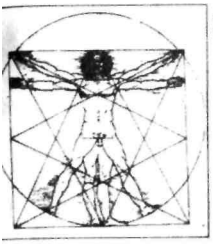
"ГИПЕРБОРЕЯ" представляет:

Георгий БОРЕЕВ

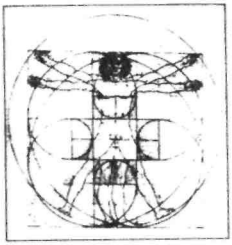
ПОЛЕТЫ ДУШИ

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА КОНЦЕНТРАЦИИ, МЕДИТАЦИИ И САМАДХИ

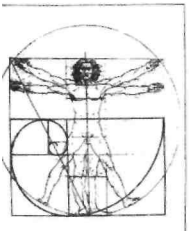
Йога – это не практика с позами, а уменье без воздуха жить.
Путь йогина, усыпанный розами, мы должны босиком проходить...



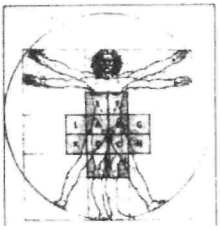
ИЗ СЕРИИ «АЗБУКА ЙОГИ»



ПОЛЕТЫ ДУШИ



ГИПЕРБОРЕЯ
МОСКВА
2006



Йога — это не практика с позами,

А уменье без воздуха жить.

Путь йогина, усыпанный розами,

Мы должны босиком проходить.

Б48 **Бореев Г. А.**

Полеты души. — Бореев Г. А. — Москва: ГИПЕРБОРЕЯ, 2006. — 304 с. илл.

ISBN 5-89823-045-8

«Давно известно, что даже высшие ангелы, дэвы, полубоги и бодхисаттвы, живущие на райских планетах девятого неба, завидуют волевым людям, перековывающим свой капризный характер на тяжелой Земле, потому что не научившись здесь медитировать и концентрировать свой ум на одной мысли, мы не сможем прийти к Единому Богу, даже находясь в раю», — так пишет в новой книге Г. Бореев.

Книга интересно и увлекательно освещает йогический путь самореализации человека. Автор описывает свои ощущения, передает свой личный опыт освоения упражнений, приведших его к Самадхи. Главы выстроены по системе: от простого — к сложному; они поданы так, что любой новичок может найти для себя подходящую практику, и заниматься ей самостоятельно без вреда для своего здоровья. Продвинутые ученики йоги найдут здесь ценнейший практический материал по Савикальпа-самадхи и Нирвикальпа-самадхи, который никогда нигде прежде не публиковался. Здесь же доступно, интересно и неожиданно раскрываются Космические законы, руководящие Вселенной и человеком.

Книга рассчитана на широкий круг читателей.

© Г. Бореев, 2006
ISBN 5-89823-045-8 * ©«Гиперборея», 2006

СОДЕРЖАНИЕ

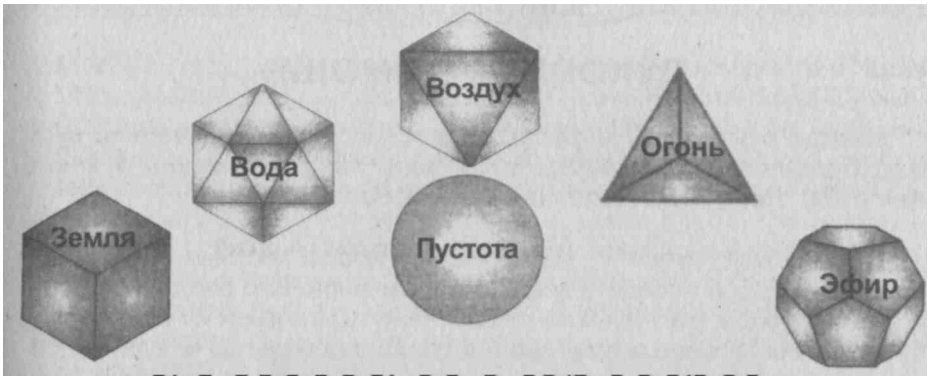
КОНЦЕНТРАЦИЯ, МЕДИТАЦИЯ И САМАДХИ
АНАТОМИЯ МЫШЛЕНИЯ 7
ДУХОВНАЯ ПОМОЩЬ 8
ОБЩАЯ ЧЕРТА 14
НИМБ 15
ТРЕТИЙ ГЛАЗ 17
СОТВОРЕНИЕ МЫСЛИ 21
ФОСФОР 22
ЗАКОН ЗАРОЖДЕНИЯ 24
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УМА 26
ЯЗЫК 27
ВЕРШИНА ГОРЫ 29
КАЛЬПАВРИКША 31
ЗАЧЕМ ДОЛГО ЖИТЬ 33
ДУША 36
ПЯТЬ СТАРИКОВ 38
ЦЕЛОСТНОСТЬ 43
КАК УВИДЕТЬ ДУШУ 45
ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ЖИЗНИ 48
КАРМА 51
МЕДИТАЦИЯ
ВИДЫ МЕДИТАЦИИ 58
РАЗНЫЕ ШКОЛЫ МЕДИТАЦИИ 61
ПРАВДИВОСТЬ 63
ТЕОРИЯ МЕДИТАЦИИ 67
ОКЕАН 69
НАУКА ПРАНАЯМА

ДОПЛЫВМАТИКА 72
ЕДИНАЯ ПРАНА 73
МАНИФЕСТАЦИИ ПРАНЫ 75
ПРАНЫ И НАДИ 76
САМАНА, УДАНА,ВЬЯНА 77
ГЛАВНАЯ НАДИ 79
КУНДАЛИНИ ШАКТИ 80
ОЧИЩЕНИЕ НАДИ 80
ТРИ БРАТА 82
ТОНКИЕ ТЕЛА 84
ЧАКРЫ 87
УЧЕНИК 90
СИЛА ВОЛИ 96
ЗАПОВЕДИ УЧЕНИКА 98
ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ 101
РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРОДУКТЫ 103
ЗАПРЕЩЕННЫЕ ПРОДУКТЫ 103
ЧЕТЫРЕ ПОЗЫ ДЛЯ МЕДИТАЦИИ 104
ТРИ БАНДХИ 106
ЯБЛОЧКО 107
РАЗНОВИДНОСТИ ПРАНАЯМЫ 107
ТРИ ТИПА ПРАНАЯМЫ 109
ВЕДАНТИЧЕСКАЯ КУМБХАКА 110
ПРАНАЯМА ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ НАДИ 111
МАНТРА «ОМ» ВО ВРЕМЯ ПРАНАЯМЫ 112
ЛЕГКАЯ, УДОБНАЯ ПРАНАЯМА (СУКХ-ПУРВАК) 113
ПРАНАЯМА ДЛЯ ПРОБУЖДЕНИЯ КУНДАЛИНИ 114
ПРАНАЯМА ВО ВРЕМЯ МЕДИТАЦИИ 115
ПРАНАЯМА ВО ВРЕМЯ ХОДЬБЫ 116
РИТМИЧЕСКОЕ ДЫХАНИЕ 116
СУРЬЯ-БХЕДА 118

ЗНАЧЕНИЕ И ПРЕИМУЩЕСТВА ПРАНАЯМЫ 118
РЕКОМЕНДАЦИИ 121
НЕОБХОДИМЫЕ ВЕЩИ 123
ГХАТА-АВАСТХА 124
ПАРИЧАЙЯ-АВАСТХА 125
НИШПАТИ-АВАСТХА 125
БХАСТРИКА ПЕРЕД АНУЛОМОЙ-ВИЛОМОЙ 126
ПРАКТИКА КОНЦЕНТРАЦИИ, МЕДИТАЦИИ И САМАДХИ
ЛЕГКИЕ МЕТОДЫ МЕДИТАЦИИ
САМЫЙ ЛЕГКИЙ МЕТОД 134
ДУМАЙТЕ О БОГЕ 135
РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ЛЕГКОЙ МЕДИТАЦИИ 137
ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ . 141
СОЧЕТАНИЯ УПРАЖНЕНИЙ В ОДНОМ ЦИКЛЕ ЗАНЯТИЙ 144
МЕДИТАЦИЯ НАД ЗВУКАМИ 146
МЕДИТАЦИЯ НАД МАНТРАМИ 149
ПРАКТИЧЕСКИЕ СТОРОНЫ МЕДИТАЦИИ 155
МАНТРА-ДЖАПА 158
МЕДИТАЦИЯ НАД ДЫХАНИЕМ 160
ОТДЫХ И СОН 162
МЕДИТАЦИЯ НАД «МЕНТАЛЬНЫМ НЕБОМ» 163
ТРАТАКА НА СВЕЧУ 164
ОБРАЗЫ БОГА 166
САГУНА И НИГУНА МЕДИТАЦИИ 167
ТРАТАКА НА ПРЕДМЕТ 170
ТРАТАКА НА ЦВЕТОК 171
УЕДИНЕНИЕ И МЕДИТАЦИЯ 172
МЕДИТАЦИЯ НАД ЯНТРОЙ 177
ОСНОВНЫЕ ОШИБКИ В МЕДИТАЦИИ 179
МЕДИТАЦИЯ НАД БЕЗМОЛВИЕМ («МЕНТАЛЬНАЯ ПАУЗА») 183
МНОГООБРАЗИЕ МЕДИТАТИВНЫХ ШКОЛ 186

