для западных учеников, где они могут поделиться своими переживаниями. Он считает, что это направляет студентов и усиливает их опыт.

Психотерапевты, которые ищут пути включения визуальных переживаний, связанных с пробуждением Кундалини, в личный опыт клиентов, могут обратиться за объяснением к работам Юнга и йогическим источникам, включая "Тибетскую книгу мертвых", классическое описание мысленных образов, которые сопровождают смерть и возрождение. Похоже, что это явление у разных индивидуумов проявляется совершенно по-разному и польза его для духовного процесса тоже различна. На ранних стадиях духовного развития видения имеют гораздо меньшее значение и, как сообщают некоторые йоги, могут быть помехой и препятствием на пути, тогда как на более поздних стадиях они явились основательным ударом для Чайтаны, который потерялся в своих видениях Кришны, для Кеннет Роши, которая с помощью видений усвоила свое третье кеншо, для Муктананды, Да Фри Джона, Кришнамурти и большинства других героев этой книги. Соответствующее отношение к таким глубоким видениям должно привести к тому, что человек вместо того, чтобы подвергать их психоанализу, становится осторожным свидетелем этих видений. Разум ничего не может сделать, чтобы улучшить переживание сверхчувственного, и, к сожалению, имеет тенденцию принижать его.

Однако, аналитическая психология постоянно демонстрирует значение для психики трансформирующего символа. Юнг считает, что такой символ помогает лечить неврозы, которые лежат в основе распада личности. Он пишет: "сознание действует справа, бессознательное слева. Так как две противоположности никогда не могут объединиться на своем собственном уровне... всегда необходимо соответствующее "третье", в котором могут встретиться обе части, а так как символ является производным сознания в такой же мере как и бессознательного, он способен соединить их вместе, примирив их понятийную полярность с помощью своей непостижимости". [Юнг К.Г. (1959), там же, стр. 180.]

Этот комментарий перекликается с йогическим изображением иды, пингалы и сушумны, которые в случае Б.С.Гозла переживались как живые зрительные образы. Подобное разрешение противоположностей может

инициировать голубая жемчужина, описываемая Муктанандой, что в случае с Крисом нашло свое отражение в зрительных образах пуруши и пракрити. В большинстве случаев, которые пришлось изучать мне, не было заметного использования символических образов. Однако, в этом процессе может оказаться полезным намеренное оживление спонтанных сверхчувственных образов и перенесение их в сознание, что поможет человеку достигнуть интеграции способом, подобным процессу индивидуации.

Так же часто рассказывают о слышании голосов или состоянии убежденности в присутствии наставника и получении от него информации. Обычно голос содержит простое сообщение типа "вспомни об обязательстве", или "мир вам" или же передачу определенных инструкций. Иногда он дает человеку указание написать автобиографию или выяснить некоторые аспекты его жизни. Голоса, возникающие в процессе пробуждения Кундалини, -- успокаивающие, направляющие, способствующие исцелению, и этим они резко отличаются от терзающих голосов отщепленных элементов психики, которые тревожат больных психозом. Звуки и музыка, которые слышатся во время этого процесса, также характерны для глубокой полной связи с вибрациями сверхсознания, что довольно подробно обсуждалось в предыдущей главе. Наиболее полезным подходом в этих случаях является простое их наблюдение и использование в качестве руководства в личной жизни, без раздутия личности или попыток преподнести их в качестве непреложной истины для кого-нибудь еще.

Прислушиваясь к внутреннему голосу, человек может научиться настраиваться на его глубокую внутреннюю сознательность, на ощущение Я с его мудрым отношением к жизни и поступкам человека, что подбадривает и укрепляет психологически во время этого процесса. Этот голос становится источником надежд и обоснованием жизни человека. Он никогда не навязывает требований и не внушает потребности в одобрении общества, не поощряет никаких деструктивных импульсов, а в случае, если они все же возникают, это указывает на появление субличности, еще невоссоединенного фрагмента психики, с которым приходится иметь дело. В случае проблем, связанных с пробуждением Кундалини, психотерапевт может помочь своему клиенту распознать истинный голос Я и ориентироваться на него, как на свет в ночи.

ВСПОМИНАНИЕ И ПЕРЕЖИВАНИЕ ПРОШЛЫХ ЖИЗНЕЙ

Некоторые истории пробуждения Кундалини включают уникальный вид видений -- спонтанное воспоминание о прошлой жизни. Это случается также с людьми, не вовлеченными в духовный процесс, о чем свидетельствуют многие написанные тома, и эта память легко может быть вызвана с помощью гипноза и других релаксационных методик. Иногда воспоминание о прошлой жизни позволяет по-новому посмотреть на врожденные особенности личности, объяснить возникающие затруднения и добиться необходимой завершенности души или личной жизни, или же настроиться на новое движение.

Хотя некоторые верят в прошлые жизни в буквальном смысле, как в ряд последовательных событий, можно понимать их также аллегорически, или генетически, или же как идущие из коллективного бессознательного, как будто мы получаем доступ к прошлому опыту или архетипическим моделям, пережитым кем-то еще, которые активизируются для того, чтобы в определенное время помочь нам, как например, во сне. Однако, прошлые жизни воспринимаются субъективно как нечто более реальное, чем сны или мысленные образы, так как при этом можно испытывать эмоции и телесные ощущения, как если бы человек вновь переживал определенные события, хотя ничего подобного не происходило в нынешней жизни.

