

## Глава 59

### ТИПЫ ПЕРЕЖИВАНИЯ БЛАЖЕНСТВА В ТЕЛЕ

«Считай всю вселенную своим собственным телом, наполненным блаженством».

«Вигьяна Бхайрава тантра» (40)

«Блаженство» означает появление в теле йогина интенсивного экстатического ощущения энергии и тепла, которое постепенно усиливается и распространяется по телу. В районе половых органов (муладхары и свадхистаны) оно напоминает оргазменное блаженство. Тепло в теле, которое сопровождает блаженство, именуют «мистический жар» (шуддхи-ушанам).

Переживание блаженства в теле делится на четыре группы:

1. Когда йогин ощущает, что его тело стало лоснящимся, гладким, и он чувствует восторг от прикосновения к чему-либо, это называют блаженством нади. Оно указывает на очищение многих каналов и контроль ветров в них.

2. Если ощущается тонкое удовольствие в конкретных частях тела, но оно неустойчиво и быстро исчезает — это блаженство праны.

3. Если ощущается экстаз и тепло, разливающееся по всему телу или какой-то части — это блаженство активизации красной капли.

4. Если возникает ощущение, напоминающее «вождедеющее» блаженство как при сексуальном соитии, и оно интенсивно и пронизывает все тело — это блаженство мистического тепла, вызывающее таяние капель (бинду), которое в свою очередь делится на три вида:

~ мужское блаженство — когда блаженство напоминает оргазм и настолько интенсивно, что капли (бинду) трудно удержать,

~ женское блаженство — когда блаженство, подобное оргазму, интенсивно, но не настолько, как мужское, и капли контролируются йогиним,

~ блаженство среднего рода — если ощущение блаженства и вождеделения не так интенсивны, и капли легко держать под контролем.

Различные виды блаженства возникают вследствие таяния капель, когда на них действует мистический огонь. Тем не менее, это еще не то Великое блаженство (Махасукха), к которому стремится йогин. Великое блаженство возникает тогда, когда праны втягиваются в центральный канал и поглощаются в нем.

## Глава 61

### ПЕРЕЖИВАНИЕ БЛАЖЕНСТВ-МУДРОСТЕЙ (СУКХА-ШУНЬЯ)

#### Начальные блаженства

Первоначально йогин переживает начальные «неистинные» виды блаженства, которые возникают не из-за вхождения пран в центральный канал, а благодаря таянию капель в чакрах, при воздействии огня, разожженного силой Кундалини.

#### Истинные блаженства

Истинные четыре блаженства Пустоты возникают позже, когда йогин упорной практикой добивается сильного блаженства и вводит праны в центральный канал. Считается, что восходящий тип блаженства — начальный, нисходящий — истинный.

#### Конечные блаженства

Когда же йогин глубоко объединит присутствие с этими блаженствами, то возникают окончательные четыре блаженства. Начальное блаженство-мудрость еще содержит двойственные представления субъекта-объекта, конечная мудрость — полностью недвойственна.

Блаженство, возникающее в самадхи при этой практике, может быть настолько сильным и глубоким, что никакое блаженство, испытываемое обычным человеком в сексуальном союзе, не может сравниться с ним.

## Глава 62

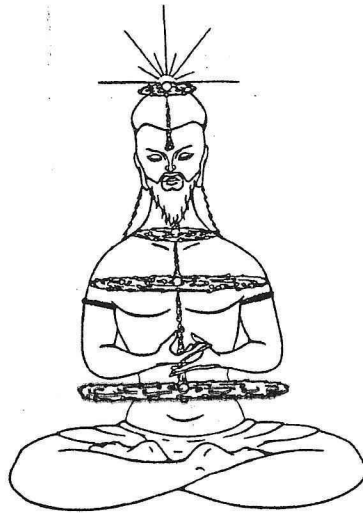
### ДАЛЬНЕЙШЕЕ ПЕРЕЖИВАНИЕ ОСНОВНЫХ БЛАЖЕНСТВ. УГЛУБЛЕНИЕ САМАДХИ БЛАЖЕНСТВА-ПУСТОТЫ

#### Нисходящее блаженство при опускании энергии

Сущность самадхи блаженства-Пустоты сводится к соединению пустотного состояния ума в присутствии с блаженством в чакрах, которое возникает в результате подъема энергии.