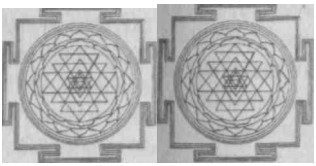
МЕДИТАЦИЯ НАД МУЗЫКОЙ 187
СОВЕТЫ МЕДИТИРУЮЩЕМУ 189
МЕДИТАЦИЯ НАД МУЗЫКОЙ — «ИГРА В БИСЕР» 191
МЕДИТАЦИЯ НАД МУЗЫКОЙ 195
МЕДИТАЦИЯ НА КОСМИЧЕСКОМ СОЗНАНИИ 196
МЕДИТАЦИЯ НАД ПЕРВОЭЛЕМЕНТАМИ 198
МЕДИТАЦИЯ НА «ОМ» 202
МЕДИТАЦИЯ НАД РАСШИРЕНИЕМ СОЗНАНИЯ 202
МЕДИТАЦИЯ КРИШНЫ 205
Я —ТОЧКА СВЕТА 206
ПСИХИЧЕСКОЕ ДЫХАНИЕ 207
МЕДИТАЦИЯ НАД МАНТРОЙ 209
ГЕНЕРАЦИЯ ТУММО 210
«ПОМЕНЯТЬ ЛУНУ И СОЛНЦЕ МЕСТАМИ» 213
МЕДИТАЦИЯ НАД ЧАКРАМИ И НАДИ 214
МЕДИТАТИВНАЯ ПРАНАЯМА 217
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАЩИТА 217
МЕТОДЫ ИСЦЕЛЕНИЯ ПРАНОЙ : 220
РАЗВИТИЕ ЭКСТРАСЕНСОРНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ 222
ЛЕГКАЯ МЕДИТАЦИЯ С ЗАКЛИНАНИЕМ ДУХА 224
СРЕДНИЕ МЕТОДЫ МЕДИТАЦИИ
ТЕХНИКА «АНУЛОМЫ-ВИЛОМЫ» 227
СОСТОЯНИЕ МЕДИТАЦИИ 231
ДЖИВА-КОМПЛЕКС 234
ПОТОП 236
«ВЫПЛАВЛЕНИЕ ПИЛЮЛИ БЕССМЕРТИЯ» 237
РАЗРУШЕНИЕ БАШНИ 238
МЕДИТАЦИЯ НАД МАНТРОЙ 239
МАНТРА «СОЛЬ» 240
МАНТРА «ХИАЛ» 241
ПРОБУЖДЕНИЕ КУНДАЛИНИ 241

СОДОМ И ГОМОРРА 243
АКТИВИЗАЦИЯ ЧАКР 244
АКТИВИЗАЦИЯ ЧАКР №2 245
АКТИВИЗАЦИЯ ЧАКР №3 247
ВЕЛОСИПЕД МЕБИУСА 248
ВЫСОКАЯ ПРАКТИКА
ТРУДНЫЕ МЕТОДЫ МЕДИТАЦИИ 250
ЛОВУШКИ И ЗАПАДНИ НА ПУТИ 250
КХЕЧАРИ-МУДРА 257
УМЕЮЩЕМУ ЧИТАТЬ 258
МЕДИТАЦИЯ В ШИРШАСАНЕ 260
ИЛЬЯ 266
ЙОНИ-МУДРА 267
САНЬЯМА 269
ТЫ — МОЕ ЗАВТРА 270
КЕВАЛАКУМБХАКА 271
ДХЬЯНАЙОГА 278
САМАДХИ ЙОГА 280
СТУПЕНИ САМАДХИ 282
НИРВИКАЛЬПА-САМАДХИ 287
ДЖИВАН-МУКТИ 289
ЧЕЛОВЕК-ТУРИЙЯ 294
НАША ГОСТИНИЦА —ПЛАНЕТА ЗЕМЛЯ 297
ТРАНСОВАЯ МЕДИТАЦИЯ 298



КОНЦЕНТРАЦИЯ, МЕДИТАЦИЯ И САМАДХИ

Ежедневно выполняйте свою миссию на Земле. Помните: никто и никогда за вас не сделает вашу работу на этой планете. Рано или поздно вам все равно придется ее выполнить, сколько бы человеческих жизней перед этим не пришлось прожить впустую.



Когда достигаешь Свободы,

То можно ступать по воде,

По воздуху плыть, как по водам,

За это — страдать на суде,

Суде всенародном, несладком...

Но страшен ли пыточный крест,

Когда наступает Самадхи,

Когда ты навечно воскрес!

АНАТОМИЯ МЫШЛЕНИЯ

Счастлив человек, умеющий отличить настоящее от кажущегося реальным, вечное от преходящего, благое от кажущегося таковым. Дважды счастлив тот, кто знает истинную любовь и способен любить все Божьи создания. Трижды счастлив тот, кто трудится бескорыстно для блага других с *утаенной любовью в сердце. Тот же, кто сочетает в своем бренном теле познание, любовь и самоотверженное служение Творцу — йог. К нему тянутся люди и звери, как луговые цветы к майскому Солнцу. И расцветают от его прикосновения.*

ДУХОВНАЯ ПОМОЩЬ

Мелкие мысли, как вирусы, способны заражать только мелких, больных и слабых. Высокие идеи трогают лишь духовно высоких. Подобное притягивает подобное.

Дорогие мои читатели, вы не можете своим честным трудом или упорной борьбой победить все зло в этом мире. Зло растет из добра, подобно бороде, растущей из головы. Чем тщательней и чаще бороду бреешь, тем сильнее и гуще она растет. И добро растет из зла, подобно колосьям хлебных злаков, растущих из навоза и перегноя. Чем больше будет удобрена земля, тем могущественнее вырастет урожай. Эта телесная жизнь очень искажена двойственностью нашего ума. Земной мир хорошо сравнить с закрученным хвостом дворовой собаки. Хвост лохматой дворняги можно выпрямить, но как только вы уберете свои чистые руки с грязного хвоста, то хвост снова изогнется крючком. Таков и физический мир. Множество Аватар, йогов, будд и Великих Учителей приходили исправлять его, но после их ухода наш мир опять принимал прежнее закрученное состояние. Потому что данная школа — школа планеты Земля — затем и предназначена, чтобы творить физические и нравственные трудности для безмятежных душ. Любые препятствия и проблемы на пути к Творцу создаются нашим Духом лишь для того, чтобы отдать нам свою силу. Ежедневно мы питаемся трудностями, бедами или бытовыми проблемами, подобно тому, как кот питается наглой крысой, вставшей на его пути. Если домашний кот слишком изнежен, если струсит и побежит — тогда крыса будет питаться котом. Трудности, проблемы, несчастия и всякие помехи в жизни помогают нам достичь цели очередного рождения; преодоленная энергия сопротивления приращивается к нам мудростью и могуществом. Таков космический закон: непреодоленное препятствие постоянно забирает часть нашей силы; а преграда, которую мы преодолели, отдает нам всю свою мощь, силу и энергию, помогая штурмовать более высокие ступени на Пути.

Наш Дух никогда не посылает нам с Небес испытания большие, чем мы

можем вынести и преодолеть. Главное, не сломаться раньше времени, вытерпеть боль и не сдаваться, сопротивляться до конца. Сила действия всегда равна силе противодействия. Это и есть так называемый «третий закон Ньютона». Попутно замечу, что Исаак Ньютон был мудрым и глубоковерующим человеком и в такой форме, конечно же, никак не мог изложить этот Космический закон. Буквально в его трудах записано так: «На каждую вещь в физическом мире постоянно действуют три силы, уравновешивающие друг друга: сила действия, сила противодействия и Божья Воля». Это уже потом, после ухода Великого посвященного в мир лучший, материалисты-дарвинисты набросились на его теократические труды, как шакалы на мертвого льва, и вырвали из рукописных книг мудреца все живое, все, связанное с Духом-Творцом и Космическими законами. А затем все то, что осталось от Ньютона, исправили и подогнули под свое материалистическое понимание мира и подсунули нам для зубрежки в школы и институты. В общем, удивляться тут нечему. Таково тварное начало животного человека: подгибать все истины, все духовное и божественное, что непонятно ему в силу молодости души, под свое эго. Так уже не раз было и с индийскими Ведами, и с Бхагават-Гитой, и с Авестой, и с джайнизмом и с буддизмом.

Когда сплавляют лес, то бревна на реке,

Волнуясь, говорят со мной о чем-то личном.

Но им не рассказать на рыбьем языке,

Что выразить дано лишь на родном — на птичьем...

Однако все великие мудрецы, — и Гаутама Будда, и Иисус Христос, и Пифагор, и Исаак Ньютон и другие посвященные, — говорили на разных языках всегда об одном и том же. Существует только одна Реальность. Но наряду с этим есть бесконечное число способов интерпретации этой Реальности. В частности они говорили и о том, что для возникновения в физическом мире вещей и волнующих событий всегда необходимо действие трех непроявленных сил. Вот они: творческое желание, сопротивление мира и стабилизирующая сила. Это космический закон. Раз уж мы не можем пока обходиться без двойственного рассудочного мышления, то давайте по привычке навесим на них наши бревенчатые понятия. На рыбьем языке эти силы называются «Силы Света, Силы Тьмы и Божья Воля».

Противоборство двух сил в любой вещи напрямую связано с синхронизацией событий трехмерного мира. Дорогие мои, поймите, если творческая сила, наша воля, не будет встречать сопротивление мира, то посеянные в землю семена мгновенно вырастут в деревья, мгновенно состарятся и превратятся в те же самые семена. Между ростом, цветением

и превращением в прах никакого времени вообще не будет. Однако мы, обыкновенные мирские люди, не можем жить, говорить и думать без времени. Сейчас оно нам необходимо, чтобы выстраивать логическую цепочку событий, желать и ошибаться, набивать шишки и умнеть. Рассудочный человеческий ум просто умрет без дьявола, ибо только в борьбе архангела и сатаны рождается время.

Зачастую нам кажется, что силы зла превосходят нашу волю к победе (при этом себя мы всегда почему-то относим к силам добра) — и наше желание никогда не воплотится в жизнь. Однако стабилизирующая сила постепенно переводит ратников Тьмы в легионеры Света, инь переходит в ян — и судьбоносное событие происходит точно в нужный срок. И наоборот, если человеку слишком везет по жизни, то Божья Воля посылает часть ангелов Света на помощь князю Тьмы — и Время берет свое. В этом случае ученик Земной школы получает срочное задание на дом: выучить весь прогулянный в школе материал, решить все свои пропущенные задачи, все неусвоенные уроки к определенному сроку. Зачастую, ленивая душа с такой перегрузкой не справляется, и учитель вынужден вызвать ее с плана Земли на Небесный педсовет, чтобы там ее хорошенько пропесочить за нерадивость и наказать, чтоб не повадно было.

Ведь подвиги — всего лишь результат Чужих ошибок или преступлений. И значит, дьявол сильно виноват, Что создает свои шедевры гений...

