

Урок 5

Випарита-карани-мудра

«У корня пупа пребывает солнце, у корня неба — луна.

Мудра, с помощью которой солнце переносится вверх, а луна — вниз, называется випарита-карани. Эта мудра — тайная во всех тантрах.

Положи голову на землю и обхвати ее руками. Подними ступни высоко вверх и оставайся в таком положении неподвижно — это называется випарита-карани.

Постоянной практикой этой мудры болезни и смерть побеждаются. [Практикующий ее] достигает сиддхи и не растворяется даже во время пралайи».

«Гхеранда Самхита» (3.33 — 36)

1. Примите шавасану, ноги вместе, ладони на полу рядом с телом.

2. Поднимите ноги, заведите их слегка за голову, чтобы спина приподнялась, и поддерживайте ее кистями рук. Поднимите ноги ступнями вверх, заставив спину принять угол в сорок пять градусов по отношению к полу. Поддерживайте нижнюю часть спины кистями; локти при этом расположены на полу позади спины. Руки располагаются так, чтобы положение тела было устойчивым. Можно поддерживать тело за ягодицы или за поясницу.

3. Оставайтесь в этом положении максимально долго, дыхание произвольное. Концентрируйтесь на горловом центре.

4. Выход из положения: медленно опустите ноги за голову в положение халасана (поза плуга). Положите ладони на пол, и медленно, позвонок за позвонком, опускайте спину и ноги, стараясь держать их прямыми. Если прямые ноги опускать трудно, подогните колени к груди и поместите подошвы ног на пол, а потом выпрямляйте ноги, скользя подошвами по полу.

5. Полностью расслабьте тело в шавасане.

В более сложном варианте выполняется уджайя-пранаяма и кхечари-мудра.

3. Мула-бандха.
4. Ваджроли-мудра.
5. Йони-мудра.

ВАДЖРОЛИ-МУДРА

Слово «ваджроли» происходит из слова «ваджра», которое имеет множество значений. В случае ваджроли-мудры «ваджра» может считаться названием нерва, который связывает половой орган с мозгом. Это также психический канал, который ассоциируется с каналом сушумна. Этот канал напрямую связан с пробуждением могучих психических сил.

Существует два типа ваджроли-мудры. Один из них связан с майтхунной (сексуальным контактом, который осуществляется согласно предписаниям), а другой — это простая форма, используемая в раджа-йоге. Именно этот второй тип применяется в крийя-йоге.

Техника его такова: сядьте в любую удобную позицию. Поместите руки на колени и расслабьте все тело. Постарайтесь «подтянуть» половые органы вверх посредством небольших толчков и напряжения мышц половых органов и низа живота. Это усилие подобно тому, которое вы делаете, когда вам нужно помочиться, но вы вынуждены удерживать мочу какое-то время. Благодаря этому сокращению мышц яички у мужчины и влагалище у женщины должны немного сдвинуться. Это — простая форма ваджроли-мудры.

Цель этого упражнения — превратить ретас (сексуальную энергию) в оджас (высокоочищенную энергию праны, или психическую энергию). Этот процесс называется «урдхва ретас» — сублимацией сексуальной энергии. Прана — это сущность и оджаса, и ретаса, ваджроли же помогает сублимировать грубую энергию ретаса в более тонкий и очищенный оджас.

ЙОНИ-МУДРА

«Йони-мудра» можно перевести как «обращение к источнику». Йони-мудра также широко известна как шанмукхи-мудра, которая означает «позу семи (закрытых) ворот». Это семь ворот внешнего восприятия. Поднимите и согните руки перед лицом локтями в стороны. Уши закрываются большими пальцами, глаза — указательными, ноздри — средними, в рот — безымянными и мизинцами (безымянный палец над верхней губой, мизинец — над нижней). Пальцы должны плотно закрывать «двери», но не давить на них.

Прежде чем вы приступите к исполнению наумукхи, мы рекомендуем практиковать йони-мудру в течение нескольких дней. Когда йони-мудра делается как

самостоятельная практика, во время вдохов и выдохов ноздри открываются. Задержка дыхания осуществляется на вдохе. Она должна быть как можно более долгой, но без напряжения. В конце вдоха ноздри снова закрываются средними пальцами.

ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА

Для мужчины это должна быть сиддхасана, для женщины — сиддха-йони-асана. Эти две асаны наиболее уместны, так как создают постоянное давление на точку муладхара-чакры в области промежности.

Если вы не можете сесть в эти асаны, выберите любую удобную сидячую позу. Если необходимо, можно использовать подушку.

ТЕХНИКА ИСПОЛНЕНИЯ

Сядьте в сиддхасану или в сиддха-йони-асану. Поддерживайте спину прямой, но расслабленной. Закройте глаза и держите их закрытыми в течение всей практики.

Выполните кхечари-мудру. Поместите руки на колени и расслабьте руки. Глубоко выдохните и слегка наклоните голову вперед, как это показано на рисунке 12а.

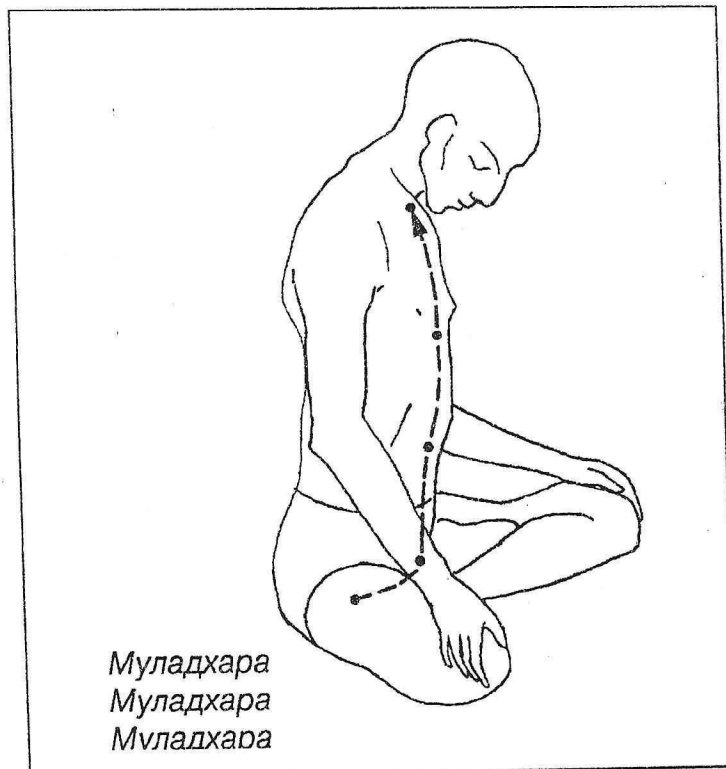


Рис. 12а

Здесь начинается первый круг.

Зафиксируйте свое внимание на муладхара-чакре. Мысленно повторите «муладхара» три раза. Это повторение должно проводиться на задержке дыхания.

Затем на вдохе уджджайи-прамаямы начните продвигать сознание вверх по каналу арохан (рис 12а).

На пути вверх осознавайте область каждой чакры: свадхистана, манипура, анахата, вишуддхи. Не называйте их в уме, лишь касайтесь сознанием по мере прохождения.

Поднимайте голову, когда сознательное дыхание движется от вишуддхи к бинду (рис. 12б).

Вдох должен быть полностью завершен, когда сознание достигнет бинду.

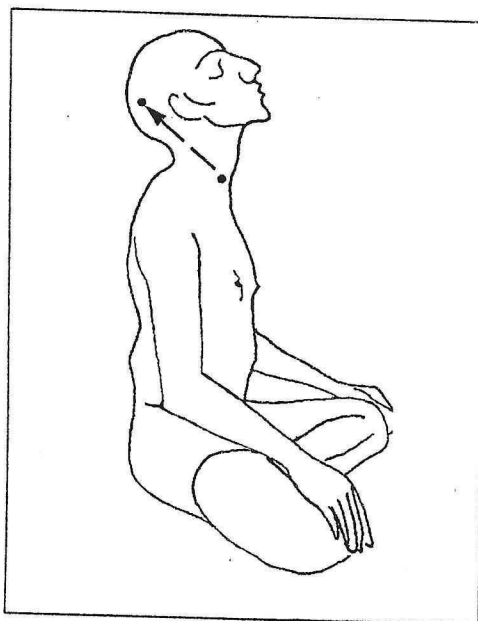


Рис. 12б

Задержите дыхание.