Для того, чтобы помочь людям избавиться от кармических долгов прошлых жизней, Кеннет Роши рекомендует высоко структурированный процесс с использованием мудр, проводимый под руководством священника и при помощи любящих друзей. Как известно, первые часы просветления Будды сопровождалось воспоминаниями о прошлых жизнях, показавшими ему причину страданий, вызванных привязанностями, давшими возможность увидеть правду о страданиях и быстротечности всего земного, а также причины его собственного рождения, старости, болезни и смерти. Хотя понимание прошлых жизней и не является обязательным требованием для просветления, оно является "естественным путем, который использовал Будда для того, чтобы научить понимать практикующихся, в чем причина страданий и как избежать помрачения своего просветления повторением тех же ошибок, с которых далеко в прошлом началась цепь страданий". [Кеннет Дж. (1979) "Книга жизни". Гора Шаста, Калифорния: Шастинское Аббатство, стр. 96.] К тому же, кармические воспоминания способствуют более глубокому состраданию и сопереживанию.

Мне приходилось слышать рассказы об этих явлениях не только от тех, кто столкнулся с ними благодаря пробуждению Кундалини, но и от тех, кто испытал их во время работы с дыханием и акупунктурой. Кеннет считает, что воспоминания о самых удаленных прошлых жизнях часто открывают причину страданий в наиболее сильной и острой форме и помогают определить привязанность, которая повторяется и в этой жизни и избавиться от которой может помочь медитация или другие духовные практики. Воспоминания о прошлых жизнях, особенно, если они длятся несколько месяцев, могут помочь человеку изменить характер нынешней жизни.

Бхаи Сахиб, гуру Ирины Твиди, давая ей советы, также обращался к воспоминаниям о прошлых жизнях, объясняя, что возникающие у нее пугающие образы были проживанием кармы прошлых жизней, и что именно карма прошлых жизней иногда порождает эти ужасные видения, так что сознательно человек ничего не может с ними поделать.

Для меня лично возвращение к прошлым жизням -- это путь к углублению моего понимания своего собственного духовного процесса и

переживаний, особенно воспоминания о духовно ориентированных прошлых жизнях и особенно одной из них, когда была активна энергия Кундалини. Такое возвращение помогает мне глубже понять мой нынешний путь и позволяет почувствовать, куда движется моя психика в ходе духовной работы, осуществляемой в этой жизни. Оказалось, что мне может быть доступным состояние сознания, неизвестное еще в этой жизни, но запечатленное в глубине души в форме живого ощущения, к которому я при необходимости всегда могу обратиться. Такого рода ощущения могут оказать поддержку человеку, когда он, вбирая в себя опыт пробуждения, отпускает старые отождествления, и обращает свой взор в будущее в поисках новой картины мира.

ГЛАВА 9. ПОСЛЕ ПРОБУЖДЕНИЯ: ПАСТЫРСКОЕ СЛУЖЕНИЕ НА ЗАПАДЕ.

Эта книга -- как гобелен, сотканный из нитей множества учений, отражающий драмы и глубочайшие озарения людей, жизнь которых прошла в медитации и которые имели возможность сверхчувственного опыта. Я стремилась охватить самые важные особенности, почти все, что мне удалось обнаружить за шесть лет исследований. И все же, это лишь фундамент, отдельные разбросанные искорки, ибо тайна Кундалини позволяет перебросить мост между наукой и мистицизмом, древней историей и современным опытом, поставив вопросы о том, что есть человеческое и что есть божественное. Мы используем ограниченные конструктивные возможности левого полушария мозга для объяснения сфер, недоступных его познанию. Я сознаю, что левополушарное измерение моего ума склонно к упрощениям, предлагая простые ответы с тем, чтобы пролить хоть какой-то свет на столь загадочный и неопределенный процесс, как пробуждение Кундалини. Моя правополушарная часть, напротив, предпочла бы воздвигнуть некий величественный монумент, предоставив каждому интуитивно уловить в нем то, что не может быть выражено только лишь словом.

Один из вопросов, над которым я часто размышляю во время этого процесса, это вопрос, в чем состоит разница, если она вообще существует, между такими великими святыми, как Рамакришна или Йогананда, и теми, кто идет более скромными духовными путями, как герои этой книги? Не слишком ли самонадеянным было бы смешивать в одну кучу опыт психотерапевтов и санитарок, домашних хозяек и бизнесменов, студентов и врачей с опытом людей, заслуживших признание образца просветленности и покоя?

Некоторые мудрецы допускали, что ту необъяснимую тьму и смятение психики, которые имеют место при психических заболеваниях, или "вдохновенную" злую силу людей типа Гитлера можно отнести за счет искаженного и несоразмерного извращения Кундалини. Я не могу согласиться с таким подходом. Хотя хаос пробуждения встревоженного разума определенно может поставить психику в условия чрезмерного давления, я не могу поверить в то, чтобы тот, кто в течение достаточно длительного времени был подвержен этому процессу, не испытал в конце

концов нечто вроде экстаза и более глубокого сострадания человечеству. Нет сомнения в том, что Гитлер был просто безумен, а кроме того нес архетипическую энергию, которая была подавлена сумраком времени и места, где он пришел к власти. Мощные силы могут собираться в психике, не имеющей ничего общего с пробуждением Кундалини.

Гопи Кришна приписывает способность мыслить психической энергии, поступающей по нервным каналам в мозг. Он считает, что после пробуждения Кундалини метаболические процессы в теле сразу же ускоряются и нервная система в целом создает излучение, проникающее в мозг и заставляющее его развиваться подобно "плоду в утробе". В конечном счете это преобразует сознание и "рождает высший тип разума". Согласно Кришне, такое развитие может иметь место только после пробуждения Кундалини. Фактически, он считает Кундалини энергией, ответственной за все замечательные и необъяснимые явления, которые когда-либо были отмечены в человеческом опыте -- начиная от безумия и кончая духовным и художественным даром гения.