Так что слишком не переживайте о том, чтобы изменить закрученный мир в ту или иную сторону. Разбудите сначала себя и реформируйте. Тогда и весь мир вокруг вас изменится, потому что в природе нет вещей плохих или хороших. Все вещи нейтральны, а плохими или хорошими их делают наши мысли. Все зависит от цвета стекла, сквозь которое вы смотрите на предметы и людей. Каждого человека окружает аура из его мыслей и желаний. Она похожа на цветное стекло. Сквозь грязную ауру человек видит грязный мир зла и обмана, а сквозь светлую, солнечную ауру — золотой мир радости и волшебной любви.

Там, в небесах, набитых голубями, Я видел город облачных людей, И девочек с чернильными губами, На взлете превращенных в лебедей... Там ангелы в садах Семирамиды Тремя хорами пели с крыш дворца, Светились золотые Пирамиды Меж толп крылатых в городе Отца...

Обычный человек всегда считает себя лучше, чем он есть на самом деле. Однако хорошие люди на Земле не рождаются, они ими становятся после победы над своим эго. Такие победители быстро

превращаются в очень скромных, красивых и молчаливых людей. Лень и многословие испаряются, как вода в забытом на плите чайнике. Поэтому о своих духовных достижениях, о своих сиддхах они никогда никому не рассказывают. Знающие — не говорят, говорящие — не знают.

Поначалу воплощенной душе кажется, что внешний мир, окружающий ее, намного легче изменить в ту или иную сторону, чем внутренний. И мирская душа пытается любыми правдами и неправдами выпрямить лично для себя «рог изобилия», скрученный его учителями в «бараний рог». Пройдет немало лет и шишек на лбу, пока «выпрямитель рогов изобилия» осознает, что внешний мир всегда является зеркальным отражением духовного мира человека. Поэтому нужно любить своих врагов, так как лучший учитель на Земле — это ваш противник. Временная неудача лучше, чем временная удача, ибо преодолевая препятствия душа становится сильнее и мудрее.

Читал я в детстве сказки у окошка,

А после думал ночи напролет:

Зачем же ведьмы, маги, бабки-ежки

Нещадно грабят, мучают народ?

Взмахни колдун — «По щучьему веленью!»

Промолви маг — «Кадабра, крибли, кра...» —

И джины налетят, и привиденья,

И грянет дождь из злата-серебра!

Не потому ли Змей нас жжет, как кратер,

И Соловей-разбойник сыплет свист —

Чтоб вырос богатырский в нас характер,

Чтоб в нас рождалась мудрость Василис...

Если вы видите вокруг себя нехороших людей и некрасивые обстоятельства, это значит, внутри вашей души есть что-то такое же нехорошее и капризное. И наоборот: если вы что-то плохое, похотливое и ленивое не желаете увидеть внутри себя и исправить, то оно обязательно выйдет наружу, придет к вам из физического мира и будет над вами куражиться в виде злых людей и темных событий.

Самое большое добро, которое вы можете сделать для этого мира — исправить свой непослушный характер, перестать обманывать самих себя, стать хорошим и честным человеком, самостоятельно прийти к Богу и

достичь просветления. А затем дать знание о своем практическом пути простым и ленивым людям. Пусть они немножко болтливые, немножко инертные, немножко глупые, но зато эти люди пойдут за вами, если вы на их глазах станете красивыми, мудрыми и просветленными. Духовная помощь — это высшая помощь, которую ждут от вас заплутавшие души окружающих людей.

Весь мир — театр.

Из Рая, из ворот мы

На сцену вышли, мудрствуем на ней...

Ни в чем так человек не изворотлив,

Как в тайных тяжбах с совестью своей.

Основной причиной человеческого страдания является невежество — авидья. Если вы сможете хотя бы частично уничтожить невежество в людях, поставить для них достижимую духовную цель, тогда ваши соотечественники будут бесконечно благодарны вам всю жизнь и счастливы.

Условно всех людей Земли можно разделить на три разряда: одни обрели Бога и служат Ему — таких очень мало, но они все-таки где-то есть. Эти люди разумны, здоровы и счастливы. Другие не нашли и не ищут Его, и не хотят искать — это явные или неявные преступники; все они больны, безумны и несчастны. Третьи еще не обрели Бога, но постоянно ищут Его повсюду. Такие, хотя и частично разумны, но все еще терзаемы желаниями, мыслями и эмоциями, а поэтому несчастны, многословны и больны. Давно известно, что прекрасное постигается путем упорного изучения, долгой практики и ценой больших усилий, а дурное всегда усваивается само собой, без труда, мимоходом, прилипает как бы ненароком, невзначай.

Так вот, эта третья часть людей всю жизнь мечется между чистым и между желанным. Эти люди похожи на скульпторов, созидающих свои изваяния из камня, глины или бронзы. Такие ваятели статуй всю жизнь бьются над тем, чтобы придать камню свое подобие, а нужно совсем наоборот — всю жизнь биться над тем, чтобы самим не быть подобием камня... Этот разряд людей можно уподобить художникам, которые небезуспешно пишут свои портреты на загрунтованных холстах и мешковинах. Они пытаются всю жизнь придать свое подобие плоскому холсту или натянутой мешковине. А надо бы совсем наоборот — всю жизнь работать над тем, чтобы не быть подобием мешка, натянутого на раму, не быть подобием бездушной тряпки с нарисованными глазами, ушами, щеками, кудрями и прочими аксессуарами головы.

Объясните этому племени ищущих людей, своим друзьям и знакомым, что такое душа, для чего она столько раз воплощается на Земле, зачем грешит и раскаивается. Покажите таким, деятельным и несчастным, как оживить глиняную статую тела, как на практике слиться с Творцом и никогда более не возвращаться в эту исправительную школу. Растолкуйте своим духовным братьям, что временная неудача лучше, чем временная удача; что безграничная добродетель хуже жестокости; что важнее приобрести новое, чем сохранить старое; что твой враг — лучший учитель на земле; что во вселенной нет подвига выше, чем победа над самим собой; что нега и роскошь — удел рабов, а удел царей — беспощадный упорный труд.

Погнавшись за радугой — вернетесь с пустыми руками и мокрыми ногами. Погнавшись за счастьем — вернетесь с пустыми сердцами и мокрыми глазами.

Высшую добродетель, парящую над нашим миром, можно проиллюстрировать на примере дождевой воды. Когда вода проливается из темно-синей тучи на тощую землю, то она приносит пользу всем существам и не борется с ними. Влага находится под темной землей, где люди не желали бы быть, однако питает дерева и колодцы живительной силой. Поэтому небесная вода похожа на йога. Человек, обладающий высшей добродетелью, так же как и дождевая вода, должен селиться ближе к земле; его сердце должно следовать глубоким внутренним побуждениям; а в отношениях с миром он должен быть дружелюбным и сострадательным. Его помощь людям — в личном примере богоугодной жизни.

Я был ручьем, движением,

Никем, ничем не связан,

Не награжден терпением,

Мышленьем не наказан.

С соседскими мальчишками

По соснам в небо лазил,

Дождями, смехом, вспышками

Большие реки дразнил.

Теперь умею многое,

Я мудр себе на горе:

Закован в русло строгое

И — не сбегу от моря...

Как одна слеза ребенка перевешивает тысячи дождевых капель, так один грамм практики перевешивает тысячи тонн прочитанных слов. Не зная ясного направления, нет смысла бежать; не умея правильно медитировать нет смысла работать. И нет большего счастья в бренном мире, чем радоваться своим праведным делам. Мудрый человек никогда ни с кем и ни с чем не борется, кроме своих желаний — поэтому он может все. Поэтому он не совершает ошибок. Богат не тот, у кого много денег, а тот, у кого мало желаний. Ведь за деньги можно купить кровать, но не сон, еду, но не аппетит, лекарства, но не здоровье, компьютер, но не ум, украшения, но не красоту, развлечения, но не счастье, религию, но не просветление.

Так уж устроено свыше, что мы приобретаем то, что хотели, когда перестаем этого желать. Поэтому тот, кто не имеет желаний — йог, властелин Вселенной.

Вздрогнет молния, в землю входя, И погаснет обидно и просто. Но зато от живого дождя Травы вымахнут смелого роста!

ОБЩАЯ ЧЕРТА

Человек делается тем, о чем он думает.

Одной из общих задач, одной из черт характера, которую должны наработать все люди, воплощающиеся в физические тела, является создание способности у души к концентрации и медитации. Там в небесах, за чертой физической смерти, мы ежесекундно творим своими мыслями бесконечные кривые миры и растрепанные галактики, фантастических монстров и неописуемые растения. Потому что астральный мир так устроен: о чем подумаешь — то и мгновенно материализуется. Допустим, там мы подумали о самолете, но не сконцентрировались на его хвостовом оперении, а ассоциативно перескочили на оперении птицы, затем вспомнили, что птицы осенью улетают на юг, когда падает листва. И вот уже перед нами замаячила фигура самолета с алюминиевыми крыльями, поросшими гусиными перьями. А вместо хвоста у самолета торчит осеннее дерево, роняющее коричневые листья в туманную синеву. Этим примером я проиллюстрировал то, что, не научившись концентрировать свой ум на одной мысли, мы не сможем прийти к единому Богу, даже находясь в раю. Но в астральных мирах душе невозможно остановить течение ума, если она заранее не выработала в себе эту способность. Любое дуновение ветерка, любая рябь на поверхности океана Праны отвлекает душу — и она уносится на крыльях фантазии в бесконечные приключения. Для того чтобы суметь остановиться на одной мысли, душа становится падшей, она опускается во все более и более плотные слои материи, которые сгущают ум и утяжеляют мысли, делают их инертными,

что помогает концентрации и способствует медитации. Поэтому даже высшие ангелы, дэвы, полубоги и бодхисаттвы, живущие на райских планетах девятого неба, завидуют волевым людям, перековывающим свой капризный характер на тяжелой Земле.

Я сяду, взгляд расфокусирую, расслаблюсь, выдох затаю: Увижу вдруг не Землю сирую, а Прану — родину мою...