Начните исполнять йони-мудру, закрыв большими пальцами уши, указательными пальцами глаза, средними пальцами ноздри, а безымянными и мизинцами — рот (рис. 12в). Не надо надавливать пальцами слишком сильно, достаточно лишь плотно закрыть «ворота».

Замкните мула-бандху, но без джаландхара-бандхи.

Сделайте ваджроли-мудру.

На этой стадии все «ворота» пребывают закрытыми.

Затем переведите внимание на канал аварохан.

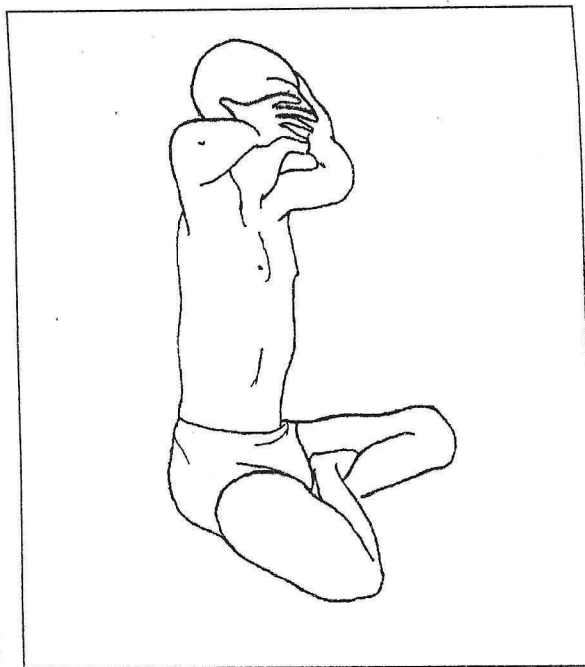


Рис. 12в

Постарайтесь визуализировать блестящий медный трезубец (тришулу) в области позвоночника, основанием упирающийся в муладхару, с зубцами, расходящимися от вишуддхи-чакры (рис. 12г).

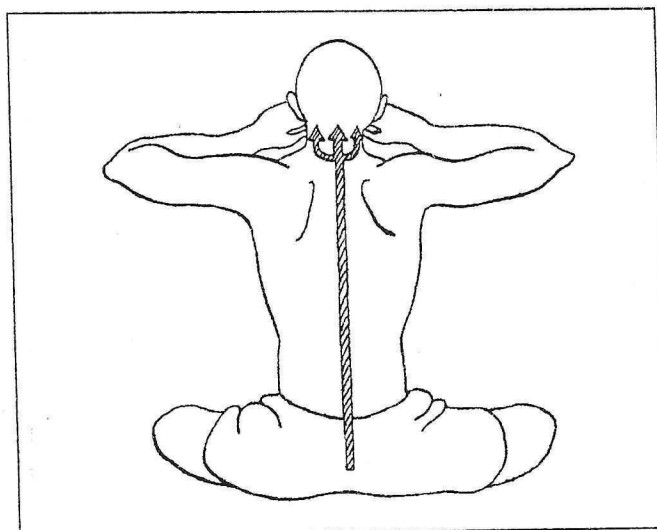


Рис. 12г

Урок 6

Набхо(кхечари)-мудра

«Где бы ни находился йогин, и что бы он ни делал, он всегда должен держать язык [повернутым] кверху и задерживать дыхание. Это набхо-мудра, отгоняющая болезни от йогина».

«Гхеранда Самхита» (3.9)

Когда йогин прижимает язык к верхнему небу, замыкаются передний и задний энергетические каналы (арахан и аварахан), благодаря чему прана начинает циркулировать в теле по замкнутому кругу, очищая нади.

Считается, существует четыре вида набхо-мудры:

~ *джихва-мудра*, когда язык прижимается к верхнему небу в районе зубов, усиливая элемент ветра,

~ *набхо-мудра*, когда язык прижимается в центре верхнего неба, усиливая элемент огня,

~ *мандуки-мудра*, когда язык заворачивается как можно дальше к язычку, усиливая элемент воды и способствуя усилению нектара,

~ *кхечари-мудра*, когда язык просовывается в отверстие за малым язычком.

