

**СВАМИ САТЪЯНАНДА САРАСВАТИ**

# **СВАРА ЙОГА**

**БИХАРСКАЯ ШКОЛА ЙОГИ, МУНГЕР ОБЩЕСТВО ВЕДИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ «АМРИТА»**

**Москва 2002**

УДК 233-852.5Й  
ББК 88.37  
С48

*«Свара йога - путь к пониманию вашего прошлого, наилучшего устройства жизни в настоящем и проникновение в ваше будущее. Это можно осуществить при помощи определенного дыхания свара йоги».*

*Парамахамса Сатьянанда*

**С48 Свами Сатьянанда Сарасвати «СВАРА ЙОГА»**

М.: Издатель «Профит Стайл», 2002. - 288с.

ISBN 5-89395-172-7

ГУМАНИТАРНОЕ ИЗДАНИЕ В ФОНД ДУХОВНО-ПРОСВЕТИТЕЛЬСКИХ  
ПРОГРАММ  
ОБЩЕСТВА ВЕДИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Свара йога - древнейшая наука о пране и биоритмах физического тела. Читатель узнает о том, как управлять праной при помощи определенного дыхания, как запрограммировать рождение мальчика или девочки, как научиться предсказывать будущее и многое другое. Современные ученые уже заинтересовались древнейшей научной информацией, которую сохранила до наших дней традиция свара йоги. Исследуя электромагнитные поля и энергетическую природу человеческого тела, ученые обнаружили удивительные совпадения между откровениями древних текстов и своими открытиями в области биоэнергетики и психотроники. В последнее время наблюдается повышенный интерес к свара йоге во всем мире, так как она стремительно расширяет сознание, приумножая пранические и интеллектуальные силы. Эта система опирается на научную основу, оперирует логикой, учитывает всесторонние взаимосвязи физического бытия и управляет психофизическими силами, привнося даже в материальную жизнь успех и благополучие.

ISBN 5-89395-172-7

- © Свами Сатьянанда Сарасвати
- © Мунгер, Бихарская школа йоги
- © Общество ведической культуры
- «Амрита», перевод и редактирование
- © ООО «ПРОФИТ СТАЙЛ», 2002

# СОДЕРЖАНИЕ

## СОДЕРЖАНИЕ

### ВСТУПЛЕНИЕ

#### Часть I. ТЕОРИЯ СВАРА ЙОГИ

Глава 1. ОБЩЕЕ ПОНЯТИЕ О СВАРА ЙОГЕ

Глава 2. ПРАНА - ЭНЕРГИЯ ЖИЗНИ

Глава 3. СФЕРА ИОНОВ И ЭЛЕКТРОМАГНЕТИЗМА

Глава 4. НОС - ВРАТА К ВНУТРЕННЕМУ МИРУ

Глава 5. СВЯЗЬ СОЗНАНИЯ С ЭНЕРГИЕЙ

Глава 6. УМ И СОЗНАНИЕ

Глава 7. ЗВУК И ФОРМА СВАРЫ

Глава 8. КОШИ

Глава 9. ПРАНА ВАЙЮ

Глава 10. НАДИ

Глава 11. ТРИЕДИНСТВО ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ

Глава 12. ЧАКРЫ

Глава 13. ПАНЧА ТАТТВА

#### Часть II. ПРАКТИКА СВАРА ЙОГИ

Глава 14. ПРАНА САДХАНА

Глава 15. ОПИСАНИЕ ПРАКТИК

Глава 16. РАСПОЗНАВАНИЕ СВАРЫ

Глава 17. РАСПИСАНИЕ СВАР

Глава 18. НАБЛЮДЕНИЕ ЗА АКТИВНОСТЬЮ СВАРЫ

Глава 19. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С АКТИВНОЙ СВАРОЙ

Глава 20. ТАТТВА ВИЧАРА

Глава 21. ТАТТВА САДХАНА И ЧХАЁ ПАСАНА

Глава 22. СВАРА ГУРУ

#### Часть III. ШИВА СВАРОДАЙЯ

(Перевод с санскрита оригинальных текстов)

#### Часть IV. ПРИЛОЖЕНИЕ

ИЗРЕЧЕНИЯ СВАМИ САТЬЯНАНДЫ

СЛОВАРЬ

БИБЛИОГРАФИЯ

## ВСТУПЛЕНИЕ

На протяжении многих тысяч лет человечество пытается проникнуть в царство внутреннего опыта. Каждый мыслящий человек по-своему стремится постичь великую тайну бытия и потому существует много различных путей и средств достижения внутреннего опыта озарения. Время от времени человек практически пытается сорвать завесу неведения тем или иным образом. Некоторые приходят к внутреннему опыту посредством карма йоги, другие предпочитают бхакти йогу или раджа йогу, гьяна йогу или кундалини йогу и т.д. Находятся и такие, которые проникают в эту тайну при помощи различных допингов и наркотиков.

Многие утверждают, что подлинный внутренний опыт возможен только для тех, кто достиг совершенства, но йогический опыт убедительно доказывает, что подобный опыт доступен для каждого. Достигли ли вы совершенства или нет, верующий ли вы или атеист, высокое ли у вас происхождение или низкое - все способны получить этот опыт откровения. Вот почему в настоящее время так широко распространились по всему миру различные системы йоги. Однако вне этих систем тантра занимает особое место, так как отстаивает путь полного возвышения вопреки всяким ограничениям и барьерам. Некоторые аспекты тантрической традиции уже стали популярны, другие же почти полностью забыты. К таким незаслуженно забытым относится и великая наука свара йоги.

Свара йога - древнейшая наука о пране и биоритмах физического тела. Эта наука разъясняет, как можно управлять праной, если научиться разумно манипулировать дыханием. Современная наука с интересом исследует электромагнитные поля, и уже сформировала науку биоэнергетику, которая изучает энергетическую природу человеческого тела. В связи с интенсивным развитием в таких областях, как биоэнергетика, психотроника и фотография Кирлиана, в последнее время к свара йоге стали проявлять повышенный интерес.

Хотя свара йога практикуется в Индии с давних пор, о ней все еще мало знают как на Западе, так и на Востоке. Это, возможно, объясняется тем, что ее всегда рассматривали как таинственную эзотерическую науку, которая может нанести человеку вред, если он будет неправильно ее культивировать. Поэтому эта древняя традиция сохранялась в строжайшем секрете опытными йогинами, которые донесли до наших дней все ее практики.

Свара йогу оберегали даже больше, чем большинство тантрических традиций. Инициация (посвящение) давалась непосредственно только *из уст учителя в ухо ученика*. По этой причине о теории и практике этой тайной науки было написано очень мало - мы порой находим лишь скупые сноски и примечания даже в йогических и тантрических текстах и, соответственно, в английских переводах.

*Свара* этимологически означает звук собственного дыхания, а *йога* -

единство. Поэтому свара йога обеспечивает состояние единства, которое достигается посредством дыхания. Практикуя свара йогу, можно понять дыхание, как промежуточное звено в общей цепи жизненных космических сил. Роль дыхания в человеческой жизни невозможно переоценить. Древние риши (или провидцы) еще в глубочайшей древности были знакомы с наукой дыхания и использовали могучие методы воздействия дыхания на психофизическую деятельность человека.

Свара йогу однако, нельзя отождествлять с пранаямой, которая также использует различные аспекты дыхания. Свара йога опирается на анализ дыхания и значение различных пранических ритмов, в то время как пранаяма акцентирует техники накопления, контроля и перераспределения праны. Отсюда следует, что свара йога вовлекает практику пранаямы, но является наиболее расширенной, интенсивной и точной наукой.

В таких йогических текстах, как Шива Самхита или Горакша Сатарка, а также в различных Упанишадах, можно найти рассуждения о функциях праны. Однако главным письменным источником свара йоги является Шива Свародайя. Шива - это Высшее Сознание, свара - это поток дыхания, а удайя - пробуждение или возвышение. Таким образом, Шива Свародайя устами Шивы разъясняет все типы дыхания и пранических ритмов.

В тантрической традиции Господь Шива известен как Адинатха (исконный Гуру), который вначале изложил науку свары своей ученице Парвати Деве. Поэтому Шива Свародайя написана в форме диалога, в котором Господь Шива называет свара йогу высшим знанием и заявляет, что в одной лишь свара йоге больше мудрости и сокровищ, чем на всех семи планетах.

Согласно свара шастре, анализируя свое дыхание, можно постичь тайны космоса и понять мудрость Вед. Изучая свару, садхака может стать совершенным йогиним.

Установлено, что физическое воздействие дыхания на сознание является очень тонким и поэтому свара йога также является очень тонкой наукой, которая пробуждает в человеке высший потенциал. Интересно, что в других традиционных системах также акцентируется подобный аспект свара йоги. Так, например, в учении даосизма сказано, что если медитировать на дыхание, в физическое тело человека проникают космические божества или силы. Известно, что если поститься на одном дыхании, не потребляя никакой пищи, можно полностью очистить и укрепить себя, и тогда сознание может воспарить к небесам, где вечная жизнь ощущается не только душой, но и телом.

Таким образом, свара йога не только помогает тем, кто верит в высшую Реальность, но также и тем, кто не имеет подобной веры и, тем не менее, к своему изумлению обнаружит много таких истин, которые имеют непосредственное отношение именно к этой Реальности. Свара йога - это

путь, который ведет к совершенному опыту и пробуждению цельного существа.

Однако для того, чтобы правильно практиковать свара йогу, необходимо понять ее. Эта наука опирается на законы праны и дыхания. Следует знать, как функционируют эти пранические потоки в физическом теле человека и как они воздействуют на ум. Ирана проявляется различным образом и по-разному воздействует на каждый орган тела и весь организм в целом. Со временем, когда вы освоите эту науку и овладеете методами контроля свары, то сможете узнать, что вас ожидает в будущем, как избавиться от своих болезней, крепко спать без транквилизаторов, работать целый день без усталости или переваривать пищу без средств, усиливающих аппетит и пищеварение - свара йога многогранна.

Зная, как ведут себя потоки свары в каждом отдельном случае, вы сможете помочь не только себе, но и тем, кто обратится к вам за помощью. Конечно, вы можете ошибиться, если пытаетесь разобраться в потоках свары в состоянии невнимательности и беспокойства. Так, например, если к вам кто-то приближается с вопросом со стороны не активной свары - вы не сможете дать вразумительного ответа, но если это происходит со стороны вашей активной свары - ваш ответ будет вполне исчерпывающим.

Отсюда еще не следует, что свара йога сводится к таким чудопрогнозам - я лишь проиллюстрировал вам возможности свары йоги одним из примеров, который скорее имеет отношение к повседневной жизни, в то время как свара йога помогает превзойти заурядную повседневность и преобразовать ее. Важно понять, *как* прана проявляет все свои формы, и что всё возникает благодаря праническим потокам. Например, вы можете практиковать хатха йогу для восстановления своих сил и повышения жизнеспособности, но хатха йога - еще не конечная цель, а только одно из средств приближения к этой цели. Подобно этому различные методы свары йоги могут быть полезны в повседневной жизни, но подлинная цель их состоит в том, чтобы реализовать свою истинную сущность и раскрыть *внутренний* опыт.

# Часть I. ТЕОРИЯ СВАРА ЙОГИ

## Глава 1. ОБЩЕЕ ПОНЯТИЕ О СВАРА ЙОГЕ

Под термином *свара* подразумевается нечто гораздо более важное, чем воздух, который струится сквозь ноздри. Кроме воздуха существует еще пранический поток, как очень тонкий и жизненный аспект дыхания. По существу вплоть до настоящего времени найдется немного людей, которые бы понастоящему осознавали, что такое свара. Изучению дыхания вообще уделяется чрезвычайно мало внимания, хотя дыхание - важнейшая функция тела.

Дыхание продолжается день и ночь, двадцать четыре часа в сутки - осознаем мы это или нет. Дыхание - самое ценное сокровище человека, потому что без него он не проживет и нескольких минут. Говорят, что человек рождается один и умирает один, но это не совсем так - он рождается вместе со своим дыханием и умирает, унося с собой свою тонкую прану, которая является сущностью его дыхания. Дыхание - спутник и друг человека. Поэтому Упанишады называют свару *атмасваруп* или *брахмасваруп*, а это означает, что человек является частью Брахмы или универсального сознания. Кто постиг сущность дыхания, тот постиг сущность души (атмы).

Вот почему дыхание - это не просто обыкновенный физический процесс, но определенная информация и закодированное послание. Для духовного ученика дыхание служит средством достижения высшей цели. Обычное дыхание представляет механическую функцию физического тела, но свара йога рассматривает дыхание как процесс, которым можно манипулировать и управлять.

### **Попеременное дыхание**

Если вы понаблюдаете за своим дыханием, то заметите, что иногда дышите более свободно одной ноздрей, а иногда - другой, хотя кажется, что дышите обеими ноздрями. Какое-то время активно работает правый носовой канал, а затем что-то блокирует его, он закрывается и постепенно открывается левый носовой канал. Что это означает? С физиологической точки зрения происходят определенные стимулирующие воздействия на нервную систему. Но свара йога утверждает, что наблюдается определенное воздействие и на работу мозга, который требует особого и систематического регулирования.

Свара йога объясняет, каким образом регулярно меняются потоки свары, и здесь всё научно объяснимо. Каждый час-полтора активность одного канала сменяется активностью другого, и этот ритм регулирует все психологические

и физиологические процессы организма. Если ритм свары нарушен, это означает, что какие-то органы или системы организма функционируют не должным образом.

### ***Три свары***

Факт, что мы дышим попеременно то одной ноздрей, то другой является очень значительным в свара йоге, потому что указывает на проявление различных потоков свары. Одна свара течет сквозь левую ноздрю, другая - сквозь правую, а третья - через обе ноздри вместе. Разные свары влияют на нас не одинаково, стимулируя различные энергетические центры и узлы нервной системы.

И нет ничего случайного в том, что свара в одно время избирает правую ноздрю, а в другое - левую. Ритм попеременного дыхания левой и правой ноздрей органично связан как с биоритмами тела, так и с левым и правым полушариями мозга.

В человеческом теле три свары соответствуют трем главным системам, которые можно назвать триединством: ум - одна система, жизненная сила - другая, а дух и душа - третья. Свара йога называет ум читтой, силу жизни - праной, а дух - атмой. Читта управляет пятью органами восприятия (глазами, носом, языком, ушами и кожей), прана - пятью органами действия (речью, руками, ногами, органами размножения и выделения), а атма является абсолютным свидетелем и контролером всех процессов.

Когда поток свары свободно проходит сквозь левую ноздрю, это указывает на активность умственной силы чипы, которая является преобладающей по сравнению с силой праны. Когда же активизируется правая ноздря - положение диаметрально изменяется: силы праны возрастают, а силы ума истощаются. Но когда обе ноздри активны, это указывает на преобладающую силу духовной энергии, силу атмы.

### ***Движения свары***

Свара йога дает нам возможность понять природу дыхания и его влияния на тело, потому что различные потоки свары управляют различными действиями (ментальными, физическими и духовными). Когда вы практикуете медитацию, молитесь или созерцаете Истину - это духовное действие; когда вы идете, разговариваете, совершаете естественные отправления, едите, перевариваете пищу - это физическое действие; но когда вы взволнованы или вас одолевают мысли, когда вы заучиваете наизусть поэму, песню или чтолибо планируете - это умственное действие. Даже если вы испытываете сочувствие или жалость к комуто или вы рассержены на кого-то - это также умственное действие.

Итак, все наши действия можно систематизировать по трем основным



категориям, и каждое из этих действий контролируется соответствующим потоком свары. Левая свара осуществляет контроль над умственными действиями, правая свара контролирует физические действия, а обе свары вместе следят за духовными действиями. Это означает, что, если вы медитируете тогда, когда у вас активна правая ноздря - возникнут физические проблемы и дискомфорт тела. Если у вас активна левая ноздря - физически вы не будете испытывать беспокойства, но ум будет блуждать. Но когда обе ноздри открыты - ум однонаправлен и готов к процессу медитации.

Поэтому в свара йоге очень важно соотносить ваши желания с вашими возможностями - иными словами, совершать те действия, которым благоприятствует свара. Для этого необходимо научиться контролировать свару так, чтобы она содействовала тем действиям, которые вы желаете предпринять или приспособливаться к тем потокам свары, которые будут благоприятствовать вашим действиям. Так наука свара йоги гармонизирует ум и тело, согласуя их функции с активностью свары.

## **Ида, пингала и сушумна**

До сих пор мы говорили о дыхании, которое создает энергетический поток в теле. Этот поток йога называет *нади*. Сквозь ноздри проходят три различных потока энергии: ида, пингала и сушумна. Левая ноздря связана с ида нади, правая - с пингала нади, но когда обе ноздри свободно функционируют вместе, стимулируется сушумна.

Потоки энергии, возникшие в левой и правой сваре, действуют наподобие положительных и отрицательных полюсов в электрической цепи. Левая свара похожа на отрицательный полюс, а правая на положительный полюс. Когда активна правая ноздря, пингала стимулирует физическое тело. Когда активна левая ноздря, ида стимулирует ум. В тот период времени, когда происходит чередование потоков свары, обе ноздри активизируются одновременно и тогда сушумна нади стимулирует атму или духовный потенциал. Но это обычно происходит только в течение двух минут.

В сушумне происходят все духовные действия, и все йогические и тантрические системы нацелены на активизацию этого канала. Сушумна расположена внутри позвоночного столба и соединяется с идой и пингалой в аджна чакре, в области межбровья. Высшая духовная мощь кундалини шакти должна быть направлена именно в сушумну. Когда обе ноздри становятся активны, это указывает на то, что канал сушумны свободен. Поэтому очень важно иметь уравновешенное дыхание, которое открывает сушумну для той цели, на которую она предназначена.

Когда сушумна активизирована, психофизические энергетические потоки становятся четкими и ритмичными, мысли безмолвствуют, ум спокоен.

Поэтому подобное состояние называют *шунья свара*. Слово *шунья* означает *пустотность*. Для йогина этот тип свары очень важен, потому что он непосредственно и практически приближает его к дхьяне. Следовательно, цель свара йоги заключается в том, чтобы развивать шунья свару посредством попеременного дыхания.

### **Объем дыхания глубже объема легких**

Что означает поток каждой свары и почему он постоянно меняется? На этот вопрос может ответить свара йога. В свара шастрах сказано, что доскональное знание свара йоги может дать только гуру. Но шастры, однако, подсказывают нам, что свара - это прана или жизненная энергетическая сила, которая является одновременно и средой для распространения прана шакти по всему телу. Поэтому сфера действия свары и, так сказать, ее «легкие» не ограничены ребрами или какими-то рамками, что особенно важно для тонких и духовных миров.

Мундака Упанишада сравнивает свару с тетивой, которая нацеливает стрелу сознания на то, чтобы она попала точно в Атман или универсальный дух. Таким образом, дыхание не только поддерживает физическое тело, но представляет ту среду, в которой живет и развивается сознание. Современную медицину интересуют органические функции дыхания - и это правильно, но свара йога предлагает более глубокое проникновение в природу дыхания, потому что существование человека не начинается и не заканчивается физическим телом. Вне физического тела также существуют энергии, вне этих энергий существуют тончайшие эманации ума, вне этих эманации живет сознание, а вне индивидуального сознания - Сверхсознание. Поэтому свара йога изучает энергетический поток в целом, чтобы проникнуть в глубины и беспредельность ума, сознания и космоса.

## Глава 2. ПРАНА - ЭНЕРГИЯ ЖИЗНИ

Свара йога, как и другие йогические традиции, большое внимание уделяет как теоретическим, так и практическим аспектам дыхания. Шива Свародайя говорит, что «каждый должен знать, что такое прана и как она изменяется; что такое нади и как они функционируют; что такое таттвы макрокосмоса и микрокосмоса. Используя это великое знание, свара йога может заранее узнать обо всех благоприятных и неблагоприятных событиях окружающего мира. Йогин пришел в этот мир, чтобы реализовать силу свары, как прану, которая функционирует на всем пространстве бытия. Йогин пришел в этот мир, чтобы постичь, что даже форма Господа Шивы является сварой, дыханием и праной».

### **Индивидуальная и космическая прана**

Во многих йогических текстах термин *прана* понимается, как жизненная сила (биоэнергия). Но люди часто называют праной кислород, отождествляя прану с *прана-вайей*, которая регулирует работу сердца и легких. Когда мы говорим о пране в более высоком смысле, то подразумеваем скорее космический смысл, чем физическое дыхание или ионы атмосферы. Жизнь сама по себе еще не говорит о чем-то грандиозном: если что-то или кто-то просто существует - это еще не реализация праны.

Слово *прана* санскритского происхождения и состоит из двух корней: *пра* (приставка, которая означает постоянство) и *на* (движение). Поэтому слово *прана* означает *постоянное движение*, подобно вибрации, которая распространяется во все стороны без ограничений. Следует аккуратно использовать термин *прана*, потому что он имеет два аспекта - космический и индивидуальный. Чтобы постичь глубокий и тонкий смысл духовной космической праны, необходимо обладать сверхчувствительным и поистине божественным разумом, но индивидуальная прана человека непосредственно связана с его физическим материальным телом. В процессе творения прана истекает из непроявленной реальности *хиранья гарбха* (огненной утробы или яйца). На физическом плане это проявляется, как индивидуальное бытие. Свара йога развивает понимание сути проявления и существования праны внутри нашего собственного существа, чтобы постичь и реализовать ее космическую природу.

### **Энергия и дыхание**

Йога рассматривает дыхание, как средство и жизненно важный процесс всасывания праны телом. Шастры разъясняют, как прана вдыхает жизнь и сознание в каждое существо, которое дышит. Согласно Тайттирии,

Брахмана, Майтри Упанишадам и Шива Свародайе дыхание является формой воплощения Брахмана или Космического Сознания. Прашна Упанишада так разъясняет природу творения: «Прана излучается из атмана и потому прана неотделима от души так же, как тень от того, кто отражает тень» (3).

В Библии также сказано о том, что человек получил сознание и жизнь посредством дыхания: «И создал Господь Бог человека из праха земного, и вдунул в лице его дыхание жизни, и стал человек душою живою» (Бытие, 2:7).

Таким образом, дыхание восходит к космической сущности и обладает космической силой. Культивируя свара йогу, мы пытаемся прочувствовать всем своим существом космический аспект праны и приблизиться к изначальному источнику ее. В этом заключается символическое выражение процесса материализации материи и жизни при помощи праны и сознания. Прах олицетворяет материю, а дыхание жизни - проникновение праны в материю. Материя имеет много уровней существования и проявления. Если на одном уровне материя инертна, то в процессе эволюции в ней проявляется жизнь со всеми ее составляющими (энергия, сознание, знание и, наконец, опыт). К такой истине пришли физика, метафизика, наука, тантра и свара йога.

## ***Энергия в материи***

Согласно свара йоге тело - это сокровищница жизненных сил, генератор безграничных электрических потоков, текущих во все стороны. Обычный человек воспринимает тело как сочетание плоти, крови и костей, но йоги и проницательные ученые постигли, что за физическими элементами сокрыта некая колоссальная сила или прана. Прана, которая побуждает тело совершать те или иные действия, еще более неуловима, чем ядро атома, и современная технология еще не в состоянии контролировать ее.

Большинство людей полагает, что пранические силы внутри тела выполняют лишь физиологические функции, но современные исследования уже приблизились к истине свара йоги. Ученые, наконец, открыли то, что давно обнаружили йоги, а именно - энергетическую связь между физическим телом и его психикой. Кроме того, они установили, что энергия или праническая сила преобразуется в материальную силу, а материальная сила - в праническую. Все знают знаменитое уравнение Альберта Эйнштейна  $E = mc^2$ , которое означает, что материя представляет проявленную потенциальную силу энергии. Эта древнейшая истина была зафиксирована еще в Ведах.

Эту мысль можно проиллюстрировать небольшим научным экспериментом. Если посмотреть на ладонь невооруженным глазом - мы

видим просто ладонь. Но что вы увидите, если посмотрите на нее через электронный микроскоп? Поначалу вы можете увидеть живые клетки, затем молекулы, потом атомы и, наконец, ядро атома. Так вы убедитесь в том, что энергия ведет себя фантастическим образом. Раньше вы видели просто ладонь и не находили на ней никаких признаков неизвестной вам жизни, а впоследствии вы обнаружили то, что ваши глаза не способны были увидеть. Поэтому мы используем свара йогу, которая настолько усовершенствует наше восприятие, что мы сможем постичь невидимую энергию.

Теперь, даже ученые, которые начали изучать энергетические поля, утверждают, что так называемая неподвижная материя также пропитана этой тонкой энергией. Поэтому прана означает не только жизнь, но также и само существование. Прана есть и там, где движение кажется покоем. Когда прана оставляет объект, он распадается на составные части. Так наука пришла к выводу, что всё сущее является материально-энергетической структурой. Свара йога и есть та наука, которая способна углубить наше понимание собственной энергетической структуры и сохранить эту функционирующую гармонию.

Исследуя энергию жизни, современная наука натолкнулась на важное открытие, которое обнаружило, что энергия в теле излучает ауру света. В Ведах отчетливо сказано, что каждый объект окружен праническим полем, из которого струится свет. В ранних изображениях великих святых, мудрецов и гуру их лица, а иногда и руки часто окружены аурой. Такой же ореол света мы можем увидеть на образах Рамы, Кришны, Христа, Магомета, Заратустры многих других. До открытий современной науки многие думали, что этот ореол всего лишь плод воображения художника. Но оказалось, что ореол или аура не фантазия и не особый вид почитания великих и обожаемых кумиров.

При помощи такого современного научного оборудования, как фотоаппаратура Кирлиан, ученым удалось определить электромагнитную природу ауры, измерить ее и сфотографировать. Исследователи зафиксировали изменение частоты и амплитуды электромагнитного поля и подтвердили, что аура способна менять цвет в зависимости от характеристик источника света(\*1). Это открытие ученых вполне согласуется со свара йогой, которая манипулирует праническими полями, исходящими из тела и меняющими окраску ауры в зависимости от частоты вибрации. Проверять людей на этом оборудовании, исследователи нашли, что каждое переживание имеет свою ауру. И хотя аура еще не указывает на степень духовного достижения, она определенно расширяет наши возможности и стремления к более саттвическим качествам. Ведь даже преступник, убийца и вор имеют ауры, и их можно обнаружить по специфической окраске индивидуальных аур и характеристикам пранических потоков.

Некоторые люди способны видеть ауру и прочесть информацию этой

ауры благодаря тонкой способности ума. Для этого необходимо обладать особым углом восприятия и настроя, которые можно развить. Свара йога детально разрабатывает эту способность ума, и практикующий начинает распознавать тип пранической вибрации тела и дыхания.

## **Фотография Кирлиан и прана**

Важнейшим научным открытием, которое привлекло общественную мысль к понятию *прана*, было изобретение супругов Кирлиан: в 1939 году они натолкнулись на любопытный феномен -удалось получить фотоснимок ауры. С тех пор исследователи сфотографировали много различных объектов, обнаружив, что не только все формы жизни излучают особое свечение, но и неодушевленные объекты также некоторое время светятся. Это заключение согласуется со свара йогой, которая советует концентрироваться на некоторых символах, после чего можно прочувствовать действительное движение пранического потока внутри тела.

При помощи метода Кирлиан были проведены сотни экспериментов, чтобы показать, например, различия в аурах монет, которые побывали в руках разных людей; были продемонстрированы ауры листьев, естественно упавших с деревьев и листьев, срезанных ножом; фотографировали большие пальцы различных людей, как здоровых, так и нездоровых, угнетенных и ликующих; фотографировали отдельно мужскую руку и отдельно руку женщины, а затем две руки, сплетенные вместе.

Было обнаружено, что аура мужчины была сужена, а аура женщины расширена. Исследователи пришли к заключению, что аура или электромагнитная радиация тела постоянно меняется. Она может увеличиваться или уменьшаться, и это может происходить также вследствие других влияний.

Свара йога утверждает то же сасмое: наши мысли и состояние ума изменяют пранические вибрации нашего тела и окраску нашей ауры, что подтвердили супруги Кирлиан. Ментальные и эмоциональные реакции расширяют или сужают нашу ауру(\*2). Например, когда человек спокоен и расслаблен, его пранический поток устойчив и растянут, но если он нервничает, аура вспыхивает и резко меняет очертания. Метод Кирлиана показал, что после пробуждения различных эмоций и мыслей по желанию, аура автоматически изменялась. Если сконцентрироваться на ауре непосредственно, ее можно изменить. Точно так же свара йог по желанию способен изменить пранический поток, концентрируясь на своей пране.

Исследования показали, что перед смертью аура истощается и исчезает. Свара йога также подтверждает, что когда признаков праны больше нет - наступает смерть. Существует определенная практика, при помощи которой эксперт может предсказать смерть или болезнь, пристально всматриваясь в

тень больного, а затем в небо - можно увидеть копию тени. Если тень в небе не будет обнаружена - скоро наступит смерть, но если будут отражены отдельные части тени - болезнь будет продолжаться. Это происходит потому, что праны и электромагнитные поля истощаются и растворяются перед смертью, отчего аура уменьшается. Во время смерти нет ни праны, ни ауры, ибо нет больше жизни.

Таким образом, свара йогини разработали методику развития пранических способностей и очищения пранических полей или ауры. Эти практики дают возможность прочувствовать тонкую связь нашего существа с Космосом. Прана - это основа жизни, и свара йога учит нас, как управлять ею и сохранять так, чтобы не растратить впустую.



*Lam*

*Mantra for Prithvi, the earth element*

### Глава 3. СФЕРА ИОНОВ И ЭЛЕКТРОМАГНЕТИЗМА

Во второй половине прошлого века ученые исследовали пранические явления и, наконец, нашли им разумное объяснение. Наука йоги всегда отстаивала идею, что прана пронизывает все мироздание - теперь ученые утверждают то же самое, но другими словами. Они отстаивают идею единого электромагнитного поля. Исследования показывают, что атмосфера заряжена электромагнитной энергией, благодаря которой сохраняется жизнь на Земле. Йога всегда утверждала, что где есть жизнь - там всегда есть прана, а современная наука пришла к тому, что где есть жизнь - там всегда есть электрические свойства(\*1).

В йогических текстах прану часто сравнивают с молнией, а это означает, что уже в древнейшие времена знали об электрических свойствах пранической энергии. Описаны также и магнитные свойства праны - ее положительные и отрицательные аспекты. Поэтому, чтобы лучше понять основы свара йоги, будет полезно обсудить природу электромагнитных полей.

#### ***Живой магнит***

Современные научные исследования приблизили науку и человека к йоге. Свара йога говорит, что тело человека пронизывают положительные и отрицательные энергетические потоки, а наука доказала существование этих потоков в форме ионов в электромагнитном поле атмосферы(\*2).

Энергия электромагнитного поля окружает всю Землю и представляет собой грандиозный магнит - Северный полюс с положительным зарядом и Южный полюс с отрицательным зарядом. Каждый полюс притягивает противоположно заряженные частицы и отталкивает одноименные, создавая энергетический обмен в околоземном пространстве и специфические движения электромагнитных потоков, которые формируют энергетический баланс в каждой форме жизни. Циклы электромагнитных потоков решительно воздействуют на всё сущее, а специфические особенности заряженных частиц влияют на психофизическое состояние. Так говорит наука. Но свара йога значительно глубже рассматривает этот экстравертный аспект, перемещая его *в человека*. Здесь уже акцентируется не внешняя природа, а внутренняя природа человека и тело его рассматривается как живой магнит, где на вершине позвоночного столба локализован положительный полюс, а в основании позвоночника расположен отрицательный полюс. Между двумя этими полюсами функционирует магнитное поле, в котором пранические потоки стремятся уравновесить энергетический потенциал. Многие люди даже советуют не спать головой к западу, потому что циркуляция энергии должна совпадать с энергетическим



полем Земли.

Хотя *внешние* энергетические потоки и космическая прана воздействует на *внутреннюю* структуру человека, свара йога манипулирует *внутренними* праническими механизмами и добивается того, чтобы они функционировали гармонично независимо от *внешних* условий. Сегодня наука доказывает это экспериментально, пытаясь управлять биоэлектромагнитными полями(\*3).

Наука только теперь начинает рассматривать человеческий организм, как живой передатчик энергии. Головной мозг и особенно центральная нервная система работают, как передатчики и приемники электромагнитных волн, получая внешнюю информацию и посылая внутреннюю информацию обратно в космос(\*4). В этом суть сердечных биоритмов в 1-3 удара в секунду.

Трудно представить, сколько таких тонких энергетических обменов происходит между нами и космосом. Поэтому так важно поддерживать гармонию и равновесие во внутренней и внешней среде обитания. Вот почему настоящий ученик думает не только о своей энергетике, но о всеобщем повышении энергетического потенциала.

### ***Исследование электромагнитных полей***

Исследуя электромагнитные поля, ученые обнаружили, что они буквально сотканы из положительно и отрицательно заряженных частиц, называемых ионами, которые являются настолько микроскопическими, что могут проникать сквозь землю, воздух и т.д. Опыты ученых показали, что положительный или отрицательный заряд ионов влияет специфическим образом на психофизические функции организма(\*5). Поэтому если человек способен управлять этими энергиями, он может контролировать и свою психику, и свое физическое тело.

Как показали исследования, преобладание отрицательных ионов оказывало стимулирующий и заживляющий эффект на тело, в то время как подавляющее количество положительных ионов подавляли иммунную систему(\*6): люди впадали в летаргическое состояние, раздражались, их беспокоили головные боли, возникали проблемы с дыханием. С увеличением массы отрицательных ионов, жизненные силы быстро восстанавливались и люди выздоравливали(\*7). Так было установлено, что ионизированная атмосфера играет важнейшую роль в жизни. Если бы не было ионов - ни одно существо не могло бы выжить.

Присутствие положительных и отрицательных ионов в живой системе воздействует, в конечном счете, на все механизмы тела. Они оказывают влияние на нервную систему, ритм дыхания, пищеварение, регулирование эндокринной системы(\*8), а от всего этого зависит наше мышление, речь и, наконец, сама судьба. Поэтому поглощение положительных и отрицательных ионов из воздуха, которым мы дышим, предопределяет

состояние наших дыхательных органов. Сваха йога рассматривает дыхание как ионизирующий процесс.

### ***Поиск отрицательных ионов и праны***

Когда мы покидаем город и все его промышленные комплексы и отправляемся в горы, в лес или на берег реки, то всегда чувствуем себя бодрее. Это происходит главным образом благодаря естественному скоплению в таких регионах отрицательных ионов. Когда мы говорим «дыши свежим воздухом», это в действительности означает вдыхание отрицательных ионов. Городской воздух насыщен положительными ионами, и потому в этих условиях сохранять бодрость не просто. Современная технология безрассудно истребляет и особенно в густо населенных областях естественное равновесие ионов в атмосфере. Пониженная концентрация отрицательных ионов губительно воздействует на все живое и является сегодня главным фактором распространения болезней и страданий людей. Каким образом человек сможет жить и мыслить правильно, если его психика и тело вышли из равновесия? Поэтому любая система йоги прежде всего советует ученику жить там, где есть чистый воздух и простая обстановка, чтобы ничто не мешало приближаться к Высшему Я.

## Глава 4. НОС - ВРАТА К ВНУТРЕННЕМУ МИРУ

В процессе дыхания, которое впитывает прану и трансформирует энергию по всему телу, нос играет жизненно важную роль. Этот ответственный орган является энергетическим посредником между внешним и внутренним миром. Когда воздух извне проникает в носовые проходы, он активизирует в слизистой мембране носа мельчайшие рецепторы, которые посылают импульсы к мозговым и энергетическим цепям. Поэтому свара йога манипулирует потоками воздуха в процессе вдоха и выдоха, регулируя внутренние механизмы тела и управляя пранической и психической активностью.

Научные исследования показали, что многие автономные и произвольные функции организма непосредственно связаны с дыханием и компонентами нервных волокон, расположенных в корне носа. Таким образом, наука подтвердила, что рецепторы в слизистой оболочке носа связаны с системой висцеральных, выделительных и половых органов.

Когда дыхание затруднено и носовые проходы заблокированы, это может привести к расстройству внутренних органов и наоборот (\*1). Хатха Йога Прадипика ясно говорит о том, что «астма, кашель, головная боль, боль в ушах и глазах - эти и другие недуги возникают от нарушения дыхания» (2:17).