Находясь в плотном теле, вы можете сесть на стул, расслабиться, задержать дыхание на три-пять минут и попытаться думать о чем-нибудь одном. Например, рассматривая какую-нибудь точку на стене, вы расфокусируете глаза и будете глядеть сквозь точку, сквозь стену, сквозь физический мир, и в то же время думать о точке. Думая подобным образом, вы еще не медитируете. Такое состояние называется концентрация. Ибо сама медитация не подразумевает под собой никаких приятных и милых мыслей или психических картин. Настоящая медитация — это трансцендентальное состояние бытия, опыт которого перевернет всю вашу жизнь на том и на этом свете. Медитацию невозможно практиковать или организовать, или назначить на такой-то день, на такой-то час, так как в ней нет ни одного движения мысли. Она всегда случается спонтанно, сама по себе, когда ваше сознание готово и восприимчиво. То, что я называю методом медитации на самом деле — это как бы полуназвание, это как бы преддверие медитации. Это подготовка сознания души к восприятию Божественного. Однако ваша душа впечатлится вышеприведенным опытом транса на Земле, запомнит, при помощи каких состояний достигается концентрация и медитация, и сможет повторить эти состояния и за чертою физической смерти.

НИМБ

Как душа о тело бьется —

Мотылечком о стекло!

А отпустишь — не вернется

Дострадать свой век в чело.

Жаль, еще не отпыхтело

В этой жизни небольшой

Одноразовое тело

С многоразовой душой.

В общем-то душа — это и есть реальный человек. Это она является мыслителем, думающим и чувствующим существом. Душа, дух, человек — все это невидимый физическими глазами шарик диаметром три—пять сантиметров, обычно находящийся в центре головы. Душа обладает двумя

наиважнейшими качествами характера — волей и воображением. Без этих качеств любое думанье невозможно. Процесс мышления начинается в душе с волеизъявления к творчеству. Воля пробуждает воображение, и воображение визуализирует идею, составленную из субстанции абстрактной мысли. Абстрактная идея проецируется волей на ментальное тело шестой чакры, на линзу ума, которая переводит идею в субстанцию конкретной мысли. Идея становится ментальной мыслеформой, когда обрастает веществом пятого тонкого тела человека, излучаемого горловой чакрой. Только на этой стадии развития идеи в работу проведения мысли во внешний мир постепенно начинает включаться физический мозг человека. И включается он через эмоциональное тело.

Нет религии выше Истины.

Человеческий ум видится мне у разных людей в виде шарообразного облака золотистого или сине-белого цвета, диаметром от полуметра до двух метров. В центре золотистое облако ума пронизано белым праническим каналом, уходящим в Космос. Этот канал, диаметром 4— 6 сантиметров, проходит от подошв ног через весь позвоночник, сквозь голову и уходит в бесконечность. Сильные мыслители или могущественные маги обладают такой плотностью вещества ума, что ментальное облако становится видимым над ними даже невооруженным глазом. В христианской традиции такой туманный ореол вокруг головы называют нимбом. В центре золотого облачка ума у большинства людей обычно находится голова. Но у некоторых духовно продвинутых людей, посвященных, видящих учителей и у йогов физическая голова не совпадает с центром шарообразного облака ума. У них вещество ума смещено вперед и вверх. У таких, мудрых и могущественных, невидимый золотистый шар как бы парит над головой, увлекая за собою сенситивное физическое тело.

Дорогие мои, что я хочу этим сказать: ум является всего лишь тонким проводником между душой и мозгом. Подобно тому, как электронная беспроводная мышь является связующим звеном между человеком и компьютером, так и золотистое облачко ума, парящее возле головы, является связующим звеном между душой и головным мозгом. Некоторые люди, а таких сейчас большинство, ошибочно считают головной мозг ответственным за мыслительные процессы. Однако это не так.

Что *есть в человеке, то есть везде, а чего нет в человеке — того нигде нет.*

Условно мозг можно разделить на три главные части. Первая часть — большой верхний мозг, его еще называют головной мозг. Второй отдел — маленький средний мозг, его называют мозжечок. И третья часть —

маленький нижний мозг, или продолговатый мозг.

Клетки верхнего головного мозга используются для оперативных программ воздействия души на грубый вещественный мир через физические органы чувств, через нервные излучения, через команды внутренним органам, железам и мышцам. Этот инструмент применяется душой для выражения своей воли на физическом плане бытия.

Мозжечок используется человеческой душой для осуществления координации движений физического тела. Он объединяет отдельные нервные команды к мышцам и железам в сбалансированное гармоничное действие, благодаря связующей способности сцепления и согласования.

Продолговатый мозг используется воплощенной душой для контроля биения сердца, сжатия кровяных сосудов и дыхания. Без этой мозговой активности у многих людей пока что не могут происходить процессы физической жизни.

Можно резюмировать вышесказанное так: физический человек — есть инструмент познания Богом Самого Себя.

ТРЕТИЙ ГЛАЗ

Приобретая все больший рассудок и интеллект, человек теряет власть над духами и тонкой материей. Никакой прогресс в одном никогда не достигается без потери в другом.

В старые времена небо было зеркалом. Человек смотрел в него и видел огромные земли, спрятанные за горбатым горизонтом, зеленые леса, синие реки и свою заоблачную судьбу. Но зло, творимое людьми, чадным жаром поднималось вверх. От этого небо треснуло и осыпалось. Найти осколки небес сейчас очень трудно, потому что у каждого осколка только одна сторона, а с изнанки он невидим. Но изредка люди все же находят кусочки неба. Оказывается, что вблизи у этих осколков таится такая неимоверная сила, что заглянувшие в зеркало глаза человека, потом уже сами по себе обладают внутренним взором. Такой человек до конца своих дней видит неведомые земли, духов и людскую судьбу, прошлую, настоящую и будущую. Говорят, что у такого ясновидца открывается Третий глаз, и он начинает понимать язык птиц и зверей.

Я нацелил ружье на птицу.

Вижу, вдруг загустел эфир —

Стала лебедь моей сестрицей

И ушла в параллельный мир.

Зверя выследил на потраве.

У оленя глаза горят,

Говорят: «Не стреляй, я — Авель...

Полюби меня, старший брат!»

Нависаю над речкой глыбой,

Сеть тащу, летит чешуя,

Вижу крик золотистой рыбы:

«Сын, проснись же, я — мать твоя!..»

Загоняю стада на бойню,

Вижу в реве коров, овец:

«Мы же люди, мы даже больше —

Мы же дети твои, отец!»

Однако Третий глаз можно открыть и другими путями — упражняя духовными практиками свой ум и фокусируя его в одной точке. В центре головы каждого человека находится шишковидная железа — эпифиз. Она-то и называется Третьим глазом. У большинства людей эта железа маленькая, величиной с горошину. Это и есть дом души. Отсюда воплощенная душа улетает во время сна к себе на родину, чтобы почерпнуть силы и энергию для питания физического организма днем. Отсюда же она распоряжается на земном плане ясновидением, проскопией, яснослышанием, телепатией, левитацией и многими другими сиддхами. Эпифиз также регулирует и тормозит функцию размножения организма, превращая половую энергию в созидательную духовную силу — оджас. Благодаря оджасу у человека просыпается внутреннее зрение. Если человек занимается духовными практиками, то Третий глаз у него постепенно открывается и он видит духов стихий, эльфов и гномов, разговаривает с давно умершими людьми и животными, и может предсказывать судьбы разных людей и народов мира. Эпифиз у такого адепта может вырасти до размеров куриного яйца. При этом у него еще увеличивается количество хромосом и генетических спиралей, а родничок на темени расходится, как у новорожденного.

Но где-то там, далеко-далеко за временами матриархата, все люди были такими: ясновидящими магами и волшебниками. И ауры над большими головами у этих древних людей были смещены вперед и вверх, как у современных лошадей. Там, в Золотом веке, человеку только стоило подумать о том, что он летит в ракете на Сириус — и он становился ракетой, и прилетал на Сириус, и общался там с кристаллическими людьми. Ему только стоило подумать, что вокруг него растут кущи фруктовых дерев, а на ветвях поют птицы — и тут же вокруг него вырастал

зеленый сад, и на плодовых ветках распускались и пели райские птицы. И если мимо него проходила женщина, то человеку только стоило подумать, что он ее любит, как она тотчас беременела от одной такой мысли. Однако в бронзовые века тонкий двойник человека все больше и больше центрировался на шишковидной железе. Полное совпадение эфирной оболочки с физическим телом дало нашему предку возможность видеть предметы грубого мира ясно, с резко очерченными контурами. Но это же сливание тел привело людей к горькой потере внутреннего зрения, дающего божественное видение тонких миров и душевных существ, их населяющих. Приобретая все больший интеллект, человек теряет власть над духами и тонкой материей. Никакой прогресс в одном никогда не достигается без потери в другом. Когда логическое мышление левого полушария мозга стало полностью контролировать работу правого полушария, то целостный мир людей треснул и раскололся, как перезрелый арбуз. Мир разделился на познающего и познаваемое, на человека и Бога, на хорошее и плохое. И это привело людей к страданию, старению и умиранию.

Грешных Смерть метит дегтем. Человек, чуть дыша, Захрипит: «Доктор, доктор, Что такое душа? Что же в плоть одевалось? Что такое Любовь?..» Но молчит доктор Фауст, Только комкает бровь...

Наши далекие предки при вдохе представляли как Прана — первичная энергия, находящаяся повсюду, — всасывается верхней частью черепа и накапливается в темени. Далее, при задержке дыхания между вдохом и выдохом, они представляли, как вдохнутая прана сияет желтым шаром внутри шишковидной железы. Таким образом они напитывали душу необходимой энергией, подобной той, которую набирает она во время ночного сна. На выдохе прана в виде желтого луча выходила из шишковидной железы по позвоночнику в копчик. За счет осознанного вдыхания праны через темечко, шишковидная железа в центре головы атланта вырастала до размеров лампочки в 500 ватт и освещала из темени непроглядную земную темень. У современного человека эпифиз сморщился до величины горошинки. Третий глаз — эта железа желез, которая железно заведует ясновидением, телепатией, телекинезом, левитацией и общением со своей сверхсущностью, когда она развита. Оперившемуся ученику йоги не нужны теплые вещи и умные машины: он сам является ракетой и телевизором, птицей и горой, рекой и огнем, самолетом и звездой. Никакая машина никогда не могла и не сможет сравниться с человеком. При желании любой настоящий йог может сгустить материю ментального мира, чтобы она стала золотым слитком, автомобилем или каким-нибудь животным. Думающие машины нужны только бездумным людям, а чистому человеку нужен чистый ум.