Приравнивание Кундалини и гениальности поднимает ряд вопросов перед теми, кто изучает эти явления. Можно ли "создать" гения, следуя духовным практикам? Все ли, кто проявляет гениальность, испытали пробуждение Кундалини? Способствуют ли подобные вещи развитию сознания своей исключительности и могут ли явиться причиной нездоровых тенденций эго? Кришна чувствовал, что будущее планеты зависит от способности ученых понять эту основополагающую энергию и применить ее таким образом, чтобы способствовать расширению сознания, творческих способностей и талантов, которые могут быть направлены на решение социальных и экологических проблем. Это действительно может быть эволюционным направлением этого процесса, но, если говорить об эго, то предвидение великих свершений в результате духовного пробуждения несет определенный риск. Подобные усилия могут сохранить навсегда дуалистические интеллектуальные разногласия, так часто поощряемые рационалистическим умом. В результате духовное пробуждение становится достижением, честолюбивым стремлением и серьезной ответственностью. Преимуществом такой точки зрения может явиться то, что оно привлечет людей сильной воли, целью которых являются духовные поиски, но мне приходилось наблюдать, как борьба разума эго за совершенство, достоинство и превосходство может значительно задержать духовный прогресс: традиционно искатели духовного пути скромно и смиренно ожидают развития, отказавшись от эго. Многие святые, достигшие просветления, пришли к своей цели через ревностное служение и глубокую любовь к Богу, отстранив свой ум от мирских достижений.

Я предпочитаю относиться к пробуждению Кундалини не как к достижению, а как к раскрытию, развитию духа, ума и тела, углубляющему понимание и признательность за чудо существования и ведущему психику к мирному принятию естественных циклов жизни и смерти. Я полагаю, оно способствует расширению развития правого полушария головного мозга,

приводя к возникновению новых каналов и структур, позволяющих проявиться повышенным творческим способностям, проницательности, непосредственности и способности интуитивного понимания. Кроме того, оно позволяет сознанию подключаться к сферам тонкого и причинного тела и выйти за их границы. Кульминационный момент пробуждения Кундалини подталкивает сознание к расширению до космического масштаба и устойчивому блаженству. Известно, что подобное раскрытие существовало всегда и всегда было доступно человеку, по крайней мере на протяжении того исторического периода, о котором имеются какие-то сведения. Ко всему этому следует относиться с большим уважением, чтобы способствовать его развитию одновременно с достижениями левого полушария, что даст возможность индивидууму достигнуть большей целостности.

Сейчас мы настолько опустошены духовно, что ждем от телевизионных сериалов, на которые затрачиваются миллиарды долларов, что они научат нас морали. Мы больше не рассчитываем найти истинную духовность ни у проповедников, ни в религиозных организациях, и мы спешим дискредитировать и опровергнуть любое очевидное доказательство духовного зова у своих друзей или коллег. Культурологически давно пора пересмотреть наше представление о том, что значит быть человеком, наделенным духовностью, понимая под этим естественную реакцию, зов нашего глубинного Я, толкающий нас к установлению гармонических отношений со своим глубочайшим потенциалом и с большим количеством людей на планете. В то же время, духовные переживания приводят нас к непосредственному соприкосновению с теми измерениями сознания, которые лежат за пределами линейного мышления и систем верований, расширяя понимание и выводя его за границы догм, ритуалов и запугивающих теорий, которые уродуют современные религии и делают их неспособными тронуть душу.

Истинная духовная встреча способна разрушить изнутри все ограничения эго и открыть перед нами широкие перспективы -- для некоторых удивительное и радостное событие. Это помогает нам осознать свою ограниченность и отделенность. Это помогает нам познать боль человеческую и то, что другие страдают ради нас. Иисус был не единственным, кто принял на себя боль мира. Каждая жертва, каждый преступник, каждое страждущее существо берет на себя какую-то долю общего дела. То, что они принимают на себя, не приходится нести другим. Что бы мы не переносили, мы переносим не только себя ради, но и ради них. Сбрасывая шоры эго и соприкасаясь с творческой энергией всеобщего, мы ощущаем свою вовлеченность в этот коллективный процесс, направляемый безграничным космическим потоком. Мы освобождаемся от "я" и открываем для себя "не-я", частью которого являемся.

Подобные проблески, хотя они и глубоко изменяют наше отношение к жизни, вовсе не делают нас хорошо осведомленными во всех ее вопросах и способными читать мысли любого человека, точно также, как они не

решают личных проблем и не отменяют необходимости думать и принимать решения. Тем, кто достиг духовного пробуждения, приходится преодолевать заблуждения и проекции эго. У одних пробуждение питает способность любить, а других словно помещает в кокон отстраненного покоя. Для многих людей оно подобно весеннему дождю, который питает посевы и очищает воздух. Для других это вихрь, который переворачивает их жизнь и вызывает опасные физические и эмоциональные расстройства. Не каждый, кто испытывает Ее энергию и силу, становится Кришнамурти, или учителем безумной мудрости подобным Да Фри Джону или опьяненным Богом святым подобным Рамакришне.

Как и в любой другой сфере жизни, каждый из нас вносит в каждый момент этого переживания свой характер, свою личность и свои возможности и каждый откликается на него неповторимым образом. Большинство из тех, кто пробудился для этой связи с экстатическим внутренним Я, вернутся к своему прежнему существованию, но жизнь их при этом, быть может, станет более содержательной, а отношение к будущему более спокойным; может быть, они больше времени станут уделять служению другим, может, станут более энергичными и выразительными, начнут писать стихи, преподавать, проявлять бескорыстную любовь. Можно надеяться, что некоторые в конечном счете искоренят стремления эго, упрочатся в высших состояниях сознания и расширят свой ум настолько, что смогут внести существенный вклад в жизнь общества.