Замечено, что затрудненное дыхание носом вызывает также нарушение в работе сердца и кровообращения, что отрицательно влияет на процессы окисления в тканях тела, вызывает осложнения в лимфатической жидкости, нарушает щелочной запас в крови и клеточных тканях и приводит к концентрации хлорида и кальция (\*2). Интересно, что нервных волокон в носовой полости в двадцать раз больше, чем в других частях центральной нервной системы. Поэтому нос справедливо считают «периферийным органом независимой нервной системы»(\*3).

Поэтому от того, *как* мы дышим и *что* вдыхаем, в немалой степени зависит состояние наших чувств и наших эмоций. Хатха Йога Прадипика напоминает, что «нарушенное дыхание приводит к беспокойству ума, но когда йогин контролирует дыхание, он достигает устойчивости ума» (2:2).

Обоняние непосредственно связано с дыханием. Когда мы обоняем запахи, в нервных окончаниях носа возникают импульсы, которые передают информацию в мозг, и мы получаем опыт восприятия. Нос регулирует наши эмоциональные реакции на внешнюю среду(\*4), хотя мы порой не осознаем этого, потому что обоняние функционирует на невербальном, подсознательном уровне и является пережитком примитивного существования.

Когда какой-либо запах активизирует наше обоняние, в нервных сплетениях носа возникают определенные импульсы, которые молниеносно

устремляются в центр обоняния, локализованный в коре головного мозга. Далее возникает ответная реакция, которая стимулирует инстинкты страха, агрессии, удовольствия, боли и особенно сексуальное побуждение. Фактически у примитивных существ из отряда позвоночных мозг регистрирует большую часть информации запахом. Поэтому этот центр обоняния называют «носовым мозгом». Запах активизирует многие наши естественные и спонтанные реакции, но так как мы обладаем более высокими способностями сознания и разума, запахи не являются для нас таким решающим фактором, как у животных.

И все же специфические запахи могут сильно возбудить соответствующие нервные центры в коре головного мозга и вызвать эмоциональную реакцию. Женщины более чувствительны к запахам, чем мужчины и особенно в среднем периоде менструального цикла (\*5). Этот факт позволил науке установить связь между обонянием и продуцированием сексуальных гормонов.

Тантра давно открыла, что обоняние тесно связано с чакрой муладхарой - энергетическим центром, расположенным в основании позвоночника. В этом центре сосредоточен потенциал духовной энергии человека. Чтобы разбудить муладхару, мы используем йогическую практику концентрации *трапаку*, в которой необходимо пристально смотреть на кончик носа и бдительно прислушиваться к звукам вдоха и выдоха через нос. Подобная техника повышает порог нашего обонятельного восприятия, особенно если мы вдыхаем такие приятные запахи, как благоухание сандала. Различные запахи стимулируют различные энергетические центры, а сандаловое дерево, как считают эксперты, активизирует нижний центр позвоночного столба или муладхару. Это аромат тонкого тела. Итак, несмотря на то, что эта практика основана на физиологическом принципе, она дает возможность развить более тонкую чувствительность к тонким вибрациям. Более того - она даже способна пробудить *кундалини*. Этот мощный генератор воскресит еще неисследованные наукой области мозга, благодаря которым еще в глубокой древности было совершено высшее открытие всего человечества - самореализация и постижение абсолютной Сущности.

## **Носовые цепи**

Свара йога объясняет, что идой и пингалой (двумя главными энергетическими цепями) можно управлять при помощи дыхания. Если нарушено свободное прохождение пранических потоков в этих двух каналах, дыхание также будет затруднено в левой ноздре (ида) или в правой (пингала). Электроносографические исследования показали, что энергетическим потенциалом насыщена слизистая мембрана носа, но степень этой концентрации в разных ноздрях различна(\*6) и зависит от

общего психофизического состояния личности. В связи с этим мы можем вместе со свара йогой сделать вывод, что наука, наконец, установила прямую связь между прохождением воздуха через левую ноздрю и электромагнитными токами, протекающими по левой стороне позвоночного столба, и наоборот - между прохождением воздуха через правую ноздрю и электромагнитными токами, протекающими по правой стороне позвоночного столба.

С точки зрения свара йоги это очень важно, так как отрицательный канал иды начинается и заканчивается на левой половине тела и потому ида контролирует именно эту область, а положительный канал пингала начинается и заканчивается на правой половине тела и потому пингала контролирует правую сторону. Следовательно, если наблюдается нарушение в ритмах или циклах дыхания, следует ожидать аналогичную реакцию в той или иной части тела.

Наука свара йоги давно обратила внимание на то, что ида и пингала функционируют ритмично и альтернативно. Исследователи заметили, что нарушение гормональных циклов и биоритмов можно упорядочить, если устранить напряженность в слизистой оболочке носа(\*7). Чтобы восстановить равновесие тела, ума и праны, Хатха Йога Прадипика предлагает: «Вдохни прану через левую ноздрю, задержи дыхание и выдохни через правую. Затем вдохни правой ноздрей, задержи дыхание и выдохни через левую ноздрю» (2:10). Эта специфическая практика известна, как *нади шодхана пранаяма*. Свара йога рекомендует совершать ее регулярно, так как она чрезвычайно важна для баланса пранических потоков.

## Глава 5. СВЯЗЬ СОЗНАНИЯ С ЭНЕРГИЕЙ

Однако цель свара йоги не исчерпывается только регулированием и управлением психофизических сил посредством контроля дыхания. Древняя наука часто акцентирует концентрацию на *пране*, чтобы практикующий получил самый важный опыт - опыт действительного существования Высшего Сознания. До сих пор мы говорили о пране, как божественной энергии или Шакти, но что можно сказать о божественном сознании или Шиве? Когда прана растворяется в сознании, как соль в океане, это и есть ШИВА. Когда эти сущности разделены, они выполняют различные задачи в разных сферах. Шива олицетворяет сознание и проявляется, как разум. Но прана и сознание неизбежно существуют как в абсолютном макрокосмосе, так и в индивидуальном микрокосмосе.

### **Уравнение относительности**

Тантра и йога определяют материю, как энергию в грубой форме. Эту энергию, конечно, можно высвободить из плена материи, но этого мало. Подлинно свободная энергия - это сознание. Разница между энергией, материей и сознанием заключается в различной частоте вибрации и плотности энергии. На самом высоком и наиболее тонком уровне вибрации энергия проявляется, как чистое сознание. Если частота вибрации убывает, появляется чистая энергия, которая впоследствии уплотняется в материю. В обратном порядке материя может быть преобразована опять в энергию, а энергия - в сознание. Цель свара йоги состоит в том, чтобы *так* преобразовать энергию, скованную материей и умом, чтобы проявилось сознание.

Нам кажется, что физическое тело, земля, солнце, луна и звезды всего лишь грубая материя, потому что наше восприятие ограничено. Окончательный диагноз великих ученых и провидцев гласит: любая форма материи - одно из состояний энергии. Входя в иное состояние, материя проявляется, как свет или прана. Йога, как и современная наука, поддерживает этот принцип мышления. Ум рассматривается как форма материи, которая оперирует на более высоком энергетическом уровне или частоте вибрации. Чем больше ум поглощается физическим миром, тем грубее он становится, тем меньше проявляет сознания и понимания, которые способны полноценно функционировать. Такой ум становится инертным или погружается в состояние *тамаса*. По мере развития сознания развивается и понимание, ум становится более динамичным или входит в состояние *раджаса*. Впоследствии, когда ум становится однонаправленным, пробуждается его подлинная природа, и он обретает качество *самтвы*. Все более отождествляясь с дыханием и потоками праны, ум настраивается на более тонкие вибрации. Поэтому свара йога советует: сперва реализуйте

энергетический потенциал физического тела, затем развивайте потенциальные резервы ума и, наконец, пробуждайте внутреннее сознание в обеих сферах.

### ***Сознание - основной элемент***

Материя, энергия и сознание взаимобратимы, т.е. они могут войти в свою противоположность и вернуться обратно. Это основной принцип тантры и современной науки. Физики определяют материю как комбинацию триллионов частиц, молекул, атомов и субатомов. Разница между ними заключается в различной вибрации частиц и в их расположении. Если изменяется расположение и вибрация частиц - изменяется масса и форма.

Возьмите, например, пакет мороженого. Его частицы уплотнены, их вибрация пока еще низкая. Если, однако, вы начинаете нагревать мороженое, оно превращается в жидкость. Расстояние между частицами увеличивается, и они начинают более интенсивно вибрировать. Если повысить температуру нагрева еще больше, вода превращается в пар, и движения частиц становятся более обособленными, и вибрируют еще сильнее. Мороженое изменяет свои формы, хотя основные химические элементы остаются теми же самыми. Аналогичным образом и йога считает, что чистое сознание является основным элементом, который может проявляться в различных формах воплощения.

### ***Оно движется и не движется***

Физика элементарных частиц объясняет, как атомы каждого вещества неразрывно связаны с частицами окружающей среды. Таким образом, всё взаимосвязано, всё состоит из форм, частиц, атомов и матриц. Из атомов, электронов, протонов, нейтронов и фотонов сотканы наши тела, земля, по которой ходим и воздух, которым дышим. Все эти формы имеют различную степень плотности, сочетания и вибрации, но есть одно, что их всех объединяет - взаимодействие и взаимосвязь. Поэтому физика определяет всё сущее, как часть недифференцированного целого, которое существует в пределах одного поля, внутри которого постоянно происходят структурные изменения частиц.

В непрерывном процессе природы все эти частицы взаимодействуют и вибрируют неустанно. Таким образом, единое поле пребывает в состоянии постоянного движения, хотя в целом никуда не перемещается. Об этом же говорит Иша Упанишада, когда определяет природу высшего Сознания: «Оно движется и не движется. Оно здесь и там. Оно внутри и вне всего этого»(мантра 5). Физика говорит о недифференцированном поле, а йога - о всепроникающей силе Сознания. В связи с этим величайший ученый нашего времени Эйнштейн сказал: «Поэтому мы можем рассматривать материю как

сущее, сотканное из отдельных пространственных слоев, которые пронизаны единым и очень интенсивным полем (сознанием)... в новой физике нет места для обоих, т.е. для поля (сознания) и для материи, поскольку поле (сознание) - единственная реальность»(\*1).

### **Космический разум и прана**

В тантре имеется красивое описание о том, как взаимодействие сознания с праной проявило всю вселенную. Здесь подразумевается не только космическая вселенная, но также и наша собственная индивидуальная вселенная внутри каждого из нас. Тантрические тексты сообщают, что прежде, чем возникли галактики, врожденный и несотворимый потенциал творения уже существовал в *хиранья гарбхе*, в золотом яйце или универсальном лоне созидания в форме *бинду*, что означает «точка». Эту точку можно сравнить с семенем, которое обладает беспредельным потенциалом. Из этой бесконечно малой точки развернулась бесконечно грандиозная вселенная.

Бинду имеет два энергетических полюса - положительный и отрицательный, а внутри ядра бинду присутствует материя. Положительный полюс воплощает сознание или Шиву (символ времени), а отрицательный - прану или Шакти (символ пространства). Пока Шива и Шакти спят вместе - нет движения, нет света и нет творения. Но как только произошло центробежное расщепление этих двух сил на положительный и отрицательный полюс - они начинают влиять друг на друга и взаимодействовать. Это взаимодействие постепенно усиливается, приближая две полярные силы, пока, наконец, они вновь сливаются в ядре.

Время и пространство должны быть сначала отделены, прежде чем они могут встретиться. Когда эти две силы, время и пространство, Шива и Шакти, снова встречаются, возникает ослепительная вспышка, и ядро материи разрывается на триллионы фрагментов, в которых формируются туманности творения. Частота и скорость вибраций этих туманностей так высока, что они выделяют ультразвуковые волны и свет. Таково первое проявление космической праны, которая символизирует космическое тело или *вират*. Так в процессе созидания и эволюции возникают два определенных аспекта - *хиранья гарбха* или космический разум и *вират* или космическая прана. Свара йога сравнивает Шакти и Шиву с праной и читтой, которые проявлены в теле как инда и пингала. В философии санкхьи они известны под терминами пракрити и пуруша, а в даосизме как инь и ян. Эти силы пробудили все мироздание и рассыпали искры галактик.



वं

*Vam*

*Mantra for Apas, the water element*

## Глава 6. УМ И СОЗНАНИЕ

Йогины с незапамятных времен воспринимают тонкие вибрации и умеют различать и определять, где ум, а где сознание. Поскольку их чувствительность очень высока, они без особого труда воспринимают то, что другие не видят и не слышат. В царстве всего сущего они выделяли вибрацию сознания, которое многие отождествляют с умом. Но ум только инструмент сознания. Та способность, которая наделяет нас возможностью знать больше, чем ум и есть сознание.

Рассекая тело на части, вы можете увидеть мозг, но не найдете там ума. При помощи современной технологии вы, возможно, обнаружите прану. Но нет устройства, которое бы смогло измерить или вычислить степень ума, не говоря уже о качестве сознания.

### **Масштабы ума**

Йога определяет ум как плод атма шакти или творческой силы сознания. В Бхагавад Гите Кришна сравнивает ум с каретой, тело и чувства - с лошадьми и атму с - кучером. Это три уровня, которыми мы оперируем. В свара йоге каждый уровень связан с определенным каналом нади. Пингала обуславливает понимание внешнего мира и побуждает тело к действиям, ида отвлекает ум от внешнего мира и погружает во внутренний мир самосознания, сушумна - канал для продвижения трансцендентального сознания.

Согласно Юнгу и другим современным психологам, ум классифицируется по трем уровням - сознательный, подсознательный и бессознательный. Йога их определяет соответственно терминами *джаграт*, *свапна* и *сущупти*. Пока сознание сковано рамками этих трех состояний, оно ослеплено опытом ума и тела. Но йога описывает и другой, четвертый уровень, где ум уже ничем не скован и ничто его не ограничивает. Здесь сознание перемещается в более высокое измерение, которое называется *турия* и находится вне досягаемости объективного или субъективного опыта.

Здесь уже нет индивидуальности, нет понятий «я» и «ты», нет прошлого, настоящего и будущего, а есть только единство и цельность. В этом состоянии индивидуальное сознание и прана возвращаются в космическое тело.

### **Три состояния сознания**

В состоянии бодрствования (джаграт), внешний мир воспринимается посредством грубого физического тела (стхула шарира). Мандукия Упанишада говорит, что на этом уровне «наслаждение ограничивается

видимыми объектами мира»(3). Джаграт приковывает к внешнему миру пятью цепями или пятью органами чувств (индриями) - ушами, глазами, языком, носом и кожей, а также пятью органами действия - руками, ногами, речью, репродуктивными и выделительными органами. Воспринимаемую информацию в состоянии бодрствования интерпретирует манас (мышление), буддхи (интеллект), ахамкара (эго) и читта (память). Все они непосредственно связаны с функциями пингала нади.

На более глубоком уровне сознание сталкивается с субъективным опытом в подсознательной области (свапна), когда погружается в состояние сновидений и фантазий. Это уже астральный опыт тонкого тела (сукшма шарир). На этом уровне сознание переваривает впечатления, полученные в состоянии бодрствования (джаграт), вновь переживая, иногда даже более интенсивно, те же ситуации. В подсознании нет объективного опыта чувств, это опыт спонтанного воображения и потому связан с мистическим каналом ида нади.

Когда ум погружается в бессознательное состояние, он входит в причинное или эфирное тело (*карана шарира*). Этот опыт сущности также описан в Мандукья Упанишаде как состояние «сна без сновидений, без желаний в царстве интуиции»(5). Здесь уже нет ни грубого, ни тонкого ума, «их проглотило Я» и сознание не обусловлено уже ни временем, ни пространством. Однако еще остались копии и клише индивидуальности и «атман (душа) все еще блуждает в потемках». Бессознательная область остается обусловленной сущим до тех пор, пока сознание не проснется полностью. Лишь после окончательного пробуждения от кошмара бдения и сна наступает подлинное просветление сознания.

Эти три состояния мы проносим сквозь всю нашу жизнь, так и не достигнув завершающего опыта. Однако опытные йогины обнаружили, что если полностью сосредоточить внимание на дыхании и пране, можно испытать все три состояния, не утрачивая осведомленности о каждом из них. Они даже могли переходить без ограничений из обусловленного состояния ума в состояние полного освобождения. Об этом также говорится в Мандукья Упанишаде, когда атма «забывает обо всех трех мирах - внешнем, промежуточном и внутреннем - и входит в турию, куда не проникает ни свет, ни мысль»(7). Состояние турий невозможно описать вербальными средствами эмпирического мира, который оперирует дуальностью. Индивидуальное сознание сливается со своим источником, безупречным Атманом.

Все эти уровни ума можно испытать одновременно, и цель йоги состоит в том, чтобы пробудить наше понимание каждого состояния и собрать воедино расщепленные области ума. Мы постоянно живем под прессом дуальности иды и пингалы. В то время как они управляют телом и умом, сознание также подвергается этим испытаниям. Поэтому свара йога

стремится установить равновесие между идой и пингалой и активизировать канал сушумны, предназначенный для созревания чистого сознания.

## **Кто я?**

Изменение в состоянии сознания вызвано различными физическими и тонкими факторами. Разница между одним состоянием и другим можно легко заметить на физиологическом уровне. Неврологи показали, что страдания и удовольствия, которые мы испытываем в каждом состоянии, являются только игрой тех химических процессов, которые происходят в мозгу человека. Так как же определить, какой уровень переживания является подлинным? Трудно узнать, где искать реальный опыт - в окружающей действительности или, быть может, в нашем подсознании? А что, если состояние бессознательности и есть реальный опыт? Возможно, что наш так называемый реальный опыт исходит из этих двух источников? Свара йога ясно говорит, что если мы извлечем концентрацию из дыхания и праны, то поймем, что мы и *есть* дыхание, а тело - это *проявленное* дыхание и сознание. Итак, возникает вопрос - КТО ЖЕ Я?

На сознательном уровне реальностью является физическое тело и ум, но на другом уровне они исчезают, и вы уже не сможете там сказать, что у вас тело и ум. Это напоминает историю с Чжуан Цзы, который заснул и ему приснилось, что он - бабочка. Когда он проснулся, то спросил: «Когда я сплю, я - бабочка, а когда бабочка спит, я - человек. Кто же я?». Ум и сознание могут принимать любую форму, которая в тот момент превращается в действительность. Поэтому свара йога советует - постарайтесь понять, что сознание в чистой форме и есть атма.

Современная наука, психология, и нейрхимия возможно уже открыли какие-то химические реакции, которые могут изменить наше сознание, но они до сих пор не могут точно определить, *что же такое сознание*. Они все еще не могут объяснить, как и каким образом сознание полностью освобождается от оков ограниченной индивидуальности. Пока что только йога способна практически решать проблему понимания более тонких областей сознания при помощи своих систем и технологий развития. Подлинная сущность сознания не расщеплена фрагментами, она едина и чиста, как сияние солнца.

## Глава 7. ЗВУК И ФОРМА СВАРЫ

В свара йоге функция дыхания описана с научной точки зрения вполне корректно. Когда сознание поглощено дыханием, его движением, его звуками, оно становится тем транспортным средством, которое позволяет транзитом пересечь поверхностные уровни ума и получить более высокий опыт, свободный от влияния внешних чувств.

Йога и тантра объясняют, что дыхание вибрирует под воздействием праны. Но каждая вибрация сопровождается звуком. Поэтому и дыхание также имеет специфический звук, который можно уловить на специфическом уровне сознания. В Йоге Чудамани Упанишаде сказано: «Дыхание выходит со звуком ХАМ и входит со звуком СО. Поэтому каждый на протяжении 24 часов в сутки бессознательно и невольно повторяет мантру ХАМ-СО около 21.600 раз. Такое непрерывное повторение мантры называется аджапа джапа»(V.3132).

Далее в Упанишаде говорится о том, что если эту мантру *сознательно* сопровождать дыханием, звук мантры можно услышать внутренним ухом. Чуткое вслушивание в эту вибрацию освобождает человека от кармы и самскар. Чтобы исследовать это явление, необходимо практически испытать эффекты мантры дыхания на различных уровнях ума и сознания.

### **Диапазон звука**

Звук, который мы слышим ушами и способность мозга реагировать на него - только один уровень восприятия. Если звуковые волны существуют на сознательном уровне, они должны также существовать на более тонких уровнях. Человеческое ухо имеет очень ограниченный диапазон восприятия. Известно, что кошки, дельфины, летучие мыши и многие другие животные имеют настолько острый слух, что могут воспринимать частоты, неслышимые в человеческом диапазоне восприятия. Чем выше частота, тем меньше способны наши внешние уши уловить эти тонкие колебания. Хотя мы не слышим тонких вибраций, они все же воспринимаются в более глубоких областях нашего сознания.

По мере того, как наше дыхание расширяется и становится более тонким, расширяется так же и порог нашего восприятия более тонких частот. Так постепенно человек начинает улавливать вибрации, исходящие поначалу из подсознания, затем из сферы бессознательности и, наконец, из сверхсознания, которое продуцирует трансцендентальные звуки. В обычном состоянии мы не способны воспринимать высшие вибрации, потому что мы их *не осознаем* и вследствие этого та часть ума, которая могла бы их воспринять, пока еще спит. Эти центры еще не активизированы. Но когда мы сможем оживить подсознательное восприятие, тогда услышим звуки

подсознания. То же самое произойдет с бессознательностью и сверхсознанием.

Поэтому древние риши и йогины, которые при помощи медитации поднимались до более высоких уровней сознания, могли воспринимать звуки более тонких вибраций. Уже до вхождения в трансцендентальное состояние они слышали звук входящего и выходящего дыхания и то, что они слышали, был звук ХАМ СО ХАМ СО ХАМ.

Звук присутствует и в диапазоне турий, но в этом состоянии утрачивается чувство индивидуальности, которая могла бы зафиксировать этот факт. Это - звук вселенной, вибрация АУМ. В бессознательной области вибрирует ХАМ СО. Когда устраняется субъективность ограниченного ума, завеса между ХАМ (Шаkti, индивидуальная джива) и СО (Шива, космическое сознание) исчезает, как иллюзия. Поэтому между звуком дыхания и различными уровнями сознания существует непосредственная связь.

## **Мантра дыхания**

Что означает словосочетание *мантра дыхания*? Мантра не просто звук. Слово *мантра* состоит из двух корней: *ман* означает размышление и созерцание, а *тра* - освобождение. Когда трансцендентальная вибрация мантры отождествляется с дыханием, безграничное сознание освобождается из плена ограниченного ума. Мантра дыхания высвобождает прежде закрепощенные энергии, которые необходимы для очищения сознания. Это не религиозный подход, а вполне научный.

Корень *ман* означает также отражение (манана). Поэтому мантра приносит освобождение тогда, когда она отражается в дыхании, как в зеркале. Отражение звука в дыхании содействует пробуждению самосознания, и ум поглощается этим процессом самореализации. Когда проявляется эффект освобождения, сознание больше не связано с чувственным миром и сливается с вибрацией на более глубоких уровнях ума.

## **Янтра дыхания**

Упанишады утверждают, что освобождение сознания от ума есть освобождение от самскар и кармы. Но что связывает ум и карму?

Каждый опыт пяти органов чувств и пяти органов действия сохраняется в подсознательном и бессознательном уме в особой геометрической форме, известной как янтра или архетип. Когда вы смотрите на объект или наслаждаетесь ароматом, когда что-то радует вас или печалит - память об этом сохраняется в символической форме, в которой сберегается весь ваш опыт, подобно тому, как молекула ДНК сохраняет весь ваш генетический

код. Точно так же каждое переживание запечатлевается в особой символической форме, которая называется янтрой. Таким образом, мантра дыхания - это звуковая вибрация, а янтра - форма.

Повторение мантры дыхания подводит ум к подсознанию и затем погружает его в бессознательное состояние. Когда сознание погружено в глубокую сферу ума и не отвлекается на внешние раздражители, тогда возникает живой опыт - янтра дыхания. Поэтому концентрация на янтру помогает уму приблизиться к завершающей точке просветления.

Когда янтра воспринимается, как очевидная реальность - возникает энергетическая вспышка. Тантрические тексты также сообщают о том, что когда два противоположных полюса, Шива и Шакти, время и пространство, сливаются воедино в ядре Космического Яйца - происходит взрыв, который проявляет то, что мы называем словом *Сущее*.

### **Концентрация ума**

Концентрация на мантру или янтру дыхания является одним из наиболее мощных интравертных методов для экстравертного ума и состоит из четырех стадий: отвлечение от внешнего мира и погружение в себя (пратьяхара), концентрация (дхарана), медитация (дхьяна) и, наконец, трансцендентность (самадхи).

Слово *концентрация* означает однонаправленность, сосредоточенность на одном, процесс увеличения силы путем уплотнения и сжатия объема восприятия. Эти четыре различные стадии олицетворяют диапазон между двумя полюсами - умом и восприятием. Во время пратьяхары два полюса времени и пространства начинают взаимно приближаться, отдаляясь от заурядной, обычной формы восприятия. В дхаране они встречаются, как противоположные заряды. В дхьяне приближаются еще ближе, а в самадхи происходит пламенный контакт в ядре Космического Яйца. Происходит вспышка, и осмысление мантры отбрасывается назад, в реальность ограниченного ума. Так безграничное сознание покидает пределы ограниченного сознания при помощи индивидуального опыта, полученного в дар от СО ХАМ благодаря космическому эксперименту АУМ.

## Глава 8. КОШИ

Тысячелетиями йоги говорят, что существо человека простирается далеко за пределы того, что его глаз может увидеть. Конечно, каждый осознает себя через способность думать и знать. Но существо человека нечто гораздо большее, чем материя и интеллект. Если б мы смогли взглянуть на наше тело и ум сквозь тонкое видение и если б мы смогли обнаружить еще одно тело позади нашего тела и еще один ум позади нашего ума - что бы мы увидели?

Прежде всего, мы увидели бы фундаментальную энергетическую структуру, от которой зависит жизнь физического тела. Далее, на более тонком уровне, мы все еще продолжали бы видеть жизнь, обусловленную умом и мышлением. За этим уровнем мы увидели бы, как оперирует более высокий тип сознания, которое мы называем интуицией. А за интуицией мы пережили бы восторг абсолютной реальности нашего существа.

Свара йога установила, что человек состоит из этих пяти оболочек (панча майя коша). Термин *коша* указывает на специфическую сферу бытия, а *майя* - из чего слагается это бытие. Так, например, первая оболочка аннамайя коша состоит из анна, т.е. пищи. Это физическое тело и мозг. Вторая оболочка пранамайя коша соткана из праны. Третья, маномайя коша, состоит из манаса или ума. Вигьянамайя коша пронизана интуитивным знанием. Анандамайя коша насыщена возвышенным опытом ананды или беспредельного счастья.

Опыт трех категорий ума - сознательного, подсознательного и бессознательного - испытывается в различных кошах. Каждая способность ума и тела состоит из материала соответствующей коши.

Все коши органично связаны между собой и постоянно влияют друг на друга. Пранамайя коша является промежуточным звеном между сознанием и подсознанием, а вигьянамайя - между подсознанием и бессознательностью. Каждый человек состоит из этих пяти кош - так что же можно сказать о восприятии физического тела, если оно представляет лишь четвертую часть полного диапазона опыта.



КОШИ	ПСИХИЧЕСКОЕ ИЗМЕРЕНИЕ	ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ	ОПЫТ ПЕРЕЖИВАНИЯ
Аннамайя коша (питаемое тело)	Сознающий ум	Бодрствование	Физический опыт
Праномайя коша (праническое тело)			Физиологический опыт (пищеварение, кровообращение и др.)
Маномайя коша (ментальное тело)	Подсознание	Сновидение	Опыт мышления и эмоций
Вигьянамайя Коша (интуитивное тело)			Опыт психического и причинного тела
Анандамайя Коша (экстатическое тело)	Бессознательность	Глубокий сон Медитация	Опыт гомогенный, бессознательный

Культивируя свара йогу, мы должны физически ощущать дыхание в носу и действовать в соответствии с потоком свары, используя сознающий ум и физическое тело (аннамайю кошу). Управляя дыханием и праническим потоком и увеличивая его способности, мы стимулируем пранамайю кошу. Практика концентрации развивает маномайю. Выполняя тратаку на таттва янтру, мы пробуждаем вигьянамайю кошу. Но влиять на анандамайю без медитации невозможно, потому что в этой коше имеется только калька, энграмма<sup>1</sup> сознания, т.е. *возможность* функционирования.

Первая ступень свара йоги пробуждает пранамайю кошу, как промежуточное звено между телом (аннамайей) и умом (маномайей), после чего начинается продвижение в более тонкие области бытия. Дальнейшее пробуждение продолжается в рамках маномайи и вигьянамайи, как прелюдия к разворачиванию потенциальных возможностей анандамайи. Такова эволюция посредством кош.

Сознание развивалось на протяжении многих воплощений, проявляя умственные и физические возможности. Здесь мы не ссылаемся на теорию Дарвина о естественном отборе, так как эволюция предполагает эволюцию сознания.<sup>2</sup>

При помощи материи *сознание* разворачивает свои возможности и

<sup>1</sup> Энграмма - отпечаток, клише в сознании. - Прим.переводчика

<sup>2</sup> Автор имеет в виду известные труды Ч.Дарвина «Происхождение видов путем естественного отбора» и «Происхождение человека и половой отбор». - Прим. переводчика

выходит за ее пределы, а не наоборот. Таким образом, эволюция сознания - это процесс преобразования материи. Если на первых стадиях эволюции сознания жизнь еще обусловлена законами природы, как только мы входим в сферу человеческого опыта - сознание разворачивает свои новые возможности. Именно этот фактор дает возможность ускорить процесс нашей эволюции, а это уже йога. Вот почему свара йога очень важна, потому что она квалифицированно и эффективно подводит нас к более высоким вибрациям сознания, а, следовательно, и бытия.

Со временем материя преобразуется в энергию, а затем и в чистое сознание. Энергия - развитая форма материи, но этот медленный и непрерывный процесс в большой степени зависит от того, насколько естественное развитие человеческого тела подготовлено к этому процессу. Миллионы лет назад форма человека была такой же, как и сегодня. В зависимости от условий окружающей среды человек, возможно, был высоким или низким, толстым или худым. Правда, объем человеческого мозга вследствие неразвитости сознания был тогда сравнительно меньше, чем сейчас, но он и сегодня еще недостаточно развит, потому что (как говорит наука) в настоящее время функционирует лишь часть потенциальных возможностей человеческого мозга, а подавляющая часть его еще ожидает пробуждения. Это научно установленный физиологический факт, что часть мозга, контролирующая инстинкты - используется постоянно, в то время как лобная область - очень редко. Цель свара йоги и состоит в том, чтобы активизировать эти пассивные центры.

С точки зрения эволюции, наши умы все еще поглощены физической кошей аннамайей или царством материи. Однако высшие центры мозга могут взаимодействовать только с тонкими кошами. Пока современная наука знает немного об этих дремлющих центрах и только начинает проникать в те области, которые *могут* функционировать.

Человек должен активизировать оставшиеся девять десятых долей мозга и в этом нет сомнения. Таков процесс эволюции, и его современная наука может только ускорить. Полное пробуждение, однако, можно совершить уже сейчас, в течение одной жизни пяти кош, если регулярно практиковать йогу.

Подобно тому, как лед превращают в воду и далее в пар при помощи огня, так и ум можно преобразовать в чистое сознание при помощи очищающего огня йоги.

Методы йоги перестраивают внутреннюю систему тела таким образом, чтобы прана могла проникать всюду свободно, не встречая преград. Ресурсы праны необходимо увеличить настолько, чтобы они стали жизнеспособны и дееспособны. Только так мы сможем пробудить дремлющие зоны мозга. И здесь свара йога незаменима.

Эволюция – это возрастание субъективного понимания от материальной области до более тонких и более высоких уровней существования, где ум

обретает осознанность и расширяется от аннамайи коши до вигьянамайи и даже до анандамайи. В *этом* цель йоги, а не в чем-то другом. Поэтому всем нам полезно понять эту науку древних риши, корректно интерпретировать ее и так интегрировать в нашу повседневную жизнь, чтобы советы риши можно было бы использовать в полной мере.

## Глава 9. ПРАНА ВАЙЮ

Исследуя дыхание, свара йогины обратили внимание на то, что оно как бы волнами расходится по всему телу. Они смогли зафиксировать, как прана впитывается различными органами и распределяется по всему организму. Кроме того, они определили, как прана циркулирует, изменяется и приспособляется к функциям каждой части тела или комплексу. Изучив различные модификации пранических потоков, риши классифицировали их и эту информацию сохранили Упанишады.

Прашна Упанишада, например, объясняет, что существует «ведущая прана, которая управляет другими пранами так же, как это делает король, направляя своих подданных в различные регионы своего королевства». Всего насчитывается десять вайю, но пять из них оказывают особое влияние на тело. Они известны как *панча праны* (пять пран): прана, апана, самана, удана и вяна. Остальные пять вайю обладают меньшим потенциалом и потому их называют *упа* т.е. дополнительными.

Все вайю сотканы из пран джив (живых существ), и имеют много примесей. Каушитаки Упанишада говорит, что «каждая сущность имеет свою собственную прану, которая восходит к *одной* пране».

Тело, ум и чувства поностью зависят от праны. В Прашна Упанишаде рассказывается о том, как однажды чувства и ум провозгласили себя «полководцами» тела. Но прана сказала им: «Не обольщайтесь, пожалуйста, только я одна буду себя разрывать на пять частей и поддерживать всех вас». Сказав это, прана покинула тело. Ум и чувства также поспешили покинуть тело, как «пчелы, которые вылетают из ульев, когда вылетает матка, и возвращаются обратно вместе с маткой»(2:2,3,4). Таким образом, маха прана обуславливает каждую нашу мысль и каждое действие, в то время как остальные прана вайи выполняют ее волю.

### **Прана, апана и самана**

Каждая вайю имеет свое направление пранического потока, который локализован в определенной части тела. Наиболее мощными потоками обладают прана (восходящий поток) и апана (нисходящий поток). Прана вайю функционирует в грудной области, стимулируя систему органов дыхания и усвоение праны. Когда диафрагма сокращается, в легких возникает вакуум и воздух вместе с праной естественно впитывается телом. Происходит вдох.

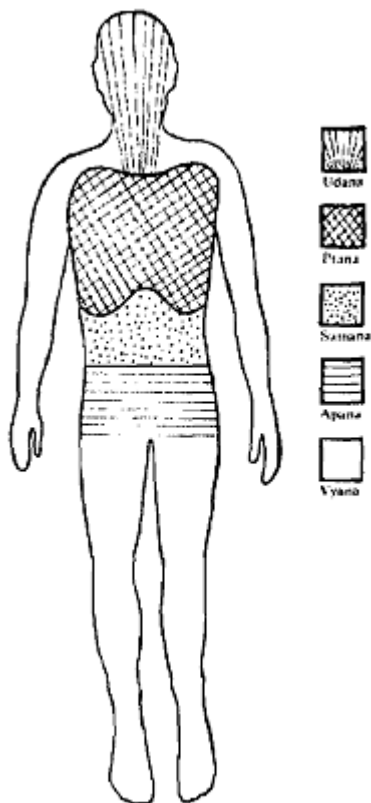
Противоположную функцию выполняет апана, которая локализована в области ниже пупа, ближе к тазу. Эта энергия выталкивания особенно активно функционирует в кишечнике и мочеполовом комплексе. Апана изгоняет из тела газы и испражнения. Все тело контролируется этими двумя

важнейшими движениями праны и апаны. В течение дня более активна прана, а ночью активизируется апана. Дхьяна Бинду Упанишада говорит, что из-за праны и апаны джива или индивидуальная душа колеблется вверх и вниз, пойманная ловушкой противоположных сил. Джива сравнивается с птицей, которая привязана к своему насесту: куда бы она ни улетала - все равно возвращается назад.

Однако ключ к освобождению находится в самане, в третьей вайю, которая уравнивает прану с апаной. Саману называют «средним дыханием», которое локализовано между сердцем и пупом и выполняет свою основную функцию - ассимиляцию праны. С физиологической точки зрения самана возрождает жизнеспособность печени, поджелудочной железы, желудка и пищеварительного тракта. С точки зрения дыхания самана занимает промежуточное положение между вдохом и выдохом.

Самана связывает прану с апаной, нивелируя их встречные движения. Когда прана усваивается и сохраняется, жизненная способность тела возрастает. Поэтому Брихадараньяка Упанишада утверждает, что смерть убегает от того, кто увеличил среднее дыхание. Вот почему йогины культивируют кумбхаку (задержку дыхания), увеличивая интервал между вдохом и выдохом и таким образом объединяя прану и апану с саманой.