Скорей бы заснул в листьях ветер,

Любимая фея пришла,

Меня на воздушной карете

На бал волшебства увезла.

Скорей бы к небесной невесте...

А как пропоют петухи —

Вернет меня фея на место,

И рядом обронит стихи...

Итак, шишковидная железа, находящаяся в центре головы — это физический дом души. И пока человек жив, то большинство дневного времени у духовно здорового индивида душа проводит в эпифизе. Поэтому йоги во время занятий медитацией фокусируют свое внимание именно на шишковидной железе, на Третьем глазе.

Если ментальная мыслеформа опустится в четвертую чакру, сердечную, то она обрастает разноцветной астральной оболочкой. Таким образом, обретя тело желания, мыслеформа становится могущественной. Нарастив астральную субстанцию, она может начать действовать и самостоятельно, без человека ее создавшего, что обычно имеет результатом некоторую форму ее проявления в виде туманного облака на физическом плане. Однако если постоянно думать об одном и том же, то такая мыслеформа, подпитываясь нашими вибрациями, может сгуститься настолько, что станет веселым монахом, красивой девушкой или прямой дорогой к Богу.

Желая творческой судьбы, Дорога повернула к небу, Она поднялась на дыбы -И рухнул мир меча и хлеба. С нее просыпались во тьму, Кто прямо шел все эти годы, Кто доверялся лишь уму, И мерил логикой природу. Но управлять дорогой мог Мальчишка, что влюблялся хрупко, Парил над плоскостью дорог, Творил над плоскостью рассудка...

СОТВОРЕНИЕ МЫСЛИ

Если душа узнает, что высокое является высоким, то для нее появится и низкое. Если дух увидит, что прекрасное является прекрасным, то для него появится и безобразное. Если ангелы узнают, что доброе является добром, то для них возникают и демоны. Поэтому мудрый человек вершит все свои дела в недеянии. Он создает вещи и вызывает изменения мира только в мыслях. Мудрец не обладает тем, что творит, поэтому его творения вечны.

Мысль связана с волей души, ибо изначально мысль является производной воли. Душа высвечивает своей волей в архетипах абстрактную идею, которая еще не приняла очертаний. Затем, при помощи воображения, душа притягивает к идее субстанцию конкретной мысли. И тогда получается ментальная мыслеформа, несущая в себе или алгебраические уравнения, или геометрические фигуры, или формулы движения галактик. Однако на нынешней стадии развития человечества очень мало мыслеформ остаются неокрашенными желанием. Когда мыслеформа спускается вниз, в астральный мир, то, проходя через сердце, она приобретает различные цвета и оттенки. Ибо мир желаний — это мир ярчайших красок, включающих в себя 144 чистых цвета и великое множество смешанных или нечистых цветов.

Когда мыслеформа окрашивается субстанцией желания, то создается цветная, плавающая в воздухе форма. Каждая мыслеформа поет в своем ключе — в ключе того человека, который ее породил. По этому ключу знающий человек находит родителя мыслеформы и воздает ему по заслугам. Мыслеформам недостает спонтанности, они действуют автоматически. Чем-то они похожи на железных роботов, запрограммированных на плохое дело или на хорошее. Мыслеформы движутся в одном направлении в соответствии с волей их создателя. Примерно 99 процентов людей активируются мыслеформами, прилетающими извне. Однако люди думают, что они думают; что мысли, пронизывающие их голову, это их собственные мысли, а не чужие мыслеформы, втянутые в орбиту их ментального облака по принципу: подобное притягивается к подобному. Именно таким образом формируется мировоззрение масс на окружающий мир, общественное мнение, так называемые научные или исторические знания.

Народный, наградной, объездивший полмира, Учитель нам урок зачитывал до дыр: «Вороне где-то бог послал кусочек сыра...» Но Колька перебил: «А что такое сыр?»

«О сыре, может быть, вам расскажу в десятом. По теме есть вопрос? — отрезал педагог. — Вороне где-то бог...» Тут Васька конопатый Не выдержал, вздохнул: «А что такое бог?» «Не в том урока цель! Учите, охламоны...» Я вызубрил стихи со всею детворой, Но так и не спросил: «Как мне попасть в Воронеж, В который бог послал?.. И почему — сырой?..» В Воронеж где-то бог послал кусочек, сыро...

Сильные мыслители, имеющие определенные ясно очерченные идеи, создают и испускают из себя мыслеформы. Другие люди, менее продвинутые, но идущие к Создателю той же дорогой, подхватывают эти мыслеформы по закону резонанса, и думают, что подобные мысли порождены внутри них самих. Здесь, наверное, будет уместно сравнить

человека с самонастраивающимся радиоприемником, который в юности ловит своей антенной длинноволновые станции и говорит языком спортивных комментаторов или военных. В средние годы такой радиомозг настраивается на средние волны и глаголет голосами политических обозревателей, патриотов, депутатов и героев социалистического или капиталистического труда. При приближении к своим ветхим годам он сонастраивается на коротковолновые станции и вещает скучным голосом проповедников и настоятелей, зовущих в правильный рай к нарисованному бумажному Богу. И все высказанные предложения и мысли кухонный радиоприемник выдает за свои, будто бы озвученные им идеи родились именно в его электронной голове.

Выше мы уже упомянули три части нашего радиоприемника-мозга. Подобным образом мы можем разделить на три части и облако ума вокруг головы. Первая часть ума, самая высокая, — антенна, — это седьмая, макушечная чакра. Вторая часть, — дешифровщик и усилитель, — шестая чакра или иначе Третий глаз. И последняя часть, нижняя, самая грубая и конкретная, — передатчик и звуковой динамик, — пятая чакра, горловая. Каждая часть ума работает со своей частью мозга соответственно.

ФОСФОР

Из ничего Бог сделал все, а из* всего *— человека.

Давайте теперь в двух словах обмолвимся о том, из каких атомов слеплен мозг. Физические клетки человеческого мозга построены практически из той же субстанции, что и другие части тела, но только еще с добавлением фосфора. Фосфор присущ только клеткам мозга. Однако процентное содержание фосфора в мозге растет не от количества съеденных продуктов, богатых фосфором (виноград, лук, шалфей, гвоздика, бобы, морковь, ананасы, листья и стебли свеклы), а от духовной готовности адепта вместить в себя божественные идеи и космические истины. То есть усвоение организмом биологического фосфора в больших количествах происходит не благодаря химическому метаболизму, а благодаря алхимическому процессу душевного роста. Фосфор в мозге является проводником космических идей и божественных мыслей. И количество фосфора в голове можно сравнить с толщиной медных проводов, идущих от гидроэлектростанции к академгородку. Если провода на линии электропередач будут недостаточно толстыми, то они перегорят из-за того, что академики употребляют на свои нужды слишком много электричества. Свет на улицах и в глазах погаснет, институты закроются, а ученые мужи обесточенного городка, облачившись в шкуры зверей, выйдут с копьями и стрелами в потемки каменных джунглей на охоту. Этой иллюстрацией я хочу показать, что фосфор является переносчиком света от души к мозгу. Следовательно, в той мере, в которой мы становимся

способными усваивать духовный свет, в такой же мере мы становимся способными усваивать химический фосфор. И пропорционально усвоенному фосфору, мы начинаем светиться и сиять изнутри, разгоняя мрак и холод внешнего мира, освещая дорогу другим людям, слабым и разуверившимся, падшим и больным. Так светится в дрожащей руке старушки толстая фосфорная спичка, зажженная в подвальной темноте и указывающая путь наверх, к цели.

По небу ангел чиркнет спичкой,

На миг осветит бабий быт:

На дне у высохшего личика

Ведро дырявое лежит...

Все бабьи слезы дети вычерпали,

Ушли, колодец осушив,

И по глазам ее не вычесть

Глубин засыпанной души...

На сегодняшний день примерно один человек из тысячи способен улавливать духовный свет, идущий от Бога. Это достигается концентрацией ума на седьмой чакре. Однако мало услышать голос небес, мало разархивировать архетип и развернуть, озвучить идею — это может любой проповедник йоги. Нам необходимо еще выносить идею, родить ее в муках творчества, придать идее зримые очертания, своими руками воплотить чистую мысль в грязную жизнь и подобным примером зажечь сердца страждущих и невер.

ЗАКОН ЗАРОЖДЕНИЯ

При своем рождении на Земле все существа и растения нежные и слабые, а при гибели — большие, твердые и сухие. Твердое и крепкое — это то, что погибает, а нежное и слабое — это то, что начинает жить. Поэтому могущественное войско не побеждает нежное и слабое, а маленькая травинка пробивает камень.

Посмотрите, для зарождения ребенка на Земле необходимы два разнополых человека — мать и отец. То же самое происходит и с мыслями. Что наверху — то и внизу. Что внутри — то и снаружи. Перед тем как человеку зачать мысль у него должны быть приготовлены идея и ум. Идея берется душой из мира архетипов и вводится в облачко ума, в слой абстрактной мысли. Идея проецируется на принимающий ум шестой чакры, и происходит зачатие мысли. Подобно тому, как ядро сперматозоида собирает материал из материнского тела и выстраивает его согласно закодированной в хромосомах информации для получения нового тела, так

и небесный архетип, оплодотворивший лоно абстрактного ума, начинает облачать себя в особую форму умственного вещества. Ясновидящий может наблюдать, как здоровый ум, забеременевший небесной идеей, вынашивает мысль. Ум округляется, питая идею живительными пранами, растет в размерах, пока не разродиться новой мыслеформой, торопящейся поскорее убежать от своего родителя и материализоваться. Манифестация народившейся мыслеформы происходит в четыре этапа: детство, отрочество, юность и зрелость. И на каждом отрезке жизни растущей мыслеформе требуется родительская забота и отеческая любовь.

Иллюстрируя далее нашу метафору, мы увидим, что даже здоровые идеи, вынашиваемые больным или неготовым к материнству умом, рождаются в виде злых, недоношенных мыслей или уродливых мыслеформ, ведущих людское сообщество к военным словам, багровым делам и неправедным поступкам.