Для того чтобы усилить тот или иной элемент в теле, выполняется соответствующий вид набхо-мудры.

В практиках раздела Шакти-янтры набхо-мудру рекомендуется выполнять всегда.

Урок 8

Мудры

Ашвини-мудра

«Сократи мышцу заднего прохода, а потом расслабь ее. Повторяй это. Это — ашвини-мудра, пробуждающая Шакти.

Ашвини — великая мудра, устраняющая болезни заднего прохода, дающая силу, хорошее самочувствие и предохраняющая от преждевременной смерти».

«Гхераанда Самхита» (3.82 — 83)

1. Сидя в удобной позе (сукхасана, сиддхасана), расслабившись и успокоив дыхание, сжимайте, а затем расслабляйте анус с частотой примерно раз в три секунды. Мышцы уретры и промежности не должны участвовать в сжатии.

Выполняйте от 10 до 80 раз.

2. Объединяйте вдох и сжатие мышц ануса. В момент сжатия делайте легкую задержку.

Ваджроли-мудра (практика для мужчин)

Упрощенный вариант

1. Сидя в медитационной позе (сиддхасане) на подушке, закрыв глаза, ощутите ваджра-нади в половом органе (уретру). Попробуйте сжать его, поднимая половой орган вверх, напрягая и втягивая низ живота и мочевой канал, так, словно вы желаете сдержать мочеиспускание. При этом мула-бандха или ашвини-мудра не выполняются, т.е. мышцы этих бандх не задействуются.

Частота выполнения: одно сжатие в течение 10 секунд, расслабление — 10 секунд.

Выполняйте несколько минут.

2. Не используйте в упражнении напряжение низа живота, а объединяйте вдох со сжатием ваджра-нади, затем, делая легкую задержку, сжатие и расслабление на выдохе.

Сахаджроли-мудра (практика для женщин)

1. Сидя в сиддха-йони-асане на подушке, поместите пятку у входа во влагалище, ощутите ваджра-нади в теле (он проходит через клитор). Сожмите ваджра-нади. Для этого сжимайте и расслабляйте мышцы влагалища по 10 секунд, пока сжатие не станет интенсивным и глубоким. Должно возникнуть ощущение движения внешних мышц влагалища вокруг клитора. Другие мышцы не участвуют в сжатии (анус и низ живота). Продолжительность упражнения несколько минут.

2. Объединяйте вдох, сжатие (делая легкую задержку в момент сжатия) и расслабление на выдохе.

Согласно учению тантры, существует два вида оргазма.

Первый присущ обычным женщинам и происходит в нервной системе тела, он сопровождается потерей красной бинду.

Второй — происходит в муладхаре, присущ практике тантры, если выполняется сахаджроли-мудра. При техниках маха-бандхи и других (в майтхуне, ваджроли-мудре и т.д.), при подъеме энергии возникает «тантрический оргазм», т.е. взрывное пробуждение энергии в муладхаре, имеющее сексуальную окраску, но более тонкую, не сопровождающуюся утечкой сексуальной энергии или грубым вождением. Растягивая это переживание благодаря сахаджроли, женщина может удерживать это состояние, подобное оргазму, по желанию, поднимать энергию вверх по сушумне к голове, используя уддияна-бандху и шамбхави-мудру, и заставлять циркулировать энергию по заднему и передне-срединному каналу. Благодаря этому происходит пробуждение Кундалини в двух нижних чакрах.

В случае правильной сублимации обретается крепкое здоровье и долголетие, а на высших ступенях реализовывается глубокое переживание блаженства-Пустоты.

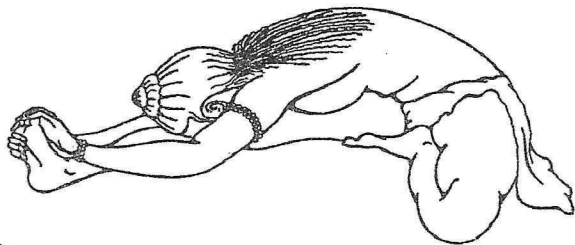
Все глубокие опыты блаженства-Пустоты связаны с мгновением вспышки бинду. Если красная бинду не теряется, а направляется вверх с помощью сахаджроли, Кундалини естественно пробуждается.