АРХЕТИПЫ ДУХОВНОЙ ЖИЗНИ

Индуистские модели просветления традиционно отражают два архетипа, каждый из которых применим лишь к мужскому полу. Один -- это гуру, второй -- отшельник. Оба находятся за пределами всех жизненных привязанностей, первый необходим другим душам как учитель, второй наслаждается игрой сил, не принимая участия в повседневной жизни. Немногие проявляют в жизни бхакти, преданность божественному, которая внушает другим веру и желание следовать по этому пути. Христианские святые традиционно были социально активны, хотя и в их традициях многое взято у отшельников и бхакти. Буддистский путь, в рамках которого человек просто возвращается колоть дрова и носить воду предполагает, что человек вернется к своей жизни и просто попытается сделать ее чуть-чуть лучше, работая для блага других. Бодхисаттва дает обет перевоплощаться вновь и вновь лишь затем, чтобы служить другим до тех пор, пока каждая душа не обретет свободу. Идея служения человечеству всегда пронизывает духовную литературу любого толка.

Следование духовному пути на Западе и развитие возможности выражать новые аспекты своей человечности может привести к появлению более широкого диапазона архетипов. Мы можем найти новые жизненные пути -- более творческие, более взаимодействующие, проникнутые большим уважением ко всему, что нас окружает. Мы можем найти пути сохранять свои человеческие качества и свое благочестие, не проявляя высокомерия

и уважая право каждого делать то же самое. Мы можем научиться понимать жизнь как нечто большее, чем просто игру страстей и многочисленные переплетения света и тьмы. Мы можем найти пути, чтобы ослабить тяжелую, тягостную и напряженную серьезность жизни изо дня в день, жестокую конкуренцию и экономическую борьбу, которыми пронизаны все слои общества. Взятие на себя ответственности может стать менее обременительным. Мы можем избавиться от страха смерти и тем самым усилить свою связь с жизнью.

История учит, что постоянное и ежеминутное изменение -- основная особенность всего сущего. В итоге каждая цивилизация, каждая эпоха, каждая система верований непрерывно переходит в другую, в то время как это отчаянно борется за то, чтобы все оставалось как есть, пытаясь задержать естественный процесс жизни и смерти. Изменения происходящие сейчас в духовном развитии Запада, не столь новы, как может показаться при первом взгляде. Это лишь получившие новый стимул глубоко спрятанные возможности, которые могут быть объединены на основе современной культуры, обогащенной новыми научными достижениями. Каждый открытый для них ум помогает создать основу для того, чтобы принять любые изменения, какие бы ни происходили на этой планете в ближайшие столетия. Вселяет надежду то, что, согласно опросу, четыре с половиной миллиона американцев пытаются заниматься медитацией. Со временем это может дать планете больше света.

Однако, слишком наивным было бы верить в то, что духовное пробуждение несет только свет. Из описаний состояний, сопровождающих пробуждение Кундалини, совершенно ясно, что чем ярче разгорается источник, тем больше проявляется сил, которые стремятся этому помешать. Это значит, что жить на земле только среди света и мира противоестественно для человеческого рода -- как только допускается дуализм, рядом с ними сосуществует мрак и потрясения. Тень, хорошо известная в философии и психологии, постоянно появляется в наших видениях. Конфликт возникает как только человек приходит в движение, ибо как только любой из нас пытается найти свой собственный путь, расширить свою территорию или укрепить свои личные или политические убеждения, его отбрасывает назад воля других, опять вовлекая в игру противоположностей, что является частью динамики существования. Поэтому то, чего человек может искать -- и звезды могут ему в этом временами помогать -- это не совершенство, но здравый ум, целостность и душевное равновесие, так как каждый человек способен сделать что-то для достижения гармонии с Собой глубинным и способен, по крайней мере на мгновение, соединиться с внутренним покоем, состраданием, сознанием единства со всем сущим и блаженством.

Великие духовные учителя вовсе не являются абсолютно "чистыми" и "совершенными" существами, а просто превосходно дисциплинированными, не в смысле жесткости и применения карательных мер, а просто способными поставить общественное благо выше собственных желаний, которые уведут в сторону слабые души. Маловероятно, чтобы

человек мог быстро развить подобную способность освобождаться от своих желаний, надеяться на это было бы нереалистично. Если вы задумаетесь над тем, чему учит йога, то увидите, что среди тех, кто был выбран для рождения на этой планете, вообще не может существовать человека, лишённого желаний. С психологической точки зрения преждевременная бесстрастность опасна и при отсутствии достаточно прочной связи с глубинным Я человека может привести к эмоциональной стерильности, экзистенциальному страху и отчаянию.

Большинство из тех, в ком пробудилась Кундалини, не выбирает полного уничтожения своего эго, а следует по пути, который лежит ближе к индивидуации, стремится изменить свой жизненный уклад, используя достигнутую способность проникновения в сущность, гармонию и высокую продуктивность. Они могут проявлять более глубокую экологическую сознательность и сочувствие ко всему, что их окружает. Они могут учить, служить или играть с большей легкостью и с лучшим результатом, чем им это удавалось раньше. Могут развиваться их умственные и творческие способности. Они могут достигнуть глубокого понимания духовного потенциала человечества и способствовать углублению этого понимания в культуре, которая, к сожалению, слепа в этом вопросе. Можно надеяться, что они научатся узнавать тень, не позволяя ей бессознательно причинять ущерб или разрушать других. Мне видится такой путь наиболее вероятным для включения опыта пробуждения Кундалини в повседневную жизнь на Западе.

Кундалини -- это чистая энергия жизненной силы, часть бесконечного сознания, создающая все формы и распространяющаяся за пределы нашей ментальной концепции времени и пространства. Независимо от того, было пробуждение случайным или преднамеренным, оно обладает потенциалом, чтобы соединить нас непосредственно с богатым опытом и мудростью, если мы готовы им открыться. Первоначальное переживание сатори или самадхи как раз и является таким открытием, мощным всплеском видения или погружения в блаженство, или осознания, которое безусловно может изменить все ваше отношение к жизни, поведение, способность любить. Но это лишь слабое проникновение в то, что нам доступно. Оказывается, что существует бесконечная возможность развития и самовыражения в духовной жизни, точно так же, как существует бесконечное число стилей жизни, характеров и типов личностей, которые должны проявиться на нашей планете за миллионы лет, отведенные человеческому роду.