Пока прана продвигается вверх, а апана вниз - они никогда не встретятся. Совершенство йоги заключается в том, чтобы эти две вайю изменили свои направления в противоположные стороны. Лишь тогда они смогут встретиться с саманой в области пупа, когда прана начнет опускаться, а апана подниматься. Столкновение двух противоположных энергий продуцирует невероятную силу, которая вталкивает прану в канал сушумны, пробуждая сияние праны во всем теле, возвышенное сознание и просветление души. Так в самане воплощается великий тантрический принцип слияния двух противоположных сил, которые взрывают космическое ядро и рассеивают его созидательную мощь в бесконечном пространстве и времени.



***Распределение пяти пран  
(сверху вниз: удана, прана, самана, апана и вьяна)***

### ***Удана. вьяна и упа праны***

После среднего дыхания активизируется удана, которая по утверждению Майтри Упанишады «поднимает и несет вниз то, что было съедено». Удану называют «верхним дыханием», потому что она локализована в горле и на лице, т.е. способствует глотанию и отражается в мимике лица и речи. Эта вайю также сохраняет силу мышц. Когда прана и апана сливаются с саманой, удана перемещается вверх и «достигает сахасрары чакры, устремляясь к высшим мирам» (Патанджали - Йога Даршана, 3:39).

Обычно удана доносит прану от саманы до вьяны, которая затем распределяет прану по всему телу, снабжая его питательными веществами, жидкостью и энергией.

Благодаря этому все части тела продолжают взаимодействовать и

сопротивляться распаду. Дальнейшее продвижение праны сопровождается саманой, апаной и уданой под руководством вяны. Таким образом, взаимосвязь этих пяти пран очень сложна. Сказано, что во время смерти, когда прана возвращается к себе, жизненные функции ума и чувств, как аспекты пранического выражения, уходят во вяну. Это означает, что все праны взаимозависимы, но соединились при помощи вяны.

Действия основных пяти пран корректируют другие пять пран - упа праны, которые как бы вносят в механизм тела «последние штрихи». Глаза смыкаются, но еще продолжают сохранять угасающее вожделение курмы. Крикара провоцирует голод, жажду, чихание и кашель, Девадатта - сон и зевоту, Нага - икоту и рвоту. Наконец, после смерти дханаджая расправляется с одиноким телом.

### **Праническое тело**

Если бы мы могли теперь увидеть движения праны, то созерцали бы праническое тело. Иногда, когда человек умирает, люди воображают, что видели душу. Но в действительности они видели прану, которая покидала тело. Здесь нет ничего сверхъестественного, и не следует этого бояться, так как на наших глазах происходит вполне естественный процесс.

Физика описала тонкое поле, состоящее из заряженных частиц, которые принимают увеличенную форму физического тела. На структуру этого тонкого (астрального) тела могут оказывать воздействие как состояние внутренних органов и ментальная энергия, так и внешние электромагнитные поля. Мы же можем сказать, что здесь проявляется большая концентрация праны.

Праническое тело - это сгусток энергий, принявших очертания физического тела, которое излучается наружу, подобно тому, как свет электрической лампочки выходит за пределы ее стеклянного колпака. Но форма этих очертаний постоянно меняется, расширяясь и сжимаясь. Каждое ослабление жизненных функций любой вайи вызывает сокращение пранического тела, в то время как усиление этих способностей расширяет его. Мысли и эмоции также используют прану и праническое тело под влиянием настроения. Отрицательные мысли понижают прану и истощают ум, а положительные - расширяют и активизируют.

Фактически на праническое тело влияет весь наш жизненный путь, а пранические функции в свою очередь воздействуют на наши способности и отношение к жизни. Практикуя свара йогу, мы поймем принцип взаимодействия между пранами и умом и научимся жить и работать *вместе* с ними, а не *против* них.

Если мы отождествим наше осознание с природой пранического тела, то сделаем еще один шаг навстречу высшей Реальности. В Каушитаки

Упанишаде сказано: «Только одна прана сознает и вдыхает жизнь в тело. Прана - это дыхание жизни. Что такое дыхание жизни? Это чистое сознание. Но что такое чистое сознание? Это дыхание жизни»(\*3).



## Глава 10. НАДИ

Присутствие положительно и отрицательно заряженных частиц, активизирующих тело и ум, дает нам возможность жить в этом мире. Но чудеса природы не ограничиваются этим. Человек открыл способ расщепления атомной энергии и выпустил ее наружу. Таким же образом он может высвободить большой энергетический потенциал внутри себя. В древности риши использовали свое знание первооснов для повышения пранической энергии и ускорения развития человеческого сознания. Единственная разница между древним и современным способом извлечения энергии заключается в том, что первые добывали ее из внутреннего источника, а вторые - из внешнего.

Праническое тело имеет такую же энергетическую структуру, как система атомного ядра, функционирующего на основе гидравлики и термодинамики. Под давлением воды или повышения ее температуры вращаются турбины, которые преобразуют эту энергию в электричество. Возникает мощное магнитное поле, силу которого можно сконцентрировать и сохранить в аккумуляторах. В йогических текстах говорится о том же: праническое поле человека можно зарядить дыханием, которое продуцирует энергию. Эту энергию можно направить в особые пранические аккумуляторы, которые называются чакрами, и накапливать ее там для дальнейшего благоразумного использования.

Мало накопить энергию - необходимо использовать ее рационально и эффективно. Электростанция направляет энергию подстанциям по высоковольтным линиям. На подстанциях ее преобразуют трансформаторы высокого напряжения и направляют дальше потребителям. По такому же принципу работает и физическое тело человека. Только здесь проводниками энергии являются не кабели высокого напряжения, а нади.

### **Паутина нади**

Физическое тело соткано из нади. Иногда систему нади называют нервной системой. Но такие авторитетные источники, как Чхандогья и Брихадараньяка Упанишады ясно сообщают, что нади - очень тонкие невидимые каналы. Слово *нади* восходит к санскритскому корню *над*, что означает *поток*. Нада - это резонатор тонких вибраций. В Упанишадах говорится, что нади пронизывают и насыщают праной или дыханием жизни все тело от пальцев ног до макушки головы и что источником жизненной энергии и всего сущего является Атман.

Паутина нади настолько безгранична, что даже йогические тексты сообщают различные данные. Например, Горакша Сатарка и Хатха Йога Прадипика называют 72,000 нади; Прапанчасара Тантра - 300,000; Шива

Самхита - 350,000. Но независимо от точного числа нади, описание структуры везде одно и то же: их сравнивают с тончайшими лепестками лотоса, корни которого растут из основания позвоночника.

Чтобы определить, какова же природа нади, японский ученый Хироши Мотояма провел научное исследование и обнаружил устойчивые очаги электромагнитного напряжения, локализованного в непосредственной близости к нервной системе(\*1). Ученый убежден, что он открыл нади и акупунктурные меридианы.

## **Десять главных нади**

Любая электрическая цепь состоит из трех потенциалов: один положительный, другой отрицательный и третий нейтральный.

Аналогично внутри тела имеются три нади для проводимости энергии. Наука йоги отрицательный канал называет термином *ида* - это канал манас шакти или силы ума; положительный канал - *питала*, которая продвигает энергию прана шакти. Чтобы избежать короткого замыкания между + и - имеется третий канал *сушумна* в качестве заземления, укорененного в чакру земли муладхару, в которой дремлет могучая энергия, подобно огненной магме Земли, способной извергаться наружу. Однако цель сушумны состоит в том, чтобы приготовиться к прохождению *духовной* энергии, потенциал которой неизмеримо больший, чем у манаса или прана шакти. Для этого йогины разработали специфические методы активизации сушумны.

Из всех тысяч нади сушумна, как считают, наиболее важна. Шива Свародайя насчитывает десять главных нади, которые являются вратами входа и выхода из тела. Из этих десяти ида, пингала и сушумна определяются как важнейшие проводники высокого напряжения, текущего к подстанциям или чакрам, расположенным вдоль позвоночника. Остальные семь нади получили соответствующие названия: гандхари соединяется с левым глазом, хастиджихва - с правым глазом, пуша - с правым ухом, яшасвини - с левым ухом, аламбуша - со ртом, куху - с органами размножения и шанкхيني - с прямой кишкой. Другие Упанишады называют приблизительно от 14 до 19 важных нади и включают джихву, курму, пайясвини, сарасвати, саумья, шура, варуни, виламбха и вишводари. О природе и функциях этих нади рассказывает и свара йога, так для всех практических целей каждому приходится концентрироваться на иде, пингале и сушумне, поскольку они управляют всей системой каналов и жизнедеятельностью тела.

## **Что считать положительным, а что - отрицательны**

Необходимо понять, что ида и пингала - это противоположные аспекты

одной праны или шакти. Это означает, что термины «положительный» и «отрицательный» носят чисто описательный характер, их не следует смешивать с положительными и отрицательными ионами или с позитивными и негативными мыслями и чувствами.

Так, например, ученые считают, что *отрицательные* ионы в теле человека оказывают *положительный* эффект на его общее самочувствие. А между тем *отрицательная* символика иды характеризует умственный уровень, а *положительная* символика пингалы определяет физический уровень активации. И здесь нет никакого *отрицательного* или *положительного* эффекта. Рассуждая о нади, мы должны точно знать, что понимаем под словами «положительный» и «отрицательный».

## **Тропа иды**

Отрицательный канал ида привносит сознание в каждую часть тела. Шива Свародайя сравнивает ее с луной (чандрой), которая наделяет иду лунной энергией и поэтому этот канал иногда называют чандра нади. Ида связана с парасимпатической нервной системой (ПНС), которая посылает импульсы к висцеральным органам для стимуляции внутренних процессов, расслабляет мышцы, понижает температуру тела. Поэтому и говорят, что ида охлаждает, расслабляет и побуждает к внутреннему созерцанию.

Конечно, тропа иды отличается. Корень иды находится в основании позвоночного столба, где расположен первый энергетический центр муладхары чакра. Отсюда она восходит с левой стороны муладхары, спиралью извивается вверх, пересекает четыре энергетических центра в сплетениях позвоночника и финиширует в основании левой ноздри, в точке соединения с аджна чакрой, шестым энергетическим центром.

Некоторые тексты описывают иду как прямой канал, который простирается от муладхары до аджны и не пересекается с чакрами. Здесь, возможно, акцентируется та очевидная мысль, что энергетические поля иды управляют левой стороной позвоночника и всей левой половиной тела. В этом отношении аналогия с магнитом поможет разобраться с терминами, описывающими *относительность* положительного и отрицательного полюса. Если мы разрежем магнит пополам - опять появляются два полюса. Точно такое же явление наблюдается в теле: органы на обеих сторонах тела поляризованы так, чтобы пингала управляла правой стороной, а ида - левой.

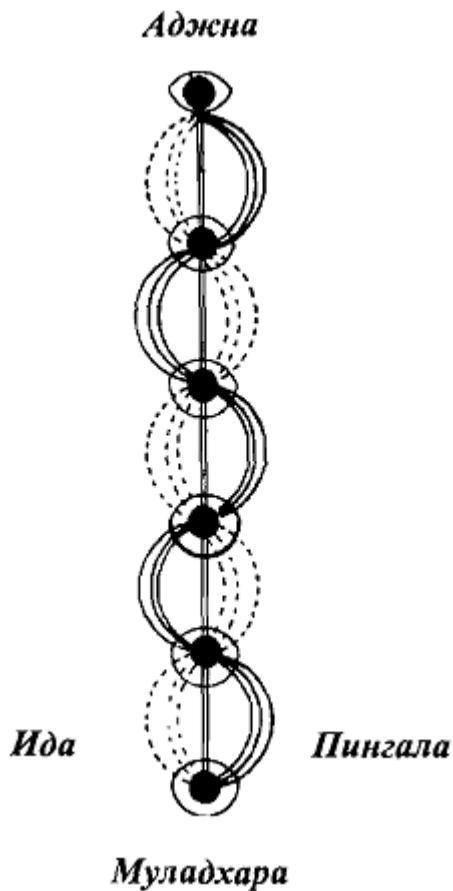
Согласно свара йоге дыхание левой ноздрей активизирует манаса шакти, а это означает преобладание сосредоточенности, внутренней концентрации и творческого потенциала, и поэтому желательно избегать чрезмерной физической активности и внешней деятельности. Свара йогин манипулирует потоками воздуха в левой ноздре таким образом, чтобы непосредственно и по желанию управлять идой, привлекая или подавляя ее силы, когда это

необходимо.

## ***Тропа пингалы***

Пингала - проводник прана шакти, положительный аспект, символ сурьи или солнечной нади, потому что его энергия взбадривает, как лучи солнца. Пингала активизирует физическое тело, олицетворяет внешнее сознание и связана с симпатической нервной системой (СНС), которая продуцирует адреналин для стимуляции поверхностных мышц. Так, например, СНС противодействует стрессу и внешним раздражителям, учащая сердцебиение и разогревая тело. Поэтому говорят, что пингала возбуждает, согревает и питает.

Корень пингалы, также как иды, находится в муладхаре, но пингала выходит из этой чакры с правой стороны, извивается спиралью вверх вдоль позвоночника, пересекается с идой в четырех основных энергетических центрах и заканчивается в корне правой ноздри. Пингала управляет всей правой стороной тела и поэтому, чтобы активизировать или подавить пингалу, манипулируют дыханием правой ноздрей.



### ***Правое и левое полушарие мозга***

Функциональная деятельность головного мозга непосредственно связана с активностью или пассивностью иды и пингалы. Мозг состоит из двух полушарий: правое полушарие управляет левой стороной тела и, следовательно, связано с идой, а левое полушарие управляет правой стороной тела и связано с пингалой. Правое полушарие иррационально, связано с идой, стремится охватить информацию в целом, контролирует ориентацию в пространстве и особенно чувствительно к вибрационной сфере бытия и к тем переживаниям, которые не воспринимаются внешними органами чувств. Таким образом, это полушарие ориентировано на психическое и сверхчувственное восприятие, стимулирует творческие, музыкальные и художественные способности.

Левое полушарие рационально, связано с пингалой, ориентировано на

интеллектуальную, аналитическую и математическую деятельность(\*2). Так оба полушария головного мозга сотрудничают с нами, мотивируя и управляя нашими реакциями в повседневной жизни. Каждое полушарие также связано с активизацией различных эмоций. Некоторые неврологи даже называют правое полушарие *скорбным*, а левое - *счастливым*(\*3). Установлено, что положительные эмоции активизирует левое полушарие, а отрицательные - правое. Кроме того, левая/правая активность заставляют человека реагировать специфическим способом в некоторых обстоятельствах(\*4). Если левое полушарие пробуждало агрессию и бурную реакцию, то правое полушарие вынуждало отстраниться от ситуации, стать пассивным наблюдателем или спастись бегством.

Неврологи открыли интересную закономерность между мужским/женским началом и левым/правым полушариями мозга. Похоже, что реакции женщин обусловлены активностью правого полушария и связаны с пингалой, а реакции мужчин обусловлены активизацией левого полушария, которое контролируется идой. Научные исследования подтвердили, что различие менталитета возможно связано с различным пропорциональным соотношением сексуальных гормонов, воздействующих на структуру мозга(\*5). Независимо от того, какова физиологическая причина наших реакций, ясно одно - ида рассматривается, как женский принцип, а пингала - как мужской.

Универсальная тантрическая концепция Шива/Шакти основана на признании двух сил в каждом существе, и это подтверждают две структуры единого мозга, две структуры единого пранического тела в терминах иды и пингалы и две природы ума в терминах мужского и женского аспектов в каждом из нас.

## Глава 11. ТРИЕДИНСТВО ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ

Итак, в нашем теле функционируют две энергетические силы с противоположными зарядами. Если бы Природа не одарила нас третьей промежуточной силой, о равновесии противостоящих энергий невозможно было бы даже мечтать. Однако между идой и пингалой простирается сушумна, в которой встречаются две смежные стороны с положительными и отрицательными полюсами. Каждая такая встреча нейтрализует так называемое «противостояние» и формирует нейтральное энергетическое поле или сушумну нади.

Спирали иды и пингалы олицетворяют полярные колебательные позиции и хотя они противоположны - единство им снится. Сушумна также как ида и пингала начинается от основания позвоночного столба, но не отклоняется влево или вправо, а устремляется по прямой трассе непосредственно вверх, пронзая каждое сплетение чакр. В сушумне нет противоположностей, и единство ей не снится, потому что она и есть единство. Поэтому сушумна сливается с идой и пингалой в аджна чакре в районе продолговатого мозга и восстанавливает «утраченный рай». Так функционирует центральная нервная система, пульсируя во всем теле.

В настоящей стадии человеческой эволюции сушумна еще дремлет. Мы знаем, что в ней заключен огромный потенциал, но если мы не можем использовать особый метод пробуждения, то ждать эволюции придется тысячи лет.

Поэтому йогины изобрели средство оживления сушумны - свара йогу, которая позволяет повышать или понижать энергию иды или пингалы, смотря по обстоятельствам. Когда эти сбалансированные энергии сливаются вместе, пробуждается более мощная энергия, известная под именем кундалини шакти.

Кундалини - это духовная сила, подобная лучу лазера и оперирует на более высоких частотах по сравнению с идой и пингалой. Однако прежде, чем энергия кундалини начнет генерировать, необходимо прочистить сушумну.

Сушумна активизируется тогда, когда поток дыхания свободно проходит сквозь обе ноздри одновременно. Через полтора часа после восхода солнца сушумна оживляется на несколько минут. Однако после выполнения пранаямы, а также когда ум сосредоточен и однонаправлен и если кто-то собирается совершить даже преступление - сушумна также активизируется. Поэтому практикующий свара йогу должен четко сознавать, что активность канала сушумны еще не свидетельствует о продвижении к духовности.

И кровожадный террорист, и йогин в глубокой медитации имеют активную сушумну. Когда вы мобилизуете себя на преступление -

оживляется сушумна. Она оживляется и тогда, когда вы взволнованны, поднимаетесь в гору или решаете серьезную проблему. Когда сушумна возбуждена - весь головной мозг возбужден, но когда ида или пингала возбуждены - возбуждается лишь половина мозга. В сушумне локализованы ваши кармендрии и гьянендрии (психофизические блоки), которые функционируют одновременно, и вы обретаеете мощь в духовной или мирской жизни.

## ***Нади в сушумне***

Внутренняя структура сушумны весьма сложна. Это не полая и безжизненная трубка. Иногда в ней возникают энергетические импульсы, продвигающиеся вдоль канала и оживляющие его. Это можно обнаружить по одновременному и свободному прохождению воздуха через обе ноздри, что, конечно, еще не означает подъема кундалини, но указывает уже на открытый канал сушумны или активизацию его. В сушумне время от времени возникают импульсы, но энергетический заряд этих импульсов настолько слаб, что пока не способен даже дотянуться до кундалини.

Концентрация на сушумну в сочетании с определенными разработанными йогическими практиками постепенно создадут необходимые предпосылки для пробуждения кундалини.

При концентрации на сушумну оживляются и другие три нади, которые расположены внутри сушумны. Чем глубже вы погружаетесь, тем чище становятся ваши нади.

Поначалу внутри сушумны очищается верхняя ваджра нади, затем читра или читрини нади, лежащая под ней и, наконец, самая тонкая и глубоко расположенная брахма нади. Эта важная нади носит имя Брахмы, потому что сквозь этот канал осуществляется связь с высшими центрами сознания и стимуляция их активности. Когда кундалини шакти вступает в этот канал - продуцируется трансцендентальный опыт.

Пока сушумна пассивна, а ида или пингала активны, все другие нади подпадают под влияние энергетики манаса шакти или прана шакти.

Чтобы оживить сушумну, свара йог так управляет своим дыханием, чтобы оно протекало равномерно через обе ноздри в течение длинных периодов.

Хатха Йога Прадипика объясняет, что «сушумна заблокирована нечистотами других надий». Поэтому мы должны очистить всю систему, и лишь после этого сушумна откроется автоматически. Затем необходимо научиться управлять идой и пингалой так, чтобы сбалансировать положительные и отрицательные потоки энергии. Без этого невозможно создать подходящей среды для активизации сушумны.



## ***Символика триединой энергии***

Отрицательная ида, положительная пингала и нейтральная сушумна присутствуют, как слагаемые, во всех формах жизни в различных пропорциях. Природа проявляет эти формы, играя этими пропорциями, а общий энергетический потенциал определяет специфические характеристики каждой формы.

Свара йога обнажает пред нами положительные, отрицательные и нейтральные признаки трех нади во всех проявлениях.

В данной таблице ида воплощает саттву, в то время как сушумна олицетворяет тамас. Это означает, что сушумна пребывает в инертном состоянии или в тамагуне, потому что без пробуждения сушумны и восхождения кундалини нет подлинной эволюции. Однако в тамасической сушумне сокрыты три нади, каждая из которых обладает своим качеством и потенциальными возможностями полностью пробудить сушумну и поднять кундалини. Поэтому сушумна - это тамас, ваджра нади - раджас и читрини - саттва.

Трансформация трех гун или модусов природы означает эволюцию по ту сторону времени и пространства, ума и тела, иды и пингалы. С этой точки развития вся накопленная шакти пронизывает брахма нади и преобразует инертную сушумну опытом пробужденного самосознания и «рождения свыше».

## Таблица энергетического триединства

ИДА	ПИНГАЛА	СУШУМНА
читта	прана	кундалини
психика	жизненная сила	сверхспособности
отрицательная	положительная	нейтральная
женское начало	мужское начало	соединяет оба качества
инь	ян	дао
луна	солнце	сияние
прохлада	жар	умеренный
интуиция	логика	мудрость
мечта	деятельность	знание
подсознание	сознающий ум	за пределами сознания
интравертность	экстравертность	золотая середина
ночь	день	сумерки/рассвет
пассивность	активность	равновесие
субъективность	объективность	абсолютность
парасимпатическая система	симпатическая система	цереброспинальная система
Ганга	Ямуна	Сарасвати
голубой	красный	желтый
Брахма	Вишну	дремлющий Рудра
саттва	раджас	дремлющий тамас
<b>А</b>	<b>У</b>	<b>М</b>

### **Опыт свары в сушумне**

В учении свара йоги сказано, что если сушумна активна в течение долгого времени, это означает, что ваш ум переступил через порог, отделяющий объективное от субъективного, иду от пингалы. Для семьянина, занятого мирской деятельностью, подобное состояние весьма нежелательно, но для йогина это то, к чему он стремится. В Индии засвидетельствовано немало удивительных случаев, когда люди, наблюдавшие за постоянной активностью своей сушумны, предсказывали за несколько дней до смерти точное время своей кончины.

Таким образом, длительная активность сушумны указывает на решительные перемены. Если это явление возникает у йогина, это означает, что он собирается превзойти тело, ум и чувства и насладиться самадхи. Когда у него пробуждается кундалини, она входит в сушумну и насыщает ее своей энергией. Канал сушумны разогревается и активизируется, впитывая опыт абсолютного постижения. Но применительно к обычному человеку это же явление будет означать, что он тоже готов использовать свое тело, чтобы наслаждаться *жизнью*, что, конечно, не свидетельствует о пробуждении его кундалини.

## Глава 12. ЧАКРЫ



### *Чакры снизу вверх:*

*муладхара, свадхистхана, манипура, анахата, вишуддхи, аджна и сахасрара*

В разветвленной структуре пранической паутины каждая нади имеет свой маршрут. И там, где все нади встречаются вместе, формируются центры пранических и психических потоков или чакры. Слово *чакра* санскритского происхождения и означает *круг, колесо и вращение*.

В теле много чакр, но основные расположены вдоль позвоночника и составляют энергетическую цепочку из пяти нервных сплетений. Чакры являются посредниками, которые получают энергетическую информацию из более высоких уровней и передают ее уму и телу.

Вследствие физической близости и смежных функций основные чакры

часто отождествляют с нервными сплетениями или даже с железами, но фактически они не являются ни тем и ни другим. Функции чакр обладают более высокой вибрацией и их специфические точки невооруженным глазом не обнаружить, хотя ученые заявляют, что их удалось зафиксировать при помощи очень чувствительной аппаратуры(\*1).

Чакры, локализованные в самой нижней части энергетической цепи, обладают более низкой вибрацией по сравнению с высшими чакрами в горле и голове. Частота вибрации в каждой чакре воздействует на функционирование желез и органов, с которыми они связаны, и при помощи которых управляют всем телом.

### ***Пять, шесть или семь чакр?***

В человеческом теле имеется семь главных чакр, расположенных вдоль позвоночного столба и в голове. Однако по всему телу распределено много других, менее значительных чакр. Они есть у животных, растений и даже в минералах. Вне головы человека, как бы в короне, над ним, нависает самая высшая чакра, которая уже принадлежит к божественной сфере.

Частотные характеристики каждой чакры постоянно меняют свой ритм и окраску. Риши, входившие в глубокую медитацию, обладали тонкой способностью восприятия и рассказывали своим ученикам, что чакры похожи на цветы лотоса с различными цветовыми оттенками и имеют различное количество лепестков. Поэтому в йогических текстах они описаны, как лотосы тела.

Самой низшей чакрой является муладхара, далее по позвоночнику вверх следуют свадхистхана, манипура, анахата, вишуддха и аджна. Если подниматься еще выше, мы войдем в сахасрару. Наша муладхара представляет сахасрару в животном мире. Однако именно в муладхаре сокрыта квинтэссенция человеческой энергии, которая может быть преобразована в духовную силу. Оттуда же восходят ида, пингала и сушумна. Расставаясь в начале цепи в муладхаре, они сливаются в конце этого пути в аджне и могут пройти дальше, в сахасрару.

Сахасрара абсолютно не связана ни с какой нади и потому ее не всегда рассматривают как чакру. Большинство авторитетных источников йоги упоминают пять основных чакр, другие включают еще аджну, но не многие говорят о сахасраре. Диапазон от муладхары до вишуддхи фиксирует пять основных элементов сотворения мира. Аджна занята умом и интуицией. Если в нижних чакрах материя постепенно уплотняется, а сознание тускнеет, то в высших чакрах, где преобладает сознание, материя все более и более рассеивается вплоть до сахасрары, которая является чистым сознанием, освобожденным от материи.

## **Активизация чакр**

Чакру можно вполне сознательно активизировать, направляя в нее прану или концентрируя внимание на место ее расположения и форму.

Оба метода, однако, приводят к одним и тем же результатам, потому что когда вы направляете праническую энергию к чакре, то можете определить, где она находится. Таким образом, и визуализация, и концентрация внимания совмещаются. Когда вы концентрируетесь на чакре или символе, который стимулирует ее, прана также перемещается в этот центр. Следовательно, это две стороны одной системы.

Важно помнить, что пробуждение чакр и пробуждение кундалини - это два разных процесса. Поначалу следует очистить чакры и только после этого пробуждать кундалини, потому что чакры, как правило, заблокированы или используются при очень низкой вибрации. После очищения чакр их активизируют и настраивают на более высокую частоту, чтобы кундалини смогла бы беспрепятственно пройти сквозь сушумну, не нанося вреда или беспокойства.

Для активизации чакр свара йога использует практику концентрации на таттвы (первозлементы). Анализируя дыхание, можно определить, какая таттва является активной. Это означает, что прана работает на уровне соответствующей чакры. Зная, что выражает каждая таттва, каковы возможности каждой чакры, мы можем определить признаки и пробуждения кундалини по характеру дыхания.

## **Описание чакр**

### **Муладхара**

Муладхара является самым нижним энергетическим центром, расположенным в области копчикового сплетения у основания позвоночника. *Мула* означает корень, *адхара* - поддержка. Все животные инстинкты исходят из этого центра, и отсюда начинается человеческая эволюция. Муладхара управляет органами выделения, размножения и их железами, а также связана с носовой полостью и обонянием, что позволяет стимулировать эту чакру, воздействуя на точки носа. Символ муладхары представляет четырехлепестковый красный лотос, внутри которого расположен желтый квадрат, окаймленный окружностью - олицетворение таттвы земли, которая проявляет все физические и тонкие качества, исходящие из муладхары. Чтобы пробудить потенциал муладхары, свара йогин медитирует на янтру земли.

### **Свадхистхана**

Свадхистхана находится на два пальца выше муладхары в крестцовом

сплетении. *Сва* означает своя, *стхана* - обитель. Когда сознание и энергия сотрудничают в свадхистхане, пробуждается самосознание личности. Свадхистхана непосредственно связана с муладхарой и также влияет на органы размножения и железы. Слово *свад* указывает на вкус, дегустацию, особую чувствительность свадхистханы, поэтому обоняние и вкус взаимосвязаны, как муладхара и свадхистхана. Символ свадхистханы представляет шестилепестковый яркокрасный лотос, внутрь которого вписана окружность с полумесяцем - олицетворение таттвы воды. Полумесяц окаймлен водами глубокого мрачного океана, освещенного лунным светом - символ подсознания. Чтобы пробудить потенциал свадхистханы, свара йогин медитирует на янтру воды, используя технику тратаки. Можно также пристально смотреть на полумесяц ночью - это также эффективно.

### **Манипура**

Манипура чакра локализована в солнечном сплетении, за пупом. *Мани* - это сокровище, а *пура* - город. Манипура – город сокровищ. В этой точке скрещиваются нади, излучая колоссальный свет, о котором в йогических текстах сказано, что это свет несметных сокровищ. Манипура олицетворяет таттву огня, и потому ее образно называют «огнем пищеварения». Она способствует усвоению пищи и праны и является посредницей между землей и небом (т.е. грубый опыт нижних чакр трансформируется в более глубокое понимание). Являясь промежуточной точкой между физическим и праническим телом, манипура согласно йогическим текстам, объединяет прану с апаной. Символ манипуры представляет десятилепестковый яркожелтый лотос, внутри которого расположен перевернутый треугольник с сияющим пламенем - олицетворение таттвы огня. Чтобы пробудить потенциал манипуры, свара йогин использует тракаку, созерцая янтру огня или огонь. Свара йога придает манипуре большое значение: во-первых, манипура является энергетическим конденсатором, а во-вторых, здесь находится постоянная обитель Богини Лакшми. Шива Свародайя сообщает, что Лакшми благословляет и защищает того, кто практикует свара йогу, а Лакшми - это не только божество богатства, процветания и хорошего благосостояния, но супруга и творческая сила Господа Вишну, опоры Вселенной. Идея Лакшми символизирует активизацию манипуры и стимулирование праны и сознания на этом уровне вибрации.

### **Анахата**

Эта чакра локализована в сердечном сплетении. *Ана* означает нет, *ахата* - ударять. *Анахата* - безмолвная вибрация, или тот пульс вселенной и человека, который можно прочувствовать. Великий тантрический гуру Горахнатх говорил, что если постоянно вслушиваться в свое дыхание,

которое повторяется 21.600 раз в сутки, можно услышать в своем сердце космическую вибрацию вселенной. Анахата описана, как постоянная обитель дживатмы или индивидуальной души. Таким образом, восприятие праны в анахате означает внутреннее уединение. Символ анахаты представляет двенадцатилепестковый бледносиний лотос, внутри которого скрещены два треугольника, один с вершиной вверх, а другой с вершиной вниз - олицетворение таттвы воздуха. Чтобы активизировать пранический потенциал анахаты, свара йогин совершает траяку на янтру воздуха.

### **Вишуддхи**

Вишуддхи локализована в шейном сплетении. *Ви* указывает на что-то великое и незаурядное, *шуддхи* означает очиститель. Вишуддхи защищает организм от токсинов и непосредственно влияет на состояние горла, миндалин, голосовых связок, щитовидной железы и паращитовидной железы. Йогические тексты часто упоминают о некой жидкости, которая капает с верхней чакры и накапливается в вишуддхи, а затем преобразуется в амриту - нектар жизнеспособности и долговечности. Однако, если этот нектар попадает в манипуру, он сгорает, причиняя страдания и преждевременную смерть. Символ вишуддхи представляет шестнадцатилепестковый темнофиолетовый лотос, внутри которого расположена белая бинду, сравнимая с полнолунием - олицетворение таттвы эфира, очищения сознания и праны. Чтобы пробудить потенциал вишуддхи, свара йогин использует траяку, медитируя на янтру эфира.

### **Аджна**

Аджна чakra играет важнейшую роль в свара йоге и тантре. Чakra локализована на вершине позвоночника, в области продолговатого мозга и связана с шишковидной железой. Аджну именуют чакрой гуру или духовным штабом управления, потому что она связана незримыми нитями как с нижними чakraми, так и с умом. Поэтому ее иногда называют третьим глазом, или оком интуиции, посредником между высшим сознанием гуру и дживатмой, между высшими умственными способностями и инстинктами. В аджне сливаются ида, пингала и сушумна, дуальность иды и пингалы растворяется в триединстве (мукта тривени). Индийская традиция проводит аналогию между слиянием трех пранических рек в теле человека со слиянием трех священных рек Ганги, Ямуны и Сарасвати. Антиномия иды и пингалы - это антиномия двух очевидных рек - могучей Ганги и тихой Ямуны, а Сушумна, расположенная глубоко внутри позвоночного столба, напоминает подземную Сарасвати. Как три реки сливаются в Праяг в северной Индии, так и три нади сливаются в аджне. Точка слияния трех потоков представляет мощную концентрацию энергий, которые пробуждают в человеке высшие творческие силы. Аджна влияет на функцию

шишковидной железы, которая связана с гипофизом, а через него и со всей эндокринной системой, контролируя процессы воспроизводства и развития. Функционирование шишковидной железы блокирует активность гипофиза. После восьми лет у детей определенные части шишковидной железы начинают вырождаться, вследствие чего гипофиз активизируется, вовлекая человека во внешний мир. До тех пор, пока шишковидная железа еще сохраняет какие-то остатки былой активности, некоторые функции гипофиза находятся под ее контролем. Шишковидная железа - это гуру, гипофиз - ученик. Когда отношения между ними резко нарушены, возникают всякого рода психофизические проблемы. Свара йога устраняет их путем уравнивания иды и пингалы в аджне. Если периодичность их циклов не сбалансирована, это указывает на расстройство в энергетической цепи между муладхарой и аджной. Шишковидная железа управляет таким сверхчувственным восприятием, как ясновидение, яснослышание, телепатия и т.д. Свара йога может развить эти способности, например, при помощи такой мощной технологии, как тратака. Практикуя тратаку на таттву янтры, а также совершая чхаёпасану, можно активизировать аджду, хотя, конечно, эта чakra не находится под влиянием таттвы и функционирует на более высоком диапазоне частот, чем таттвы. Поэтому аджна описана как средоточие тончайших таттв - махат (или чистое сознание) и пракрити (космическая, творческая сила). Чтобы понять смысл таттв и их влияние на человека, необходимо развивать тонкое восприятие. Поэтому важно в полной мере раскрыть возможности аджны чакры.

## **Сахасрара**

Сахасрара в корне отличается от всех других чакр как по структуре, так и по силе воздействия. Когда кундалини шакти достигает этого уровня, здесь уже нет ничего, что принадлежало бы к миру животных или людей. Это божественный уровень. Сахасрара нависает над головой, или, как говорят, сверкает в короне головы и ее функции связаны с гипофизом. Ее символ - тысячелестковый лотос, врата, ведущие в вечное, бесконечное, высшее бытие и чистое сознание. Муладхара удерживает в своих цепких объятиях кундалини шакти, но когда она вырывается на свободу, к сахасраре, ее энергия оплодотворяется сознанием сахассары, и рождаются ослепительные вспышки тысячи утренних зорь. И тогда под управлением аджны эта божественная сила, изнемогая от изобилия блаженства, снисходит вниз, чтобы передать небесный опыт земле. Если это происходит, йогин реализует смысл йоги, и цель свара йоги достигнута.



## Глава 13. ПАНЧА ТАТТВА

Философия тантры и свара йоги разъясняет, как вся вселенная может состоять всего из пяти маха бхут или таттв. Этими первоэлементами являются: акаша (эфир), вайю (воздух), агни (огонь), апас (вода) и притхви (земля). Они суть проявления специфических вибраций праны и сознания.

Мандукья Упанишада, Прашна Упанишада и Шива Свародайя объясняют, что эти пять элементов или панча таттвы произошли от сознания, сознание от праны, а прана от сверхсознания. Поскольку человеческое тело соткано из тех же самых универсальных элементов, их свойства проявлены по всему телу вплоть до самой крошечной клетки или атома. Их влияние настолько тонкое и глубокое, что они воздействуют на всю структуру жизни. Подобно тому, как проект всех ваших психофизических характеристик запечатлен в молекуле ДНК, так и пропорциональное соотношение таттв предопределяет всю структуру вашего существа.