Урок 13 Три мудры

Три мудры следует выполнять сразу после сукх-пурвака-пранаямы, после того как появились первые признаки активизации Кундалини.

Маха-мудра

«Маха-мудра. Прижми левой пяткой йони (промежность), вытяни вперед правую ногу и обхвати ее пальцы. Джаландхара-бандхой сожми горло и удерживай воздух вверху. Как ударенная змея, выпрямляется, взвиваясь вверх, как палка, так и Кундалини пробуждается и поднимается. Два других нади (ида и пингала) становятся мертвыми, ибо воздух покидает их. Тогда медленно делай выдох. Великие мудрецы, которые изобрели это, назвали это маха-мудрой. Маха-мудра побеждает болезни и смерть. Недаром ее называют «великой мудрой».



Можно без опаски есть любую пищу. Все, имеющее вкус или не имеющее вкуса, легко переваривается, а любой яд превращается в нектар. Туберкулез, проказа, геморрой, запор и другие болезни побеждаются маха-мудрой. Так описана маха-мудра, дарованная людям великими мудрецами. Держи ее в тайне и никому не разглашай».

«Хатха-йога-прадипика»
(3.10 — 14, 3.16 — 18)

1. Примите уттанпадасану: вытянув перед собой на полу прямые ноги, подогните левую ногу в колене и поместите ее пятку под промежность.

2. Возьмитесь пальцами рук за пальцы правой ноги. Тело образует треугольник. При этом обратите внимание на то, чтобы позвоночник оставался прямым.

3. Затем сделайте полный выдох и выполните три бандхи в следующем порядке: джаландхара-бандха, мула-бандха и уддияна-бандха.

4. Задержите дыхание насколько возможно долго. Представьте, что в районе копчика находится объятый пламенем красный треугольник, перевернутый вершиной вниз. Разгораясь, огонь в виде столба красной энергии перемещается из копчика по каналу сушумна вверх к аджна-чакре. Концентрируйтесь на аджна-чакре.

5. Выполнив задержку, отпустите три бандхи в обратном порядке: уддияна-бандха, мула-бандха и джаландхара-бандха (в более сложном варианте отпускается только джаландхара-бандха).

6. Затем сделайте медленный вдох и вновь задержите дыхание, выполнив три бандхи и визуализацию.

7. Выполнив кумбхаку, отпустите бандхи и сделайте выдох.

Это один цикл. Сделайте по 8 циклов на каждую ногу.

В продвинутом варианте выполняется по 32 цикла на каждую ногу, меняя ноги после каждых восьми задержек дыхания,

Маха-мудра, выполняемая таким образом, дает максимальный эффект и способствует быстрому пробуждению Кундалини.

Маха-бандха



«А вот маха-бандха. Прижми левую пятку к йони (промежности), положи правую ступню на левое бедро. Вдохни, направив взор к сердцу, подбородком надави на грудь (джаландхара-бандха), сосредоточь мысли между бровями или в сушумне. Удерживай это так долго, как получится, а потом медленно выдохни.

Эта бандха останавливает движение праны вверх по всем нади, кроме сушумны, и дарует великие силы сиддхи. Маха-бандха позволяет избежать смерти, она дает соединение трех нади (тривени), и ум достигает местопребывания Шивы, чистого Сознания, в пространстве между бровями, области кедар».

«Хатха-йога-прадипика» (3.19 – 21, 3.23 – 24)

1. Сядьте в ардха-падмасану (полулотос) или в сиддхасану таким образом, чтобы пятка упиралась в промежность. Обратите внимание на то, чтобы позвоночник был прямым.

2. Сделайте полный выдох, а затем выполните три бандхи в такой последовательности: джаландхара-бандха, мула-бандха, уддияна-бандха.

3. Задержите дыхание насколько возможно. Во время кумбхаки визуализируйте в муладхара-чакре красный перевернутый треугольник, объятый пламенем, огонь из которого распространяется по центральному каналу вверх, к аджна-чакре. Продолжайте концентрироваться на аджна-чакре.

4. Когда удерживать дыхание станет невозможным, отпустите бандхи в обратном порядке и сделайте медленный вдох (в более сложном варианте отпускается только джаландхара-бандха).