Кундалини ассоциируется, главным образом, с одухотворением тела и разума, развитием способности человека переживать и удерживать бесконечность. Это развитие происходит медленно, как медленны все эволюционные изменения. Часто болезненно как физически, так и психологически, если этот процесс включает одновременно разрушение блоков с целью развития и отказ от прежних представлений о себе, убеждений и привязанностей. Именно это символизируется разрушительной ипостасью индийской богини Кали, -- освобождение и отказ от той личности, какой мы себя знаем. Боль от этого усиливается в том случае,

когда человек, отвергнутый или дезориентированный своими близкими, неправильно истолковывает свое переживание. Трудно успешно управлять процессом своего преобразования, не встретив понимания и без готовности ввернуть свое сердце и разум высшему источнику, и именно здесь требуется гуру, который играет роль штурмана.

ВСТРЕЧА С ДУХОВНОЙ КОНФРОНТАЦИЕЙ

Этот процесс вступает в противоречие с самой основой нашего отношения к объективной действительности. Жизненная сила извергается из недр, как при землетрясении, и психика остается среди развалин. Те у кого это произошло случайно, не готовы полностью принять это переживание и ищут спасение в том, чтобы как-то охладить его и избавиться от шока. В некоторой степени этому может помочь работа с эмоциональными проблемами и блоками, сбалансированная диета, интеллектуальная или эмоциональная вовлеченность в земные дела, вышеупомянутые медитация и другие формы работы с измененными состояниями сознания. Мне приходилось разговаривать с людьми, у которых испытанное ими временное открытие спустя некоторого времени ослаблялось в связи с их поглощенностью другими делами и отсутствием постоянного интереса к духовным занятиям. Я думаю, что тем, у кого произошло истинное открытие Кундалини, а не высвобождение праны или просто стрессовые реакции, напоминающие процесс пробуждения Кундалини, очень трудно будет подавить эти симптомы или же они могут временно исчезнуть, а позднее легко открыться вновь.

Если вы хотите что-то извлечь из этой книги как целитель или трансперсональный психотерапевт, вашей задачей является облегчить и поддержать движение души в определенном направлении. Если клиент искренне хочет сотрудничать с открытием Кундалини, можно использовать различные методики для облегчения разрушения блоков и для достижения способности открыться и поддаться естественному действию самой этой силы. Человек может научиться управлять энергией и направлять ее. Клиенты должны делать четкое различие между переживаниями внутреннего мира и внешним сознанием. Такое разделение очень важно для избежания ментальных проблем или драматизации происходящего. Преобразование внешнего сознания при этом распространяется на восприятие вещей, установки, способность невовлеченного наблюдения, рост сострадания и ясности.

Кроме того, переживание пробуждения Кундалини воздействует на все несовершенства личности, заставляя человека прямо взглянуть на свои отрицательные черты и особенности и избавиться от них. Оно влечет человека к интроверсии и интроспекции, стимулирует тяготение к духовным занятиям, заставляет больше видеть в жизни единство, чем находить поводы для раздора. Если человек находит способ включиться в поток этой энергии, относится к ней с уважением и помогает процессу, можно ожидать, что это постепенно приведет его к всеобъемлющему и окончательному преображению сознания и личности.

Внешние симптомы и трудности могут в конечном счете отпасть и энергия будет работать на более тонком уровне, ведя человека, продолжающего изо дня в день заниматься медитацией или другими практиками пробуждения сознания, к свету, блаженству и мудрости.

Может показаться, что каждый стремится к этому. Но проблема состоит в том, что духовная жизнь на ранних стадиях проходит мучительно, медленно и трудно, эго ищет путей отказаться от нее и кажется, что пережить это невозможно. Необходима дисциплина и внутренняя опора. Человек ясно видит, что все обычные радости жизни утрачивают для него свое значение, и ему трудно поверить, что на этом пепелище может вырасти что-то лучшее. В любом пункте этого путешествия мы можем потерять надежду или нас может увлечь в сторону какая-нибудь новая внешняя диверсия, грубый инстинкт или кармические дела.

Я считаю, что существуют уровни развития этого процесса и большинство из них связаны с усилением праны в теле или открытием различных чакр, а также трех грантхи или узлов. Эти открытия обычно происходят при продвижении по духовному пути, сопротивлении того, на что направлены усилия в психологических проблемах, а также при занятиях йогой или тантрой, медитации, но они могут возникать и спонтанно, в результате особого рода психологической и физической готовности, незаметной для постороннего наблюдателя. Пробужденный учитель может стимулировать и (или) контролировать этот процесс. Но из описанных выше примеров видно, что для того, чтобы быть вовлеченным в это переживание, вовсе не обязательно вступать на классический духовный путь.

Даже при обращении к психоанализу человек испытывает очень важные энергетические и эмоциональные изменения, когда удается определить комплекс и разрешить его, осмыслить символику или высвободить подавлявшиеся эмоции. Могут возникнуть необычные переживания вроде видений, снов наяву, чудесных совпадений, волн любви и покоя или встречи с Собой. Духовные практики, в частности медитация, тоже несут подобное духовное развитие и подрывают наработанных эго механизмы вытеснения. При тех и других обстоятельствах существует опасность переоценки собственных достижений и одной из таких опасностей является преждевременное присвоение процессу названия "Кундалини", в то время переживание скорее всего было вызвано повышением уровня праны. Подобное приклеивание ярлыка создает у человека иллюзию, что он завершил свою духовную работу и готов "служить миру", что сильно сдерживает движение вперед.