Каждая таттва обладает особой пранической частотой и оказывает влияние на все механизмы тела и потоки праны. Поэтому свара йога практикует таттва садхану, чтобы изучить поток дыхания и узнать, какая же таттва преобладает. Таттвы формируют психофизиологическое состояние и на выдохе направляют потоки пранического дыхания в различных направлениях. Узнав, какая из таттв наиболее активна, вы можете получить четкое представление о вашем физическом, психическом и эмоциональном состоянии и принять соответствующее решение, соразмеряя его с той задачей, которую вы поставили перед собой. Но помимо всего этого, практика свара йоги углубляет наше мирское понимание сути вещей и формирует опыт самосознания.

### ***Природа таттве***

Таттва - это специфическая вибрация праны, от которой исходит звук, мантра, цвет, варна творения. Хотя прана, подобно солнечному свету, состоит из различных цветов спектра, в индивидуальной таттве она может быть расплывчатой. Ученые обнаружили, что световые частицы (фотоны) обладают особой структурой и колоссальной скоростью, излучая свет не только в диапазоне от инфракрасного до ультрафиолетового излучения, но даже в форме лазерного пучка. Так же вибрирует и прана по всему телу в различных частотах, от высоких частот красного, оранжевого и желтого до более низких частот зеленого, голубого, синего и фиолетового. Каждый цвет указывает на определенную таттву.

Первой проявленной таттвой была акаша или эфир, называемый так потому, что он обладает неуловимо тонкой, всепроникающей и

неподвижной природой. Из эфира возник вайю или воздух, который является праной в тонком состоянии, но в ней уже есть движение, подобное ветру. Из вайю возник агни, в котором прана уже разогрелась от движения и превратилась в огонь. Когда огонь потух, возник апас, который способен перетекать подобно потокам воды. Когда движение этого потока остановилось, возникла притхви или земля. Так природа таттв указывает на влияние и силу праны, которая функционирует на различных частотах.

В теле существуют различные уровни энергии и различные пранические потоки. Течение праны не случайно - она не течет, куда попало, но подчиняется определенным законам. Каналы нади направляют прану к различным чакрам, расположенным вдоль позвоночника и частоты этих чакр возрастают по мере удаления от вибрации муладхары. Йога утверждает, что таттва земли имеет самую низкую, а акаша самую высокую вибрацию. Важно помнить, что таттвы не являются ни физическими, ни химическими элементами. Они относятся к особому типу энергии, которая обладает вибрациями света и звука.

Каждой чакре соответствует определенный орган чувств, так как каждая таттва проявляет внутренние свойства этого органа. Известно, например, что нос, обоняние и муладхара непосредственно связаны между собой. Точно так же и каждой таттве соответствует определенный орган чувств. Во 2 главе Прапанчасары Тантры говорится, что «акаша находится в ушах, вайю в коже, агни в глазах, апас в языке, а притхви в ноздрях». Качество земли - запах, воды - вкус, огня - свет, воздуха - касание и эфира - звук.

Запах воспринимается обонянием, которое представляет примитивную функцию мозга и потому таттва земли является самым грубым элементом. Однако природа каждой таттвы в действительности становится более тонкой, если вы приносите в нее сознание. Изучая различные пранические вибрации при помощи свара йоги, вы начинаете понимать, каким образом каждая таттва воздействует на функции вашего тела.

## ***Свойства таттв***

Таттвы можно распознать в грубом и тонком, индивидуальном и космическом проявлении. Таттвы постоянно воздействуют друг на друга, и Шива Свародайя подтверждает, что все эти изменения всегда происходят во вселенной. Специфические характеристики таттв перечислены ниже.

	<b>Земля</b>	<b>Вода</b>	<b>Огонь</b>	<b>Воздух</b>	<b>Эфир</b>
<b>Природа</b>	тяжелая	прохлада	горячий	смена	смесь
<b>Качество</b>	сцепление	теку- честь	расшире- ние	движе- ние	рассея- ние
<b>Цвет</b>	желтый	белый	красный	синий	черный
<b>Форма</b>	четырёх- угольник	полуме- сяц	треуголь- ник	шести- угольник	бинду
<b>Чакра</b>	муладхара	свад- хистхана	манипура	анахата	ви- шуддхи
<b>Мантра</b>	ЛАМ	ВАМ	РАМ	ЯМ	ХАМ
<b>Танматра</b>	запах	вкус	свет	касание	звук
<b>Физическая функция</b>	кожа, кровеносные сосуды, скелет	все флюиды тела	аппетит, жажда, сон	расши- рение и сжатие мышц	эмоции, страсти
<b>Локализация</b>	Бедра	ноги	район плеч	пуп	лоб
<b>Состояние ума</b>	Ахамкара (эго)	буддхи (разли- чение)	манаса (дуальное мышление)	читта (психика)	прагья (интуиция)
<b>Коша</b>	Аннамайя	Прана- майя	маномайя	вигья- намайя	ананда- майя
<b>Прана вайю</b>	Апана	прана	самана	удана	вьяна
<b>Планета</b>	Меркурий	Луна и Венера	Солнце и Марс	Сатурн и Нептун	Юпитер
<b>Направление</b>	Восток	Запад	Юг	Север	середина и выше

## **Описание таттв**

Активную таттву можно определить по протяженности и направлению дыхания. Концентрируясь особым образом на вдохе и выдохе, вы можете узнать уровень вашей праны, состояние своего ума, и ваши возможности в этот момент.

Чтобы определить уровень каждой таттвы, необходима интенсивная концентрация и чувствительность, потому что, как говорит Шива Свародайя, «природа таттв очень тонка и сокрыта». Если ученый может увидеть молекулы, рассматривая их в микроскоп, то таттвы можно созерцать посредством медитации на их тонкие формы. Постигнув реальность таттв, вы постигнете свою природу и природу Космоса.

Поток вашей индивидуальной праны постоянно и в различной степени испытывает воздействие, как внешней среды, так и энергетических потоков других людей. Что произойдет, если вы приблизите два разноименных полюса магнита, а потом два одноименных или разместите много магнитов рядом и поднесете к ним какой-либо металл или пластмассу? Результат взаимодействия зависит от магнитных свойств объектов и силы магнетизма. Точно так же, если вы распознали свой активный пранический поток или свою таттву, то можете предвидеть, что может с вами случиться, когда вы окажетесь в особой ситуации, потому что магнитные свойства таттв зависят от внешней среды. Если есть тень - должен быть объект, отражающий эту тень. Если есть дым - должен быть огонь. Если идет дождь - должны быть тучи. Подобным образом благодаря сваре вы можете узнать о том, что было в прошлом, что происходит сейчас и что ожидает вас в будущем вследствие взаимодействия таттв и праны.

## **Астрология и свара**

Шива Свародайя разъясняет, как дыхание связано с движениями планет, солнца и луны и как астрология использует эту связь. Свародайя заявляет, что астрология без науки свары бесполезна. Астрология обсуждает, как четыре фундаментальных элемента Космоса влияют на жизнь и характер человека. Свара йога тоже говорит об этих же элементах, но акцентирует то, что они находятся не только в Космосе, но *проявлены* в теле и могут быть *обнаружены*, если проанализировать процессы, происходящие в теле и в дыхании. В астрологии элементы представляют специфические уровни вибрации и влияний *на космическом уровне*. В свара йоге эти же элементы и колебания присутствуют на уровне *индивидуальной структуры*. Нам не следует ограничиваться внешней Вселенной - она внутри нас.

Свара йога и астрология - два конца одного стержня. Индийская астрологическая система настолько пунктуальна, что можно предсказать

точное время свары. Существуют девять основных периодов в день, когда планета господствует, и эти периоды разделены и расклассифицированы до секунды, пока не начнется свара к моменту вдоха и выдоха. Астрология опирается на планеты, а свара йога на дыхание. Зная свару и таттву, мы будем знать и те космические влияния, которые воздействуют на наше здоровье и судьбу, и потому сможем наилучшим образом использовать свои внутренние возможности, а также обнаружить способы сопротивления внешним влияниям. Недаром в йогических текстах сказано, что контроль дыхания и пранаяма способны устранить узы заурядного бытия.

Некоторые ученые тоже обнаружили, что есть определенная зависимость между космическими явлениями и событиями индивидуальной, социальной и культурной жизни. Мы полагаем, что мозг и ЦНС реагируют на силовые поля, излучения и движения планет и звезд. Сегодня ученый мир уже серьезно исследует эти реакции(\*1) и желает понять, какая связь между Космосом и человеком. Однако свара йогин не видит разницы между тем, что происходит в Космосе и тем, что происходит в атоме. Нет необходимости изучать астрофизику, если каждый имеет способность закрыть свои глаза и погрузиться в черное пространство своего сознания, созерцая миры внутри себя.

# Часть II. ПРАКТИКА СВАРА ЙОГИ

## Глава 14. ПРАНА САДХАНА

Человеческая форма жизни предназначена для того, чтобы получить опыт общения с универсальной сущностью души. Однако чтобы иметь этот опыт, необходимо ту часть ума, которую чувства *отвлекают* к внешнему миру, *привлечь* к миру внутреннему. Ум должен стать настолько сосредоточенным и однонаправленным на внутреннее созерцание, чтобы оно полностью поглотило его. Ум обездвиживается, а дыхание спонтанно приостанавливается. И тогда сознание и прана освобождаются из оков ограниченного диапазона индивидуального опыта.

Этот процесс, конечно, не простой, потому что у каждого есть какие-то проблемы, которые отвлекают ум прочь от его подлинного фокусирования. Но препятствия необходимо преодолевать, если мы действительно желаем осуществить прогресс в течение своей жизни. Каждый ли может иметь и понять опыт общения со своей подлинной сущностью, с атмосферой? Йога и тантра на этот вопрос отвечают единодушно - ДА. Даже Гита гарантирует, что каждый имеет право реализовать самый высокий опыт жизни. Но проблема заключается в том, что мы не прилагаем достаточных усилий. Для любой практики необходимо выделить время, и к тому же приходится преодолевать сопротивление ума. Когда вы пытаетесь сосредоточиться, ум отвлекается. Бывает, что иногда вы способны сосредоточиться, ваше вдохновение продолжается два-три месяца и концентрация обостряется. Но вскоре вдохновение истощается и энтузиазм затухает. И опять возникают проблемы, болезни, лень, мирские желания вновь овладевают вами, формируются новые самсары и т.д.

Йогические тексты говорят о том, что, когда праны расстроены - ум также расстроен. Поэтому, йога предлагает два способа. Первый способ гласит: если праной можно управлять - умом также можно управлять, потому что они оба взаимодействуют и взаимозависимы. Этот метод использует хатха и свара йога. Второй способ гласит: если можно управлять умом - праной также можно управлять. Этот метод использует раджа и гьяна йога.

Но управлять праной все равно, что управлять слоном. Если вы овладели этой техникой, слон позволит вам управлять им. Но управлять умом все равно, что управлять воздухом. Поэтому сегодня люди предпочитают скорее иметь дело с праной, чем с умом, если, конечно, у них есть гуру.

Раджа йога состоит из восьми ступеней: яма, нияма, асана, пранаяма, пратьяхара, дхарана, дхьяна и самадхи. Хатха йога приспособила эти ступени для людей Кали юги: сначала шаткарма - нети, дхоути, басты,

капалабхати, траака, наули, затем асана и пранаяма; а позже - яма, нияма, пратьяхара, и т.д. Порядок ямы, ниямы и т.д. пришлось изменить, потому что современному человеку сложно медитировать и постепенно подниматься по ступеням более высокого духовного опыта, в то время как его одолевают мирские проблемы. Тот, кто занимается йогой, всегда сталкивается с внешними проблемами, и испытывает страдание от неспособности противостоять этим трудностям. Поэтому сначала рекомендуется начинать с практики шаткармы. Управление праной успокаивает и очищает ум. Обладая чистым умом, вы сможете правильно анализировать пранические потоки и корректно заниматься йогической практикой.

Шаткарма предназначена для того, чтобы очистить физическое тело, нади, чакры и стимулировать всю систему. Практикуя хатха йогу, вы ощутите легкость во всем теле и ясность ума. Кроме того, вы можете спонтанно обратить внимание на тонкие перемещения праны по каналам иды/пингалы и даже сушумны.

Шива Свародайя упоминает также и такие техники, как мулабандха и махабандха. Кто культивирует три бандхи (джаландхару, уддияну и мулу) в сочетании с задержкой дыхания (кумбхакой) и шамбхави мудрой, тот накапливает запас пранических сил. Поэтому свара йога использует хатха йогу и раджа йогу. Все эти системы не обособлены, а тесно взаимосвязаны, и свара йога почитает их. Шаткарма помогает хатха йоге, хатха йога помогает пранаяме, пранаяма помогает раджа йоге, а свара йога дает возможность глубже проникнуть во все системы.

## ***Равновесие иды и пингалы***

Один из крупнейших авторитетов в области хатха йоги гуру Горакнатха часто говорил своим ученикам о том, что когда они занимаются хатха йогой, то совершают не просто физические упражнения и не просто очищают физическое тело от нечистот, но пытаются уравновесить в своем теле две силы - энергию солнца и энергию луны, потому что слово *хатха* состоит из двух частей - *ха* (луна) и *тха* (солнце). Таким образом, *ха* и *тха* это ида и пингала, силы луны и солнца. Хатха йога гармонизирует чередующиеся вибрации двух нади и уравнивает их внутренние ритмы с движениями внешнего солнца и луны. Кроме того, благодаря хатха йоге возрастают возможности всех нади, вайю и чакр. Но если подключить еще и свара йогу, устанавливается полное равновесие между нади и пробуждается сушумна.

## ***Предпосылки***

Прежде чем вы начнете заниматься сварой, тело должно быть физически

подготовлено к этому - его необходимо очистить и все телесные функции должны функционировать ритмично и безупречно. Когда нет проблем с пищеварением, дыханием или нарушений в полости носа, занятия проходят более успешно и эффективно. Поэтому следует, по крайней мере, заниматься асаной, пранаямой и совершать хотя бы одну-две шаткармы (например, нети и кунджал).

Свара йогу можно совместить с крийя йогой или кундалини йогой в зависимости от ваших запросов, способностей и действительного знания йоги. Конечно, имеются простые и легкие практики, которые каждый может использовать в любое время дня и ночи, но сущность свара йоги требует, чтобы ваша медитативная поза была комфортной для вас, чтобы вы были опытны в пранаяме, мудре, бандхе, тратаке, визуализации и джапе. Совершать дальнейшие действия могут только те, которые достигли совершенства в предварительных действиях. Поэтому, если вы серьезно относитесь к практике и не пытаетесь упражняться ради любопытства, вам, прежде всего, необходимо упорядочить свою жизнь. Свара шастры заявляют, что диета должна быть *митахара*, т.е. сбалансированной, питательной и чистой. Во-первых, практикант не должен есть слишком много или слишком мало, но так, чтобы тело и ум пребывали в состоянии устойчивости и бдительности. Во-вторых, важно не залеживаться в постели - шесть-семь часов вполне достаточно для сна. Вставайте рано и ложитесь рано. Когда вы пересыпаете, ум и тело становятся вялыми. В-третьих, необходимо иметь устойчивый ум и практиковать регулярно. Нет никакого смысла в том, чтобы постоянно прекращать и опять начинать свои занятия - так вы никогда не достигнете цели. Коечто, конечно, можно понять в науке свары (например, как манипулировать с потоками иды-пингалы-сушумны), но тот, кто хочет извлечь наибольшую пользу, должен все-таки ориентировать неустойчивый ум на регулярную практику.

Выражение «неустойчивый ум» означает, что независимо от того, какую пользу вы извлекаете из вашего воображения или психофизического состояния, вам следует всё вовлекать в духовную эволюцию. Если вы достигли более незаурядных психических способностей, чем ваши партнеры или ваш сосед, направьте эту энергию скорее на ваше внутреннее просветление, чем на удовлетворение тщеславных эгоистических желаний, которые улучшат ваше материальное положение и только.

Хотя свара йога может открыть новую перспективу жизни, важно помнить, что эта наука вовсе не предназначалась для того, чтобы дарить людям психические преимущества. Такие побочные эффекты, конечно, могут проявляться, но мы не должны обольщаться ими и терять из виду окончательную цель - расширение сознания за рамки житейского опыта.





*Ram*

*Mantra for Agni, the fire element*

## Глава 15. ОПИСАНИЕ ПРАКТИК

Если вам удастся понять природу дыхания, вы, несомненно, сможете еще глубже проникнуть в тайны тела и ума. Научившись управлять сварой, вы будете управлять функциями мозга и нервной системы. Это подтверждается фактом воздействия дыхания через левую ноздрию на процесс активизации правого полушария мозга и воздействия дыхания через правую ноздрию на процесс активизации левого полушария мозга. Следовательно, можно контролировать всю систему организма.

Вот почему чередующиеся циклы иды и пингалы оказывают решительное влияние на состояние человека. Свара йога утверждает, что каждые три дня во время восхода солнца нади сменяют друг друга. В течение двух светлых недель, когда приближается полнолуние и двух темных недель, когда луна уменьшается, момент восхода солнца предопределяет режим свары. Если ваша свара не вписывается в эту последовательность, в вашем организме что-то нарушено.

Свободное прохождение воздуха сквозь правую, а иногда сквозь левую ноздрию должно соответствовать движениям луны и солнца. Именно поэтому иду и пингалу называют лунной и солнечной нади. Ида холодна подобно луне, а пингала горяча подобно солнцу. Йогины, достигшие высоких уровней медитации, единодушно сообщают о том, что они чувствуют различную температуру воздуха, протекающего через правую и левую ноздрию. Это указывает на относительность внутренней температуры тела и его функций. Когда колебания между «теплом» и «прохладой» или между левой и правой сварой сменяются совместным функционированием двух свар - наступает равновесие. Но это не приходит само собой, гармонию надо развивать.

Чем заняты свара йогини? Они совершают свою солнечную свару ночью, а лунную свару днем. Так они устанавливают равновесие между внешними силами и внутренними функциями. Они сидят в особой асане, пададирасане, которая специально предназначена для смены свары. Но чтобы изменять направление свары, надо сначала убедиться в том, что та или иная свара стала активной *не в свое время* и лишь тогда можно заменить одну свару другой. Для этой цели йогини используют специальный стержень *данда*, который у них всегда под рукой.

### **Как обнаружить таттву**

Существует весьма эффективная и уникальная практика в свара йоге - чхайпасана. *Чхая* означает тень, а *упасана* - концентрацию. Надо стать спиной к солнцу и сконцентрировать внимание или медитировать на свою тень. Стоять надо неподвижно и смотреть, не отвлекаясь, на область шеи.

Зафиксируйте взгляд на несколько минут (или дольше), не моргая. Не совершая лишних движений, посмотрите в небо, и вы увидите огромное отражение вашей тени. Продолжайте смотреть в эту тень и убедитесь, что она не исчезает. Такова эта уникальна практика.

После того, как вы совершили несколько раундов чхаёпасаны, йони мудры или шанмукхи мудры (блокирование пальцами шести отверстий на лице), наблюдайте за тем, какие цвета просматриваются в чидакаше (экране вашего сознания). Определенный цвет указывает на соответствующую таттву или праническое движение, преобладающее в это время.

Эти детали удивительны. Наблюдая за ними, вы поймете, что за всем этим скрывается нечто более глубокое и тонкое, чем просто физические элементы тела. Эта садхана проявляет таттвы и силу сознания, которые вы пытаетесь прочувствовать.

Электрический провод и электрический ток, протекающий по проводу - это не одно и то же. Провод - не электричество. Если вы прикоснетесь к этому проводу - ток ударит вас, хотя вы его и не видите, но почувствуете. Точно так же благодаря энергии или пране функционирует и ваше тело. Если вы увеличите напряжение и силу праны, в этом легко можно убедиться.

Различные силовые потоки продуцируют в теле различные вибрации. Эти вибрации являются таттвическими проявлениями акаши, вайю, агни, апаса и притхви. Разве это означает, что небеса выше наших голов? Воздух внутри нас, огонь внутри нас, вода внутри нас, земля внутри нас. Таттвы сигнализируют, что внутри нас взаимодействуют различные энергетические вибрации, которые можно уловить только тонким умом. Так, например, когда вы закрываете глаза, то видите различные цвета на экране вашей чидакаши - желтый, синий, белый, красный, серый. Поскольку уровни праны в теле постоянно изменяются, мы говорим об изменении таттв. Каждая таттва окрашена в особый цвет или варну, которая проявляется наглядно. Поток таттв подобен потоку электронов. Когда вы способны прочувствовать такой поток, это означает, что у вас открывается духовный опыт. Источник всех этих переживаний находится в кошах.

## **Соединение и разделение**

Чем глубже вы проникаете, тем больший опыт приобретаете. Но что это за опыт? Это опыт присутствия невидимых тел - *сукима шарир*ы и *карана шарир*ы. Когда мы употребляем слово «тело», в данном контексте это означает, что существует некая *лока* или планета, план, плоскость, уровень определенного бытия, с которым связано это тело. Мы не просто существуем на плоскости сознания, о котором мы знаем посредством чувств.

Согласно шастрам имеются семь плоскостей существования. Когда сознание освобождается от оков материи, оно начинает вибрировать на более высокой частоте, и вы поднимаетесь от бху локи к бхувар локе и далее - к сувар локе, махар локе, джнана локе, тапо локе и сатья локе. Эти локи представляют определенное состояние тела, которое прогрессирует в более тонкие области. Однако это продвижение возможно лишь тогда, когда физическое тело (материя) уже не способно диктовать свои условия разуму духовного тела. Происходит своеобразная эмансипация ума от тирании материи, вследствие чего ум выделяет огромное количество закрепощенной ранее энергии.

В одной из своих поэм Кабир как-то сказал, что «в тесных рамках этого тела живут раздельно пара чудес - мужчина и женщина». Здесь он непосредственно намекает на иду и пингалу. Далее он говорит: «Если кто соединит их - они отделяют его». Здесь имеются в виду два неразрывных процесса йоги и тантры: соединение иды с пингалой, медитирующего с объектом медитации, праны с умом. Но это соединение происходит при разделении материи и энергии.

Цель йоги заключается в том, чтобы разделить сферы влияния энергии и материи. Соединение - средство йоги, а не цель. С чем вы соединяетесь? Вы соединяетесь с целью медитации - медитирующей, медитация и объект медитации сливаются воедино, *унасака цупасья*. Именно это явление мы называем разделением материи и энергии - отделены внешняя падартха или объект от внутренней шакти. Такое разделение энергии от материи пробуждает кундалини.

Когда пробуждается кундалини, тогда неважно, кто вы - невежда или ученый, брахман или кшатрий, и даже если у вас нет никакого бхакти, вы мгновенно что-то испытаете. И этот опыт сознания поведет вас от одного состояния к другому по закону энергетического повышения от более низких центров к более высоким, от манипуры к анахате, вишуддхи, аджне и сахасраре. Шесть чакр от муладхары до аджны и плюс сахасрара представляют семь лок или семь плоскостей эволюции сознания.

## **Путь к более высокому опыту**

Чтобы освободить шакти и получить внутреннее откровение, существует не один, а тысячи путей. Поначалу вам необходимо приблизиться к соответствующему гуру и изучать йогические тексты. Вы должны осознать масштабы и структуру всей вашей жизни. Свара йога - это только один из способов проникновения в более тонкие сферы вашего бытия, процесс самоанализа, который станет частью вашей повседневной жизни, и вы будете пользоваться им наряду с другими духовными действиями, чтобы расширять, понимать и управлять мирским окружением.

Этот путь не для тех, кто слепо верит и не для суеверных. Этот путь для ищущих, а ищущие никогда не могут быть слепыми последователями. Они ищут, анализируют и находят собственную реализацию, и, в конечном счете, находят подлинный смысл жизни.

## Глава 16. РАСПОЗНАВАНИЕ СВАРЫ

Практика свара йоги начинается с того, чтобы узнать, какая нади и свара функционируют в данный момент. Когда воздух проходит свободно сквозь левую ноздрю, это означает, что активна только ида. Такой поток называется *вама* или левая свара. Когда открыта правая ноздря - активна пингала, и это называется *дакшина* или правая свара. Узнать активную свару очень просто: направьте выдох в ладонь руки, и вы почувствуете более сильный поток со стороны открытой ноздри.

Если вы все еще сомневаетесь в этом, закройте одну ноздрю и дышите другой. Можете сравнивать прохождение воздуха через правую и через левую ноздрю. Более низкий звук указывает на открытую ноздрю, а более высокий - на закрытую. Бывает и так, что обе ноздри свободны, и вам трудно определить, какая же из них преобладает. Это означает, что активна сусумна или шунья свара.

### **Протяженность праны**

Наблюдая за прохождением воздуха в ноздрях, вы обратите внимание на то, что в разное время меняется протяженность дыхания или длина праны. Иногда эта длина протяженнее, иногда короче. Согласно свара шастрам, цель практики состоит в том, чтобы свести длину выдоха к минимуму и сохранить в теле большее количество праны.

Свара шастры зафиксировали естественную протяженность выдоха во время активной деятельности в *ангулах*. Ниже дан перечень норм для обычного здорового человека и потому следует учитывать другие факторы (возраст, вес, рост и т.д.):

- естественная протяженность - от 7 до 12 ангул
- состояние эмоционального возбуждения - от 12 до 36 ангул
- при пении - 16 ангул
- при рвоте - 18 ангул
- во время еды - 20 ангул
- при ходьбе - 24 ангулы
- во время сна - 30 ангул
- при совокуплении - 36 ангул
- при сильном физическом напряжении - от 36 до 100 ангул

В течение дня происходит спонтанный акцент на вдох. Известно, что у людей со слабой конституцией выдох растянут. Если дыхание при пониженной жизнеспособности растягивается более чем на 8 дюймов - это верный симптом недостатка энергии.

## **Пониженная протяженность свары**

Шива Свародайя говорит о том, что дыхание с минимальным выдохом сохраняет жизненную энергию и способствует достижению сиддх (совершенству пранических и ментальных сил).

- Длительный выдох, не превышающий одной ангулы, приводит к состоянию отрешенности, благодаря чему вы способны работать бескорыстно, не думая о своей выгоде, освободившись от вожделений (*нишкам*). Этот тип дыхания поможет вам стать честным (*нишканат*), беспристрастным (*нишпакша*) и объективным в любых ситуациях.
- Выдох, не превышающий двух ангул, сделает вас удовлетворенным и счастливым в любой ситуации (*ананда*).
- Выдох в три ангулы пробуждает поэтические способности.
- Выдох в четыре ангулы наделяет пророчеством (*вах сиддхи*).
- Выдох в пять ангул развивает проницательность.

## **Пранаяма**

Шива Свародайя рекомендует такую практику пранаямы, которая развивает, регулирует и управляет длиной праны. Именно в этом заключается смысл слова *пранаяма* (длина праны). *Аяма* означает длину или расширение. Обычно слово *пранаяма* определяют, как контроль над дыханием, потому что люди разделяют это слово на *прана* и *яма* (контроль). Однако подлинная цель пранаямы состоит в том, чтобы расширить прану, т.е. распространить ее в пассивные области тела и бездействующие зоны мозга для пробуждения различных врожденных способностей и дальнейшего развития восприятия. А это достигается посредством регулирования дыхания и сохранения праны.

Одна из основных целей пранаямы с задержкой дыхания заключается в том, чтобы активизировать сушумну, шунья свару. Поэтому хотя все пранаямы полезны, свара йога особо выделяет нади шодхану для достижения самосознания и контроля над сварой. Нади шодхана - это метод попеременного или альтернативного дыхания различными ноздрями. Свародайя советует сначала сделать вдох сквозь лунную свару (левой ноздрей) и затем выдохнуть сквозь солнечную свару (правой ноздрей), а потом продолжать тот же процесс от солнечной свары к лунной и обратно. Вдох и выдох дозированы в определенных пропорциях, а позже подключают и задержку дыхания.

Вдох, выдох и задержка обладают особым значением и влиянием. Вдох или *пурака* наполняет тело жизнеспособностью и символизирует творение.

Выдох или *речака* изгоняет нечистоты из физического и даже из астрального тела и символизирует разрушение и преобразование. Свародайя говорит, что речака «уничтожает плохую карму» или негативные психические клише. Кумбхака расширяет объем жизненных сил. Совершенство эти три аспекта дыхания и сознательно управляя ими, можно, как говорит Свародайя, «существовать пока светят луна и звезды».

## ***Уравновешенное дыхание***

Нади шодхане свара йога придает большое значение, потому что она восстанавливает согласованность в дыхании. Обычно вдох и выдох чередуются в несогласованном ритме - или вдох недостаточен, а выдох слишком продолжителен или наоборот. Это указывает на неустойчивое состояние праны в нади. Свара йога нормализует ритм вдоха и выдоха. Благодаря нади шодхане полностью исправляются недостатки в процессе дыхания. Недостаточно просто дышать. Дыхание должно стать тонким. Когда дыхание интенсивно, вы можете его почувствовать на расстоянии двух пальцев. Чем короче расстояние, тем тоньше дыхание. Выдох не должен превышать двух пальцев, но он должен быть достаточно полным. Если вы не развили тонкого дыхания, то, совершая пранаяму с задержкой дыхания, выдохните или вдохните интенсивно. Это же следует культивировать в процессе естественного дыхания, как практику пранаямы.

Частота вдоха и выдоха - следующий важный момент, который также должен быть согласован. Так, например, когда вы устали, вдох у вас глубокий и длинный, а выдох короткий, но когда вы находитесь в бодром состоянии, ваш вдох становится коротким, а выдох - глубоким и длинным. Такая несогласованность в дыхании и создает аритмию психофизических энергий, которые вносят дисгармонию в работу ума и тела. Поэтому согласованная совместимость в дыхании очень важна.

Дыхание должно быть не только ритмичным, но и равномерным. Многие люди вдыхают и выдыхают судорожно и небрежно. Дыхание должно быть ровным и стабильным, без толчков. Если вы понаблюдаете за тем, как дышат люди, то убедитесь в том, что они чрезвычайно редко дышат равномерно. Если вы совершаете пранаяму с задержкой дыхания после вдоха или выдоха, равномерность особенно важна. Пока не восстановлена однородность дыхания, выдох может иметь до десяти различных частот. Итак, занимаетесь ли вы пранаямой или просто дышите, приучайте себя дышать мягко, ритмично и равномерно, приближаясь к тонкому дыханию.



यं

*Yam*

*Mantra for Vayu, the air element*

## Глава 17. РАСПИСАНИЕ СВАР

Ида, пингала и сушумна функционируют синхронно с солнечными и лунными ритмами. Согласно Шиве Свародайе активность первой нади продолжается две с половиной гхати, что соответствует 60 минутам. После этого активизируется сушумна на 1-4 минуты и начинает функционировать следующая нади. Такую же закономерность обнаружили неврологи в работе двух полушарий мозга: вначале активизируется одно полушарие на 60-90 минут(\*1), затем энергия в течение 1-4 минут перетекает сквозь тонкую мембрану *corpus callosum* в другое полушарие. Кроме того, ученые обнаружили взаимосвязь между активностью правой ноздри и левым полушарием мозга, а также между активностью левой ноздри и правым полушарием мозга. Поэтому неактивное полушарие блокирует соответствующую ноздрию, в то время как активное, напротив, стимулирует противоположную(\*2). Чтобы точно знать, когда активизируются ида и пингала, необходимо познакомиться с лунными фазами. В течение первых 14 дней лунного цикла диск луны постепенно увеличивается вплоть до полнолуния. Этот период называется *шуклапакша* или двумя светлыми неделями: *шукла* означает свет, а *пакша* - две недели. На 15-ый день (*амавасья*) наступает полнолуние или *пурнима*. В течение следующих 14 дней цикла луна уменьшается и исчезает из поля видимости. Наступает период *кришнапакша* (*кришна* означает черный). На 15-ый день луны уже не видно и зарождается новая луна.

В цикле свары сурья нади (пингала) активизируется на восходе солнца в период кришна пакши на 1-3, 7-9 и 13-15 дни. После этого ида и пингала функционируют поочередно в течение дня по 60-90 минут до того, как на восходе солнца чандра нади (ида) начинает функционировать в определенные дни. На 4-6, 10-12 дни, в период кришна пакши, чандра нади течет на восходе, а сурья нади - на закате. В течение шукла пакши они меняются местами и во время восхода солнца первых три дня активна чандра нади и так далее. Исследуя достоверность древнейших текстов, мы узнали, что еще в незапамятные времена свара йогой и садханой занимались женщины и дети, вегетарианцы и невегетарианцы, представители различных вер и культур. В 90% случаях эту систему соблюдали для того, чтобы успешно работать и жить.

Если свара совпадает с восходом солнца - это очень важно. Летом солнце встает раньше, чем зимой и время восхода в течение года постоянно изменяется. Время также зависит от точки вашего местонахождения по отношению к полушарию континента. В Индии, например, летом солнце восходит между 4.45 и 5.15 утра, а зимой - между 6.15 и 6.45 утра. Но когда солнце уже взошло, становится ослепительно ярко. Это означает, что соответствующая нади *уже* должна быть активной к восходу солнца.

Если, конечно, вы живете в городе и окружены высокими домами, вы не сможете определить время восхода солнца, просто глядя в небо. Если небо покрыто тучами, вы не увидите также и луны. В таких случаях вам необходимо заглянуть в газетные новости. Начиная наблюдать за своей сварой, заведите дневник и записывайте в него каждые полчаса или час время активизации свары. Это поможет вам усовершенствовать практику и узнать свой ритм. Вы можете даже проследить, какие специфические особенности сопровождают ваши ритмы. Если у вас есть возможность, сравните ваши показания с показаниями других людей, ведущих наблюдение за своей сварой.

## **Биоритмы**

В 1970-х годах наука ввела в обиход слово «хронопсихология» для 24-часового цикла. Хронопсихологи обнаружили, что на протяжении 24 часов есть такие интервалы времени, которые являются наиболее подходящими для проявления психофизических способностей. Шива Свародайя говорит о том же и определяет благоприятное (шубха) или неблагоприятное (ашубха) время для определенных действий. Свара йог знает, что господствующее влияние иды или пингалы подсказывает, какие действия лучше совершать и чего совершать не следует, если мы действительно стремимся к успеху.

Ученые определили, что внешние силы устанавливают биологические часы и стимулируют шишковидную железу, на которую воздействуют темные/светлые циклы. Эти ритмы были известны еще древним риши, и сегодня мы еще раз убеждаемся в том, что человек вновь открывает то, что уже было открыто гораздо раньше, когда влияние космоса на судьбы людей не подвергалось сомнению.

## Расписание свар

<i>День луны (*титхи)</i>	<i>Светлые две недели (шукла пакша)</i>	<i>Темные две недели (кришна пакша)</i>
1 пратхама	Чандра свара (ида)	Сурья свара (пингала)
2 двития	« « « « «	« « « « «
3 трития	« « « « «	« « « « «
4 чатуртхи	Сурья свара (пингала)	Чандра свара (ида)
5 панчами	« « « « «	« « « « «
6 шаштами	« « « « «	« « « « «
7 сайтами	Чандра свара (ида)	Сурья свара (пингала)
8 аштами	« « « « «	« « « « «
9 науми	« « « « «	« « « « «
10 датами	Сурья свара (пингала)	Чандра свара (ида)
11 экадаши	« « « « «	« « « « «
12 двадаши	« « « « «	« « « « «
13 траёдаши	Чандра свара (ида)	Сурья свара (пингала)
14 чатурдаши	« « « « «	« « « « «
15 амавасья / пурнима	« « « « «	« « « « «

\* Титхи - дата лунного, а не солнечного месяца. Вы, вероятно, обратили внимание на то, что 30 дней солнечного месяца составляют 28 дней лунного месяца. Таким образом, протяженность лунных дней отличается от продолжительности солнечных дней. Поэтому необходимо справляться по лунному календарю.

### ***Перестройка свары***

Если правая или левая свара функционируют синхронно с солнечными и лунными циклами, можно использовать любой из нижеприведенных методов. Анализируя свою свару, вы можете обнаружить и другие методы изменения энергетических потоков.

1. Закройте активную ноздрю пальцем или ватой и подышите неактивной ноздрей 5-10 минут.

2. Вдохните активной ноздрей и выдохните неактивной.

3. Сожмите подмышку на той стороне тела, на которой функционирует активная ноздря. Через некоторое время активизируется противоположная ноздря. Для этой цели йогины используют стержень *данда*, который они вкладывают в подмышку и отдыхают. Можно также использовать ваджрасану, вложив левую руку в правую подмышку, а правую руку в левую подмышку. Так меняя положение рук, вы можете регулировать поток, изменяя его направление. Этот метод называется *пададирасана*.