5. Вновь задержите дыхание, выполнив три бандхи: джаландхара-бандху, мула-бандху и уддияна-бандху.

Это один цикл. Сделайте по 12 циклов на каждую ногу.

В продвинутом варианте маха-бандха выполняется ежедневно по 30 циклов на каждую ногу.

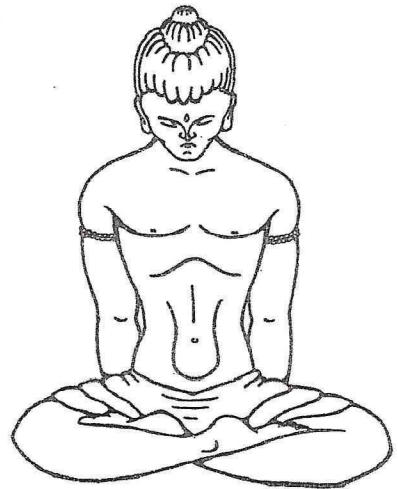
Маха-ведха

«Так же, как прекрасная женщина не имеет ценности, если нет мужчины, так и маха-мудра, маха-бандха не имеют ценности без маха-ведхи.»

Вот маха-ведха. Сидя в маха-бандхе и сосредоточившись, йогин делает вдох. Прана и апана останавливаются вверху и внизу джаландхара-бандхой.

Подняв тело на руках, мягко ударь ягодицами об землю. Воздух, покинув оба канала (иду и пингалу), входит в средний канал (сушумну).

Солнце, луна и огонь (ида, пингала и сушумна) соединяются, и это дает бессмертие. Воздух, будучи заперт, становится мертвым (мрита-авастха). Тогда сделай выдох.

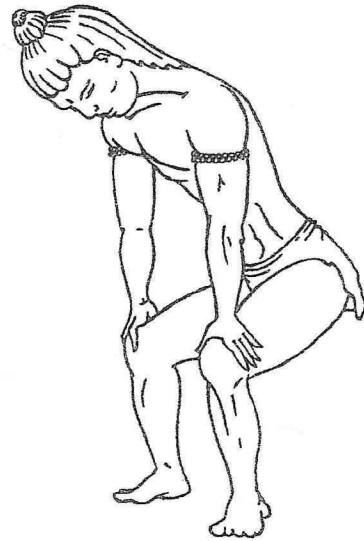


Урок 14

Трайя-бандха-мудра

Вариант 1

1. Встаньте прямо. Поставьте ноги чуть шире уровня плеч.
2. Выполните три полных йогических дыхания.
3. После третьего дыхания выдохните воздух и выполните задержку на выдохе. Сделайте наклон вперед, слегка приседая и опираясь руками в колени ног. Спина сохраняется прямой.



4. Задержав дыхание, выполните джаландхара-бандху, уддияна-бандху и мула-бандху.
5. Во время задержки дыхания представляйте, как из муладхара-чакры в виде перевернутого треугольника поднимается пламя, оно движется по сущумне и входит в аджна-чакру. Концентрируйтесь на аджна-чакре.
6. Старайтесь удерживать задержку дыхания как можно дольше.
7. Затем опустите бандхи в обратном порядке: уддияна, мула, джаландхара и сделайте полный вдох, не выпрямляя тело (в более сложном варианте отпускается только джаландхара-бандха).
8. Снова выполните три бандхи, задержку дыхания на вдохе и визуализацию, описанную выше.
9. Удерживайте задержку как можно дольше, а затем отпустите бандхи в обратном порядке. Сделайте выдох, принимая исходное положение стоя.

Это составляет один цикл. Выполните 25 циклов или более.

Примечание: обратите внимание на то, чтобы качественно выполнять бандхи и задержку дыхания. Ежедневно выполняемая таким образом пранаяма способствует быстрому пробуждению Кундалини.

Вариант 2

Принимается более глубокая поза, когда бедра почти параллельны полу. Во время задержек на вдохе и на выдохе вы должны стоять максимально низко.