В любом случае, неразумно приравнивать все переживания, связанные с пробуждением Кундалини, просветлению, даже если согласиться с йогогическими представлениями о том, что эта энергия является жизненной силой всеобщего сознания. Литературные данные и мой собственный опыт убеждают меня в том, что явления, связанные с пробуждением Кундалини, -- это предварительная стадия, или переход, с помощью которого тело и психика годами готовятся ко все более и более глубокому

восприятию энергии и осознанию. Я думаю, что "просветление" -- редко бывает единичной, окончательной и завершенной встречей со сверхчувственным, что испытываемое нами -- это различные проблески, озарения и состояния сознания, глубина и сила которых соответствует нашей способности удерживать их и включать в свой повседневный опыт. Даже самое слабое соприкосновение с ними может полностью переориентировать нашу жизнь и принести некоторое удовлетворение жаждущей душе. Мы открываем дверь и проникаем в совершенно новую реальность. Но мы живем в постоянно развивающейся и вечной вселенной, и думать, что мы можем постичь ее до конца, значит ограничивать Себя.

Одним из важных фактов, выявившихся в результате этого исследования, является то, что сравнительно легко обнаружить десять человек, у которых пробуждение энергии Кундалини изменило всю их жизнь, хотя никто из них не был монахом и не практиковал йогу в традиционном смысле этого слова. Мною было опрошено еще по меньшей мере сорок человек, которые также удовлетворяют этому критерию, но по тем или иным причинам не были включены в это исследование. Несколько сот человек ежегодно связываются с Системой духовной скорой помощи, международной справочной службой, которая специализируется в помощи людям, испытывающим духовный кризис, и описания многих из них похожи на то, что может оказаться пробуждением Кундалини. [Система духовной скорой помощи была основана Станиславом и Кристиной Грофами в 1980 году при Эсаленском институте. В 1984 году она была перенесена в Институт трансперсональной психологии (Менло Парк, Калифорния), а в 1990 году стала независимой некоммерческой организацией. Телефон: (415) 327-2776]

Этим я хочу сказать, что ряд людей, принадлежащих к западной культуре, находят пути духовного пробуждения, не являющиеся общепринятыми и не опирающиеся на западные духовные традиции. Это наводит на мысль, что строгости монастырской жизни, соблюдение celibата и дисциплинированных духовных практик не являются обязательными для пробуждения, хотя и могут быть полезны, и что люди, ведущие обычный образ жизни, также иногда проходят через мистический опыт, который раньше считался доступным только святым. Очень важно перенести этот опыт в реальность повседневной жизни, чтобы те кто стремится к мистическому опыту, могли следовать естественному порыву своей психики вместо того, чтобы считать, что на это способны только выдающиеся люди, ведущие праведный образ жизни (признанный таковым в соответствии с принципами церковной иерархии). Это неизбежно сообщит культуре более подлинную духовность.

КОЛЛЕКТИВНОЕ ПРОБУЖДЕНИЕ

Многие мистики и учителя полагают, что возросшее на данном историческом этапе количество сообщений о пробуждении Кундалини свидетельствует о более масштабных целях этой работы, о всеобщем планетарном движении. Приближаясь к 21-му столетию Земля содрогается в предчувствии великого переворота. Зловещие предсказания катастрофических изменений

окружающей среды сочетаются с постоянно висящей над миром угрозой уничтожительной термоядерной войны, непрекращающимся натиском войн, террора, голода, преступлений и экономическим упадком в каждой точке земного шара.

Сейчас, в 90-е годы, мы с удивлением наблюдаем крушение коммунизма и рождение свободного общества в Восточной Европе. Это коренной переворот, удивительно ненасильственный, идущий из сердца миллионов людей, которые слишком долго ощущали себя пойманными в ловушку безответственной политической системы. Еще совсем недавно возможность такого фундаментального сдвига в идеологии казалась немыслимой. То, что подобный идеологический сдвиг мог произойти столь быстро, вселяет надежду всем тем, кто в разных уголках планеты страдает под властью идеологий -- идеологий, которые держат в тисках бедности, голода, партизанских войн и криминальной активности. Вполне вероятно, что такие спонтанные движения, оказывающие влияние на весь мир, являются частью мирового аспекта Кундалини. Нет сомнения в том, что через несколько лет исчезнут беспорядки и хаос, царствующие в странах Восточной Европы, борющихся за создание новой экономической и политической системы, и весь континент устремится к созданию Соединенных Штатов Европы. Возможности Европы далеко превосходят любые прежние предсказания и никто сейчас не сможет сказать, что возникнет в конечном счете.

Однако, в ближайшем будущем нас могут ждать масштабные и неожиданные перемены не только в политической жизни, но и в окружающей среде. Мы отравляем окружающую среду на всех уровнях, от океана, до озонового слоя, накапливая внутри земли смертоносные газы. Крупные землетрясения, смещение пластов земной коры, изменения погоды, обещающие засуху, -- это только небольшая часть предсказываемых катастроф, которые, по словам ясновидцев, могут возвещать приход "Нового Века". Если эти предупреждения когда-нибудь сбудутся, человеческая жизнь сможет продолжаться только благодаря людям, обладающим твердым характером, гибкостью, творческой активностью, стремлением к сотрудничеству, источником внутренней силы, способностью ставить вопрос всеобщего выживания выше личных приобретений, внутренней стойкостью, которая питается тем, что есть в нас божественного. Сейчас во всех уголках земного шара возникают духовные общины, людям в разных, самых неожиданных местах являются шаманские видения, происходит пробуждение Кундалини, просыпается психическая интуиция и страстное стремление научить людей тому, что они знают сами. Постепенно представление о том, что представляет человеческое и божественное изменяется, сливается, пробуждается и позволяет нам больше узнать о наших способностях и потенциальных возможностях.