4. Ложитесь на ту сторону, на которой активна свара и используйте в

этом положении любой из трех вышеприведенных методов.

5. На состояние носовой полости влияет также и внешняя среда. Внезапный порыв ветра, горячий или холодный воздух могут в значительной степени изменить поток свары. Когда вы обливаете тело или лицо горячей или холодной водой, автоматически меняется свара.

6. Состояние свары зависит также от того, чем мы питаемся. Пищевые продукты, включающие согревающие компоненты (перец, имбирь и др.) стимулируют сурья нади (пингалу), в то время как охлаждающие (йогурт и бананы) активизируют чандра нади (иду).

## Глава 18. ЛИЧНОЕ НАБЛЮДЕНИЕ ЗА АКТИВНОСТЬЮ СВАРЫ

Некоторые саньясины в течение шести месяцев совершают свара садхану (обучение) в Мунгерской Школе Йоги (штат Бихар). Каждый ученик непосредственно наблюдает за циклами свары и за тем, как она влияет на состояние тела, ума и обстоятельства. Один из учеников занимался этой садханой весьма основательно и записывал поведение свары каждые полчаса. Результаты этих наблюдений в дальнейшем легли в основу методики преподавания свара йоги, которая, разумеется, учитывает определенные особенности стиля жизни, диеты и климата. Подъем осуществляется в 3.30-4.00 утра, отход ко сну в 9.30-10.00 вечера, еда - два раза в день, диета - вегетарианская, проводятся очищающие посты сбалансированные с менструальным циклом. Практикуются асаны, пранаяма, джапа и медитация.

### **Выводы**

- Циклы иды и пингалы начинаются так, как рассчитано в Шива Свародайе.
- Шестьдесят минут - самая короткая продолжительность цикла свары. Периоды до рассвета и после полудня часто длятся около трех часов(\*1).
- Сравнительный анализ биоритмов нескольких свар у разных людей показал, что свара обычно совпадает с восходом солнца, но в течение дня активные периоды каждой нади меняются. Это может происходить вследствие смены работ, общения с различными людьми, повышения или понижения обмена веществ и биоритмов. К вечеру, однако, циклы вновь работают синхронно.
- Было установлено, что пингала активизируется в период от 10.00 до 10.30 утра. В ашраме в это время завтракают, потому что к этому периоду пищеварительные потенции особенно возрастают. К двенадцати часам обычно пробуждается канал сушумны, но уже в 12.30 активизируется ида и наблюдается временное затишье энергии как внутри, так и снаружи.
- Когда *одна* свара непрерывно господствует в течение трех дней и больше, возникает психофизический кризис.
- Если ида непрерывно господствует в течение трех дней и больше, возникают проблемы с дыханием, закладывает нос, возможны простуда или запор.
- Если пингала непрерывно господствует в течение трех дней и больше, возникают жар, лихорадка или нарывы.
- Начало менструации обычно совпадает с одной из нади, как правило, с сушумной, иногда с идой и очень редко с пингалой. На второй день менструации активизируется ида, а на третий день чередование свар

уравновешивается.

- Пингала стимулирует перистальтику кишечника и поэтому активизация кишечника может указывать на активизацию потока в пингале. Когда ида активна, движения успокаиваются, но это может привести к запору.

- На поток нади влияет и погода. Во время проливных дождей и холодных дней активизируется ида, но если дуют горячие ветры, пингала может постоянно сопровождать их. Умеренные погодные условия уравновешивают потоки свары.

- Кто употребляет много черного перца, имбиря и других горячих специй, тот возбуждает пингалу и активизирует правую ноздрю. Кто употребляет (и особенно на пустой желудок) банан, молоко, творог, холодные напитки и мороженое, тот возбуждает иду и активизирует левую ноздрю. Если ваш нос слегка заблокирован, сладкий черный кофе может освободить носовой проход.

- Если поплескаться в лицо или на задний проход горячую или холодную воду, можно изменить свару и освободить заблокированную ноздрю.

- Интенсивный и непрерывный киртан или джапа стимулируют сушумну или иду на продолжительное время.

- Практика *басты* автоматически активизирует сушумну.

- Различные типы работ также могут изменять поток свары. Активизация умственной деятельности активизирует соответствующую нади. Если физическая работа совмещается с потоком пингалы, ум сконцентрирован на работе, но если работа совмещается с потоком иды, ум начинает блуждать и думать не только о работе. Когда работа совмещается с активностью сушумны, уравновешиваются оба процесса - физический и психический.

- Поток каждой нади воздействует особым образом на физические способности человека. Очень трудно реализовать в полной мере физические возможности, если активна ида.

- Когда квалифицированные и вдохновенные личности работают с людьми во время активизации пингалы, их энтузиазм совпадает со вниманием и энтузиазмом слушателей. Поток пингалы у них очень динамичен и более стремителен, чем поток иды. Но если у них в это время более интенсивна сушумна, людей очаровать намного сложнее.

- Различные месяцы по-разному воздействуют на потоки свары. Обычно на протяжении одного месяца преобладает какая-то одна свара, и поэтому специфические затруднительные положения возникают вследствие чрезмерной интенсивности одной свары. В тамильских текстах Свара Чинтамани сказано, что пингала преобладает в те месяцы, которым соответствуют такие знаки Зодиака, как Овен, Близнецы, Лев, Весы, Стрелец и Водолей, в то время как ида преобладает в месяцы Рыбы, Тельца, Рака, Девы, Скорпиона и Козерога. Иными словами, пингала должна преобладать в течение первых шести месяцев, а ида - в течение последних шести

месяцев. С такой сварой жить комфортно. Важно помнить, что месяцы индийской зодиакальной классификации опираются на лунный календарь и потому эти знаки Зодиака не совпадают по времени с солнечным календарем и отличаются на  $364\frac{1}{4}$  дней. Тем не менее, было обнаружено естественное тяготение одной свары к преобладанию на протяжении многих месяцев Зодиака. Когда свара противостоит естественному внутреннему ритму, возникают внешние проблемы, но когда свара совмещается с внутренним ритмом, внешние проблемы устраняются.

- Когда графики свар сравнили с индивидуальными диаграммами биоритмов, было выявлено, что энергетический потенциал иногда располагался точно на уровне между высшей и низшей фазой. Такие дни были названы «днями предосторожности» для физического тела, чувств и ума. Иными словами, в эти дни лучше отойти от всех дел. Замечено также, что именно в этот период поток сушумны становится особенно интенсивным, как бы предлагая нам переключиться на духовную практику.
- Если во время физического дня предосторожности интенсивно работает пингала, следствием может стать лихорадка.
- Если во время эмоционального дня предосторожности интенсивно работает ида, это может привести к вспышке эмоций или даже к депрессии.
- Если во время интеллектуального дня предосторожности интенсивно работает ида, повышается склонность к мечтательности, фантазиям и беспокойствам.
- Если дни предосторожности для физических, эмоциональных и интеллектуальных циклов находятся в непосредственной близости друг к другу и преобладает определенная свара, возникнут беспокойства, дисбаланс и неприятные ситуации.
- Во время подъема и спада фаз циклов свара обычно уравнивается на половину дня, после чего она начинает преобладать. Когда низкие фазы одного цикла совпадают с таковыми же другого цикла, это также способствует тому, какая свара станет преобладающей и поэтому весьма трудно определить это, полагаясь только на биоритмы. Таковы основные тенденции и примеры, почерпнутые из опыта более чем шести месяцев свара садханы. Для того чтобы сделать окончательное заключение, необходимо много лет наблюдать за людьми в различных обстоятельствах и в разных частях света.





*Ham*

*Mantra for Akasha, the ether element*

## Глава 19. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С АКТИВНОЙ СВАРОЙ

Далее перечисляются действия, которые во время активности иды или пингалы выполнять более целесообразно, чем другие.

### Когда активна ида, благоприятно:

- Пить воду и мочиться.
- Вставать с постели.
- Совершать спокойную и тихую работу, и особенно ту, которая требует умственного творческого труда.
- Покупать драгоценности.
- Заниматься благотворительностью.
- Устранять разногласия.
- Приближаться к более высоким позициям.
- Совершать религиозные акции, церемонии, свадьбы и всякого рода посвящения.
- Совершать мантра садхану.
- Встречать гуру.
- Совершать длительную поездку.
- Сеять семена.
- Делать всё, что связано с изготовлением лекарств и лечением.
- Петь, играть, творить, слушать музыку.
- Секс для женщин.

### Когда активна пингала, благоприятно:

- Физический труд и интенсивные действия.
- Есть, пить спиртные напитки и очищать кишечник.
- Совершать рискованные и героические подвиги, воевать.
- Совершать шаткарму, кунджал крийю и т.д.
- Интеллектуальный труд, математика, и т.д.
- Сельское хозяйство.
- Покупка, продажа и торговля.
- Путешествие.
- Противоречить, противодействовать, обвинять.
- Акробатика, мотовелоспорт и т.д.
- Секс для мужчин.

Когда свара течет через обе ноздри, это означает, что активна сушумна или шунья свара. В этих случаях лучше совершать работу, которая требует

минимального напряжения или внимания. Шунья указывает на определенное состояние ума, при котором стимулируется сушумна. В этом состоянии ум менее вовлечен в физический мир. Шунья свару называют «злой» сварой, потому что если вы с этой сварой попытаетесь добиться успеха на психофизическом поприще, вас ожидает неудача. Если шунья свара преобладает длительное время, это указывает на зловещий симптом приближения смерти.

Если обратиться к йогическим текстам, мы узнаем, что имеются только два типа плодотворных действий во время шунья свары: первый - это йога абхьяса или практика йоги, а другой заключается в том, чтобы совершать нежелательные действия, но при полной концентрации однонаправленного ума. Поэтому Шива Свародайя при шунье советует совершать действия, которые ведут к достижению мокши. В текстах недвусмысленно говорится о том, что заниматься физическим трудом или умственной работой, когда активна шунья - сушая глупость. Однако если вы занимаетесь медитацией, у вас не будет никаких проблем.

### ***Прежде, чем действовать - проверьте свару***

Если вы совершаете действия, соответствующие вашей активной сваре, то можете сочетать их с другими дополнительными действиями так, чтобы любая повседневная работа не встречала бы противодействия. Свара шастры дают следующие рекомендации:

- После пробуждения определите, какая свара является активной. Прикоснитесь соответствующей рукой к активной стороне лица и к ноздре.

- Вставая с постели, опустите на пол ту ногу, которая соответствует активной сваре; удостоверьтесь в том, что вы опустили на пол именно ту ногу, которая расположена на стороне активной свары. Если активна пингала, вы встаете с правой ноги, обращенной к востоку или к северу. Если активна ида, вы встаете с левой ноги, обращенной к западу или югу<sup>3</sup>.

- Приступайте к работе в течение потока лунной свары.

- Если функционирует солнечная свара, а вы к тому же едите горячую, острую, кислую и жирную пищу, это может перегреть вашу систему и вызвать повышение кислотности. Поэтому желательно употреблять подобную пищу в течение потока иды, а не пингалы, а в течение лунной свары лучше избегать такой холодной пищи, как йогурт, мороженое и т.д., которые охлаждают организм.

- Если вы решили принять холодный душ или ванну, сначала убедитесь, что активна пингала. Точно так же сначала убедитесь, что у вас активна ида,

---

<sup>3</sup> Народная поговорка «он встал не с той ноги» возможно, восходит к древним предписаниям свары. - Прим. автора.

если вы решили принять горячий душ или горячую ванну.

- Свара Чинтамани также советует проверять последовательность между кишечной перистальтикой и мочеиспусканием. Если мочеиспускание происходит во время левой свары (иды), это признак здоровья и любое спланированное вами предприятие пройдет успешно. Но если моча выходит интервалами и особенно в течение правой свары (пингалы), прана функционирует не оптимально, что указывает на беспокойства, дисбаланс и проблемы. Сначала должна выйти моча, затем кал и лишь после газ. Такая последовательность благоприятствует, но если все три извергаются одновременно, ваша система определенно нарушена, ибо возникла праническая неустойчивость между идой и пингалой.

- Если предстоит поездка, или вы уезжаете из города, оставляете свою фирму - начинайте эти действия с той ноги, которая соответствует активной нади и ноздре.

- Если вы решили подойти с доброжелательными намерениями к человеку и особенно к тому, с кем у вас был конфликт, начните свое приближение к нему с той же ноги, которая расположена со стороны активной ноздри. Общаясь с ним, развернитесь к нему неактивной стороной.

- Получая распоряжения от человека, стойте к нему со стороны активной свары.

- Женщина может привлечь мужчину со стороны своей пассивной лунной свары. Мужчина же, напротив, может привлечь женщину со стороны своей активной солнечной свары.

- Если вы получаете или предлагаете что-либо, совершайте это рукой, которая соответствует активной сваре.

## **Свара - ключ к здоровью**

Состояние нашего тела и ума зависит от чередования циклов свары. Если долго преобладает одна из двух нади, это означает, что одна из ветвей автономной нервной системы заблокирована и функционирует лишь одно полушарие мозга. Когда поток иды выбивается из графика, это указывает на некоторую неустойчивость ума, а если это происходит с пингалой, значит, нарушено равновесие в праническом теле. Когда психофизическая система разбалансирована, личность развивается вполсилы и болезни всякого рода неизбежны. Чтобы выправить это положение, необходимо восстановить регулярное чередование свар.

Обычно по типу болезни можно определить, какая из нади чрезмерно активна. Так, например, метеоризм, расстройство желудка, понос, дизентерия, холера, диспепсия, проблемы с дыханием и бессилие связаны с чрезмерным потоком иды, а гипертония, повышенная кислотность и язвы являются результатом чрезмерной активности пингалы.

Шива Свародайя советует, что для поддержания хорошего здоровья практикующий свару или йогин должны максимизировать поток иды в течение дня, а поток пингалы - ночью. Помните, что жизнь йогина направляется садханой, а не домашним режимом или повседневной работой. Регулируя свару таким способом, мы сохраним естественную тенденцию тела к равновесию, так как днем тело не будет перегреваться, а ночью переохладиться.

Этот дисбаланс можно исправить даже при помощи правильного расположения тела ночью во время сна. Исследования, проведенные в Индии, показали, что из 48 пациентов, страдавших диспепсией, две трети спали на правом боку, вместо того, чтобы спать на левом. Контрольная группа состояла из семи здоровых людей, которые спали на левом боку. Когда этим семерым предложили постоянно спать на правом боку, после одной недели такого сна у них появились признаки вялого пищеварения. Однако когда им разрешили возобновить свою привычку спать на левом боку, все проблемы пищеварения автоматически исчезли(\*1). Аналогичный опыт был проведен с пациентами, страдавшими астмой. Семь из десяти астматиков спали на спине(\*2). Даже если вы не страдаете хронической или острой болезнью, будущих проблем с органами пищеварения и дыхания можно избежать, если спать правильным образом.

Как только восстановлен порядок сна, поток свары корректирует приобретенные беспорядки в работе организма и устраняет проблемы. Если в теле накопилось много тепла, ложитесь на правый бок, и ваше тело начнет охлаждаться. И наоборот, если тело переохлаждено, ложитесь на левую сторону, и тело согреется. Если у вас жар, блокируйте активную пингалу правой ноздри, чтобы понизить температуру тела.

Еще до начала болезни нарушается поток свары, но если изменить ее направление, можно устранить перекося энергии и предотвратить болезнь. Так, например, астматики, чувствующие приближение приступа, могут блокировать активную ноздрю, чтобы предотвратить или уменьшить силу приступа. Точно также и те, которые страдают головными болями, должны сначала проверить свое пищеварение и удостовериться, что они действительно спят на левой стороне. При головной боли они должны блокировать активную ноздрю и стимулировать другую.

## Глава 20. ТАТТВА ВИЧАРА

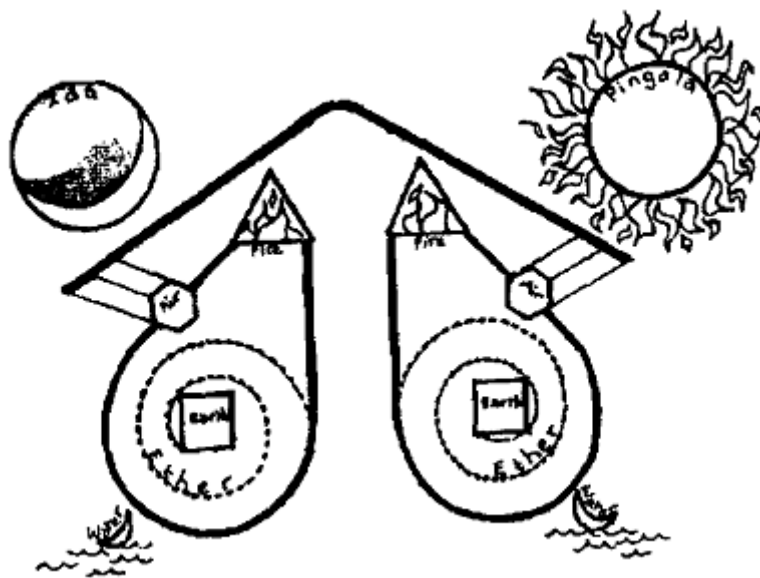
На каждый цикл сурьи (пингала, правая ноздря) или чандра свары (ида, левая ноздря) воздействует *панча таттва* или пять элементов, которые формируют различные типы дыхания и влияют на пранавайю. Активность той или иной таттвы проявляется в наших мыслях и физических поступках, влияет на наши отношения к другим людям и обстоятельства жизни. Чтобы познакомиться с этим более подробно, существует практическая наука йогов, которая называется *таттва вичара* - методика анализа активной таттвы.

Каждый таттва оказывает особое влияние на энергетику тела и ума. Поэтому свара йогин пристально следит за преобладающей таттвой, чтобы знать, как себя вести в определенных ситуациях. На более высоком уровне таттва вичара развивает праническую эффективность чакр и ускоряет духовную эволюцию. Наблюдая за таттвой, можно заметить, что только одна таттва из пяти бывает наиболее активной наряду с проявлением и активизацией другой таттвы, в то время как активность остальных понижена. Иногда, однако, во время потока сушумны одна таттва активизируется в правой сваре, а другая в левой или наоборот. Это обычно происходит во время смены свар.

Иногда одну и ту же таттву называют поразному: земля - это притхви или бхуми, вода - апас или джала, огонь - агни или тедж, воздух - вайю или паван, эфир - акаша или вьёма.

Каждая таттва выталкивает поток воздуха то через правую, то через левую ноздрию, меняя направления, длину волны и промежуток времени. Притхви течет от центра и кажется, что воздух струится прямо, апас ниспадает вниз, агни вытекает вверх, вайю под углом в разные стороны. Когда акаша проявляет активность, поток воздуха не ощущается, за исключением тепла, исходящего с одной стороны.

Каждая таттва, как описано в Свародайе, может изменять длину выдыхаемой волны согласно индивидуальным особенностям личности. Возможно, ваши пропорции будут равны половине указанной длины. Вы это можете выяснить сами, наблюдая за своим дыханием.



К  
ажд  
ая  
татт  
ва  
оказ  
ыва  
ет  
вли  
яни  
е на  
сост  
оян  
ие  
наш  
его  
обо

няния и вкуса. В определенное время после еды вы можете испытать особый аромат преобладающей таттвы: таттва земли имеет сладковатый привкус, вода - вязущий, огонь - обжигающий, воздух кислород, эфир остр или горяч.

Если активная таттва не распознается любым из этих простых способов, ее можно узнать, выдыхая через нос на зеркало и изучая форму, образованную паром:

- Если испарение покрыло все зеркало - это таттва земли.
- Половинчатое луноподобное очертание - таттва воды.
- Треугольная форма - таттва огня.
- Яйцо или овальная форма - таттва воздуха.
- Маленькие точки - таттва эфира.

### **Шанмукхи или йони мудра**

Чтобы поближе познакомиться с природой каждой таттвы и уметь распознавать их, Шива Свародайя предлагает практику *шанмукхи* или *йони мудру*. Методика состоит в следующем:

- Садитесь в удобную медитативную асану или позу. Предпочтительны сиддхасана для мужчин, сиддхайони асана для женщин или ардха/пурна падмасана.
- Совершите йони мудру, закрыв пальцами пять отверстий на лице (уши, глаза и нос), оставляя рот свободным.
- Совершите каки мудру и вдохните через рот. При вдохе прочувствуйте

продвижение праны вверх от муладхары к аджна чакре.

- Задержите дыхание, выполняя антаранга кумбхаку, и закройте пальцами шестое отверстие(рот).
- Совершите кхечари и половину джаландхары.
- Зафиксируйте совершенное действие в аджне.
- Поднимите голову.
- Сделайте выдох через нос.

Раздел	Земля	Вода	Огонь	Воздух	Эфир
Длина в пальцах	12	16	4	8	-
Длина в дюймах	9	12	3	6	-
Направление потока от носа	в центр	вниз	вверх	под углом	рассеивается
Продолжительность в минутах	20	16	12	8	4
Последовательность	третья	четвертая	вторая	первая	пятая

Повторите этот цикл пять раз, сохраняя глаза закрытыми. После каждого цикла подышите свободно. Когда закончите, садитесь удобнее и, закрыв глаза, пристально всматривайтесь мысленно в чидакашу (пространство в межбровье). Быть может вам удастся увидеть в чидакаше какой-либо цвет, который указывает на определенную таттву. Желтый цвет - это притхви или таттва земли, белый - апас или таттва воды, красный - агни или таттва огня, синий - вайю или таттва воздуха, а полная чернота или неясные цвета многих оттенков - это акаша или таттва эфира.

Поначалу, когда вы только приступили к этим занятиям, ваша чидакаша будет черна. Это еще не означает, что вы созерцаете акашу - просто вы еще неопытны.

Эта методика требует нескольких месяцев практики, прежде чем вы начнете различать цвета, как очевидные. Когда они начнут проявляться, цвет не всегда покажется отчетливым. Желтый иногда смешивается с белым, красным или синим. Также не обязательно, чтобы цвет имел форму круга. Так, например, красный может появиться в форме треугольника, желтый - в форме квадрата, или вы можете увидеть бледную синюю полоску поперек вершины чидакаши. Но созерцать акашу труднее всего, и если это происходит, то в течение очень короткого периода.

Если вы практикуете регулярно два раза в день, утром и вечером, в течение шести месяцев - цвета начнут появляться. Поначалу вы можете начинать с пяти раундов шанмукхи мудры. После трех-четырёх недель практики доведите число раундов до десяти. Усовершенствовав свою практику, вы увидите цвета еще до завершения десяти раундов. Однако



более эффективно практиковать шанмукху мудру вместе с тракаой на таттва янтру и тогда цвета проявятся быстрее. Желтый и красный цвет имеют тенденцию появляться в течение дня, синий и белый - ранним утром или поздним вечером, но желтый чаще всего. Но если вы увидели все цвета сразу, это означает, что вы обнаружили истинную таттву для духовного опыта. Однако когда таттвы меняются, возникает переходный период перемещения, в течение которого вы видите сочетания и комбинации любых цветов. Располагая свободным временем и возможностью заниматься три-четыре раза в день, в одно и то же время и регулярно, вы можете завести дневник и записывать все ваши наблюдения.

### ***Небольшой совет***

Эта практика более сложна, чем основы дыхания. После ваших занятий хатха йогой совершайте шанмукху мудру, позднее вы можете не делать ее. Концентрируйтесь на потоках дыхания и таттвах. Когда дыхание изменяет свое направление справа налево, вы должны сознавать эти изменения, во время которых происходит смена таттв. Существуют несколько моментов, когда акаша таттва, сущность пространства, становится преобладающей.

Это происходит не всегда. Иногда акаша сопровождается пингалой, иногда идой и редко сушумной. Однако когда обе свары текут свободно и сопровождаются акашей, это означает, что настало самое благоприятное время для медитации, которая унесет вас, как ракета. И вы впадаете в медитативное состояние за десять, пятнадцать, двадцать секунд. Акаша таттва и сушумна нади обычно не совмещаются, но если это всё-таки случается, вы тут же прочувствуете это. Проходы в левой и правой ноздрях полностью свободны и таттвы очищены. Настало время, когда любой ваш вопрос тут же извлекает истинный ответ из внутреннего арсенала интуитивного опыта. Если вы сможете расширить этот период – замечательно.

### ***Влияние таттв в повседневной жизни***

Притхви (таттва земли) указывает на длительное материальное процветание. Поэтому когда преобладает этот элемент, советуют заниматься устойчивой постоянной и тихой работой, избегая материальных затрат. Преобладание притхви обволакивает ум материальными заботами и превращает человека в слепое орудие повседневности.

Апас (таттва воды) указывает на прямой результат, ожидаемый в ближайшем будущем. Эта таттва также означает, что результаты носят непостоянный характер, так как ситуации быстро меняются. Когда преобладает апас, лучше заниматься спокойным делом. Ум вовлекается в мысли о самом себе и физическом теле.

Агни (таттва огня) не сулит ничего хорошего. Если вы планируете что-то - все разрушается. Если вы выражаете свое мнение - вас ожидают неприятности. Преобладание агни наносит вред и ущерб. Если вам суждено сгореть в собственной кухне, это происходит во время активности агни таттвы. Таттва огня также связана с мыслями и заботами о деньгах и ценностях.

Вайю (таттва воздуха), как и агни, указывает на то, что ваши планы будут разрушены. Эта таттва олицетворяет непостоянство. Однако если вы способны сохранять равновесие, всего этого можно было бы избежать. Когда вы опаздываете на поезд и люди, снующие туда и сюда, мешают вам добраться до нужного вагона - это функционирует вайю. Вайю также означает, что ум самоориентирован.

В период активности акаши (таттвы эфира) нет никаких особых мыслей или забот. Вы можете реализовать очень приятный внутренний опыт и пробуждение. Нет побуждения к материальной жизни или к извлечению прибыли. Поэтому лучше найти тихое место и заниматься размышлением, концентрацией и медитацией.

Итак, вот основное руководство для памятования:

- Притхви и апас благоприятны в иде или пингале.
- Агни и вайю в иде указывают на посредственные результаты, а в пингале приводят к разрушительным последствиям.
- Акаша имеет смысл, если вы заняты медитацией или концентрацией. Шива Свародайя говорит, что идеальный вариант для притхви - активизироваться в течение дня, а для апаса - ночью. Это гарантирует хорошее равновесие в жизни и успех в повседневных делах.

## **Семейное планирование**

Используя знание таттв, можно узнать, какой родится ребенок. Согласно свара йоге эта наука предвидения опирается на распознавание активной таттвы. Причем комбинации различных таттв, конечно, приводят к различным результатам.

Зачатие в период притхви подарит сына, который получит хорошую финансовую или материальную поддержку; в период апаса - девочку, которая также будет преуспевать. Когда агни течет сквозь пингалу, это не лучшее время для зачатия, потому что можно нанести вред зародышу или ребенку. Если агни протекает сквозь иду, ущерба будет меньше. Вайю также нехороший знак, так как ребенок будет жить в нищете. Акаша также рассматривается, как неподходящее время для зачатия, так как указывает на выкидыш. Однако если вы йог, зачатие означает рождение ребенка с пробужденной кундалины.

## Глава 21. ТАТТВА САДХАНА И ЧХАЁПАСАНА

Когда вы овладеете искусством определения таттвы, можно совершать траたку на символ или янтру каждой таттвы. По традиции янтры изготавливают из цветных металлов, а затем приписывают к ним соответствующие мантры. Такая практика требует мастерства и потому свара шастры рекомендуют обращаться за помощью к гуру, который в совершенстве владеет этой техникой. Но мы можем и сами практиковать траたку на таттву, выводя рисунок янтры каждой таттвы, окрашивая его соответствующим цветом и мысленно повторяя биджа мантру. Янтру можно изготовить так:

Раздел	Символ	Пропорции	Цвет янтры	Мантра	Фон
<b>Притхви</b>	квадрат	равные стороны	яркожелтый	 ЛИАМ	черный или белый
<b>Апас</b>	полумесяц	узкий в середине	белый	 ВАМ	черный
<b>Агни</b>	опрокинутый треугольник	равносторонний	красный	 РАМ	черный или белый
<b>Вайю</b>	пятиконечная звезда	равные стороны	бледно-синий	 ЯМ	черный
<b>Акаша</b>	круг	любой размер	разноцветные точки	 ХАМ	янтра, белая внутри и черная снаружи

Перед началом практики нанесите маленькую точку в центре янтры, чтобы сфокусировать внимание и сосредоточить взгляд на этой точке. Со временем вы научитесь концентрироваться и без точки.

### Методика

Садитесь в удобную медитативную позу. Голова, шея и спина - на прямой вертикальной линии, обе руки лежат на коленях в гьян мудре или чин мудре.

Если янтра небольшого размера, расположите ее на расстоянии

вытянутой руки. Если формат янтры большой, поставьте ее так, чтобы вы могли пристально смотреть на нее без напряжения. Янтра должна быть расположена точно на уровне глаз. Начинайте с тратаки на притхви янтру. Следите за тем, чтобы глаза не блуждали. Сосредоточьте ум на мысленном повторении мантры ЛАМ, непрерывно сохраняя пристальный взгляд на янтре, а внимание на звуке мантры. Повторите один круг мантры на четках. Если почувствуете напряженность в глазах, закройте их и направьте внимание на чидакашу.

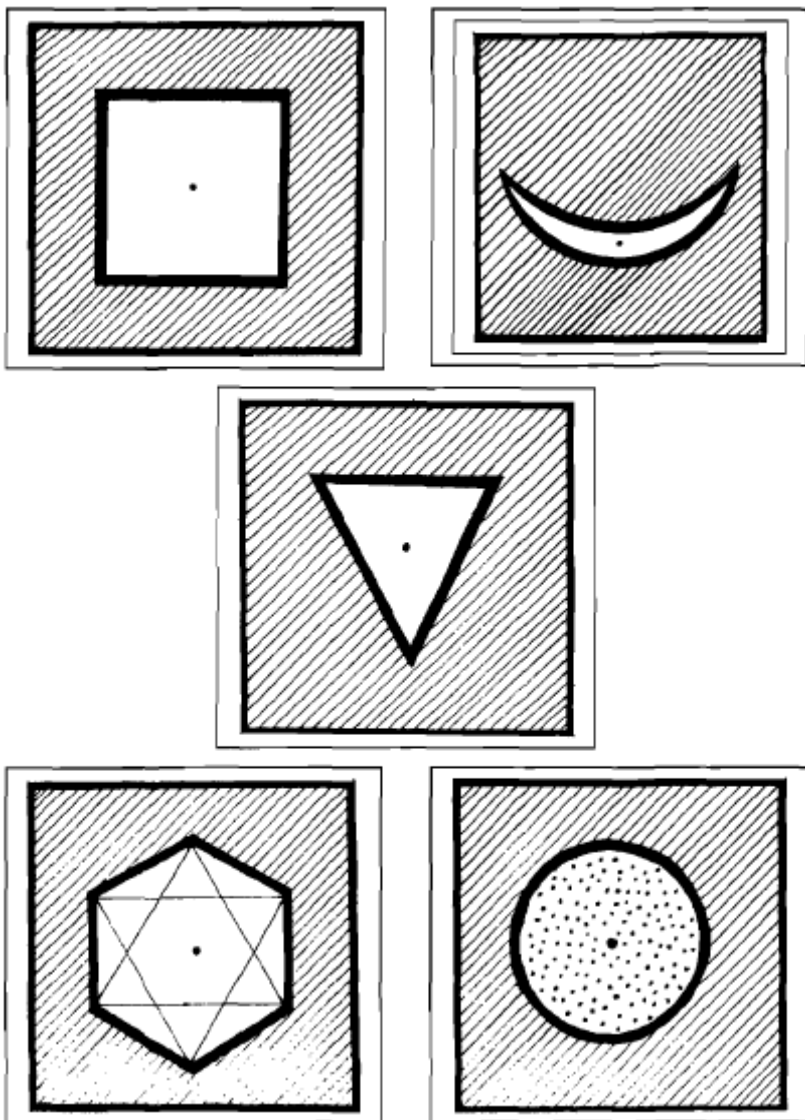
Продолжайте практику в течение пяти минут, а затем закройте глаза и попробуйте мысленно визуализировать притхви янтру и ее цвет. Повторите такой же процесс для всех таттва янтр.

Закончив практику, продолжайте сидеть в безмолвном спокойствии. Исследуйте свою чидакашу - быть может, вы обнаружите в ней какой-либо цвет или форму. Понаблюдайте за характером вашего дыхания, его протяженностью, направлением потока, прочувствуйте вкус во рту. Обратите внимание на свои мысли, чувства, общее состояние - расслаблены вы или возбуждены, клонит ли вас ко сну, испытываете ли вы голод или беспокойство и т.д. Теперь, после всех наблюдений, смогли ли вы определить активную таттву? Если вы не уверены в этом, выполняйте шанмуку мудру и проведите такой же процесс анализа.

## **Чхаёпасана**

Наиболее существенной практикой свара йоги является искусство чхаёпасаны. *Чхая* означает тень, *упасана* - устойчивая концентрация. В этой практике вместо выполнения тратаки на янтру таттвы, вы совершаете тратаку на собственную тень.

## **ЯНТРЫ ТАТТВ**



В результате этой практики вы можете предсказать по цвету и форме тени время и причину смерти. Но, конечно, этим не ограничивается цель чхаёпасаны.

Чхаёпасана является простой и весьма интенсивной формой дхараны (концентрации), которая оказывает сильное воздействие на ум, спонтанно пробуждая состояние дхьяны и, в конечном счете, приводит к самадхи. Это верный способ непосредственного опыта *атманубхути*, где атма обнаруживает себя в своей же форме. Вот почему чхаёпасана была долго

засекречена, и ее успех полностью зависел от тех предварительных условий, которые осуществлялись при помощи строжайшей садханы и под руководством гуру.

Лучшим временем для практики чхаёпасаны, согласно Шиве Свародайе, является время между 7-8 утра. Но при этом необходимо учитывать и время восхода солнца, т.е. практиковать чхаёпасану рекомендуется приблизительно через час-полтора часа после восхода солнца. Важно, чтобы солнце не очень сильно согревало, и чтобы не было туч, застилающих солнце. Свара Чинтамани добавляет, что чхаёпасану можно осуществлять и в лунную ночь, но тень должна возникнуть благодаря естественному лунному освещению, а не искусственному электрическому.

### ***Техника***

Встаньте спиной к солнцу таким образом, чтобы увидеть свою тень на земле или на стене.

Направьте свой пристальный взгляд на область шеи.

Мысленно повторите мантру ХРИМ ПАРАБРАХМАНЕ  
НАМАХА 108 раз.

Закончив практику, закройте глаза и всмотритесь в свою чидакашу. Там вы должны увидеть образ своей тени.

Откройте глаза и посмотрите на небо. Образ вашей тени должен вновь появиться перед вашим взором. Если это не произошло, вы должны развивать способность визуализации образа.

Шива Свародайя говорит, что требуется шесть месяцев, чтобы овладеть этим искусством, после чего вы сможете использовать эту практику для развития дара предвидения.

### ***Тень открывает свои секреты***

Когда у вашей отраженной тени отсутствуют отдельные части тела, это означает:

- Отсутствие левой руки - смерть жены.
- Отсутствие правой руки - ваша смерть или смерть вашего близкого друга.
- Отсутствие обеих рук - кто-то из ваших близких заболеет или умрет.
- Отсутствует голова - смерть наступит в течение месяца.
- Отсутствует плечо или бедро-жизнь продлится восемь дней.
- Отсутствуют пальцы и плечи - осталось жить шесть месяцев.
- Отсутствуют ноги или живот - смерть рядом с вами.
- Удлиненная шея - признак процветания.
- Отсутствие тени или еле заметные очертания ее - смерть уже внутри вас!

Цвет также имеет свои значения:

- Черный цвет означает, что смерть произойдет примерно через шесть месяцев.
- Желтый указывает на болезнь.
- Красный указывает на глубокий внутренний страх.
- Синий означает, что приближается бедствие.
- Многоцветье указывает на развитие психики и интуиции, а также на совершенство в йоге.

Признаки, прогнозирующие смерть, должны пониматься шире, чем просто предсказания. Занимаясь чхаёпасаной, вы формируете способность ума к тонкому восприятию и визуализации. Образ, воспринимаемый в небе - это ваше праническое тело. Когда прана вайю не функционирует в какой-либо части тела, проявляется очевидный признак этого несоответствия, которое указывает на последующую болезнь или даже смерть.