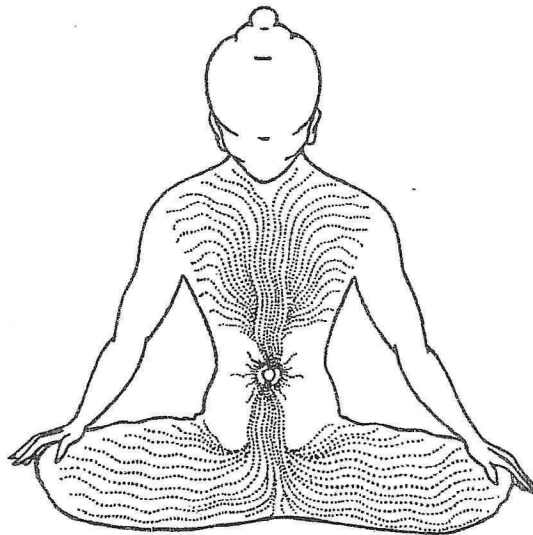
В этом варианте энергия сильнее поднимается, чем в обычном варианте.

ЗНАТОК ПУТИ (ЙОГА-ВИД)

Урок 15

«Кувшинное дыхание» (продвинутый вариант маха-бандхи)

«Приняв падмасану и поместив ладони одна против другой, плотно прижми подбородок к груди и размышляй о Нем (Брахмане). Поднимай апанавайю вверх (часто делая мула-бандху, сжатие ануса), а прану с помощью сжатия горла опускай вниз. Прана и апана встречаются в области пупа. Происходит пробуждение Кундалини-Шакти и высшее знание достигается».



«Хатха-йога-прадипика» (1.50)

Вариант 1

Сядьте в семичленную позу (падмасана, сиддхасана).

Сглотните слюну и, напрягая диафрагму, толкните прана-вайю вниз. Представьте, как энергия с уровня груди идет вниз. В то же время сделайте мула-бандху, подтяните мышцы нижних врат и представьте, как апана-вайю идет вверх. Старайтесь реально ощутить движение праны. Затем представьте, как они смешиваются на уровне пупка, и почувствуйте, как они втягиваются в канал позвоночника, смешиваясь. Затем снова представьте, как вы толкаете прану вниз, апану подтягиваете вверх и смешиваете на уровне пупка. Снова почувствуйте, как энергия впитывается внутрь вашего позвоночника.

Эта практика выполняется для регулирования течения праны. Тот, кто ее делает, живет долго, имеет большую жизненную силу и имеет успех в практике пранаямы.

Урок 16

Шакти-чалана-мудра

«Пусть йогин поднимает Кундалини, спящую в адхаралотосе, с помощью апана-вайю. Это — шакти-чалана, подательница всех сил.

Она продлевает жизнь и излечивает все болезни. Змея Кундалини поднимается практикой этой мудры. Тот, кто практикует шакти-чалана в соответствии с инструкциями гуру, достигает виграха-сиддхи и побеждает страх смерти. Тот, кто практикует эту мудру всего две секунды, но со старанием, тот близок к успеху.

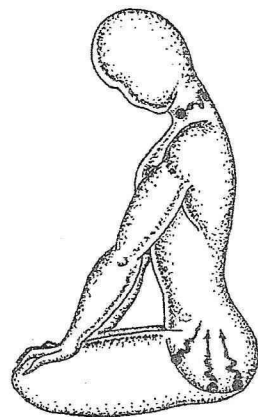
Нет равных этим десяти мудрам. Даже с помощью одной из них можно стать сиддхом (достигшим успеха)».

«Шива Самхита» (4.53 — 58)

1. Сядьте в семичленную позу.
2. Сделайте полный вдох и выдох.
3. На выдохе задержите дыхание, сожмите горло (удджаландхара-бандха) и слегка подайте тело вперед, сохраняя спину прямой.
4. С силой сожмите мышцы ануса (ашвини-мудра), подтяните половые органы вверх (ваджроли-мудра) и нижнюю часть живота — это главное в этой мудре.
5. Держите мула-бандху с предельной силой 10 секунд, затем отпустите, потом снова сожмите на 10 секунд и отпустите.
6. Повторяйте до тех пор, пока ваша задержка дыхания не подойдет к концу.
7. После задержки дыхания отпустите бандхи и вновь повторите упражнение.

Это один цикл. Выполняйте по 10-20 циклов два раза в день.

Примечание: в шакти-чалана-мудре используются удджаландхара-бандха, фиксированная ваджроли-мудра, ашвини-мудра и мула-бандха. Уддияна-бандха и джаландхара-бандха в практике не используются.