Вполне вероятно, что те, кто вовлечен в волнующее явление духовного пробуждения, являются прообразом того, с чем в конечном счете должно встретиться планетарное сознание:

-- очищение бессознательных структур, которые позволяют нам уничтожать, истязать и попираť друг друга;

-- осознание того, что у нас есть одно человечество, одна планета планета с одним набором природных ресурсов на всех, и что можно соединиться только с одним единственным духовным источником;

-- возрождение нашей способности психически и эмпирически соединяться с этим источником и непосредственно испытывать блаженство, радость и мудрость;

-- готовность вести умеренную жизнь, обеспечивая жизнеспособность своей планеты и поддерживая все живое.

Существует множество схем отождествления человеческого микрокосма с планетарным макрокосмом, поскольку повсеместно наши мыслеформы, как умственные представления, определяют качество жизни на этой хрупкой, несущейся через пространство сфере, поддерживаемой теми же источниками праны, от которых мы все зависим.

Пробуждение Кундалини -- это осознание этой энергии, которая может быть использована для оздоровления, трансформации, побуждения к действию и включения верхних уровней сознания. Полностью оживив свою духовность, мы будем знать, как поддерживать происшедшее изменение и развивать в себе те жизненные качества, которые вместе с силами природы помогут сохранить планету для будущих поколений. Мы еще не знаем, что можно сделать, и пока только пытаемся представить себе более здоровую и разумную планету, населенную мудрыми и любящими людьми, испытывающими естественный экстаз внутреннего бытия. Такие изменения вряд ли могут возникнуть как результат следования великому учителю, многие из которых нам уже известны. Они появятся тогда, когда множество людей проявит желание вывернуть свое эго наизнанку и глубже погрузиться в имеющую более прочные корни сердцевину своего Я для того, чтобы активизировать основополагающие ценности человеческого существования. Это и есть рассчитанный на долгий срок потенциал, который несет такое пробуждение, независимо от того, произошло оно в результатах длительных дисциплинированных усилий или спонтанно. Они учат нас пониманию возможностей, присущих трансформирующим изменениям, которое необходимо нам для перехода на следующую ступень планетарного развития.

Это вовсе не означает, что все те, у кого проснулась энергия Кундалини, сразу обрели мудрость. Всеобщая энергия всегда была нейтральной и она всегда может быть использована в более высоких или более низких целях теми, у кого не хватило твердости до конца пройти предлагавшийся им процесс очищения. В человеческом сознании всегда существуют силы, которые искушают нас, вселяя стремление к власти, жадность, зависть, лень и все семь смертных грехов. Эти

"грехи" -- все наши слабости, наши тени, держащие нас в невежестве, потому что мы не сможем дойти до конца этого пути, пока не направим на них все свое внимание. И каждый совершает падение, еще и еще раз. На этой стадии было бы благоразумным попытаться с сочувствием и любовью осознать, кто мы есть, в чем наша слабость, что мы способны усилить.

Если мы стремимся к пробуждению и пытаемся включиться в деятельность, которая поддержит и углубит его, вполне вероятно, что мы сможем стать большим, чем мы были. В те моменты, когда нас охватывает экстаз чистого осознания, мы представляем собой чистый свет, и ничего больше, но насколько невозможным кажется жить так всегда и как естественно вернуться к своему обычному несовершенству. Никогда нельзя недооценивать сложности такого процесса -- для индивидуума и для планеты. Уроки вокруг нас. Они в христианстве, превратившемся в инквизицию, в исламе, убивающем неверующих, в неудавшихся гуру, предающих своих последователей, правительствах, руководствующихся своими интересами, в коррупции, которая следует по стопам хороших начинаний. Не важно насколько благородны наши идеалы и цели, мы опять и опять возвращаемся к разрушению и бесчеловечности, чтобы защитить свои позиции, свои желания, свою точку зрения. Духовное побуждение не в состоянии этого предотвратить, по крайней мере на ранних стадиях, о которых мы сейчас говорим. Оно просто дает нам дополнительный стимул к преобразованию тех предательских элементов собственной личности, которые не дают нам соприкоснуться с покоем и экстазом, скрытыми в глубинах нашей души.

Чем больше я открываюсь и приобретаю способность наблюдать истинное состояние планеты, глубину боли, которая для большинства людей является нормой, и сознавать прогнозы на будущее, тем меньше меня удивляет увеличение количества тех, кто "пробудился" и проходит через тяжелые испытания, в значительной степени напоминающие древние инициации, которые изменяют их сознание. Пожалуй, все мы нуждаемся в таком опыте и получить нам его необходимо как можно скорее. Или, быть может, Земля засеивается для кого-то еще, кто придет в отдаленном будущем, и мы лишь существа, потребовавшиеся для эксперимента и изучения духовных процессов в данный момент времени. Какова бы ни была цель, мы не должны позволить психологии, философии, науке или религии игнорировать или отвергать эти процессы. Нам необходимо добиваться терпимости, уважения, понимания и поддержки тех, кто первый ступил на эти неисследованные территории. Мы вместе проходим обучение и делим одну общую судьбу, рука об руку пробираясь через лабиринты энергетических полей, которые в конечном счете приведут нас к священному источнику и назначению человеческой души.

СЛОВАРЬ

Аджна чакра -- шестая чакра, расположенная в межбровье, называемая также третьим глазом; она считается "управляющим

центром" всей системы чакр.

ананда -- запредельное блаженство, духовный экстаз.

Анахата чакра -- четвертая, или сердечная чакра; эмоциональный центр.

апана -- дыхание во время вдоха, прана, имеющая тенденцию к движению вниз.

асана -- йогическая поза, укрепляющая тело.

Атман -- подлинное Я, "Самость" человека и мира.

бандха -- мышечное сокращение в горле, солнечном сплетении или анусе, включаемое иногда в йогические мудры, асаны или пранаямы.

биджа -- досл. "семя", особый звук, связанный с определенной энергией, в том числе в чакрах чакрами.