Интересует вас проблема смерти или нет, чхаёпасана поможет вам расширить ограниченные рамки ума. Шива Свародайя ссылается на этот метод, как на средство, которое позволяет узнать о прошлом, проникнуть глубже в настоящее и предвидеть будущее. Всё это в значительной степени может изменить наше представление о времени и расширить возможности восприятия.

## Глава 22. СВАРА ГУРУ

О свара йоге в Индии знают многие. Усвоить основы этой науки несложно, но те, кто практикует ее, не желают раскрывать это знание каждому. Если вы начнете изучать оригинальные тексты, могут возникнуть проблемы с символикой и терминологией, вследствие чего тексты, написанные на санскрите, иногда искажались, чтобы приспособить их к тому или иному уровню понимания. Таким образом, нецелесообразно ограничиваться только писаниями. Если вы действительно решили серьезно углубиться в свара йогу, безопаснее и проще найти гуру, который посвятит вас в тонкости этой науки. Недаром в Шива Самхите сказано:

«Кто правильно выполняет предписания йоги под наблюдением гуру, который сам постиг йогу, тот сможет овладеть этой серьезной наукой»(3:9).

В наше время, однако, исключительно редко можно встретить такую личность, но если вам посчастливится найти свара гуру, получить посвящение будет не так просто. Ошибаются те, которые думают, что причину подобной скрытности и засекреченности следует искать в индийском национализме, который желал сокроенные тайны Индии сохранить лишь для Индии. Мудрецы, владевшие искусством свары, имели очень вескую причину не приобщать широкую публику к науке, которая так стремительно расширяет сознание, приумножая пранические и интеллектуальные силы.

В прошлом эти специфические методы тантры сохранялись втайне именно потому, что люди часто злоупотребляли ими в своем неудержимом стремлении к власти ради достижения эгоистических и деструктивных целей. Много бед претерпела Индия из-за этого. Была опорочена не только великая наука тантры, но и йога. Поэтому сегодня мы не должны относиться к обширному йогическому наследию, как к чему-то опасному или ненадежному - нет, цель йоги духовная и справедливая. По этой причине с древнейших времен такие практики, как свара йога, изучались под руководством гуру.

### ***Внутренний гуру***

Важно исходить именно из этих соображений. Что имеется в виду под словом «духовный», когда мы говорим о свара йоге? Термин «духовный» не имеет здесь ничего общего с тем, что сегодня понимают под словами «религия», «мистика», «дух» или что-нибудь в этом роде. Если ваше представление о духовности совпадает с этими значениями, вам необходимо перестроить свое сознание. Под словом «духовный» подразумевается такое преобразование заурядного мышления, которое смогло бы возвысить человека к восприятию более тонких и возвышенных сфер.



Когда происходит такое преобразование, сливаются воедино опыт каждого, всего окружающего мира, всех уровней познания, всего живого и неживого. Это можно сравнить с тем, как основная радиостанция посылает сигналы к меньшим подстанциям и радиоустройствам. Но это может произойти лишь после того, как сознание прошло определенные стадии развития и естественно вышло на высокий уровень самореализации. Такой опыт называется опытом *внутреннего гуру*. Итак, если вы желаете активизировать обширную дремлющую область вашего мозга посредством свара йоги и испытать состояние пробуждения высшего Я, тогда, вам следует найти развитую и просветленную личность, которая уже имеет такой опыт.

Гуру таттва является в Индии наиболее распространенной садханой и частью жизни каждого индивидуума. Следуете вы правилам свара йоги или нет, служить гуру необходимо и жизненно важно.

В тантрических и йогических шастрах шлока всегда начинается с обращения к высшему гуру. Под именем гуру может, конечно, фигурировать та или иная сущность или конкретное лицо, в зависимости от того, когда и где был написан текст. В некоторых текстах обращаются к Шиве как Парамгуру, в иных - к Брахме или к Вишну. Однако все они указывают на единство Высшего Сознания, которое пронизывает все аспекты творения. Это делается умышленно, чтобы напомнить нам о нашем высшем предназначении, цели и судьбе. В этих обращениях нет ни слова о вере. Ум всегда развивается. Когда вы сознательно думаете о высшем и самом чистом опыте, ваше собственное индивидуальное сознание, в конечном счете, проникает в эту область.

Для тех людей, которые не имеют духовных убеждений и сознательно стремятся к постоянному удовлетворению, путь свара йоги будет очень эффективным. Есть немало и таких людей, которые принимают правила только мирской жизни. Но даже и они могут заниматься свара йогой, потому что наука свары очень практична и предоставляет возможность наслаждаться мирской жизнью более основательно. Шива Свародайя по этому поводу говорит:

«Эта наука полезна как для тех, кто стремится к высшему, так и для тех, кто стремится к низшему. Последние даже обнаружат для себя больше сурпризов» (V, 12).

## **Проявление гуру таттвы**

Свара йога действительно преподносит нам самые удивительные сурпризы, поскольку ее техники оказывают сильное влияние на всю нашу жизнь и на все наши представления о жизни. Цель, для которой предназначены эти техники, начинает проявляться поначалу в материальном

опыте. Поскольку свара йога предназначена для пробуждения более высокого сознания, кто бы ни культивировал ее, он непременно получит, в конечном счете, духовный опыт.

Эта система опирается на научную основу, оперирует логикой, учитывает всесторонние взаимосвязи физического бытия и управляет психофизическими силами. Углубившись в две противоположные силы, свара йога вычищает из них все нечистоты, освобождает энергопроводящие пути, питающие психофизическое тело и включает третью и наиболее мощную силу, силу духовного генератора, который пробуждает более высокие способности сознания. Для этой цели свара йога активизирует чакру гуру аджня. Свара шастры подчеркивают необходимость поиска *внешнего* гуру, прежде чем начался *внутренний* процесс пробуждения. В связи с этим Хатха Йога Прадипика отмечает, что «кто предан любому знанию, тот очень прилежно служит гуру, с готовностью получая от него спелый плод познания» (3:12). Никто не может знать науку лучше, чем гуру. Он - Мастер и может показать каждому то, что могут вместить его индивидуальные возможности, чтобы каждый мог прогрессировать.

Поэтому, если вы не хотите использовать свара йогу для продвижения к более высокому сознанию, а предпочитаете воспользоваться ею для мирских целей, вам все равно необходимо найти гуру. Зная ваше сокровенное желание и способность, он расширит ваше сознание, чтобы пред вами открылись более широкие горизонты более возвышенных желаний. Он знает, как и для кого предложить ту практику, которая является наиболее эффективной. Поэтому в Шива Самхите сказано: «Почитающий гуру достигнет всевозможных благ» (3:14).

## Часть III. ШИВА СВАРОДАЙЯ

(Перевод с санскрита оригинальных текстов)

# ШИВА СВАРОДАЙЯ

1. Слава Махешваре (Господу Шиве), слава Парвати и Ганеше, слава гуру, который поистине обладает высшим сознанием (Параматмой), слава Спасителю мира.

Деви сказала:

2. О, Дева, о Махадева, будь милостив ко мне и открой знание, которое приведет к полному совершенству.

3. Скажи мне, пожалуйста, как создана вселенная, как она поддерживается и как разрушается.

Ишвара сказал:

4. О, Деви, вселенная возникает из таттв (тонкой сущности), таттвами поддерживается и таттвами же разрушается (пралая). Благодаря таттвам, о Деви, происходит Брахманда (вселенная).

Деви спросила:

5. Дева, объясни мне, если таттва является основной причиной, что лежит в основе форм? И что такое таттва?

Ишвара ответил:

6. Существует лишь одна нерожденная и лишённая форм Высшая Сущность, из которой развилась акаша (эфир), а из акаши возник вайю (воздух).

7. Из вайю возник агни (огонь), из агни возник апас (вода; апаса - притхви (земля). Расширение этих панчататтв (пяти элементов) привело к творению мира.

8 Из этих пяти элементов состоят все созданные формы, ими они поддерживаются и вновь возвращаются к пяти элементам в таттвах. Таков тонкий непрерывный процесс формообразования.

9. О Прекрасная, из этих же пяти элементов состоит и твое тело. Эти элементы живут на тонком уровне и постоянно активны. Природу пяти таттв хорошо знают таттва йоги.

Свара гьяна

10. А теперь я сообщу Тебе о свародае в этом теле. Свара подобен хамсе (лебедю, устремленному ввысь) и благодаря его трем формам Ты можешь узнать все о прошлом, настоящем и будущем.

11. Техника свародаи сокровенна и тот, кто знает ее, обладает самым драгоценным камнем из короны мудрости.

12. Эта сущность тоньше тончайшего. Свародая - истинное знание. Для атеиста это - удивительное чудо, а для теиста – это основа основ.

## Описание ученика

13. Теперь я расскажу о качествах настоящего ученика, которому можно передать такое сокровенное знание. Он должен обладать миролюбивой натурой, иметь чистые инстинкты, хорошее поведение, быть целеустремленным, предан гуру и полон благодарности и признательности.

14. Это знание нельзя сообщать подлому, злому, нетерпимому и похотливому человеку.

15. О, Деви, я даю Тебе такое знание, которое может каждого наделить всезнанием.

16. Веды, Шастры и хвалебные гимны входят в свару. Свара -это три уровня бытия (сознательный, подсознательный и бессознательный). Поистине свара - само сияние души (атма).

17. Без свары всё бессмысленно. Астролог, не знающий свары, подобен дому без хозяина, шастре без языка или телу без головы.

18. Тот, у кого нет проблем с нади, праной, таттвами, и сушумной, может достигнуть освобождения.

19. Посредством форм или без них, наглядно или абстрактно, но мудрый может сообщить то, что благоприятно для всех.

## Слава сваре

20. Макро и микрокосмос созданы только сварой, которая и созидает, и разрушает. Поистине свара - это сам Господь Шива.

21. Нет более высокого знания, чем свара гьяна. Нет ничего более таинственного и ценного, чем свара гьяна.

22. Благодаря сваре вы сокрушаете врага и встречаете друга. Благодаря сваре вам покровительствует Богиня богатства и процветания Лакшми. И благодаря сваре вы наслаждаетесь славой и всем, чем хотите.

23. Мощь свары помогает вам найти преданную жену, встретить великих мира сего и достичь божественного совершенства. Самый могучий правитель может быть сокрушен силой свары.

24. Без свары мы не можем двигаться, питаться и выделять нечистоты.

25. Свара - самое величайшее Знание, более великое, чем даже Священные Писания, Пураны, Смрити и Веданта.

26. Если вы не знаете о таттвах, вас обольщают имена и формы, иллюзия и невежество держат вас во тьме.

27. Свародая Шастра - лучшее из всех Священных Писаний, его сияние (джьоти) просветляет ваш собственный дух.

28. Это знание не предназначено для решения заурядных мирских проблем. Его следует культивировать ради души.

29. Если вы овладели сварой, вам нет нужды советоваться со звездами, планетами или богами. Вата, питта и капха предшествуют всем прогнозам.

30. О Богиня, если неудача способна отнять у человека веру, свара очистит вас и все будет благоприятно.

## О нади

31. Наше тело пронизывает множество нади, и потому благоразумно знать их, чтобы понимать свое же тело.

32. От пупочного центра (солнечного сплетения) простираются во все стороны тела 72.000 нади.

33. В этих нади притаилась, как змея, кундалини шакти. Десять нади простираются вверх и десять вниз.

34. Справа и слева от позвоночника две нади спиралями охватывают его. Есть еще двадцать четыре нади, десять до которых являются самыми важными для прохода вайю.

35. От каждого угла подобно осям в колесе нади простираются, соединяясь вверх и вниз, и все они управляются праной.

36. Из всех нади десять наиболее важные, а из этих десяти ида, пингала и сушумна самые важные.

37. Остальные семь нади - это гандхари, хастиджихва, яшасвини, аламбуша, куху и шанкхيني.

## Расположение нади

38. Ида нади простирается с левой стороны тела; пингала с правой стороны, сушумна - между ними (центральная нади), а гандхари - в левом глазу.

39. Хастиджихва находится в правом глазу, пуша - в правом, яшасвини - в левом ухе, а аламбуша - в лице.

40. Куху находится в репродуктивных органах, а шанкхيني в анальной области. Эти десять охватывают все тело.

41. Три нади (ида, пингала и сушумна) расположены в центральной части тела.

42. Я назвал основные нади, а теперь сообщу имена вайю, которые связывают эти нади: прана, апана, самана, удана, вьяна.

43. Нага, курма, крикара, девадатта, дхананджая являются вспомогательными пранами. Вечная прана, однако, живет в сердце, а апана вайю находится в органах выделения.

44. Самана находится в области пупа, удана - в горле, вьяна пронизывает все тело. Эти десять вайю самые важные.

45. Я рассказал о пяти основных пранах, теперь же сообщу о других пяти вайю и о том, где они находятся.

46. Нага вайю проявляется при рвоте, курма - при моргании, крикала - при чихании, а девадатта - при зевоте.

47. После смерти дхананджая пронизывает всё. В полной форме дживы эти десять вайю работают во всех

48. Когда прана пронизывает центральную часть тела, а потоки иды и пингалы входят в сушумну, наступает высшая фаза понимания.

49. Ида находится на левой стороне тела, а пингала - на правой. Вот почему о них говорят, что ида - сфера вамы, а пингала - сфера дакшины.

50. Лунная энергия локализована в иде, солнечная - в пингале, а Шива - в сушумне. Шива - это ХАМ СА.

51. Мы выдыхаем звук ХА, а вдыхаем звук СА. ХА - это Форма Шивы (сознания), а СА - это форма Шакти (энергии).

52. Левый поток - это лунная форма шакти, а правый - солнечная форма Шивы.

53. Вдох мудрого - это жертва, которая приносит планете миллионы и миллионы плодов жизни.

54. При помощи однонаправленного внимания йог становится сосредоточенным и может распознать признаки активности как лунной, так и солнечной нади.

## Йога садхана

55. Когда ум однонаправлен, концентрируйтесь на таттве, но не делайте этого, когда он рассеян. И тогда вы сможете получить желаемое совершенство и богатство.

56. Благодаря практике человек уравнивает лунную и солнечную нади и может легко узнать о своем прошлом, настоящем и будущем.

57. Ида нади слева - это питающая амрита, или нектар, наделяющий силой. Пингала нади справа помогает росту тела.

58. Средний канал между ними или сушумна - коварный и «злой», потому что любые действия, совершаемые во время этой свары целенаправленно, будут бесплодными. Поток левой нади дарит сиддхи (совершенство или незаурядные психические способности).

59. Когда вы покидаете свой дом, благоприятна активность левого потока нади, но когда вы возвращаетесь домой, благоприятна активность правого потока нади. Лунная нади статична, а солнечная динамична.

60. Чандра или лунный поток олицетворяет женский принцип, а сурья или солнечный поток - мужской принцип. Знайте, что луна - это шакти, а солнце - Шива. Когда активна ида, лучше совершать спокойную работу.

61. Когда активна пингала, совершайте трудную и тяжелую работу, но когда активна сушумна, благоприятно совершать действия, ведущие к бхакти (преданности) и мукти (освобождению).

62. В течение первых трех дней двух светлых недель активизируются лунные потоки нади. Затем происходит чередование и в первые три дня темных двух недель активизируются солнечные потоки нади. И опять чередование. Вам необходимо знать время возрастания свары.

63. В течение ярких и темных двух недель лунная и солнечная свары протекают 2,5 гхаты (один час). Этот процесс длится систематически на протяжении суток или 60 гхат.

64. Важно понимать, что пять таттв всегда активны. Если противоположная нади активна с первых трех дней, предпринятая работа будет неудачной.

65. С первого дня двух светлых недель активна левая свара, а с первого дня двух темных недель активна правая свара. С учетом этого йог должен совершать правильные действия с сосредоточенным умом и успех будет обеспечен.

66. Лунная свара должна быть подавлена ночью, а солнечная - днем. Кто содействует этому ежедневно, тот совершенный йог, и в этом нет сомнения.

67. Солнечная энергия пронизывает солнечную нади, а лунная - лунную нади. Тот, кто овладел этим процессом, властвует над тремя мирами.

68. Когда цикл начинается с лунной свары и заканчивается в солнечной сваре, выгодно заниматься бизнесом, но если наоборот - лучше повременить.

## Описание благоприятного/неблагоприятного нади согласно дням

69. Действия, совершаемые в среду, четверг и пятницу, когда активизированы левые потоки свары и особенно в течение светлых двух недель, являются наиболее плодотворными.

70. Когда потоки правой свары проявляются в воскресенье, вторник и субботу и особенно в течение темных двух недель, что бы вы ни делали - вас ждет удача.

## Принцип пяти таттв

71. В потоке свары самым активным элементом является воздух, затем следуют огонь, земля, вода и, наконец, эфир.

72. В течение 2,5 гхат эти пять элементов активны в такой последовательности. Они возникают отдельно в потоке каждой нади.

## Признаки Зодиаков по дням и ночам

73. Необходимо знать, когда и какие зодиакальные знаки бывают активны. Телец, Рак, Дева, Скорпион, Козерог и Рыбы локализованы в лунной сваре и активны ночью.

74. Овен, Лев, Близнец, Весы, Стрелец, Водолей локализованы в солнечной сваре и активны днем. Наши правильные или ошибочные действия зависят от того, когда мы принимаем решения.

## Что рекомендует свара путешественникам

75. Лунная свара олицетворяет север и восток, солнечная - запад и юг. Когда активны солнечные потоки свары, нельзя направляться на юг и запад.

76. Когда активны лунные потоки свары, избегайте идти к северу и востоку, где вас ожидают большие испытания, и вы можете не вернуться назад.

77. Мудрые, несомненно, выбирают лучшее и избегают этих направлений в определенное время, чтобы не встретить смерть.

78. Во второй день светлых двух недель, когда потоки лунной свары активизируются с восходом солнца, вас ожидает удача и встреча с друзьями.

79. В тот день, когда потоки солнечной свары активизируются с восходом солнца, а потоки лунной свары с восходом луны, вам также благоприятствует удача.

80. Но если солнечная свара активна при восходе луны, а лунная - при восходе солнца, тогда вас ожидают испытания, борьба и потеря.

81. Мудрые знают, что даже недоступное становится доступным, если совершать действия в течение солнечной свары. Однако когда дыхание проходит сквозь лунную свару, удачи не будет.

## Описания противоположных ситуаций

82. Теперь я назову те признаки, когда свара работает в противоположном ключе. Если с утра течет поток противоположной свары, т.е. вместо солнечной течет лунная, а вместо лунной солнечная - ждите последствий:

83. В первой стадии - переменчивость мнений, во второй - утрата богатства, в третьей - странствие или движение, в четвертой - полный провал.

84. В пятой - крах государства, состояния или дома, в шестой - разрушение всех ценностей, в седьмой - болезнь и страдание, в восьмой — смерть.

85. Если противоположная свара струится целый день, то есть Утром, в полдень и ночью, это - нехорошее предзнаменование. плохой исход и никаких утешений.

86. Если потоки лунной свары проявляются утром и в полдень, а солнечной свары вечером, успех достигим. В обратной ситуации - противоположный результат.

87. Следуйте вперед, навстречу активной сваре, вас ожидает поездка.

88. Течение лунной свары должно быть совмещено с четным числом шагов, а течение солнечной свары с нечетным числом шагов. Если это так, вам гарантирована удачная поездка, и преуспевание в делах.



## Исполнение желаний

89. После утреннего пробуждения коснитесь лица активной свары, и вы получите то, к чему стремитесь.

90. Перед поездкой используйте ту же самую руку или ногу, как активную свару.

91. Тот, кто следует этой системе, ничего не теряет: его не беспокоят неприятные люди и он всегда спокоен и доволен.

92. Если Вы хотите отблагодарить вашего гуру, друга, правителя или министра, придерживайтесь течения свары.

93. Если Вы хотите сокрушить врага, наказать вора, должника и т.д., держите их на стороне неактивной свары. Чтобы преодолеть все и получить удовлетворение, действуйте таким образом.

94. Мудрые говорят, что если вам предстоит долгое путешествие, начинайте его с лунной свары. Для короткой поездки выбирайте солнечную свару.

95. Все эти описания об извлечении пользы действуют эффективно лишь тогда, когда сопровождаются соответствующей сварой, от которой зависит успех.

96. Согласно этим описаниям, если Вы действуете противоположным образом, то есть если Вы манипулируете закрытой нади вместо того, чтобы использовать активную, отрицательный результат не заставит долго ждать. Это подтвердит тот, кто сведущ.

97. Когда ваша свара полностью заблокирована, встреча со злодеем или лжецом, врагом или вором не сулит вам ничего хорошего, и вы будете уязвимы.

98. Для долгого странствия лунная свара более благоприятна, ибо наделяет сиддхами (совершенством), но после возвращения домой более благоприятна солнечная нади.

99. Если человек не осведомлен, как действуют нади в противоположном ключе, он будет привязан к тому, что знает и совершать ошибки. Поэтому нужно действовать согласно сваре.

100. В период активной лунной свары вам нужно держаться подальше от яда, а в период активной солнечной свары вы можете управлять человеком. Во время шунья свары (сушумны) вы можете достичь мокши. Таким образом, свара функционирует тремя различными способами.

101. В течение дня или ночи, когда каждый хочет совершать благоприятные или вредные действия, необходимо следовать за потоком нади.

## Ида нади и благоприятные действия

102. Такие повседневные и постоянные действия, как покупка драгоценностей, долгая езда, строительство ашрама или мандира.

103. Рытье колодцев и водоемов, закладка фундамента, пожертвования, приготовление к свадьбе, закупки и продажи.

104. Выполнение спокойных работ, питание, прием лекарств, встреча со специалистом, дружба, бизнес, сбор зерна.

105. Возвращение домой, служба, семья, благоприятные встречи - все эти действия лучше совершать во время потока левой свары.

106. Начало учебы, поздравление друзей, получение посвящения, практика мантр или другая садхана для освобождения и достижения достоинств.

107. Чтение сутр о науке времени (прошлом, настоящем и будущем), возвращение рогатого скота к дому, исцеление от неизлечимых болезней.

108. Езда на слоне или лошади, их содержание в стойле, стрельба из лука, безопасное хранение богатств, благотворительная деятельность и обслуживание других.

109. Пение, танец, обучение музыкальному искусству, въезд в город, применение тилака, приобретение земли.

110. Помощь страдающим от лихорадки и тем, кто находится в отчаянном состоянии, общение с родными, сбор урожая и рубка дров.

111 . О Богиня, закупай женские украшения до сезона дождей, во время гуру пуджи, и устрани все, что отравляет и омрачает.

112. Сказано, что ида и даже йога абхьяса наполняет совершенством все эти свершения. Но избегайте воздействия трех элементов - воздуха, огня и эфира.

113. Днем и ночью ида благоприятна и плодотворна, если вы действуете согласно закону свары. Успех в этом случае гарантирован.

## Пингала нади

114. Взаимодействовать с женщинами, обшивать корабль досками, учиться и обучать весьма трудно и мучительно (маран, мохан, вашикаран и т.д.).

115. Употреблять алкоголь, осваивать трудные мантрические техники и подобные формы упасаны, сокрушить или отравить врага.

116. Изучать священные писания, заниматься охотой, торговать животными, создавать кирпич, крошить камни, древесину, драгоценные камни, ломать вещи.

117. Перемещать и злоупотреблять янтрой и тантрой, возводить форты и холмы, участвовать в азартных играх, красть, управлять лошадей и слонем.

118. Осуществлять тантрическую шаткарму (маран, учатан и т.д.), убивать посредством специфических форм садханы, взаимодействовать с астральными силами, уничтожать ядовитых существ.

119. Ехать на осле, лошади, верблюде, буйволе, слоне; плыть поперек реки или в море, заживлять раны, использовать лекарства, писать письма.

120. Убивать, заманивать, очаровывать, парализовать других, сеять ненависть между людьми, воодушевлять других, культивировать.

121. Уничтожать врага, пить спиртное, брать в руки меч, сражаться с неприятелем, наслаждаться чувственным удовольствием, встречать короля, обедаться и пировать, совершать любое резкое действие. Все это уместно для пингалы и может быть успешно выполнено с ее помощью.

122. Активизировать пингалу полезно, когда нет аппетита, когда нужно подчинить своей воле любую женщину или готовиться ко сну. Мудрый знает, как выполнить все эти действия, используя солнечную свару.

123. При активной солнечной сваре можно без проблем совершать трудные и тяжелые работы, которые будут успешно выполнены.

## Сушумна

124. Если активизируется левая свара, а затем правая и вы не можете определить, где ида, а где пингала - знайте, что это сушумна. В этот период любое действие не принесет пользы: шунья свара уничтожит все ваши плоды.

125. В сушумна надид господствует огонь, который пожирает плоды всех ваших действий.

126. Ида и пингала обычно текут поочередно, но если какая-то из них течет непрерывно - это, несомненно, злоеший признак.

127. Если в одно мгновение потоки дыхания проходят через левый канал, а в следующее - через правый, о Богиня, результаты будут также изменчивы.

128. Когда оба потока надид совмещаются в один, мудрые советуют избегать любых активных действий, как ядовитых, потому что независимо от того, как работа сделана, результат будет уничтожен.

129. Если за период течения потока в сушумне возникнут проблемы, связанные с жизнью и смертью, потерей и приобретением, победой и поражением, нужно концентрировать внимание на Боге и медитировать на Него.

130. Пока активна сушумна, все действия должны быть прекращены, кроме духовных методов. Избегайте всех действий, которые имеют отношение к жизни и смерти, прибыли и потери, победе или поражению.

131. Если после потоков пингалы активизировалась сушумна и поток энергии в этом канале не прекращается, бесполезно всё - проклинаете ли вы или благословляете.

132. Во время перемещения свары или объединения таттв не следует совершать никакой благоприятной работы.

133. Пока потоки свары не уравновешены, забудьте о путешествии. В противном случае вас ожидают неприятности в дороге, и даже смерть.

134. Если потоки лунной свары текут вперед, влево или вверх, а потоки солнечной свары текут вниз, назад или вправо, наступило время получения знаний. Если это время не использовано по назначению, мудрые говорят, что оно растрчено зря и бессмысленно.

135. Если, как упомянуто выше, активна левая свара и к вам подходит человек с левой стороны, он сообщит вам хорошие новости. То же самое повторится, если активна правая свара, и к вам подходит человек с правой стороны.

136. Когда левый поток свары сливается с правым потоком свары, наступает критический период, потому что сушумна - это нирахара (т.е. не нуждается в

питании) и ниракула (т.е. нерушима и устойчива) и поглощается тончайшими таттвами. Этот период называется сандхья.

137. Ищите подлинную Веду не в книгах. Когда личность достигает высшего сознания, это есть Веда.

138. Ищите подлинную сандхью не в сандхье (сандхья - это сумерки, встреча дня и ночи, только внешнее проявление процесса). Когда прана пронизывает сушумну, это есть сандхья.

Деви сказала:

139. Дева, Дева, Махадева, О Спаситель Вселенной, открой мне это тайное знание и сокровище твоего сердца.

Ишвара сказал:

140. Свара гьяна - тайна тайн, Ишта Девата (Божественный Идеал), и потому свара йогом считается тот, кто поглощен этим самым изысканным знанием.

141. Творение проявляется при помощи пяти таттв, они же и поглощают всё проявленное. Но Парамтаттва вне этих элементов. Эта Сущность есть ниранджам (вне рождения).

142. Поэтому йогин, овладевший совершенным знанием, знает и природу пяти элементов, а благодаря сваре он знает также о вредных воздействиях этих элементов.

143. Тот, кто постиг вселенную, как комбинацию пяти элементов (т.е. земли, воды, огня, воздуха и эфира), заслуживает уважения.

144. Во всей вселенной от бху локи до сатья локи нет ничего, что бы существовало без этих пяти элементов. Различие лишь в том, что на различных планах свои каналы.

145. При помощи правой или левой свары, но эти элементы возникают. О Богиня, я сообщу Тебе о восьмичленной науке этих элементов. Слушай внимательно.

146. Первый раздел посвящен числу элементов, второй - сочетанию свар, третий - признакам свар, четвертый - локализации.

147. Пятый раздел посвящен цвету, шестой - пране, седьмой вкусу, восьмой - управлению.

148. Поэтому весь мир пронизывают вездесущие восемь пран (как проявленные, так и не проявленные). О лотосоокая Богиня, нет наиболее драгоценного знания, чем мудрость свары йоги. .

149. Свару следует наблюдать с раннего утра, когда легче всего избежать мертвой хватки времени.

## Описание шанмукхи мудры

150. Заткните большими пальцами уши, нос - третьими пальцами, рот - четвертыми и пятыми пальцами, а глаза - вторыми.

1 5 1 . Во время практики будет периодически проявляться природа пяти элементов (земля и т.д.) в цветах: желтый, белый, красный, синий, и совокупность всех цветов.

152. Желтый цвет означает землю, белый - воду, красный огонь, синий - воздух, смесь цветов - эфир.

153. Выдыхая на зеркало, вы можете увидеть форму таттвы дыхания.

154. Четырехугольник, полумесяц, треугольник, круг, или множество маленьких точек указывают на специфический элемент, который является активным.

155. Земные потоки - в середине, вода - внизу, огонь - вверху, а воздух - под углом. Когда все потоки свары сливаются, активизируется эфир.

## Локализация таттв

156. Огонь сосредоточен на уровне плеч, воздух - в основании пупа, земля - в области бедер, вода - в ногах, эфир - во лбу.

## Вкус

157. Земля - сладкая, вода - вяжущая, огонь - обжигающий, воздух - кислый, эфир - едкий.

## Параметры движения

158. У каждого элемента свои измерения: у воздушного потока - восемь, у огня - четыре, у земли - двенадцать, у воды - шестнадцать.

159. Когда поток восходящий, некоторые могут совершить маран (причинить несчастья другим), во время убывающего потока надо совершать миролюбивые действия, наклонный поток или учатан помогает очаровывать других, средний поток или стамбхан парализует. Незапятнанный эфир присутствует во всех этих движениях.

160. Когда господствует элемент земли - совершайте свои привычные постоянные действия, при элементе воды - временные и изменчивые работы, при элементе огня - трудоемкие действия, а при элементе воздуха - пагубные и опасные действия.

161. Но когда господствует элемент эфира, лучше ничего не делать. В это время рекомендуется культивировать йогу, потому что таттва эфира не приводит к результатам во всех иных действиях.

162. Земля и вода приведут вас к определенным результатам, огонь несет смерть, а воздух разрушение. Но эфир не ведет к конкретным ограниченным результатам, и потому его называют таттва вади.

163. Земное изобилие неизменно приносит пользу там, где есть вода. Изобилие огня и воздуха, напротив, приводит к потере, эфир же не дает плодов.

164. Желтый тепловатый элемент земли мягко струится от живота до самого подбородка. При устойчивом рвении он дарит успех.
165. Белый элемент воды стремительно и звонко струится вниз на протяжении шестнадцати пальцев и также приводит к удаче.
166. Красный и горячий элемент огня изворотлив и гибок, его поток имеет четыре пальца в длину и устремляется вверх. Его обычно используют в жестоких целях.
167. Синий горячий и сухой элемент воздуха имеет восемь пальцев в длину и перемещается по косой диагонали. Он приводит к совершенствованию в процессе энергичной деятельности.
168. Эфир - равновесие всех элементов. Он приносит благо йогам и тем, которые стремятся к йоге.
169. Земля олицетворяет желтизну, честь в середине на длину в двенадцать пальцев. Этот элемент предназначен для удовольствий (бхога).
170. Вода олицетворяет белизну, половину лунной формы, вяжущее средство и шестнадцать пальцев в длину. Этот элемент всегда приносит прибыль.
171. Огонь олицетворяет треугольник, жестокость и плавную текучесть вверх на расстояние четырех пальцев. Этот элемент подталкивает к пагубным действиям.
172. Воздух олицетворяет синеву, крут, кислотность, лоток, текущий под уклон на восемь пальцев в длину. Этот элемент также формирует нестабильные и вредные действия.
173. Эфир бесцветен, безвкусен и непрерывно перемещается во всех направлениях. Этот элемент освобождает от всякой своекорыстной деятельности. Использовать его для других целей бесполезно.
174. Земля и вода благоприятны, огонь приводит не к лучшим результатам, но эфир и воздух способствуют утрате и разрушению.
175. Земля есть восток и запад, огонь - юг, воздух - север, эфир расположен в центре.
176. Когда земля или вода увлекают эфир в идею или в пингалу, любые действия (как статические, так и динамические) приносят плоды. В этом нет сомнений.
177. Когда земной поток активен в течение дня, а водный в течение ночи - это полезно каждому. Огонь несет смерть, воздух сеет разруху, а эфир едва ли даст плоды.
178. Активность элементов необходимо учитывать в вопросах жизни, победы, прибыли, сельского хозяйства, приобретения, мантры, борьбы и переезда.
179. Когда активен элемент воды - ждите неприятеля, при активности земного элемента - противник потерпит поражение, активность элемента воздуха заставит врага уйти, активность огня и эфира означают пагубу и смерть.

## Типы мышления

180. Активность земного элемента направляет ум на материал мысли. При активности воды и воздуха ум направляется на самого себя. Активность огня разжигает в нас влечение к сокровищам, богатству и т.д. В эфире нет места ни беспокойствам, ни самим мыслям, есть только шуньята (пустота).

## Прогулка

181. Земной поток вынуждает совершать много шагов, вода - два шага, огонь и воздух - четыре шага, для эфира не нужно никуда шагать.

182. Во время правой свары Марс постоянно пронизывает огонь, Солнце - землю, Сатурн - воду, а Нептун - воздух.

183. Во время левой свары Луна постоянно пронизывает воду, Меркурий - землю, Юпитер - воздух, а Венера - огонь. Все эти воздействия благоприятны в течение этого периода.

184. Землю символизирует Меркурий, воду - луна и Венера, огонь - Солнце и Марс, воздух - Нептун и Сатурн, эфир - Юпитер. Действия, обусловленные влиянием определенного элемента, получают соответствующее название.

## Вопросы с различных сторон

185. Если кто-то спрашивает вас о человеке, о котором вы не знаете, и вопрошатель стоит со стороны вашей солнечной свары, а Нептун активен, это означает, что человек ушел куда-то.

186. Если вопрос задается в процессе активности водного элемента, это означает, что человек скоро вернется. Земля указывает на хорошее состояние человека, воздух означает, что он сменил место, а огонь - что его больше нет.

## Еще о вопросах

187. Активность земного элемента используют для преуспевания в мирских делах, водный элемент помогает благоприятной деятельности, огонь хорош при работе с металлами, а с эфиром нет никаких беспокойств или забот.

188. Если вопрос задают в процессе активности земных или водных элементов, это означает, что человек пребывает в состоянии опьянения и наслаждается в этом состоянии. Если этот вопрос задают во время активности воздуха или огня, это означает, что человек страдает физически.

189. Если спрашивают во время активности эфирного элемента, человек находится на грани жизни и смерти. Кто практически использует таттвы, должен знать и результаты, к которым они приводят.

190. Восток и запад, север и юг, все направления земли и все элементы решительно присутствуют в их соответствующей последовательности, как об этом скажет мудрый.

191. О Парвати, это тело всего лишь комбинация эфира, воздуха, огня, воды и земли.

## Локализация пяти элементов в теле

192. Кости, мясо, кожа, волосы и земли. Такова наука Брахмы.

193. Сперма, кровь, костный мозг, моча и слюна - это пять качеств воды. Такова наука Брахмы.

194. Голод, жажда, сон, блеск тела и лень - это пять качеств огня. Такова наука Брахмы.

195. Бег, ходьба, секреция желез, сжатие и расширение тела - это пять качеств воздуха. Такова наука Брахмы.

196. Преданность, бдительность, скромность, благоговейный страх, энтузиазм - это пять качеств эфира. Такова наука Брахмы.

## О пропорциях

197. Тело состоит из 50 частей земли, 40 частей воды, 30 частей огня, 20 частей воздуха и 10 частей эфира.

198. Влияние земли обеспечивает успех на длительный срок, вода дарит кратковременные и преходящие плоды, воздух очень редко наделяет удачей, а в огне даже профессионал все утратит.

199. Земля имеет пять частей, вода - четыре, огонь - три, воздух - две, эфир - одну. Таково непреходящее знание о пропорциях элементов.

## Планета Земля

200. Эта планета с самого начала своего существования была предназначена для различных инсценировок. С тех пор на ней постоянно происходят эффектные постановки.