Солнце и Луна вечны потому, что они существуют не для себя, а для людей. Посвященный тоже живет не для себя, поэтому он не умирает. Тот, кто ставит себя позади других, всегда оказывается впереди. Мудрый человек пренебрегает своей жизнью, и тем самым его жизнь сохраняется.

Один из семи космических законов, «принцип зарождения», гласит, что жизненная сила заложена во всем. Эта сила имеет женское и мужское начало и проявляется на всех уровнях. Не следует ошибочно смешивать зарождение с полом, ибо пол касается структур и форм органов тела и разницы в мужской и женской адаптации.

Пол — это одно из многочисленных проявлений принципа зарождения, который соответствует физическому уровню. Но существует немало ментальных уровней, где зарождение проявляется в форме мыслей. Жизненная сила всегда исполняет роль двигателя, и это прорисовывается даже в атоме, в котором имеются положительный и отрицательный заряды. Их взаимодействие порождает энергию. Говоря о положительных и отрицательных зарядах, следует помнить, что положительный заряд в электричестве — это мужской, а отрицательный — женский. Женская энергия всегда стремится к объединению с мужской, поглощая ее активные свойства и создавая новую жизненную силу. Развивая эту мысль можно прийти к выводу, что земная гравитация есть результат притягивания и отталкивания мужских и женских частиц. Давайте проанализируем биополярность мужчины и женщины. Зародышное начало у мужчины находится в шестой чакре, в воображении, а у женщины — в матке. Мужчина рождает на ментальном плане, а женщина — на астральном. У мужчины правая сторона тела является мужской, а левая — женской. У женщины наоборот — правая сторона тела является женской, а левая — мужской. У мужчины правое полушарие мозга имеет положительный

заряд, а левое — отрицательный. У женщины все наоборот. Отсутствие отрицательного заряда в левом полушарии головного мозга женщины делает ее малопригодной к вынашиванию сильных логических мыслей. Однако природная женская интуиция, если к ней прислушаться, дает мгновенные и безошибочные ответы на любые вопросы жизни. Наша бесполая душа воплощается на Земле поочередно — то мужчиной, то женщиной. В мужском теле она набирает опыт и знания через ошибки и неординарные поступки, а в женском теле — переводит количественные впечатления от прошлых мужских жизней в качественные.

Раньше громы и грозы

Вылетали из правой руки.

А сегодня я левой,

Шипами исколотой в кровь,

Подарил тебе розу —

Обрывок влюбленной

Колючей проволоки…

И Любовь...

Принцип зарождения позволяет понять тайный смысл складывания ладоней во время молитвы перед медитацией: это связано с процессом появления новой энергии. Жизненная сила — это оплодотворенный идеей ум, это тайный закон, с помощью которого жрецы Атлантиды создавали сверхчеловеков.

Когда на Земле царил Золотой век, то мужчине вовсе не нужно было касаться женщины или даже смотреть на нее для того, чтобы она зачала. Ему достаточно было просто подумать о женщине с любовью, и дева беременела. В Трета-югу для зачатия ребенка женщине и мужчине достаточно было коснуться руками друг друга.

Когда мы видим в проблемах жизни отрицательный полюс, то есть силу, которой должна быть противопоставлена зарождающаяся положительная энергия, то мы ищем уединения, чтобы задуматься. Мы ищем идею, мы творим, мы рождаем мысль и развиваем ее в своем уме во имя достижения желанной цели. Без препятствий невозможно развитие сознательности. Жрец высшей иерархии превращает своего ученика из куска глины в сверхчеловека при помощи закона зарождения. Ученик — это глиняный сосуд. Но в грязный сосуд что ни влей — непременно прокиснет. Ибо матерью садхака является его тварное начало, то есть сторона, которая представляет собой негативную с духовной точки зрения женскую полярность. Пока садхак не освободится от желаний и страстей, пока не

научится останавливать мысль, он будет оставаться всего лишь куском обожженной глины. Ученик в процессе посвящения устанавливает, что на него огромное влияние оказывает маятник, движение которого приближает его то к учителю, то к животному. И только постепенное ослабление колебания маятника позволяет достигнуть устойчивости сознательного познания. Положительным полюсом для ученика является оплодотворяющий дух, а отрицательным — его ум.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УМА

Бог любит всех людей одинаково, какими бы «плохими» или «хорошими» мы ни казались. Стоит непутевому человеку по-вернуть и сделать один шаг навстречу Создателю — и Всевышний сделает десять шагов навстречу.

Настало время поговорить о том, каким образом мы можем улучшить свой ум, подготовить его к вынашиванию божественных идей. Если ум ежедневно загрязняется бытовыми проблемами, то он не сможет помочь душе выполнить свою миссию. Как железо, смешанное с грязью, перестает притягиваться магнитом, так и человек, смешанный с грязью, перестает притягиваться Создателем. Первое: ум может стать намного могущественнее посредством концентрации на одной мысли в течение получаса. Второе: ум можно улучшить, развивая абстрактное мышление. Примером тому является изучение высшей математики или игра в шахматы не ради победы, а ради красоты искусства. Или глубокие размышления над периодами движения звезд и созвездий. Все эти упражнения освобождают вещество ума от влияния тела желаний, очищают от земных привязанностей. Третье упражнение заключается в том, чтобы человек научился сохранять ум в текучем состоянии адаптивности. То есть нужно учиться держать ум всегда открытым так, чтобы он не смог кристаллизоваться на одной линии мышления, чтобы он мог всегда исследовать любые новые идеи. И четвертое упражнение: освобождать ум от желаний и привязанностей к земному посредством изучения многих религий.

Идет густой, раскосый

Звезды погасшей свет.

На вечные вопросы

Ответов вечных нет.

Лишь в детстве все ответы

Дает нам, не тая,

«Посредник» между светом

И мглою бытия...

Ибо мысли, зовущие к Богу, будут притягивать к нам мыслеформы такого же характера из астрального и ментального Космоса, так как подобное притягивает подобное, Наши духовные мысли от этого будут расти, будут становиться могуществом на благо всех живых и умерших людей. Благочестивые астральные элементали часто воодушевляются нашими праведными мыслями и благодаря притяжению к подобному, оказывают большое действие на наше духовное здоровье и материальное благополучие.

ЯЗЫК

Голос *Истины противен слуху. Поэтому правдивые слова люди принимают за противоположные.*

То, что в вас есть прекрасного и чудесного нужно всегда скрывать от досужих глаз: никогда не демонстрируйте другим людям свою красоту. Когда добродетельные качества спрятаны в глубокое сердце, они никогда не увянут. Наоборот, они прорастут в вас, как пшеничные зерна во влажной земле. Если вы извлечете только что проклюнувшиеся зернышки ваших прекрасных качеств характера на всеобщее обозрение, они засохнут и умрут без всякой пользы. Не хвастайтесь своей добротой и талантами, дабы они не зачахли на свету. Однако сильно неумные люди делают все наоборот: прячут в себе зерна зависти и злобы, жадности и самовлюбленности, а наружу выставляют тощие ростки доброты и сострадания. В итоге эго разрастается внутри, как грибница бледной поганки, и все помыслы и поступки таких людей становятся отравленными. Для Всевышнего Духа важно не физическое действие человека, а мотив: с каким тайным умыслом он делает то или иное.

Дорогие мои читатели, знаете ли вы, что основное качество огня — сжигать, или переводить какую-нибудь горящую вещь в другое элементарное состояние? Знаете ли вы, что на тонком плане огню соответствует третья чакра человека, а на физическом уровне огню соответствует такой орган как язык? Поверьте мне, когда вы признаетесь в своих дурных поступках вслух другим людям, то вы частично сжигаете плохую карму содеянного. Ибо говорящий язык одновременно является и языком пламени. Но и когда вы говорите вслух знакомым о своих духовных достижениях и переживаниях или о праведных поступках, то вы также сжигаете дотла всю хорошую карму от этих достижений и действий, вы сжигаете все свои заслуги перед Богом, которые наработали своими добрыми деяниями.

Во мне хранятся целые народы,

Так в кремне ждет огонь своей поры.

Одной лишь искре стоит дать свободу —

И возродятся страны и миры!

Во мне умерших души — только тронь! —

Взойдут многоязычно, как огонь...

К несчастью, неумные люди слишком болтливы и делают все наоборот: они молча утаивают в себе зерна зависти и злобы, жадности и самовлюбленности, а сами ежедневно хвастаются друг перед другом своими добродетельными поступками, красивыми мечтами и оказанной услугой или милостыней. Говорящий язык сжигает, как язык пламени, названные вслух хорошие качества души. А то плохое качество характера, о котором человек умалчивает, разрастается внутри, как грибок плесени в забродившей банке недосахаренного варенья. То доброе и хорошее, о чем хвастун говорит вслух, постепенно рассеивается, словно едкий дым от костра, вызывающий слезы и удушье. К сожалению, в наш железный век большинство людей стараются выглядить перед другими людьми в более выгодном свете, чем они есть на самом деле. И излишняя болтливость и хвастливость делает их с каждым прожитым днем все хуже и хуже. Поэтому, дорогие мои, бойтесь болтливых людей, людей словоохотливых, ищущих слушателя или собеседника. Сторонитесь говорунов, любителей поговорить. Никому не рассказывайте о своих внутренних переживаниях и духовных достижениях. Иначе достижения превратятся в едкий слезоточивый дым. Помните, что дурное сообщество развращает добрые нравы. Говорящий язык — это враг садхака. Один день в неделю обязательно практикуйте моуну — молчание.

Безмолвный ангел, крыльями качая,

Для каждого приносит Красоту:

Садится на плечо — не замечаем,

А улетает — жить невмоготу...

И еще я вам, дорогие мои, полушутя-полусерьезно вот что скажу: вначале мира было не слово, а Великое молчание. В Золотом Веке люди понимали друг друга без слов. А потом, в Трета-югу появилось слово. Затем, в Двапара-югу — слово за слово и пошло словоблудие. Словоблудие довело до поля брани. Сейчас будет, совсем скоро, — последнее слово, слово пастора, и опять — Великое молчание.