Брахман -- верховный Бог индуизма; брахманами называют также членов жреческой касты в Индии.

бхаджан -- пение благочестивых песен.

бхакти -- любовь, преданность Божественному.

Вайбхури -- спонтанный поток высшей мудрости.

ваджра нади -- направленный вверх поток нади в сушумне, регулирующий ток электрической энергии.

вайю -- воздух или ветер.

Вишуддха -- чакра, расположенная в области горла, связанная с выражением и способностью к творчеству.

даршан -- лицезрение или нахождение в присутствии изображения божества, учителя или в священном месте и переживание связанного с этим блаженства.

дева или деви -- полубог или ангел, бог или богиня.

джапа -- мысленное повторение мантры или имени Бога.

джива или дживатма -- отдельное человеческое существо; индивидуализированное и воплощенное сознание или душа.

джняна -- мудрость, понимание. Джняна-йога -- йога мудрости.

дхарма -- учение Будды; закон, управляющий мировым порядком.

ида -- белый "лунный" канал или нади, который образует спираль вокруг сушумны, начинаясь у основания позвоночника и заканчиваясь в левой ноздре.

Ишта -- избранная и любимая форма Бога.

Ишвара -- творческий аспект божественного.

канда -- психический центр Муладхары.

карма -- причинно-следственная связь; хотя не существует внешних судей для отдельных душ, они все время пожинают плоды своих действий, совершенных в этой и предыдущих жизнях.

кеншо (яп.) -- термин, связанный с просветлением, способностью полностью воспринимать свою природу в переживании, запредельном интеллекту.

киртан -- песнопения и танцы во время богослужения.

клеши -- бедствия, страдания, негативные тенденции.

коши -- пять оболочек, или все более разряженных слоев тонкого тела, окружающих материальное тело.

крийя -- путь действия; также произвольные движения тела, вызванные

- нормальным или возросшим потоком энергии праны.
- кумбхака -- задержка дыхания.
- Лайя-йога -- погружение в высшее сознание путем слияния индивидуального сознания с каким-то божественным объектом созерцания.
- майя -- процесс, благодаря которому истинное состояние мира оказывается скрыто многообразием явлений.
- макио (яп.) -- любое необычное зрительное или физическое явление, сбивающее однонаправленность ума в ходе духовной практики.
- Манипура чакра -- третья чакра, расположенная в области солнечного сплетения и связанная с элементом огня.
- мантра -- священный звук, который, как считается, обладает силой, используемый для сосредоточения ума, размышления о божественном и защиты в повседневной жизни и оккультной практике.
- мудра -- йогические жесты рук, символизирующие универсальный принципы.
- Муладхара чакра -- первая чакра, расположенная у основания позвоночника, в которой находится свернувшаяся спиралью энергия Кундалини.
- Ом -- мистический слог, выражающий Божественное, изначальный звук Вселенной, из которого произошли все звуки и создания.
- пингала -- "солнечный" тонкий канал в сушумне, который начинается у основания позвоночника и заканчивается в правой ноздре.
- прана -- жизненная энергия внутреннего, или тонкого тела, сила жизни или шакти.
- пранаяма -- йогические дыхательные методики, которые играют жизненно важную роль в медитации и позволяя с помощью дыхания усиливать или перераспределять энергию праны.
- пратьяхара -- методика отвлечения ума от чувств и направления внимания внутрь.
- Пуруша -- изначальный Космический Дух, который дополняет женский принцип; Существо, запредельное всеобщей или космической личности; используется также для обозначения души, или чистого сознания.
- садхака -- духовно устремленный человек, искатель, следующий определенной духовной дисциплине.
- садхана -- духовная дисциплина и повседневно исполняемая практика.
- Сахасрара чакра -- седьмая чакра, расположенная над макушкой, символом которой служит тысячелепестковый лотос. Место, в котором можно испытать соединение Кундалини с Шивой; средоточие чистого сознания.
- Свадхиштхана чакра -- вторая чакра, расположенная ниже пупка, как раз над гениталиями, управляющая сексуальностью.
- сиддхи -- парапсихические достижения или силы.
- Сиддхи -- великие мастера йоги.
- сушумна -- центральный тонкий канал, по которому в теле человека поднимается Кундалини; расположен внутри позвоночного

столба.

тандра -- сознательное сновидное состояние, в котором можно видеть зрительные образы.

третий глаз -- точка на лбу между бровями, в которой открывается космическое сознание; Аджна чакра.

хара (яп.) -- треугольник, вершиной которого служит мечевидный отросток грудины, сторонами края грудной клетки, а основание проходит по линии пупка.

чит -- чистое сознание.

читта -- материя разума, субстанция, связующая память и привычки.

читрини -- тонкий канал в сушумне нади, который идет от чакры в основании позвоночника до макушечной чакры и проводит идущую вниз энергию.

читшакти -- то же, что джива или душа

Шакти -- динамический и творческий аспект Первопричины, сила, пронизывающая мироздание, дополнительная Шиве женская его половина.

шактипат -- процесс посвящения, осуществляемый гуру путем передачи энергии, которая пробуждает энергию посвященного.

Шива -- чистое сознание; запредельное божественное начало.

юга -- историческая эпоха. Существует четыре юги: Кали, Двапапра, Трета и Сатья, соответствующие греческим представлениям о железном, бронзовом, серебряном и золотом веке. Кали Юга, или эпоха материализма закончилась около 1700 года н.э., и сейчас мы живем в эпоху Апара Юги, 2400-годичном цикле развития электрической и атомной энергии. (Йогананда (1945) "Автобиография одного йога", стр. 192)

янтра -- символическое изображение, подобное мандале, которое используется для лечения, медитативного созерцания и в других метафизических целях.

=====
* Origin: ExLibris #20 (2:463/192.21 - let@danch.kiev.ua)