## Созвездия и таттвы

201. Таттва земли связана с такими звездами и созвездиями (накшатрас):

Дхаништха, Бета Дельфины - четыре звезды Козерога

Рохини, Альдербаран - самая яркая звезда Тельца

Джьештха, Антарес - три звезды Скорпиона

Анурадха, Дельта Скорпиона - три звезды Скорпиона

Шравана, Альфа Акуила - три звезды Козерога

Абхиджит, Вега - Альфа Лиры

Уттаршарда - северная звезда в созвездии Стрельца

202. Таттва воды связана с такими звездами и созвездиями:

Пурвашарда - самая яркая звезда в созвездии Стрельца

Слеша, Ипсилон, Хайдар - шесть звезд в созвездия Рака

Мула, Лямбда - Скорпион, часть Стрельца

Ардра, Альфа - самая яркая звезда в созвездиях Ориона и Близнецов

Ревати, Зета - три звезды в созвездии Рыбы



Уттарбхадрапада, Гамма Пегаса - северная звезда в Пегаса и Рыбы

Шатбхиша - Лямбда, часть Водолея

203. Таттва огня связана с такими звездами и созвездиями:

Бхарани, 41 Ариэль (спутник Урана) - три звезды Овна

Картика, Альцион в созвездии Тельца - часть Овна и Тельца

Пушья, Дельта Рака - три звезды в созвездии Рака

Магха - пять звезд в созвездии Льва

Пурвапхалгуни, Дельта Льва - четыре звезды в созвездии Льва

Пурвабхадрапада, Бета Пегаса - четыре звезды Водолея и Рыбы

Свати, Альфа Волопаса Арктура - одна звезда Весов

204. Таттва воздуха связана с такими звездами и созвездиями:

Вишакха, Альфа Весов - три звезды Весов и Скорпиона

Уттарпхалгуни, Бета Денебола - четыре звезды Льва и Девы

Хаста, Дельта - пять звезд Девы

Читра, Колос - самая яркая звезда в созвездии Девы

Пурнаvasу, Бета Близнецов - пять звезд Близнецов и Рака

Ашвины, Бета Овена - три звезды Овна

Мригширша, Лямбда Ориона - три звезды Ориона и Близнецов/Тельца

205. Если кто-то приближается со стороны активной свары и спрашивает о чем-либо, это указывает на положительные и успешные последствия, но если он находится со стороны заблокированной нади, не будет надежного результата.

206. Когда оба потока свары текут свободно, даже благоприятный элемент не принесет плодов. Однако при солнечной или лунной сваре несомненно будет успех, если вопрошающий находится на активной стороне.

## Качество таттвы знания

207. Во время активизации благоприятных элементов как Шри Рам, так и Арджуна одержали победу, а все Кауравы были уничтожены во время активизации неблагоприятных элементов.

208. Лишь немногие чистые сердца получают хорошие самскарны от предыдущих воплощений и благословение гуру для постижения природы элементов.

## Биджа мантры пяти элементов

209. ЛАМ - семенная мантра (или биджа) земли. Концентрируясь на квадрате желтого цвета, приятном запахе и золотом свете, вы почувствуете легкость во всем теле.

210. ВАМ - семенная мантра воды. Концентрируясь на форме полумесяца, можно преодолеть голод и жажду; оставаясь в течение долгого времени под водой, можно обуздать и эту стихию.

211. Тот, кто концентрируется на биджа мантре РАМ и красном треугольнике, может съесть и переварить колоссальное количество пищи и переносить жар солнца или огня.

212. ЯМ - мощная биджа мантра для концентрации на воздух в форме круга темно-синего цвета. Тот, кто овладел этой стихией, может летать по воздуху подобно птице (опыт левитации).

213. Для концентрации на элементе эфира используют биджа мантру ХАМ, как бесформенное сияние. Эта практика открывает завесу с прошлого, настоящего и будущего и наделяет восемью сиддхами (или совершенствами), подобными душе и т.д.

## Важная цель свара йоги

214. Не существует наиболее тайного сокровища, чем мудрость свары знания, потому что человек, постигший искусство свары, действует свободно и легко.

Деви сказала:

215. О Дева, О Махадева, открой мне, пожалуйста, это тайное знание свародаи. Как можно узнать прошлое, настоящее и будущее?

Ишвара ответил:

216. О Красавица, все проблемы в зависимости от времени имеют три исхода: победа, процветание и поражение. Без свародаи их не понять.

217. Тагтва имеет три части, которые помогают отличить благоприятное от неблагоприятного, победу от поражения, выгоду от потери.

Деви сказала:

218. О Дева, о Махадева, о Бог всех богов, кого можно назвать лучшим другом во всей вселенной и что может удовлетворить все желания?

Ишвара ответил:

219. О Богиня, лучшим другом является только прана, во всей вселенной не найти лучшего друга, чем она.

Деви сказала:

220. Как прана существует в воздухе и какую форму она принимает в теле? Как прана вайю функционирует во всех элементах? И каким образом об этих процессах узнают все мудрецы и йогини?

Шива сказал:

221. Царство тела защищает прана вайю. Она входит в тело при вдохе на длину десяти пальцев и выходит из него при выдохе на длину двенадцати пальцев.

222. Во время ходьбы длина увеличивается до 24 пальцев, при беге - до 42 пальцев, при совокуплении - до 65 пальцев, а при сне - до ста.

223. О Деви, естественная длина праны равна двенадцати пальцам, но во время еды или рвоты она достигает восемнадцати пальцев. Если поток праны равен одному пальцу или меньше, каждый достигнет уровня нишкармы и карма не коснется его.

224. Меньше чем два пальца указывают на ананду; меньше чем три - на писательский или поэтический дар.

225. Меньше четырех пальцев указывает на силу ораторского искусства (все, что он говорит - сбывается), меньше пяти - на пронизательность, меньше шести - на способность к левитации, меньше семи наделяют способностью пройти сквозь огонь.

226. Тот, кто имеет прану меньше восьми пальцев, получает восемь сиддх (сверхспособностей), меньше девяти - достигает девяти ниддх (богатств), меньше десяти - обладает способностью изменять тело до десяти форм, меньше одиннадцати - получает возможность быть невидимым.

227. Тот, кто имеет прану меньше двенадцати пальцев, достигает состояния хамсы и наслаждается нектаром бессмертия. Йог, контролирующий прану, справедлив от кончиков пальцев ног до макушки головы, не нуждается в пище и не имеет никаких желаний.

228. Все действия проистекают из пранических процессов, которые невозможно постичь только при помощи шастр. Лишь гуру способен здесь помочь.

229. Если лунная свара не функционирует утром или солнечная свара вечером, они вступят в силу после полудня или полуночи.

230. Если вы желаете сражаться и одержать победу в отдаленной стране, необходимо следовать по пути чандра свары (или лунной свары). Если же вы должны воевать в близлежащей стране, начинайте с пингалы. Шагайте в ногу с активной сварой, если хотите достичь успеха.

231. Перед поездкой, браком или въездом в город лунная свара должна быть активной, если желаете удачи.

232. Когда солнце движется на север и юг, а движение луны совпадает с собственной таттвой, врагов (как бы они ни были сильны) можно одолеть без проблем пока наше дыхание с нами (кумбхака).

233. Кто прикрывает грудь тканью и неоднократно произносит «дживан ракша» мантру (о спасении души), может победить весь мир.

234. Когда струится земной или водный поток, наступает подходящее время для прогулок и легких спокойных работ, но когда преобладает течение воздуха или огня - выполняйте трудоемкую и тяжелую работу. При активности эфира не делайте ничего.

235. Если вы держите оружие той рукой, на стороне которой активна свара, используйте эту руку, как верное средство для сокрушения врага.

236. Приступая к верховой езде, садитесь в седло при вдохе и слезайте с него при выдохе - успех будет обеспечен.

237. Когда свара у врага открыта не полностью, он сдастся; когда же свара открыта полностью, он вас обезоружит, и весь мир может победить.

238. Когда поток свары струится в соответствующей нади, сопровождается соответствующим Божеством по соответствующему направлению, и всё по одной и той же стороне - все желания исполняются.

239. Перед началом битвы культивируйте мудру. Тот, кто совершает сарпамудру, без сомнения добьется успеха.

240. Все отважные воины идут на войну и надеются на победу независимо от лунной или солнечной свары. Однако благоприятный исход битвы зависит от того, находится ли воздушный элемент в силе или нет. Если они идут в бой с закрытой сварой, их ждет поражение.

241. В сражении нужно следовать за направлением воздушного потока свары и тогда даже сам Индра не сможет противостоять.

242. Если воздушный элемент присутствует в любой сваре, вдыхая, поднимите прану до самых ушей и сражайтесь – теперь даже сам Индра не страшен.

243. Во время сражения защищайте от нападающего врага ту сторону тела, в которой функционирует активная свара, и тогда свара станет настолько мощной, что даже свирепый и хорошо вооруженный враг не сможет нанести вам вред.

244. Тот, кто во время сражения сможет извлечь высшую вибрацию из контакта большого пальца с верхней частью первого пальца или из большого пальца ноги, способен нанести поражение любому врагу.

245. Тот, кто желает одержать победу на войне в то время, когда активность воздушного элемента совпадает с течением потока иды или пингалы, может бесстрашно двигаться в любом направлении на поле битвы и быть в полной безопасности.

## Важная информация

246. Если о желании говорят во время вдоха - оно исполнится, но если, о Красавица, о нем упоминают во время выдоха - желание не осуществится.

247. Если действия были совершены или подвергнуты сомнению во время вдоха, они будут успешны, но если во время выдоха - только одно действие не будет успешным.

248. Обычно правая свара благоприятна для мужчин, а левая - для женщин. Но во время таких решительных испытаний, как война, свара или кумбхака - лучшие помощники, как и три нади и три направления потоков свары, ос

249. Без ХА и СА свара гьяна не будет успешной. Успех достигается при помощи повторения СОХАМ-ХАМСО.

250. Всегда активизируйте закрытую свару, потому что все негативы, которые исходят со стороны открытой и закрытой свары всегда безопасны.

251. Если вас спрашивают о войне, когда потоки лунной или солнечной свары вполне активны - нет потерь. Не сомневайтесь в этом. Но если потоки заблокированы и закрыты - потери неизбежны.

252. Во время активности земного элемента ущерб проникает из брюшной полости, водного элемента - из ног, огня - из бедер, воздуха - из рук.

253. Если активен эфир, ущерб наносится голове; Свародая Шастра говорит о пяти формах ущерба.

254. Если во время битвы активны лунные потоки свары, правитель родной страны одержит победу, но если активны солнечные потоки свары, победит армия неприятеля.

255. Если во время боя появилось сомнение в победе - проверьте активность сушумны. Если в сушумне струится поток - не сомневайтесь в победе.

256. На поле битвы человек должен стоять лицом к направлению активной свары, чтобы обеспечить себе верную победу.

257. Если во время битвы активна лунная нади, успех также будет обеспечен и замыслы врага будут разоблачены.

258. Если же во время сражения солнечный поток свары течет постоянно, враг будет защищен богами.

259. Если воин вступил в бой тогда, когда была активна лунная свара (ида) - он будет убит; если он вступил в бой, когда была активна сушумна - будет сражаться; если он вступил в бой во время активности солнечной свары (пингала) - успех ему обеспечен.

260. Войну выиграет та сторона, у которой свара полностью открыта и проиграет та, у которой она закрыта.

261. Если воин следует за полной сварой во время похода на войну - враг будет беспокоить его; если идет на войну с закрытой сварой - встречается с врагом лицом к лицу; если же он держит врага в стороне от его закрытой свары - смерть врага неизбежна.

## О войне

262. Если вопрос задают с левой стороны и в четное число - успех обеспечен. Если спрашивают с задней стороны или справа и в нечетное число - успех маловероятен.

263. Если спрашивают тогда, когда активна лунная свара - это к компромиссу, но если спрашивают, когда активна солнечная свара - готовьтесь не к компромиссу, а к борьбе.

264. Если господствует земной элемент - силы обеих сторон будут уравновешены, при господстве воды и огня - вред и ущерб, при господстве воздуха и эфира - смерть.

265. Если такая опытная личность, как гьяни, затрудняется ответить на вопрос, следует поступить так:

266. Примите устойчивую позицию и подбросьте цветок вверх: если он упадет близко от человека, это благоприятный признак, но если далеко от него - это зловещее предзнаменование.

267. Если человек и стоя и сидя вдыхает с полной концентрацией, он преуспевает в любой сфере.

268. Когда человек отождествлен с потоком сущимны, ему не страшны самое мощное оружие, враг, вор или змея - ничто не может убить его или причинить страдание.

269. Если вы принимаете участие в азартной игре во время открытой свары и сосредоточенно вдыхаете, вы можете выиграть,

270. Однако мощь свара гьяни - самое большое богатство, тем более что все остальные часто терпят неудачу.

Как на этой планете, так и на высших планетах нет никого выше свара йогина.

271. Некоторые имеют десятки сил, другие сотни, третьи тысячи или целое царство. Но даже Индра мощнее их всех, как и свара йогин.

Деви сказала:

272. Ты объяснил мне, как одержать победу в битве. Но что, если предстоит бой с самим Богом Смерти (Ямараджа)? Как его победить?

Ишвара сказал:

273. Тот, кто сконцентрирован или культивирует дхьяну на Божество или на то место, где встречаются три нади в джива сангам (анахата чакре), достигает желаемого совершенства и успеха при любых ситуациях.

274. Эта вселенная СА или шакти возникла из бесформенного (не проявленного) высшего сознания. Тот, кто оставляет мирские привязанности, достигает этого бесформенного и высшего состояния.

Деви сказала:

275. Ты объяснил мне, как сражаться изо дня в день со смертью и как стать свободным. Теперь сообщи мне, как контролировать других силой воли (вашикаран)?

## Как очаровать женщину

Ишвара сказал:

276. Если лунная свара женщины пронизана солнечной сварой мужчины и запечатлелась в его джива мандале (т.е. в анахата чакре), женщина будет очарована на всю жизнь. Так говорят подвижники.

277. Если активная свара женщины поддержана активной сварой мужчины, который возвращает эту свару женщине, он всегда сможет контролировать ее.

278. Если ночью, когда женщина спит, мужчина вдыхает в себя ее брахма дживам, он сможет управлять ее праной.

279. Тот, кто произносит восемь слогов мантры 'и1 затем направляет лунную свару в женщину - очаровывает ее.

280. Кто пропускает лунную свару женщины сквозь свою солнечную свару во время объятий, тот очаровывает ее.

281. Если во время половых сношений активная солнечная свара мужчины сливается с активной лунной сварой женщины, такой мужчина способен очаровать сотни женщин.

282. Если во время потока солнечной свары сношения повторяются пять, семь или девять раз, а в течение лунного потока свары два, четыре или шесть раз, это очаровывает женщину настолько, что она полностью подчиняется мужчине.

283. Когда солнечная и лунная свара сбалансированы, мужчина должен сосредоточить внимание на нижние губы женщины. В начале солнечного потока он должен неоднократно прикасаться к ним.

284. Когда женщина разговаривает во сне, он должен целовать ее губы, пока она не проснется, а затем целовать ее в глаза и в шею.

285. О Парвати, так возлюбленный может получить власть над всеми женщинами. Нет лучшего пути для очаровывания женщин.

286. Если женщина выкупается на пятый день после менструации и имеет половое сношение в то время, когда у нее активна лунная свара, а у мужчины солнечная - родится мальчик.

287. Если во время активности земного или водного потока женщина должна выпить настой из травы шанкхавали, смешанной с молоком и трижды попросить мужа, чтобы он подарил ей сына.

288. Выкупавшись после менструации и выпив этот настой, женщина будет оплодотворена и родит ребенка, подобного Нарасимхе.

289. Если во время сношений солнечный поток из нади мужчины войдет в сушумну женщины, она родит уродливого и неудачного ребенка.

290. Если прошло нечетное число дней после менструации, и сношения были в течение дня или ночи, когда функционировали солнечная свара мужчины и лунная свара женщины на протяжении активности водного и огненного элементов - родится сын.

291. Даже бесплодная женщина способна забеременеть и родить, если половая связь происходит во время менструации, когда у мужчины активна солнечная свара, а у женщины лунная,

292. Если солнечная свара у мужчин протекает в момент извержения спермы и затем сменяется лунной, оплодотворения не будет.

293. Для рождения девочки необходима активная лунная свара, а для мальчика - солнечная свара. Активность сушумны во время сношения приведет к выкидышу.

294. Активность таттвы земли или воздуха способствует рождению девочки, а таттвы воды - рождению мальчика. Активность таттвы огня ведет к выкидышу, а таттвы эфира к рождению евнуха.

295. Лунная свара свидетельствует о девочке, солнечная - о мальчике, две свары вместе - о евнухе. Но если свара достигает высшей фазы во время сношения - рождается мальчик.

296. О Красавица, если зачатие происходит во время опустошенной свары (шунья свара) - детей не будет, но если активны оба потока свары - родятся близнецы.

297. Если зачатие происходит в период господства земного элемента, это предвещает ребенку большое богатство и наслаждение материальной жизнью; зачатие в период господства водного элемента означает рождение красивого и приятного ребенка; зачатие в период господства элемента огня означает выкидыш или короткую жизнь, а зачатие в период господства воздушного элемента произведет на свет несчастное дитя.

298. Если зачатие при активности водного элемента предвещает ребенку богатство и наслаждение мирской жизнью, то зачатие при активности эфирного элемента свидетельствует о преждевременных родах или выкидыше.

299. Зачатие в течение земного элемента производит мальчика, при водном элементе - девочку, при остальных зародышу наносится ущерб или он погибает.

300. Если лунная свара проходит через солнечный канал или солнечная свара через лунный - лучше всего посоветоваться с гуру, потому что здесь и тысячи шастр не помогут.

## Ежегодные предсказания

301. В первое утро Чайтра (март-апрель), во время шукла пакта, когда солнце перемещается к югу или к северу, сведущие люди анализируют природу пяти элементов и разъясняют людям, что их ожидает в предстоящем году.

302. Если элементы земли, воды или воздуха активны во время лунной свары - это признак процветания, больших урожаев и дождей.

303. Если же активны элементы огня и эфира - будут голод, наводнения и другие суровые испытания.

304. Если сушумна выделяется, это зловещий признак: страну ожидают войны, болезни, беды и несчастья.

305. Время, когда солнце меняет направление в Меш Санкранти (апрель), также можно использовать на благо людям, учитывая потоки свары.

306. Когда господствует земной или водный элемент, каждый день месяца будет приносить добро, но если будут первенствовать эфир, воздух или элемент огня - следует ожидать обратных результатов.

307. Когда активен земной элемент, созревают зерновые культуры, идут благодатные дожди и страна процветает.

308. Водный элемент также способствует процветанию, обещает обильные дожди и радость.

309. Элемент огня означает голод, борьбу, засуху и множество других проблем.

310. Если в период Меш Санкранти (когда солнце направляется к северу), активен воздушный элемент, это предвещает кризис, засуху, голод, нападение врагов.

311. Если в период Меш Санкранти активен эфирный элемент - близится пора нужды и бедствий.



312. Однако когда потоки свары достигают наивысшей фазы, а элементы проявляются должным образом, приближается пора процветания. Если потоки солнечной и лунной свары текут поочередно - это хорошо для зерновых культур.

313. Если элемент огня в солнечной сваре или активен только эфирный элемент, это непосредственно указывает на ближайшее повышение цен - следует тщательно собирать зерновые.

314. Если Санкранти наступает ночью, когда солнце входит в новый знак Зодиака и на следующее утро активизируется лунная свара с присутствием эфира, воздуха и огня - всей земле угрожает ужасающий кризис.

## О болезнях

315. Если во время болезни активна таттва земли, это означает, что болезнь является результатом прарабдхи кармы (неизбежной судьбы). Если же водный элемент активен, болезнь возникла вследствие нарушения равновесия дош. Активность огня указывает на конфликт с Богиней Шакини или наследственный недостаток.

316. Если вестник приближается с закрытой стороны и располагается на противоположной стороне, это указывает на то, что больной, который находится сейчас в коме, выживет.

317. Если вопрошатель расположился со стороны активной свары, у пациента с хронической болезнью независимо от его состояния будет все в порядке.

318. Если во время солнечной свары приходит вопрошатель и произносит ужасные слова, это означает, что с пациентом все будет в порядке, но при лунной сваре результаты могут быть отрицательными.

319. Если вопрошатель, способный сохранить свою индивидуальную силу жизни и владеющий искусством концентрации на этом, занимает жизненную позицию и спрашивает вас о состоянии вашего здоровья, это принесет вам пользу.

320. Если вопрос задан во время вашего вдоха правой или левой ноздрей, болезнь, несомненно, оставит вас.

321. Если во время опроса потоки свары текут вниз, пациент выздоровеет, но если потоки свары текут вверх, больной умрет.

322. Если вопрошатель находится со стороны закрытой свары и его слова сбивчивы, а свара неустойчива, результат будет обратный.

323. Если у вас активна лунная свара, а у вопрошателя - солнечная, и начинается движение прана вайи, вам уже не помогут даже опытные врачи.

324. Если у больного активна пингала, а вопрошатель задает вам вопросы с левой стороны - вы умрете, и даже сам Шива уже не поможет.

325. Когда одна таттва расстроена, это указывает на страдание от болезни; когда две таттвы расстроены, это плохое предзнаменование для близких и друзей; когда расстройством элементов непрерывно продолжается на протяжении месяца - смерть неизбежна.

## Время

326. Согласно этой системе сведущие люди должны проверять состояния этих элементов через каждые две недели, месяц и год. Но особенно тщательно они исследуют всё, что связано со временем приближения смерти. Поэтому такая наука называется мудростью (гьяна) времени.

327. Физическое тело соткано из этих пяти элементов, и выживает только благодаря пране. Поток праны в солнечной нади защищает от смерти. Прана - это джьоти (свет) тела.

328. Если прана вайю удерживается в активной солнечной нади, эта практика удлиняет и усиливает пингалу и содействует долголетию.

329. Благодаря этой практике йог направляет лунный нектар, каплями стекающий вниз с вершины бинду, в лотосные чакры тела. Так он достигает мощи и бессмертия.

330. Тот, кто регулярно избегает потока иды по ночам и пингалы днем, становится совершенным йогином. И в этом нет сомнений.

## О предсказании смерти

331. Если поток одной и той же свары непрерывно продолжается ночь и день, смерть наступит через три года.

332. Когда пингала сохраняет постоянную активность день и ночь, смерть наступит через два года.

333. Когда те же самые потоки нади остаются непрерывно активными три ночи подряд, смерть наступит через год.

334. Если лунный поток свары непрерывно активен ночью, а солнечная свара днем, смерть наступит через шесть месяцев.

## Признаки смерти

335. Если отовсюду, где бы ни находилось солнце - на востоке, севере, западе или юге - его отражение в бронзовом горшке кажется искаженным, можно сказать, произойдет ли смерть в один, два, три или шесть месяцев. Если в середине отражения различается дыра, осталось десять дней до смерти. Если отражение дымчатое, смерть наступит в этот же день. Так говорят опытные мудрецы, обладающие совершенным знанием времени смерти.

## Исследование вестника

336. Если приближается вопрошатель, одетый в красную, оранжевую или черную одежду; если его зубы сломаны, и его голос резок; если у него бритая голова, а в руках он держит такие символы смерти, как толстая петля, пепел, огонь, череп или железный прут; если он пришел во время заката, когда свара

закрыта, и находится на западной стороне - всё это означает, что пред вами Бог Смерти Ямараджа.

337. Если состояние больного то внезапно ухудшается, то улучшается, а чувства сбивчивы - это признаки бреда.

338. Такое явление происходит оттого, что тело становится все более холодным, а чувства отмирают.

339. Тот, кто сквернословит, но, услышав добрые слова - раскаивается, может внезапно скончаться.

340. Тот, у кого выдох холодный, а вдох горячий, проживет недолго - его уже никто не спасет.

341. Тот, кто уже ничего не видит, несмотря на все попытки увидеть; у кого язык и нёбо пересохли; чья путеводная звезда, матри мандола (специфический Зодиак), Арундхати (звезда Большой Медведицы), луна или утренняя и вечерняя звезда уже не хранят его - тот умрет в течение года.

#### Признаки смерти

342. Кто не способен видеть отражение лучей солнца и луны и не может ощущать ни тепла, ни света огня, тот проживет одиннадцать месяцев.

343. Если человек увидит во сне и наяву золото, серебро, мочу или кал на дороге, ведущей к колодцу - он умрет в течение десяти месяцев.

344. Если человек видит лампу, которая кажется то золотой, то черной и не может рассмотреть вещи в их подлинной перспективе, его смерть наступит в течение девяти месяцев.

345. Если кто-то воспринимает полного человека как худого, а худого как полного, брюнета как блондина, справедливого и добродетельного человека как злого - ему осталось жить всего восемь месяцев.

346. Если человек ощущает боль в ладони или в корне языка; если его кровь становится все более темной; если он не ощущает укола иглы - он умрет в течение семи месяцев.

347. Если не сгибаются три средних пальца (т.е. между большим и мизинцем); если горло сохнет и без болезни; если вы не помните, о чем говорили неоднократно - смерть наступит в течение шести месяцев.

348. Если вы страдаете от беспамятства, если кожа на груди утратила чувствительность - жизнь покинет тело в течение пяти месяцев.

349. Если глаза очень болят и не видят света - осталось жить четыре месяца.

350. Кто утратил вкус, кто не ощущает боли при физических травмах, кто ничего уже не слышит – проживет лишь три месяца.

## Чхайопасана

351. Теперь я опишу процесс чхайя пуруша, упомянутый в Шива Шастре как способ покорения трех миров.

352. Стоя или сидя в безлюдном месте, пристально смотрите на тень и концентрируйте внимание на область горла.

353. Затем смотрите в небо и произнесите 108 раз мантру ХРИМ ПАРАБРАХМАНЕ НАМАХА, пока не увидите форму Шивы.

354. Так практикуя чхайопасану на свою тень в течение шести месяцев, вы можете увидеть различные чистые, белые и сияющие формы Шивы (Шанкара, Махешвара и т.д.), которые владеют и контролируют всё на земле. После двух лет такой практики можно уподобиться Шиве.

355. Регулярная йогическая практика наделяет человека совершенным знанием трех времен и делает его счастливым; такой йог никогда и ни в чем не испытывает недостатка.

356. Если отраженный образ кажется черным, то в течение шести месяцев практикующий умрет.

357. Желтое отражение указывает на болезнь, красное - страх, синее - несчастье. Но если отражение многоцветно, йог достигает совершенства.

358. Если в отраженном образе нет ног или обеих рук смерть неизбежна.

359. Если в созерцаемом образе нет левой руки - погибнет жена. Отсутствие правой руки указывает на то, что в течение месяца умрет близкий друг.

360. Если в отражении нет головы, это означает, что смерть наступит через один месяц. Отсутствие бедер или плеч указывают на смерть через восемь дней. Если образ вообще не воспринимается - близкая смерть неизбежна.

361. Утром станьте к солнцу спиной и пристально смотрите на свою тень. Если пальцы отсутствуют - смерть может наступить немедленно. Тот, кто не способен увидеть собственную тень - может умереть в любой момент. Если не видите ушей, головы, рук, лица, спины или груди - смерть может поразить внезапно. Если отражение лишено головы и невозможно понять, что есть что - осталось жить шесть месяцев.

362. Если солнечные потоки свары сохраняют непрерывную активность на протяжении шестнадцати дней - смерть наступит в оставшиеся дни месяца.

363. Если солнечные потоки свары постоянно активны, а лунная свара не функционирует даже минуты - смерть наступит в течение пятнадцати дней. Так говорят мудрецы, постигшие науку времени.

364. Когда моча, кал и ветер уходят одновременно - смерть наступает в течение десяти дней.

365. Если лунные потоки свары постоянно активны, а солнечная свара не функционирует даже минуты - смерть наступит в течение текущего месяца. Так говорят мудрецы, постигшие науку времени.

366. Если человек не способен видеть звезды, Арундатти, Дхрува, Матри Мандалу и небо - его жизнь кончена.

367. Арундатти представляет кончик языка, Дхрува - кончик носа, Вишнупада - межбровье, а Матри Мандала - зрачки.

368. Если внутренний взор не может проникнуть в межбровный центр - смерть наступит в течение девяти дней. Если внутренний слух не может слышать звук в ушах - смерть наступит через семь дней. Если зрачки не способны видеть - смерть

наступит через пять дней. Если человек не способен увидеть кончик носа - смерть наступит через три дня. Но если он не способен увидеть свой язык - смерть наступит через день,

369. Если слезы не появляются после трения угла глаза пальцем - смерть наступит в течение десяти дней.

370. Кто совершает паломничества, Даш, культивирует аскетизм, покаяние, джапу, дхьяну и йогу, тот преодолевает эти препятствия.

371. Сперма и испражнения разрушают тело. Если уравновесить прану, объем этих выделений уменьшается, а сила и энтузиазм увеличиваются.

372. Поэтому следует готовить тело к йогабхьясе. Когда тело болеет, трудно практиковать, но без практики устранить болезнь невозможно.

373. Тот, чья душа заполнена этим тайным знанием и кому Шива освещает путь, сияет как луна и даже во сне не боится смерти.

## О самадхи

374. Ида-нади называют Гангой, пингалу - Ямуной, сушумну Сарасвати, а место, где сливаются эти три могучих реки - Праяг.

375. Начинать занятия надо с садханы. Поэтому йогин садится в баддха падмасану и практикует уддияна бандху.

376. Существуют три типа пранаям: пурака, кумбхака и речака (т.е. вдох, задержка дыхания и выдох). Ежедневная практика этих пранаям очищает тело.

377. Когда совершают пураку, прана пропитывает тело, способствует росту и питанию, что уравнивает дхату (т.е. кровь, сперму и т.д.). Благодаря кумбхаке прана накапливается и поддерживает жизненные функции.

378. Речака удаляет примеси и тело становится сбалансированным. Практикуя речаку, каждый может стать йогом и расширить пространство долголетия.

379. Вдыхайте через правую ноздрю, совершайте кумбхаку, задерживая дыхание и накапливая прану в меру ваших возможностей, и затем выдыхайте через левую ноздрю.

380. Тот, кто регулярно выполняет вдох левой ноздрей, правой, а затем вдох правой и выдох левой, будет сиять луне и звездам.

381. Йогин должен вдыхать одной ноздрей, закрывая другую и затем задерживать дыхание, не открывая рта. Так старость начнет молодеть.

382. Закройте рот, ноздри, глаза и уши пальцами и осознайте, какая сущность внутри вас самая активная. Это шанмукхи мудра.

383. Практикующий йогин способен распознать форму специфической таттвы, ее движение, вкус и символ. Так он может успешно осуществить связь с этой таттвой.

384. Йогин свободен от тирании желаний, не связан условностями, ортодоксальными догмами и тревогами. Он живет в этом мире как играющий в игры.

385. Окружающий мир воспринимается глазами. Поэтому следует остановить активность ума.

386. Тогда жизнь начнет возрастать на три гхаты каждый день. Такую совершенную тантру подарил миру Шива из своей сокровищницы.

387. Йогин, сидящий в баддха падмасане, удерживает апана вайю (мулабандха), и затем продвигает ее сквозь сушумну в область акаши, где постоянно обитает Шива. Благословен тот, кто испытал это.

388. Йогин, знающий этот текст и воспевающий его ежедневно, окончательно устраняет все свои печали, его желания исполняются и он обретает подлинную свободу.

389. Тот, кто овладел свара гьяной, имеет Лакшми (процветание, удача) у своих ног и очень счастлив.

390. Как Веды почитают Омкару, а брамины - сурью, так и свара йогу ценят люди в этом мире,

391. Тот, кто постиг природу трех нади и элементы, обладает совершенным знанием и не нуждается в каких-то лекарствах.

392. Если эта просвещенная душа сообщит вам хотя бы одно слово о нади - нет на этой земле ничего наиболее драгоценного, и вы никогда не сможете расплатиться за это слово.

393. О Богиня, я описал Тебе свара таттву, войны, как управлять женщиной, восприятием, болезнью и смертью.

394. Кто на этой планете изучает Свародайю, следуя йогическим правилам возрождения и особенно в период затмения солнца и луны - достигает совершенства.

395. Тот, кто не просыпает, ест умеренно и полностью сосредоточен на параматме, обретает единство с Высшим Я. Такой йогин поистине велик.

*Так заканчивается Свародайя - священное писание -  
диалог между Шивой и Шакти.*

## **Часть IV. ПРИЛОЖЕНИЕ**

### **ИЗРЕЧЕНИЯ СВАМИ САТЬЯНАНДЫ**

Как Учитель, Парамахамса Сатьянанда посвятил всю свою жизнь тому, чтобы пробудить в людях искреннее стремление к самосовершенствованию. Он был уверен, что только личная заинтересованность может помочь каждому из нас реализовать высший идеал. Поскольку Шри Свамиджи уверен, что именно саньясин олицетворяет этот высший идеал, он знакомит нас с духовной природой саньясина.

Учитель напоминает нам, что достичь высшего духовного идеала невозможно без веры, преданности, доверия наставнику, бескорыстия, смирения, искренности и полного повиновения Гуру. Такими качествами обладал его Учитель Свами Шивананда и, вдохновленный им, Свамиджи передает по эстафете те же качества нам, чтобы люди получили трансцендентальное знание и продолжили бы миссию распространения науки йоги по всему миру. Жизнь Свамиджи представляет живой пример самоотверженного служения людям.

Мы предлагаем читателю отдельные мысли-размышления Шри Свамиджи, посвященные духовному росту человека и надеемся, что в этих изречениях каждый найдет для себя тот ответ, который ищет.

Открывайте ежедневно наугад эти изречения и внимательно прочитывайте первый попавшийся афоризм, воспринимая его как духовное послание Учителя лично вам. В течение дня размышляйте над тем, что вы прочитали и на следующий день опять открывайте наугад любое место.

### **ГОВОРIT ПАРАМАХАМСА**

1. Моя традиция - это традиция первого Шри Шанкарачарьи. Поэтому мы связаны с Ним узами Истины, Счастья и Красоты.
2. Долг ученика - следовать устным и письменным распоряжениям вдохновенного Гуру.
3. Долг ученика - размышлять о том, что сказал или написал вдохновенный Гуру.
4. Ничего не бойтесь.
5. Прежде всего, надо понять, что это ОН манипулирует нами, как объектами, ибо ОН - единственный Субъект.
6. Вы должны пробудить Его внутри себя.

7. Постарайтесь постичь, что Он - главный Субъект действия во всех ваших делах и постепенно вы поймете, что Он и вы - Единое Целое.
8. Между «я» и «вы» - ЕДИНСТВО.
9. Остановите поток мыслей.
10. Я- с вами.
11. Человеческая форма жизни является единственной формой, в которой живому существу дана свобода воли. Поэтому не растрчивайте время впустую, но с самого начала своего путешествия по жизни не забудьте взять с собой багаж благословений из советов Гуру.
12. Всегда помните об этом, и не забывайте, что вы только среда, сквозь которую действует ОН, а не вы. Помните, что когда одна сила желает проявить себя при помощи вас, другая сила устраняет ее.
13. Ишта, как и Мастер, должен быть один. Они никогда не меняются. Можно извлечь из земли воду, если в одном месте вырыть яму глубиной в 15-20 метров, но если в 20 местах вырыть по одному метру – воды не будет. Наши усилия не должны быть напрасными. Как только вы сели в поезд, вам некуда бежать с вашим багажом. Тот же самый поезд, который везет вас, повезет и ваш багаж. Зачем волноваться? Оставьте сомнения и действуйте!
14. Будьте уверены, что вы находитесь на правильном пути. Перезаряжайте свои аккумуляторы вновь и вновь. Постарайтесь справиться с этим ко дню Гуру Пурнима.
15. Чего можно достигнуть, если ученик не выполняет советы наставника?
16. Если ошибаетесь - не впадайте в отчаяние! К вашим услугам мощь Йоги - воспользуйтесь же этой силой! Какой смысл смаковать свои слабости? У кого цель высока, их слабости расцениваются как специфические черты характера.
17. Вы саньясин. Люди могут спросить вас, почему вы живете в собственном доме, если вы саньясин. Будьте выше слепых верований! Вы саньясин. Всегда помните об этом.
18. Устройте свою жизнь так, чтобы все 24 часа были заняты. Не давайте уму блуждать здесь и там. Отнимите у него эту возможность!
19. Не бойтесь меня! Каждый из вас мне дороже моей жизни. Для меня не существует ничего, кроме моей миссии. Мною движет божественная цель, и я должен закончить свою работу при любых обстоятельствах.
20. Нет ничего преступного в том, что кто-то клеветает на Гуру. Точно так же нет ничего хорошего в том, что кто-то славословит его. Лучше следовать его советам и выполнять их.
21. Кто наслаждается тщеславием, расхваливая Гуру, тот эксплуатирует его. Кто становится амбициозным после похвалы Гуру, тот превращается в слепого фанатика. Лишь тот, кто постоянно помнит о собственном несовершенстве, укрепляет свою Дхарму.
22. Гуру и ученика связывают божественная вера и божественная любовь.