ВЕРШИНА ГОРЫ

Никакие вещи никогда не бывают плохими, таковыми их делают наши мысли.

Люди идут к Высшему Духу разными путями. Деятельный, заводной человек обретает реализацию на дороге Карма йоги, в неоплатном труде и бескорыстном долге постигая свою божественную сущность. Эмоциональный и неразумный, как дитя, человек пробует обрести просветление посредством Бхакти йоги — преданности и любви к личному Богу. Интеллектуальный, неторопливый движется по дороге Джнаны йоги. К нему святость приходит через познание. Торопится всегда неправота. Чем больше ложь — тем больше торопливость. Созерцающий и размышляющий приближается к Творцу посредством Раджа йоги. Постоянно сосредоточенный и медитирующий человек приходит к Всевышнему Богу по невидимому пути Буддхи йоги.

Как на вершину горы можно попасть, следуя разными дорогами, тропами или подземными тоннелями, так и к Творцу ведут разные пути. Одни из них длиннее, другие — еще длиннее, но, в конце концов, любая дорога приведет путника к Началу Всего.

Впереди — все тропки и дороги

Возвратились на родной порог.

Где Начало — там конец дорог,

Там в исток впадают все тревоги...

Дорогие мои, поверьте, что даже самый отпетый, самый последний негодяй через множество тысяч своих страдательных жизней поумнеет от ударов дубины судьбы и, увлажнив красные глаза, устремится к Высшему Началу.

Счастлив человек, умеющий отличить настоящее от кажущегося реальным, вечное от преходящего, благое от кажущегося таковым. Дважды счастлив тот, кто знает истинную любовь и способен любить все Божьи создания. Трижды счастлив тот, кто трудится бескорыстно для блага других с утаенной любовью в сердце. Тот же, кто сочетает в своем бренном теле познание, любовь и самоотверженное служение Творцу — йог. К нему тянутся люди и звери, как луговые цветы к майскому Солнцу. И расцветают от его прикосновения.

Ум — повелитель чувств. Победивший свой ум, чувства, страсти, мысли и рассудок — царь над людьми и природой. Это Раджа йог. Слово «раджа» в переводе с санскрита — царь.

Течет не время — мы течем.

Мелькает мысль — а не пространство:

И жизнь, и смерть с ее мечом —

Все от ума непостоянства...

Останови свой ум — и сразу

К тебе вернется Высший Разум.

Йога идет по пути познания мира «от множественного — к единому». Материалистическая же наука, основанная на логике, в своем познании мира следует принципу: «От простого — к сложному». Поэтому современные взрослые люди живут в с-ложном мире (С ложью, в ложном мире). Йогическая наука, познавая Творение, следует обратным путем: «От сложного — к простому» (п-Рост-Ому, идет от лжи — к росту). То есть Йога идет по пути осознания мира от грубых вибраций материи до тонких, от низших чакр, олицетворяющих землю, воду и огонь, к Высшему сознанию. Большинство современных землян приходят к Йоге из-за того, что их мучают болезни, меркантильные желания или эгоистические мечты о сиддхах (способностях творить чудеса). Но по мере освоения асан и пранаям сознание учеников трансформируется и эго постепенно разрушается. И люди начинают крадучись, потихонечку задумываться о Боге. Вначале новички при помощи тысячи разнообразных очистительных упражнений Крийя- йоги (В Крийя-йогу входят две первые ступени йоги — Яма и Нияма) очищают физическое тело. Некоторые из учеников улучшают свое здоровье настолько, что могут выполнять любые техники Хатха-йоги (В Хатха йогу входят четыре первые ступени йоги: Яма, Нияма, Асана, Пранаяма). К Крийя-йоге относятся различные диеты, однодневные и трехнедельные голодания, моральные и нравственные запреты, чтение ведической литературы, очищение внутренних органов водой, воздухом и праной, Тратаки, легкие медитации и так далее. Затем при помощи ста упражнений Хатха-йоги очищаются витальное, астральное и ментальное тело. Потом десять-пятнадцать солидно освоенных упражнений Раджа-йоги приводят ученика к Савикальпа-самадхи. И, наконец, всего одно любое правильно выполненное упражнение Буддхи йоги погружает садхака в Нир-викальпа-самадхи. Йог сливается с Атманом, и человек опять становится Истиной, Богом, Творцом, Любовью...

Я был богом Тотом, летал в небеса,

В морях целовал кораблей паруса,

Вращал жернова, облаками звеня.

За что же вы, люди, убили меня?..

За то, что учил вас писать и считать,

Любить, умножать и без крыльев летать?..

Лежу в Пирамиде на радость врагу...

Кричать — не умею, учить — не могу...

КАЛЬПАВРИКША

Очернить можно лишь светлое.

Не человек рождается в мире, а миры — в человеке. И поэтому никому не стоит винить обстоятельства в плачевном положении дел. Все окружающие нас люди и обстоятельства — плод наших и только наших неглубоких и путаных мыслей. Да вы ведь и сами, дорогие мои, не раз замечали, что если серьезный человек долго о чем-то думает, то задуманное обязательно сбывается. Человек делается тем, о чем он думает. Думайте постоянно о Боге — и вас вырастит Бог.

В индийских притчах говорится о волшебном дереве Кальпаврикше. Если какой-нибудь путник под сенью дерева о чем-то подумает, то задуманное мгновенно материализуется.

В наших детских сказках Кальпаврикшеи называется древо исполнения всех желаний. А во взрослой жизни этому дереву точно соответствуют эфирный, витальный и астральный миры. У большинства людей сны происходят на витальном плане бытия. Вспомните, если во сне вы о чем-то подумаете — задуманное мгновенно возникает пред вашим взором. Затронутый мотив хорошо проиллюстрировать такой притчей:

Как-то шел по дороге в Мекку один человек. Стояла сильная жара, кругом простирались барханы песков. Пилигрим очень устал, поэтому тихо обрадовался, когда увидел большое зеленое дерево с раскидистыми ветвями у дороги. Странник прилег отдохнуть в его тени и подумал: «Мне повезло, что я нашел это прохладное место. Хорошо бы еще выпить кружку холодной воды». Едва он представил как пьет прохладную воду из кружки — тотчас перед ним появилась полулитровая алюминиевая кружка, наполненная водой. Попив воды, путник утер рукавом губы и вздохнул: «Я утолил жажду, хорошо. А как бы я был счастлив, окажись здесь мягкая постель из дома визиря!» Буквально через минуту роскошная двуспальная кровать спустилась из кроны дерева на землю. От радости пилигрим захлопал в ладоши и подумал: «Какая красивая подушка, а одеяло — просто прелесть. Если бы такую постель увидела моя жена, она была бы счастлива!» И в тот же миг под волшебным деревом появилась его молодая супруга. Странник увидел жену и от неожиданности страшно испугался: «Ой, кто это? Это моя любимая супруга или демон? Не сожрет ли этот злой джин меня?» Как только он подумал об этом, жена превратилась в демона, набросилась на странника и съела.

Волшебное дерево, под сенью которого отдыхал пилигрим, называется Кальпаврикша. Дереву исполнений всех желаний соответствуют тонкие

астральные миры. И там, за чертою смерти, у людей все мысли и желания материализуются мгновенно.

Но и этот физический мир тоже является частью Кальпаврикши. Дорогие мои, мы все сидим в раскидистой тени этого сказочного дерева, только не замечаем волшебства. Когда мы думаем о добрых делах, то нам выпадает удача, а когда наши помыслы далеки от добродетели — к нам приходит беда. Но почему осуществление задуманного нами в бренном мире происходит намного медленнее, чем в астральном мире? Да потому, что физические атомы и электроны в сотни раз больше астральных электронов и атомов. Замедление времени происходит из-за инерции грубой материи. Вот поэтому многие из нас и не замечают неотвратимого действия законов Кармы.

Была мне память дорога.

Я поступил сурово:

Зачем я лучшего врага

Пронзил каленым словом?

Проклятье, пущенное мной,

Пробило все дружины

И обогнуло Шар земной,

Чтоб мне вонзиться в спину...

Допустим, какой-нибудь человек подумал о плохом, да и забыл. А это, плохое, материализовалось через три года, да еще по пути обросло другими некрасивыми мыслями. И не знает это, плохое и некрасивое, куда идти, к кому податься, так как обстоятельства и адреса за три года изменились. Вот и возвращается оно к своему родителю во всей красе. Наше неведение Космических законов никого не освобождает от действия Кальпаврикши — раскидистого облака нашего ума. Поэтому санскритское слово «карма» превратилось в русском варианте в «слово и дело» — в кару.

ЗАЧЕМ ДОЛГО ЖИТЬ

Если дворец наполнить золотом, то никто не сможет его уберечь. Если чем-либо острым все время пользоваться, то оно не сможет долго сохранить свою остроту. Поэтому, когда дело завершено, человек должен самоустраниться.

Душа обычного человека в развоплощенном состоянии не может Заниматься ни математическими вычислениями, ни составлением гороскопа, ни решением шахматной задачи только потому, что малейшее

течение мысли уносит ее на сотни километров прочь от предмета изучения. Здесь на Земле физическое тело закрепляет душу, так как оно в большей степени невосприимчиво к возмущающим влияниям, от которых более тонкие тела нас не защищают. Плотное тело позволяет приводить наши идеи к логическому выводу с гораздо меньшим усилием концентрации, чем это необходимо дома — в раю. Там в астральном мире все находится в непрерывном бурном движении, изменении, калейдоскопе красок и форм. На физической Земле мы постепенно развиваем способность удерживать свою мысль в центре головы, благодаря существованию инерции атомов этого мира. Поэтому мы должны ценить свои благоприятные возможности для развития здесь, в трехмерном мире, а не сетовать на трудности и ограничения земной жизни. Для развития способности к концентрации внимания на одной мысли и способности медитировать мы три тысячи раз надеваем на душу одежды из физических тел — чтобы инерция тяжелых земных атомов не давала с такой легкостью метаться мысли во все стороны «куда ветер подует».

Хотя люди на Земле идут к Богу разными путями, однако в основе всех духовных практик всегда лежит бескорыстное, любящее и самозабвенное служение другим людям.