Практика опоры на праны, каналы и капли в соединении с созерцанием — самый быстрый способ Освобождения и Просветления.

Сначала йогин открывает вкус переживания блаженства в чакрах, затем он созерцает его, смешивая с ним Пустоту созерцательного состояния.



#### 1. Блаженство-радость

Когда белая бинду тает и распространяется в сахасрара-чакре, испытывается первое блаженство. Когда это происходит, йогин направляет ум прямо в центр этого переживания, объединяя его с пустотным осознанием, подобным пространству неба без границ и центра, пребывая в однонаправленном самадхи. Когда смешивание происходит, растворяются грубые двойственные представления йогина в поверхностном уме. Это дает стабильное созерцание с утра до засыпания (т.е. весь период бодрствования).

#### 2. Блаженство — высшая радость

Затем шакти опускается в вишуддха-чакру, и йогин объединяет с ней созерцательное присутствие и энергию, сначала концентрируясь на вишуддха-чакре, а затем пребывая в присутствии без концентрации.

Этот вид блаженства растворяет тонкие двойственные представления в подсознании и дает непрерывность в сновидениях.

### *3. Блаженство — запредельная радость*

Когда, опускаясь, блаженство наполняет анахата-чакру, возникает третий вид блаженства. Йогин концентрируется на анахата-чакре, а потом, оставив концентрацию, пребывает в самадхи, переживая блаженство энергии и Пустоту созерцания. Благодаря этому самадхи растворяются все двойственные представления, и йогин сможет удерживать созерцание ночью, в глубоком сне без сновидений.

На начальных стадиях этой практики следует две трети времени уделять концентрации на чакрах и одну треть — объединению присутствия с блаженством и энергией каждой чакры. Когда йогин овладеет глубоким присутствием, концентрация уменьшается до одной трети времени, а затем убирается вовсе.

### *4. Вместорожденное блаженство*

Тот же процесс происходит при опускании энергии в манипура-чакру. Когда в самадхи единства в манипура-чакре растворяются последние двойственные состояния ума йогина, он может открыть самый глубокий уровень Ясного Света в самадхи или во сне.

Затем йогину следует перейти к подъему энергии в обратном порядке: к анахате, вишуддхе и сахасраре. Благодаря этому возникает великое Исконное блаженство. Для углубления блаженства йогин может сделать несколько кумбхак в маха-бандхе, созерцая и объединяясь с энергией. По выходу из медитации пусть йогин удерживает переживание единства блаженства и созерцания Пустоты, применяя его в любой обстановке без отвлечений.

Концентрацией на чакрах йогин добивается глубокого переживания блаженств и мудрости. Благодаря концентрации, в этих местах собираются праны и порождают блаженство.

Когда белая капля плавится и стекает вниз до области под пупком (йонистхана), она соединяется с сексуальной силой внутри канала и производит особое переживание. Сексуальная энергия — главное условие, дающее чувственное ощущение блаженства, если йогин может управлять бинду. В единстве с созерцанием это блаженство нераздельно с пустотной Природой Ума. Если переживание блаженства истинно,



никогда не будет утечек семени даже без техник и визуализаций. Когда йогин овладел контролем над пранами и недвойственным созерцанием, ему нет нужды выполнять технические практики для вызывания блаженства в теле, оно возникает спонтанно.

Спонтанное блаженство проявляется в такой последовательности:

- ~ начальное блаженство (арамбха),
- ~ юное (таруна), оно подобно радости в юном возрасте,
- ~ молодое (яувана), блаженство радостного веселья, возникающее в сердце,
- ~ зрелое (праудха), блаженство, при котором нарушаются обыденное мышление, видение и речь,
- ~ вершина зрелого (праудхата), подобное блаженству экстаза,
- ~ за пределами ума (унмана), пограничное состояние между сном и бодрствованием, в котором йогин может терять бодрственное сознание или падать,
- ~ не-состояние (анавадхата), наивысшее блаженство, которое может быть достигнуто.

Блаженство порождает мистический жар, который, распространяясь по нади, иссушает слизь, наполняющую их, и насыщает все тело праной.

Способы, как направлять тепло в пупок, внутрь центрального канала, наружу к коже и в половой орган надлежит узнать у Гуру.