23. Чем руководствоваться общественным мнением, лучше прислушаться к голосу собственного сердца.
24. Глядя на поверхность, невозможно увидеть сокровенной глубины.
25. Путь к самореализации ведет через отречение от желаний.
26. Измените вашу манеру говорить, вашу точку зрения, вашу веру, ваши убеждения, ваши мысли, устранили свои амбиции - и тогда пред вами обнажатся глубины вашей сущности и мощь вашего подлинного Я.
27. Моя цель - не в отречении. Моя цель - общественная выгода или коллективное использование силы Йоги для всеобщего блага людей.
28. Преданный Богу и Бог - это два начала и одновременно Единство. Точно так же Гуру и ученик - это два начала и одновременно Единство. В Библии также сказано: «Я и мой Отец Одно!»
29. Разница между Гуру и учеником - физическая и умственная. Разницы в душах нет и никогда не было.
30. Ученик у ног Учителя признается в своих мыслях и действиях - и Учитель отдает ученику всё, чем обладает.
31. Когда эгоистические импульсы рассеиваются - рассеиваются сомнения и заблуждения. В лучах Единства сияет только одна Истина.
32. Ваше активное взаимодействие с внешним миром переместите в активное взаимодействие с внутренним миром.
33. Форма Бога очаровательна, прикасаться к Нему восхитительно, Его речь божественна, общение с Ним очищает, Он любит всех, Его одежды красивы, походка изящна, любовь неистощима, Его части тела соблазнительны. Мой Господь так божественно прекрасен, что я полностью забыл о себе. Таков путь достижения Ишты.
34. И победа и поражение принадлежат не вам, хотя, конечно, вы можете поиграть в эти игры.
35. Привносите в свою жизнь Бога. Каждый момент своей жизни превращайте в божественный.
36. Один Гуру, один Ишта, одна мантра, один путь, одна традиция.
37. Все связи с внешним миром рвутся. Всякая вера - изделие ума.
38. Подлинный ученик станет руководителем и Гуру на пути Йоги.
39. Ваше будущее - в вашем настоящем.
40. Вы не тело и не ум. Ваше Я вне чувств, вне интеллекта и вне физического сознания.
41. Люди боятся греха. Бояться надо тех, кто одержим грехом.
42. Мне не нужен просто ученик. Мне нужен самоотверженный ученик. Для моей миссии нужен ученик крепкий как сталь, которого не могли бы соблазнить женщины, слава и прочие «сокровища».
43. Постоянно помните о Боге. Каждое ваше удовольствие - это Он, каждое ваше дыхание - Его чудо, каждый ваш день - Его слава, вы - Его проявление.

44. Саньясин существует для мира. Мир смотрит на него, как на свое счастье, а саньясин смотрит на счастье, как на мир.
45. Саньясин относится к каждому с уважением и дружески. Ему чужда мания величия. Он должен быть мягче травинки, терпеливее дерева и выносливее земли. Он не должен никому мстить. Он покорно сносит все приговоры и всякую клевету. Он не ищет правосудия.
46. Пусть пища для вас будет прасадом, сон - самадхи, жизнь - садханой, а карма - жертвой, посвященной Брахме.
47. Относитесь ко всем тревогам и убеждениям как к преходящим дождевым тучам, к клевете - как средству самосовершенствования, к похвале - как к заблуждению, к выгоде - как к чемуто несущественному и к потере - как к приговору провидения. Тогда Вы сможете жить в этом огне счастья Брахмы.
48. Вы архитектор вашего будущего и хозяин своего ума.
49. Богу нет дела до ваших амбиций, скандальной прошлой жизни, вашей профессии, квалификации, состояния или поведения. Он принимает от вас только преданность. Даже если вы самый ничтожный раб среди рабов, он примет вас на свою службу.
50. Как только ученик предается Гуру, Гуру начинает служить ученику. Тот ученик, который постиг эту истину, достигнет и божественности Гуру.
51. Благодарите тех, кто осуждает вас, и опасайтесь тех, кто вас хвалит.
52. Не приспосабливайтесь к мнениям окружающих вас людей. Не будьте флюгером в руках ветра.
53. Путь самореализации вначале извилист. Даже садхака с мужественным сердцем испытывает порой смятение. Помните об этом.
54. Человеку свойственно ошибаться. Но постарайтесь не наступать дважды на грабли. Прекрасный лотос вырастает из грязи, и нет жемчуга без устрицы. Ошибки должны приближать нас к безошибочности и чистоте.
55. За каждой случайностью прячется закономерность Бога. Мудрые не противодействуют этому, потому что видят Его присутствие.
56. Каждое свободное время надо использовать для полета на духовную планету. Для йога драгоценна каждая минута. Для саньясина драгоценна каждая секунда.
57. Боль - это крест, на который природа подвешивает человека всякий раз, когда желает возвысить человека до сверхчеловека.
58. Бог любит улыбки и радость. И вы должны стать веселыми.
59. Моё дитя, эта жизнь - не последняя твоя песня.
60. Я не хочу, чтобы вы были плачущей машиной, складом эмоций, пучком низких инстинктов, символом меланхолии и скорби. Зачем ненавидеть мир? Не лучше ли понять Божественного Отца и Его замечательные игры?
61. Даже отрицая что-то, не унижайте это низкой оценкой, иначе вы подписываете себе приговор духовной дисквалификации.

62. Остановите поток сомнений. Действуйте, просто действуйте. Ваш долг - работать, только работать. Все остальное лучшим образом устроит Бог.
63. Мир и радость - ваше наследство, не страдайте.
64. Превратите каждый момент в полет к духовной планете. Ваше время истощается, поэтому размышляйте, как йогины. Никаких раздумий о прошлом, никаких надежд на будущее, живите только в настоящем, непосредственно в настоящем.
65. Учитесь брать то, что дается и давать то, что не принимается.
66. Вы должны петь «ОМ» в тишине вашего ума и сердца. Это пробуждает духовную энергию.
67. Мантра «ОМ». Нет никаких преград, Только чистый звук «ОМ». Вы можете произносить его в любое время. Не беспокойтесь о вашем уме. Ум может присутствовать или нет. Это не важно.
68. Мантра саньясина - ОМ. Пойте ее всегда, когда чувствуете потребность и когда имеете возможность. Пусть она поет в вашей голове, в вашем позвоночнике, в вашем сердце, в ваших глазах, в ваших ушах, в ваших ногах. Не расставайтесь с этой песней нигде и никогда. Пойте ее всегда. Она успокоит вас. С ней вы можете сделать все.
69. Непокосимая вера в Гуру и высшую Истину - самое важное оружие садхака.
70. Вы можете сомневаться в своей способности, но если у вас действительно есть вера в Гуру, который говорит вам, что вы передвинете эту гору - вы сделаете это.
71. Я соблюдаю ненасилие и сострадаю людям не потому, что это этически, а потому, что таким образом я улучшаю свою судьбу и очищаю свое сердце.
72. Мы должны так устроить свою жизнь, чтобы никакие удары судьбы не смогли бы поколебать нас. Мы будем сознавать всё это, но не должны возмущаться или отчаиваться.
73. Все, что происходит - к лучшему. Нет ничего негативного.
74. Слово «Свами» буквально означает «владеющий собой». Свами - не монах, не священник или какое-то религиозное лицо. Свами тот, кто хозяин самому себе. Никто не владеет им, и он не владеет никем.
75. Как солнце и луна восходят с востока и разгоняют тьму, так и Гуру входит в жизнь ученика, чтобы разбудить его и оживить в нем дремлющие возможности.
76. Важно помнить, что мы предаемся Гуру не для того, чтобы стать рабом, а для того, чтобы стать хозяином.
77. Гуру появляется тогда, когда ученик готов к этой встрече.
78. Гуру превращают в синоним преподавателя, но помните, пожалуйста, что Гуру и ученик - это отношения, основанные на преданности, посвящении и высоком духе.

79. Универсальный разум Гуру может оперировать везде, потому что универсальный разум способен объединиться с каждым умом в любое время и в любом месте.

80. Вот позиция ученика: «Я ничто. Я средство. Я канал». Эту позицию надо совершенствовать изо дня в день. Такова любовь или полное подчинение Учителю. Только при этом условии Гуру сможет вести ум и душу своего ученика в правильном направлении.

81. Индивидуальный ум - это всего лишь мнение и ничего больше. Нет субстанции индивидуального ума, есть лишь субстанция Универсального Разума. Так как вы являетесь частью универсального разума, гуру может общаться с вами на любом диапазоне.

82. Как только установлена связь с гуру, ни время, ни смерть не в силах это изменить. Это вечная связь. Гуру остается с вами во всех последующих жизнях.

83. Гуру и ученик подобны одной душе, живущей в двух телах. Каждый всегда знает о другом на духовном плане.

84. Гуру любит каждого потому, что видит в каждом Одно. Так же и вы - кто бы ни был ваш Гуру - должны видеть в нем всех Гуру.

85. Если вы полагаете, что ваш Гуру отличается от меня, то я думаю, что Вы не понимаете универсальной значимости Гуру.

86. Чтобы получить милость Гуру, Вы должны постоянно общаться с ним.

87. Жизнь саньясина - это спонтанный самоконтроль, пассивная активность, безмолвное мышление и безличное я.

88. Не нужно убегать от жизни. Живите, живите полнокровной жизнью. Будьте счастливы. Живите гармонично. Пробуждайте свой безграничный потенциал. В этом сущность жизни саньясина.

89. Независимо от того, что делает саньясин, имеет ли он имущество или нет, живет ли он в ашраме или под открытым небом - внутренне он должен быть отрешен насколько это возможно.

90. Саньясин должен всегда действовать гармонично и для блага других.

91. Саньясин должен следовать своей природе (Дхарме), не подавляя ее.

92. В духовной жизни медитация должна присутствовать постоянно - саньясин вы или нет. Медитация является важнейшей частью духовной жизни. Она преобразует беспокойный ум в однонаправленный и поднимает сознание на более высокий уровень.

93. Вся жизнь саньясина фактически выражена в двух словах - «вайрагья» (отречение) и «абхьяса» (практика йоги). Благодаря этим двум сторонам одной лестницы саньясин как по трапу приближается к мудрости. Помните об этих двух словах, но еще лучше, если их смысл станет неотъемлемой частью вашей жизни.

94. Цель саньясина - слить воедино мысли и свои действия с Космической Волей.

95. Жизнь саньясина основана на опыте, а не слепой вере. Саньясин не верит слепо словам. Он внимательно слушает и пытается за словами обнаружить Истину. Саньясин - реалист.
96. Всё, что внутри нас - есть и снаружи, внутри даже более чем снаружи, ибо мы обнаруживаем в себе Вечного Хозяина, Вечного Свидетеля, Вечного Спутника и Друга. Мы капитулируем только пред Ним.
97. Ваш Бог внутри вас. Он - всё. Ради Него вы работаете, ради Него едите и ради Него живете. Это Знание должно поддерживать ваше рвение, цель и веру.
98. Где ваши мысли - там и вы.
99. Будьте регулярны в практике. Используйте саттвическую пищу.
100. Цель садханы - приобретение знаний, беспристрастия, преданности, мощи и мира.
101. Как только Гуру получит полный доступ к вашему уму и к вашей душе, он сделает вас духовно могучими.
102. Если проблемы время от времени отвлекают вас от садханы, позвольте им приходить к вам, но не оставляйте своих усилий.
103. Каждая работа есть садхана, если она совершается с концентрацией.
104. Вам нет нужды совершать паломничества в другие места, кроме собственной Атмы.
105. Сознание Бога и самосознание - синонимы.
106. Никогда не ищите счастья в другом человеке, в материальных вещах или в событиях. Оно всегда внутри вас.
107. Цель саньясина - свобода, не обязательно внешняя, но обязательно внутренняя.
108. Запомните: ученик не стремится что-то приобрести, а Гуру не стремится что-то утаить в кармане.
109. Саньясин ни о чем не беспокоится, у него нет никаких проблем, никакой бессонницы, никакого высокого давления, никакого расстройства желудка...
110. Если хотите, чтобы Бог возлюбил вас - возлюбите всех людей.
111. Жить просто - истинное благословение, потому что такая жизнь освобождает от вожделений и желаний, которые причиняют страдание и боль.
112. Вы можете утратить веру в своего Гуру. Можете поносить его. Можете не признавать. Но сохраните в сердце, что он был вашим Гуру. Если разорвали все связи со своим Гуру, вы также поступите и с другим Гуру.
113. Дайте возможность людям хоть как-нибудь, но продвигаться по духовным тропам. Уважайте все системы, все философии, все религии, которые являются единственным путем для роста в духовной жизни. Вы не должны видеть различия на различных путях. Именно так можно продвинуться вперед в духовной жизни.

114. Для саньясина все похоронные церемонии закончились во время инициации, потому что заурядный человек в саньясине умер и родился новый в том же теле.

115. Гуру не маг и не показывает чудес, поскольку он живет не в мире психических явлений, а в мире духовном, где не показывают фокусы.

116. Предаться Гуру или Богу не означает, что ваша жизнь парализована. Это означает только то, что нет никакой разницы между вами и Гуру.

117. Мы не должны интересоваться преходящим. Тело, ум и эмоции преходящи, но дух вечен и наши отношения с Гуру должны опираться на дух.

118. Саньясин обязан постоянно развивать свое самосознание и оказывать духовное влияние на большее количество людей.

## СЛОВАРЬ

### А

**Абхьяса** — упорное и постоянное обучение или практика.

**Агни таттва** — элемент огня.

**Аджапа джапа** — спонтанное повторение мантры.

**Аджна чакра** — психопранический центр, расположенный в костном мозге (medulla oblongata); интуитивная область; третий глаз; психический штаб контроля.

**Адинатха** — так называют Господа Шиву представители йогической традиции натха; первый Учитель натха-йогов; изначальный гуру для всех; космическое сознание.

**Акаша таттва** — элемент эфира.

**Аламбуша надя** — расположен в копчиковом сплетении.

**Амавасья** — пятнадцатый день двух темных недель, когда луны не видно.

**Амрита** — психический нектар, источник упоения интоксикациями и счастьем; мрит означает смерть, амрит - бессмертие.

**Анахата чакра** — психический и пранический центр, локализованный в области сердца и сердечных сплетений; третья чакра человеческой эволюции.

**Ангула** — специфическое измерение, ширина одного пальца.

**Апа или апас** — элемент воды.

**Апана вайю** — пранический воздушный поток, функционирующий в желудочно-кишечной и мочеполовой области.

**Асана** — традиционно удобная медитативная сидячая поза, традиционно используемая для целенаправленного перемещения праны.

**Атма** — душа или внутренний дух. Универсальная Атма (Параматма) проявляется как индивидуальная атма (дживатма).

**Атма анубхити** — Опыт атмы (анубхити означает опыт).

**АУМ** — космическая вибрация Вселенной.

**Ахамкара** — самость, эго; осознание подлинного Я, как эпицентр индивидуального средоточия мышления и чувств, всей психофизической структуры.

**Ашрам** — хижина отшельника, уединенное жилище; стадия жизни.

**Аштами** — восьмой день лунной фазы, появляющийся раз в две недели.

**Ашубха** — злоещий.

## Б

**Бама свара** — активность левой ноздри, когда поток воздуха свободно струится сквозь левую ноздрю (ида нади).

**Биджа мантра** — семенная мантра.

**Брахма** — Бог-Творец Вселенной. Один из трех аспектов универсальной Сущности. В физическом теле этот аспект проявляется как созидательная сила муладхара чакры.

**Брахма нади** — самый изысканный канал (или нади), расположенный внутри сушумны и олицетворяющий состояние турий.

**Брихадараньяка Упанишад** — одна из самых важных Упанишад, которая обсуждает тождественную связь индивидуальной души (атмы) с универсальной Сущностью, а также различные типы поклонения, вер и медитации.

**Будхи** — разум, интеллект, умственная способность.

**Бху лока** — уровень земного бытия.

**Бхуми таттва** — см. **притхви таттва** (элемент земли).

**Бхува лока** — промежуточная область между землей и небесами.

## В

**Ваджра нади** — первая нади, расположенная внутри сушумны и олицетворяющая раджас.

**Вайрагья** — беспристрастное отношение к внешнему миру, невозмутимость и спокойствие.

**Вайю** — воздушный пранический поток.

**Вайю таттва** — элемент воздуха.

**Варуни нади** — управляет мочеиспусканием и локализована между куху и яшасвини нади в крестцовом сплетении.

**Веда** — самые древние книги, в которых обсуждаются все аспекты жизни от высшей реальности до мирских дел.

**Вигьянамайя коша** — оболочка, сотканная из интуиции.

**Виламаба нади** — солнечное сплетение, манипура.

**Вират** — космическая прана или космическое тело.

**Вишну** — Бог-Вседержитель, одна из трех ипостасей абсолютной Сущности; жизнеспособность манипуры стимулировать и сохранять прану таким образом, чтобы поддерживалось здоровье и стойкость.

**Вишуддха чакра** — энергетический психо-пранический центр, локализованный в шейном сплетении позвоночника.

**Вишводари нади** — между кукху и хастиджихва нади в нижней части тела.

**Вьяна** — воздушный пранический поток, пронизывающий все тело.

## Г

**Ганга** — широко почитаемая в Индии священная река, имеющая духовное, религиозное и эзотерическое значение. Река течет от гималайских гор на севере к югу, где сливается с реками Ямуна, Сарасвати и Праяг. Ганга кроме того символизирует инду нади.

**Гандхари нади** — нади, расположенная позади иды и простирающаяся от левого глаза до левой ноги.

**Горакхнатха** — известный тантрический гуру, ученик Матсьендранатха, основателя натха-школы хатха-йоги и первый из 84 сиддх.

**Гуна** — качество природы. Тройная способность природы или пракрити (см. тамас, раджас и саттва).

**Гуру** — духовно просветленная личность, которая светом своей души может рассеять мрак неведения и иллюзии ума, и возвысить душу своего ученика.

**Гхати** — период времени, равный 24 минутам.

**Гуру Пурнима** — Пурнима означает полную луну. Гуру сравнивают с полной луной, потому что он отражает свет Истины, как полная луна отражает свет солнца.

**Гуру чакра** — аджна чакра, шишковидная железа.

**Гьяендрия** — пять чувств восприятия: уши, глаза, нос, язык и кожа.

## Д

**Дакшина свара** — активность правой ноздри, когда поток воздуха свободно струится сквозь правую ноздрю (пингала нади).

**Дашами** — десятый день лунной фазы, появляющийся два раза в месяц.

**Двигтия** — второй день лунной фазы, встречающийся один раз в две недели.

**Девадатта** — пранический поток, вызывающий зевоту.

**Джаграт** — состояние осознанной реальности.

**Джагрит** — сознательный, активный.

**Джагрити** — царство ума, материальный мир чувств.

**Джала таттва** — элемент воды, апас.

**Джива нади** — нади, устремленная вверх (позиция, не зафиксированная в Упанишадах).

**Джива** — индивидуальная жизнь.

**Дживатма** — индивидуальная душа.

**Джнана** — то же, что и гьяна; познание или знание, мудрость.

**Дхананджая** — один из упа-пранических потоков, который остается в теле после смерти.

**Дхарана** — методика концентрации. Стадия, когда ум полностью сосредоточен или однонаправлен.

**Дхарма** — обязанность, долг, добродетель, праведность.

**Дхату** — строительные элементы, жизненно важные ткани;



существует семь таких прослоек (сапта дхату).

**Дхьяна** — медитация. Стадия сосредоточенности ума, когда медитирующий и объект медитации сливаются.

## И

**Ида нади** — одна из основных нади, функционирующая на левой стороне тела; проводник энергетических возможностей ума (манас шакти). Некоторые полагают, что область ида нади ограничивается пространством от муладхары до аджна чакры. Но опыт подсказывает, что это не совсем так. Ида действительно начинается от муладхары, но затем проходит через все чакры, пересекая их прежде, чем достигнет аджны. Она, таким образом, олицетворяет сокровенный внутренний мир и подсознание.

**Ишта** — личная форма божества.

## Й

**Йога** — состояние единства между сознанием человека и сознанием Космоса; процесс слияния этих двух сил в одном теле; освобождение сознания от тирании ума.

**Йога данда** — особый стержень, при помощи которого йогины изменяют поток свары.

**Йони мудра** — или шанмукхи мудра, которая блокирует на голове шесть каналов восприятия.

## К

**Кандастхана** — точки пересечения нади в муладхаре или манипуре.

**Карана шарира** — тело причинных связей.

**Карма** — судьба, действие; закон причин и следствий; действия и реакции на действия.

**Кармашайя** — память, сохраняющая прошлые впечатления, дела, слова и мысли.

**Кармендрийя** — органы действия (руки, ноги, язык, органы выделения и размножения).

**Коша** — оболочка тела и ума, царство опыта.

**Крикара вайю** — воздушный пранический поток, стимулирующий голод, жажду, чихание и кашель.

**Кришна пакша** — период в две темные недели, когда уменьшается луна.

**Кумбхака** — задержка дыхания.

**Кундалини** — духовная энергия человека; способность сознания; змеиная сила, которую можно пробудить и перемещать по сушумне в позвоночном столбе вверх и вниз; внутренний звук этих перемещений напоминает шипение змеи.

**Курма нади** — расположена ниже горла в форме перевернутой черепахи. Патанджали утверждает, что если мы практикуем и совершенствуем самьяму этой нади, то обретаем стойкость и невозмутимость по всем параметрам: ментально, физически, эмоционально и психически.

**Курма вайю** — воздушный пранический поток, вызывающий мигание век.

**Куху нади** — расположена перед шумной.

**Кхечарн мудра** — йогическое упражнение, при котором глаза закрыты, взгляд устремлен в межбровье, а кончик языка упирается в мягкую часть неба.

## Л

**Лакшми** — богиня изобилия, супруга Вишну и сила Шакти манипуры. В текстах свары сказано, что свара йога находится под покровительством Лакшми. Это означает, что культивируя свара йогу, мы способны пробудить манипура чакру, активизировать прану и обеспечить все необходимые потребности тела, включая и материальные.

## М

**Мала** — четки специфического типа из 108, 54 или 27 бусин, используемых для джапы и мантра садханы. Эти четки обычно изготавливают из дерева тулси, сандала, рудракши, коралла, кристалла, драгоценных камней и освящаются гуру.

**Манаса** — ограниченный и обусловленный мирским мышлением ум.

**Манаса шакти** — ментальная энергия, функционирующая в канале ида нади.

**Маномайя коша** — оболочка или сфера ума и мышления.

**Мантра** — специфическая, тонкая вибрация звука. Процесс освобождения энергии и сознания от тирании ума.

**Маха нади** — шумна.

**Махат** — космическое сознание.

**Мудра** — психический настрой, выражаемый физическим жестом, движением или позой, которые воздействуют на поток космической энергии, пронизывающий тело.

**Муладхара чакра** — самый низкий психический и пранический центр человеческой эволюции.

## Н

**Нага вайю** — воздушный пранический поток, который стимулирует отрывку.

**Нада** — тонкая звуковая вибрация.

**Нади** — река, пранический поток шакти.

**Науми** — девятый день лунной фазы, который проявляется один раз в две недели.

## О

**ОМ** — Космическая вибрация вселенной, универсальная мантра. То же, что и АУМ; выражает четыре состояния ума: сознание, подсознание, бессознательность и сверхсознание или универсальный космический Разум.

## П

**Паван таттва** — элемент воздуха, вайю таттва.

**Пайясвини нади** — заканчивается в большом пальце правой ноги между пуша и позади пингалы.

**Пакша** — две недели.

**Панчами** — пятый день лунной фазы, который проявляется один раз в две недели.

**Панча таттва** — пять элементов: земля, вода, огонь, воздух и эфир.

**Параматма** — высшая Атма, универсальное Я.

**Пингала нади** — одна из основных нади, которая расположена на правой стороне тела и перемещает прана шакти в отличие от иды -справа от муладхары, пронизывая каждую чакру, пока не достигнет аджны. Пингала нади, однако, связана как с мирской сферой бытия, так и с областью самосознания.

**Прагья** — интуиция.

**Праланя** — «ночь Брахмы», уничтожение Вселенной.

**Прана** — жизненная сила, поддерживающая жизнь и созидание, которые пронизывают всё мироздание макрокосмоса и микрокосмоса.

**Прана вайю** — воздушные пранические потоки; общее название для всех вайю; специфическая функция вайю в грудной области.

**Пранаяма** — методика дыхательных упражнений, которые увеличивают емкость пранических возможностей.

**Прасад** — милость, благословение.

**Пратхами** — первый день лунной фазы.

**Притхви таттва** — элемент земли.

**Пурака** — вдох.

**Пурнима** — полнолуние.

**Пуша нади** — нади, простирающаяся позади пингалы от правого глаза до брюшной полости.

## Р

**Раджас** — второе качество природы динамизма, движения и колеблющегося состояния.

**Рудра** — так в Ведах называют Господа Шиву; первый аспект природы тамаса; понятие *рудра* указывает на преобразование через разрушение. В Писаниях сказано. Что Рудра был рожден из лба Брахмы и является одной из трех ипостасей Святой Троицы<sup>4</sup>.

## С

**Садашива** — очищенное и тонкое состояние сознания. Садашива постоянно пребывает, как полагают, в вишуддха чакре, пробуждая сознание этого центра и очищая ум при помощи кундалини шакти.

**Садхака** — духовный ученик; личность, которая стремится к

---

<sup>4</sup> Здесь подразумевается Шива, который представляет наряду с Брахмой и Вишну триединство проявленного Брахмана: Брахма - это творение, Вишну - сохранение сотворенного, Шива/Рудра - разрушение. - **Прим. пер.**

самореализации и просвещению, практикуя определенную садхану.

**Садхана** — регулярная духовная практика, совершаемая садхаком для достижения опыта самореализации, подлинной реальности и космического сознания.

**Самадхи** — завершающая стадия медитации, состояние единства и тождества с объектом медитации.

**Самана вайю** — воздушный пранический поток в средней части тела способствует ассимиляции.

**Самскара** — ментальное впечатление, оттиск, прошлые матрицы, запечатленные в тонком теле и в мозгу как архетип.

**Саньясин** — человек, отрешенный от всего мирского.

**Саптами** — седьмой день убывания луны.

**Сапта дхату** — семь жизненно важных тканей тела: плазма, кровь, мышцы, жир, кости, костный мозг и нервы и сперма.

**Сарасвати нади** — справа от сушумны простирается до языка.

**Сарасвати река** — священная река Индии сливается с Гангой и Ямуной в Праяге; символ сушумны нади в теле.

**Саттва** — третье качество природы и ума, который стал устойчивым, чистым и непоколебимым.

**Саумья нади** — простирается до пальцев ног.

**Сахасрара чакра** — высшая духовная чакра в форме лотоса с 1000 лепестков символизирует сверхсознание, которое возвышается как корона над сознанием, подсознанием и бессознательностью человека. Сахасрара связана с гипофизом.

**Свадхистхана чакра** — вторая чакра после муладхары, локализована в крестцовом сплетении.

**Свами** — тот, кто полностью контролирует свое тело, чувства и ум.

**Свапна** — царство подсознания, состояние сновидений.

**Свара** — поток воздуха в одной или двух ноздрях; звук или тон.

**Свародайя** — период времени от начала свары и дальнейшего ее развития.

**Сиддха** — адепт, обладающий определенными психофизическими сверхспособностями.

**Сиддхи** — активизированные и усовершенствованные пранические и психические способности.

**СО ХАМ** — психический звук дыхания; мантра для джапы; СО представляет космическое сознание, ХАМ - индивидуальное сознание и бытие.

**Стхула шарира** — грубое физическое тело.

**Сукшма шарира** — тонкое астральное тело.

**Сурья нади** — пингала нади.

**Сушумна нади** — центральный основной канал спинного мозга, по которому продвигается кундалини шакти.

**Сушупти** — царство бессознательности, состояние глубокого сна.

## Т

**Тамас** — первое качество природы, инертность.

**Танматра** — тонкие или первичные сущности или первоэлементы: гандха (запах), раса (вкус), рупа (форма), спарша (касание), шабда (звук). От них произошли грубые элементы.

**Тантра** — древнейшая наука и философия человечества; процесс освобождения и расширения горизонта ума, энергии и сознания.

**Таттва** — элемент, подлинное или реальное состояние.

**Теджас** — огонь, сияние, блеск.

**Теджас таттва** — элемент огня, агни таттва.

**Титхи** — дата, день лунной фазы.

**Трайодаши** — тринадцатый день лунной фазы.

**Тратака** — техника развития пристального взгляда посредством сосредоточения на пламени свечи, мандале или янтре.

**Третийя** — третий день убывания луны.

## У

**Удана** — воздушный пранический поток, пронизывающий горло и лицо.

**Упанишады** — Ведические книги; обычно упоминают 108 Упанишад, которые относят к Шрути, т.е. к устной традиции непосредственной передачи духовного знания от гуру к ученику. Авторами Упанишад являются Риши и мудрецы, достигшие самореализации и отождествления индивидуального сознания с абсолютной Реальностью.

**Упа прана** — дополнительная функция праны.

**Упасана** — концентрация, дхарана.

## Х

**Хамсо** — Шива или чистое сознание; *Хамсо* означает лебедя, который обладает уникальной способностью отделять чистое молоко от воды. Подобно этому, когда достигнуто состояние *хамсо*, можно прочувствовать чистую Реальность или сущность творения. *Хамсо* означает также психический звук и мантру дыхания (см. СО ХАМ).

**Хастиджихва нади** — нади, простирающаяся перед идой с одной и той же стороны.

**Хиранья гарбха** — буквально означает золотую матку или яйцо, т.е. то пространство, в котором совершается творение, когда Шива и Шакти (сознание и энергия сознания) сливаются в одно целое. Без этого условия нет творения.

**Хридаякаша** — психическое пространство сердечного центра.

## Ч

**Чакра** — круг, колесо, психический центр в праническом теле, точка пересечений нади.

**Чандра** — луна.

**Чандра нади** — ида нади

**Чандра свара** — поток дыхания сквозь левую ноздрю указывает на активизацию ида нади.

**Чатуртхи** — четвертый день лунной фазы, встречающийся один раз в две недели.

**Чидакаша** — психическое пространство, ментальный космос, локализованный в области межбровья (третьего глаза). Его можно обнаружить, если пристально всматриваться в этот черный космос, закрыв глаза.

**Читра или читрини нади** — третья нади внутри сушумны.

**Читта** — индивидуальное сознание, включающее различные уровни или состояния ума: обыденное сознание, подсознание и бессознательность.

### Ш

**Шакти** — жизненная сила.

**Шанкини нади** — простирается по левой стороне между нади сарасвати и нади гандхари.

**Шанмукхи мудра** — специфическая мудра, совершаемая при помощи блокирования пальцами шести врат восприятия на лице.

**Шастра** — авторитетный трактат на любую тему (преимущественно научного или религиозного характера).

**Шаштами** — шестой день луны, появляющийся два раза в месяц.

**Шива** — состояние чистого сознания (индивидуального и космического).

**Шива Свародайя** — санскритский текст науки свара йоги.

**Шубха** — благоприятный.

**Шура нади** — простирается от манипуры до аджна чакры.

### Э

**Экадаши** — одиннадцатый день лунной фазы (после новолуния и полнолуния) считается очень важным в Индии, потому что оказывает сильное влияние на физическую и психическую жизнь человека. В этот день рекомендуется голодать в течение суток.

### Я

**Ямуна** — священная река Индии желтого цвета в отличие от синей Ганги. Это связано с пингала нади в теле. Ямуна исходит из гималайских гор в Ямнотри и сливается с Гангой и Сарасвати в Уттар Прадеше. Это место называют Тривени. В некоторых местах Ямуна летом полностью высыхает подобно пране, покидающей тело, но Ганга течет непрерывно, как сознание и никогда не заканчивается.

**Янтра** — тщательно просчитанный геометрический символ, отражающий специфическую силу шакти и сознания. Так, например, Шри Янтра символизирует создание и бытие всего сущего. Янтра является тантрическим средством, которое высвобождает энергию и сознание из-под гнета ума и тела.

**Яшасвини нади** — расположена перед пингалой и простирается от правой

руки до левой ноги.

# БИБЛИОГРАФИЯ

## К главе 2

\*1 'Electronic evidence of auras/chakras in UCLA study', Brain/Mind Bulletin, March 20, 1978, 3(11).

\*2 ibid

## К главе 3

\*1 Saxton H.; The Fields of Life - Our links with the Universe, Ballantine Books, New York, 1972.

\*2 Gauquelin M; The Cosmic Clocks, Paladin, 1973.

\*3 Ravitz L.J.; Annals of the New York Academy of Sciences, 98(4) 1144-20, 1962. Motoyama H.; The mechanisms through which paranormal phenomena take place', Religion and Parapsychology, 1975, 2.

\*4 Playfair G.L. & Hill S.; The Cycles of Heaven, second edition, Pan Books Ltd., 1979. op. cit., Gauquelin.

\*5 Kruegar A. & Smith R.; The physiological significance of positive and negative ionization in the atmosphere', Man's Dependence on the Earthly Atmosphere, New York; Macmillan 1962.

\*6 op. cit., Playfair & Hill.

\*7 Diamond M.C.; Psychology Today, June 1980.

\*8 op. cit., Playfair & Hill.

## К главе 4

\*1 Riga I.N.; The neuro reflex syndrome of unilateral nasal obstruction', Revue D'oto — Neuri Ophthalmologie, 1957, 29(6).

\*2 ibid

\*3 ibid

\*4 Engen T.; 'Why the aroma lingers on', Psychology Today, May 1981.

\*5 Hopson J.; 'Smell the provocative sense frontier', Psychology Today, May 1981. 'Menstrual rhythms synchronized among close companions, roommates', Brain/Mind Bulletin, April 20, 1981, 6(8).

\*6 Bhole M.V. & Karambelkar P.V.; 'Significance of nostrils in breathing', Yoga Mimamsa, 1968 X(4) 1-12.

\*7 op. cit., Playfair & Hill.

## К главе 5

\*1 Nostrand V.; The Philosophical Impact of Contemporary Physics, Princeton N.J., (our brackets).

## К главе 10

\*1 Motoyama H.; 'An electrophysiological study of prana (Ki), IARP Journal



4(1); 1-27, 1978.

\*2 Ornstein R.; The Nature of Human Consciousness: A book of readings, W.H. Freeman&Co., San Francisco, 1973.

\*3 Kinsbourne M.; 'Sad hemisphere, happy hemisphere', Psychology Today, May 1981.

\*4 'Emotional quality of speech attributed to right brain', Brain/Mind Bulletin, May 7, 1979,4(12)

'Personality disorders may reflect over-reliance on left or right brain', Brain/Mind Bulletin, Jan. 7,1980, 5(4)

\*5 'Sex differences in perception due to inherent biases', Brain/Mind Bulletin, Jan. 16, 1978, 3(5). 'Finches brains sexually altered', Brain/Mind Bulletin, Feb. 18, 1980, 5(7). 'Sex differences seen in brain asymmetries', Brain/Mind Bulletin, June 2,1980, 5(14).

### **К главе 12**

\*1 Motoyama H.; Theories on the Chakras - bridges to higher consciousness, Theosophical Publishing House, 1981.

### **К главе 13**

\*1 Friedman H., Becker R., & Bachman C ; 'Geomagnetic parameters and psychiatric hospital admissions', Nature, CC 1963, 629. Prof. B.V. Raman, Lectures on Astrology, University of Rajasthan Press, Jaipur 1967. 'Statistical study finds tie between planets, personality'. Brain/Mind Bulletin, Feb. 4, 1980, 5(6).

### **К главе 17**

\*1 Chase M.H.; 'Every ninety minutes a brain storm', Psychology Today, Nov. 1979. 'Rhythm found for cognitive styles', Brain/Mind Bulletin, July 16, 1979, 4(17). Daniel Goleman, Richard J.Davidson, Consciousness: Brain, States of Awareness and Mysticism, Harper & Row Publishers 1979.

\*2 ibid, Goleman.

### **К главе 18**

\*1 Luce G.G.; Body Time, Paladin, 1973.

### **К главе 19**

\*1 Singh H.G.; 'Swara Vigyan and behaviour patterns', Vedic Path, March 1981.

\*2 ibid