

## ОСТАНОВКА ДЫХАНИЯ, ВЫДЕЛЕНИЕ ТОНКОГО ТЕЛА И САВИКАЛЬПА-САМАДХИ

Когда прана йогина входит в центральный канал, его дыхание становится едва уловимым, а затем и вовсе исчезает, сердце останавливается, и тонкое тело выделяется через макушку. Йогин, покинув на время физическое тело, может путешествовать в тонком теле в другом измерении.

Выделение тонкого тела может происходить следующим образом.

Иногда йогин видит темно-красную энергию, идущую снизу, иногда он видит серебристо-белую спираль, взвивающуюся по позвоночнику, иногда он может видеть цвета чакр, элементов или ветров (вайю). Например, можно видеть искры как от пламени, или пространство фиолетового цвета в межбровье.

Йогин начинает видеть очертания чакр. Сначала они видятся в виде сияющих бело-желтых точек, затем видны их подробности. Йогин созерцает канду в виде клубня луковицы бело-сероватого цвета с волокнами, идущими во все стороны.

Подъем энергии сопровождается гулом, звоном или тонким свистящим звуком в ушах, иногда гудением или жужжанием:

~ монотонное гудение указывает на движение энергии по левому каналу,

~ жужжание — на движение по правому каналу,

~ гул, тонкий свист — на подъем по центральному каналу.

Иногда, когда йогин после пранаямы ложится в шавасану, то случайно принятая поза (например, скрещенные ноги, опущенная шея) вызывает спонтанный подъем приятной энергии, которая останавливается в том месте, где уже не может проходить свободно. В это время произвольно сжимается анус (мула-бандха), и подтягивается живот (уддияна-бандха).

Затем энергия с большой силой давит на чакры, перемещаясь выше. В это время йогин видит круги света, присущего каждому элементу:

~ когда энергия в муладхаре, он видит круг желтого цвета или просто желтое,

~ в свадхистана-чакре — он видит круг или пространство белого цвета как луна,

~ когда в манипуре — красного,

~ в анахате — зелено-голубого,

~ в горле — серого или синего.

Иногда йогин может видеть слоги, очертания чакр или символические знаки в чакрах (буквы, мудры рук). Цвета могут вспыхивать по очереди или почти одновременно.

Вначале энергия останавливается в анахата-чакре, горле или межбровье. Накапливаясь, она создает такое сильное давление, что в чакре возникают ощущения бурления, водоворота или воронки. В это время все тело как бы немеет, а ум сворачивается вовнутрь и помещается в центральный канал. Затем возникает ощущение вращения, и сознание выскальзывается из физического тела, оказываясь в астральном теле.

Выходя в тонком теле из физического, йогин взирает на свое лежащее тело со стороны, затем отправляется куда-либо, пройдя сквозь стену, просто подумав о том, куда он хочет попасть. Пребывая в астральном теле, йогин некоторое время наслаждается обретением новых сиддхи — способностью проникать в любое место на земле.

Иногда в сознании возникают полосы различных цветов, указывающих на цвета кармы йогина и места его возможного перерождения в мире сансары. В момент падения энергии по позвоночнику, лежа в шавасане, он может видеть глазами тонкого тела полоски-пути, открывающиеся перед ним: тускло-зеленого, синего, серебристо-белого, красного цветов. Эти цвета могут возникнуть в зияющей черной пустоте.

Затем энергия вытолкнет его тонкое тело через макушку, и, если в это время у него возникнет интерес к какому-либо цвету или видению, он сразу окажется в нем.

Он может увидеть белый свет, и его ум инстинктивно втянется в него. Там он увидит себя стоящим в иллюзорном теле в сияющем, залитом светом мире. В этом мире можно будет видеть, слышать и даже осязать предметы или свое тело. Если это чистый мир, можно будет встретить божество, святого или сиддха, получить от него наставления или благословение.

Затем сознание как бы испытывает колебания, и энергия йогина тоже заколеблется. Его иллюзорное тело словно бы растает или будет увлечено каким-то мощным потоком назад в тело, но йогин полностью сохранит память, где он был и с кем общался.

### **Начальные знаки успеха (сиддхи) в Кундалини-йоге**

Кроме выделения тонкого тела начальные знаки обретения сиддхи таковы:

~ воспоминание прошлых жизней в сновидениях. Возникают яркие сновидения, где йогин начинает видеть прошлые жизни, чувствуя себя полноценным участником каких-либо событий в прошлом. Как правило, такие видения сопровождаются голосом, который объясняет суть происходящего. Эти видения разворачиваются на большой скорости, благодаря этому человек за несколько мгновений или минут может пережить воспоминания целой жизни. Это происходит из-за того, что тонкие энергии-отпечатки, находящиеся в муладхара-чакре в скрытом состоянии, активизируются, проникают в мозг и воспринимаются поверхностным сознанием;

~ способность видеть духовным зрением на расстоянии, видеть прошлое и будущее. У йогина появляются видения, вспышки света в межбровье. В этих видениях он может прозревать будущее или видеть события прошлого, а также знать, что происходит на удаленном расстоянии;

~ способность слышать голоса богов и духов. Йогин слышит звуки, голоса в горле, сердце или в районе макушки. Благодаря им, он может получать пророчества, наставления, узнавать о далеких событиях и другое;

~ способность интуитивно понимать умы других людей (чтение мыслей). Настроившись на сознание другого существа, йогин может понять ход его мыслей, благодаря чистоте своих нади. Его тонкое тело реагирует на излучения тонкого тела другого подобно тому, как откликается на звук хорошо настроенный струнный инструмент;

~ непрерывное сознание начальной стадии, указывающее на способность поддерживать ясность ума во сне со сновидениями и во сне без сновидений. Йогин, находясь во сне, чувствует прилив праны в горле,

межбровье или макушке. Благодаря этому его бодрствующее тонкое сознание сохраняется даже во сне без сновидений. Йогин имеет много осознанных снов, либо осознает себя как сознательное пространство тускло-белого света. Это пространство дарует йогину радость и насыщает его тело силой.

### **Связь глубокого сна и Всевышнего «Я»**

*«Состояние непроявленности или Пустоты — это базовое состояние сознания, свойством которого является отсутствие чего бы то ни было познаваемого. Глубокий сон — то, что делает проявленным это отсутствие».*

*Авадхута Даттадфея  
«Трипура Рахасья», гл. XVI (74)*

Всевышнее «Я» переживается за пределами сна без сновидений как сверхтонкая, сверхинтенсивная, светящаяся осознанность, подобная пустому пространству. Эта осознанность не связана с внешними действиями, объектами или сознанием, их воспринимающим. Осознанность «Я-есть», которая превосходит тонкие и грубые объекты, даже в бодрственном состоянии существует как скрытое течение и основа всех других состояний.