Урок 20

Дальнейшее усиление огня (маха-кумбхака)

Маха-кумбхака является разновидностью бхастрика-пранаямы, где акцент смещается с многократных повторений глубоких вдохов-выдохов на более сильное удержание бандх и более продолжительную задержку дыхания. Она применяется опытными мастерами йоги для увеличения огня и усиления нектара. Ее следует выполнять только под руководством духовного Учителя.

1. Сядьте в семичленную позу. При этом шея и спина должны быть прямыми, а руки располагаются на коленях ладонями вниз. Концентрируйтесь на межбровье.

2. Сделайте 25 медленных и глубоких дыханий через обе ноздри, подобно «кузнечным мехам».

3. Сделав полный выдох, выполните джаландхара-бандху (горловой замок), мула-бандху (замок промежности) и уддияна-бандху (замок живота).

4. Не делая вдоха, задержите дыхание, насколько сможете. Обратите внимание на качественное удержание бандх.

5. Во время задержки дыхания представляйте, как из муладхара-чакры вдоль позвоночника поднимается красное пламя, которое входит в аджна-чакру. Концентрируйтесь на аджна-чакре.

6. Когда задержка дыхания подойдет к концу, отпустите бандхи и сделайте глубокий вдох через обе ноздри.

7. Вновь задержите дыхание, насколько сможете, выполнив три бандхи и визуализацию.

8. Когда задержка дыхания подойдет к концу, отпустите бандхи и сделайте полный выдох через обе ноздри с мычанием, наклоняясь вперед и представляя, как загрязненная прана в виде черного дыма выходит из тела.

Старайтесь, чтобы задержки дыхания были насколько возможно более продолжительными.

Это один цикл. Выполняйте до двадцати, в более сложном варианте — до восьмидесяти таких циклов в день.



ДЖНЯНА-МУДРА, ЧИН-МУДРА И ЧИНМАЙЯ-МУДРА

Джняна-мудра

(жест, выражающий интуитивное знание)

Согните указательные пальцы обеих рук так, чтобы их кончики касались внутренней стороны основания больших пальцев. Выпрямите три остальных пальца и слегка разъедините их. Положите руки на колени ладонями вниз. Три прямых пальца и большой палец направлены вниз, на пол перед коленями. Руки и кисти расслаблены.

Вариант: кончики больших и указательных пальцев соприкасаются, образуя круг.

Чин-мудра

(жест, выражающий осознанность)

Все то же самое, как в джняна-мудре, только руки лежат на коленях ладонями вверх, и три прямых пальца смотрят вверх.

Чинмайя-мудра

(жест, выражающий «проявленное сознание»)

«Проявленное сознание», то есть объективный мир, возникший из основополагающего сознания).

Положение указательного и большого пальца — как в двух предыдущих мудрах, а три остальных пальца согнуты так, что их кончики направлены на ладонь или касаются ее. Руки на коленях (ладонями вверх или вниз).

КХЕЧАРИ-МУДРА

Это очень простая практика, которая также известна как набхо-мудра. Хотя последняя в действительности — гораздо более сложная форма, требующая ряда хирургических операций на языке, длящихся в течение месяцев. Практика же, которую мы предлагаем вам здесь, может исполняться каждым без предварительных приготовлений.

ТЕХНИКА ИСПОЛНЕНИЯ

Заверните язык вверх и назад так, чтобы его нижняя поверхность соприкасалась с верхней частью неба.

Продвиньте кончик языка назад настолько, насколько это представляется удобным.

Не напрягайтесь, ибо кхечари-мудру вам нужно проделывать в течение всей уджджайи-пранаямы.

Поначалу вы почти сразу ощутите дискомфорт, однако с практикой все встанет на свои места, и вы сможете исполнять кхечари-мудру достаточно долгий период времени.

Когда вы ощутите дискомфорт, распрямите язык на одну-две секунды, а потом снова сделайте «замок».

Эта мудра используется совместно с уджджайи-пранаямой.

ОСОЗНАНИЕ

Это зависит от медитативной практики, которая исполняется, однако часть вашего осознания всегда должна быть направлена на звук, исходящий из горлани, соответствующий вдохам и выдохам.