Некоторые ученики, испытав на себе сознательные выходы из тела, начинают сетовать на то, что в физическом мире душа, как каторжница, прикована плотью к земле, что, живя здесь, они уже не могут летать и творить чудеса, что на земле они постоянно страдают от боли и мучаются от желаний. Такие адепты оплакивают свой небесный дом, и страстно мечтают поскорее покинуть навсегда сей бренный мир. Однако подобный взгляд на земную жизнь лишен мудрости.

Нам необходимо как можно дольше сохранять в чистоте, молодости и рабочем состоянии свой неуклюжий инструмент — земное тело. Здесь в трехмерном мире всем нам предстоит наработать такие черты характера как несгибаемая сила воли, объемное воображение, движущееся в пространстве, длительная концентрация внимания на одной мысли, божественная мудрость-любовь. В мире Земли мы проходим уроки, которые нельзя пройти в любой другой части природы, а условия плотности и инерции, на которые жалуются сенситивные люди, являются факторами, делающими возможным добычу медитативного знания.

Время выпекает нас, известно, Из мукИ и мУки поднебесной. Неудачи — дрожжи для судеб: Мало горя — не подняться тесту, Много слез — и перекиснет хлеб...

На физическом плане есть уроки, которые могут быть пройдены душами только здесь и которые не постигаются в других мирах. Для того

чтобы стать духовно готовыми к усвоению школьной программы Земли мы должны провести свое физическое тело через бесполезные годы детства и отрочества, через импульсивную юность и греховную молодость, через зрелость тупой мужественности или эгоистической женственности, прежде чем закаленный в горниле страданий организм станет пригодным к истинному духовному обучению. Чем дольше мы живем после достижения умственной зрелости, тем больше духовного опыта мы добываем, тем богаче становится наша жатва за чертою смерти. Одушевляя старое, но не больное тело мы будем более продвинутыми, более способными взяться за духовные задачи, которые были нам не по силам в зрелые годы или при средней продолжительности жизни в семьдесят лет. Кроме того, человеку трудно покидать бренный мир, имея любимую жену и молодых детей, нуждающихся в отеческих наставлениях и родительской поддержке. Трудно уйти к Богу, когда человек все еще пестует свои амбиции, когда он любит своих друзей, любит свои дела, свои желания и стремится их материализовать. Пока душа централизована на земном плане существования, пока ее наполняют не мудрые мысли, а чувства и желания, ей трудно приобрести такие качества характера как сострадание и милосердие ко всему живому, всемогущественную добродетель и благоговейный альтруизм. Невежество молодой души может продлиться и до смерти, если она не искоренит у себя за долгие годы жизни такие распространенные пороки как:

1. Чувство индивидуальности, обособляющее человека и выделяющее его из группы.

2. Привязанность к родным и близким людям или к вещам.

3. Отвращение и неприязнь к другим живым или неживым существам.

4. Жизнелюбие, тяга к земной жизни и плотским наслаждениям, боязнь быть отрезанным от них смертью.

Вышеперечисленные непроходимые пороки и есть причины страданий земной жизни каждой человеческой души. Приведенные недостатки укрываются от недалекого взгляда в глубине третьего ума человека. Эти причины подобны айсбергам полярных морей, у которых заметна лишь красивая надводная часть, а смертельно опасная подводная часть таится в мрачных глубинах.

Довольство всем и во всем — суть зрелой души.

Качественную разницу между тем человеком, кто покидает плотное тело, перешагнув столетний рубеж, и тем, кто вознесся в райские кущи на заре земной жизни, можно проиллюстрировать косточкой семени в зрелом и незрелом плоде. Немалые физические и умственные усилия требуются

человеку, чтобы отделить неспелый грецкий орех от зеленой кожуры или коричневую косточку персика от зеленой мякоти плода. Семя настолько плотно сращено с плотью плода, что вместе с косточкой отрываются сочные кусочки зеленой мякоти. Так же и человеческая душа до семидесятилетнего возраста настолько плотно сращена с плотью, что преждевременная смерть может вырвать ее из бренного мира только с незрелой мякотью астрального тела. Поэтому и после смерти у большинства людей остаются налипшие на косточку души незрелые материальные интересы, эгоистические привязанности и неудовлетворенные амбиции. Они привязывают призрачную душу к полюбившимся городам и улочкам, склоняют навестить друзей и детей в плотном мире. С другой стороны, когда чаша жизни выпита до дна, когда у души было время реализовать свои амбиции и потом понять их бесполезность, когда человек увидел всю тщету плотских утех и ментальных желаний, когда выполнены все жизненные обязанности перед Богом и людьми, то на лице состарившегося мужчины видно благоговейное удовлетворение. Его душа выполнила свою миссию, усвоив уроки земной школы, и готова упасть в небесное лоно чистым зерном, без остатков сращенной с ним плоти, чтобы прорасти в райских кущах среди пения птиц и звучания арф.

Висит звезда над пашней,

Созревшая давно.

Пора б упасть — а страшно:

Темно внизу! Темно...

А пашня ждет зерно...

ДУША

Жизнь ничем не отличается от смерти...

Дорогие мои, ну что вам рассказать о душе, когда вы и сами прекрасно знаете, что тело души построено по тому же принципу, что и аура физического тела человека. Что наверху — то и внизу. Если мы, например, сравним тонкое строение человека с тонким телом животного, то увидим, что наша первая чакра, Муладхара, является седьмой чакрой зверя. Конечно же, любое сравнение ущербно, и в любом сравнении есть свои допущения. Помятуя об этом, давайте далее развивать нашу метафору. Представим, что наше физическое тело является телом ангела, а тело животного в это время как бы является телом человека. То есть произошло бы примерно то же самое, что и во время смещения всех клавиш на рояле на октаву выше, ну, примерно — мы как бы ушли на семь белых клавиш вправо. При таком допущении мы можем смело и скрупулезно исследовать

тело души, и алгеброй гармонию разъять. Вот она первая чакра души — наша Сахасрара. В ней, именно в ней свертывается змеей в три с половиной оборота вся энергия Кундалини после смерти физического тела. А вот и вторая чакра души — Нирвина. Это то облачко, что парит над вами в виде белой птицы на расстоянии 7,2 сантиметра от темени. Если вы хотите ощутить Нирвину при помощи глаз, то продышите Бхастрика-пранаяму в течение 40 минут, и после этого сразу же подойдите к обычному зеркалу. Тогда вы увидите над своей головой большой белый крест, или крупную «Белую птицу», парящую над макушкой на расстоянии ладони. Это и есть, дорогие мои, ваша восьмая чакра. Или, говоря иначе — вторая чакра души. Теперь покачайте медленно головой в разные стороны и постарайтесь увидеть энергетический столб света, выходящий из вашего темени вверх. Обычно этот столб, толщиной с руку, уходит из головы в небо перпендикулярно к поверхности земли. На расстоянии примерно 30—35 сантиметров от своей макушки вы увидите на этом столбе беловато-туманный шар. Этот призрачный сгусток, это энергетическое образование — эфирное тело вашей девятой чакры. Чтобы увидеть астральное или ментальное тело девятой чакры нужно обладать ясновидением. Однако эфирную составляющую чакры может заметить любой праведный садхак, любой ученик Раджа-йоги. Покуда ваша душа воплощена в плоть, сверхтонкое сознание девятой чакры является для вашего телесного ума, для рассудка и интеллекта — Учителем и Наставником, Судьей и Прокурором, Гуру и Богом. А для тела души она является всего лишь третьей чакрой, в которой еще живут различение и деление, сочетание и умножение. Девятая чакра — это и есть тот жестокий и капризный Бог, которому поклоняются вайшьи и шудры всех народов мира времен Кали-юги....И отношение высших чакр души к этому личностному Демиургу примерно такое же, как отношение наших верхних чакр к Манипуре.

И пусть душа факиром Шапито

Колдует и камлает, хмуря брови —

Меня не греют, вшитые в пальто,

Жара июня и тепло любови.

Вот так при помощи обыкновенного зеркала и закона подобия мы легко можем понять своим логическим умом, своим телесным рассудком, почему нам необходимо развивать в этой земной жизни такие качества как доброту, порядочность, честность, благочестивость. Упражняя свои высшие чакры, которые развивают в человеке милосердие, воздержание от нанесения вреда кому-либо, отказ от принятия даров, сострадание, честность, правдивость, жизнерадостность, скромность, добродетельность, довольство, стремление к творчеству, мы постепенно приближаемся к

своему Богу, к девятой чакре.

«Но, обладая вышеперечисленными качествами души, — скажете вы, — очень трудно будет физически выжить в нашем лживом и жестоком мире. Может, лучше пока обойтись без этих сказочных добродетелей? Может, пока повременить с честностью, чем страдать и гибнуть зазря? Ведь белых ворон обычно заклевывают насмерть их черные собратья...» Дорогие мои, я, конечно же, спорить с вами никогда не буду. Просто приведу еще одну метафору. Посмотрите: у плода в чреве матери развиваются глаза, уши, нос, руки, ноги. В материнской утробе ребенку эти органы не нужны, но впоследствии на этой Земле без них человек был бы весьма ущербен. Так же и духовные качества, находящиеся сейчас в нас в латентном, неразвитом состоянии. Они нам будут очень и очень необходимы для жизни в следующем, тонком мире. Там, в мире души, в более высоком классе обучения, в мире сказки и фантазии нашими руками и ногами, ушами и глазами являются милосердие, доброта, порядочность, честность, благость, праведность, жизнелюбие, скромность и стремление к творчеству. Однако и здесь, на жестокой железной Земле, без этих духовных качеств мы являемся безрукими, безногими, глухими, слепыми калеками, плутающими в трех соснах, наступающими сотни раз на одни и те же грабли. О таких граблях, на которые мы ежедневно наступаем, я вам сейчас поведаю в притче о пяти стариках.

ПЯТЬ СТАРИКОВ

Одного молодого человека по имени Ватха очень интересовали чудеса. Однажды он увидел загорелого старика, лежащего на доске, утыканной гвоздями. Ватха попросил лежащего научить его спать на гвоздях. «Конечно, конечно, — ответил старик, — но сначала тебе придется идти просить милостыню и приносить ее мне. Если ты будешь отдавать мне все заработанные деньги в течение года, я научу тебя». Долгое время Ватха работал на старика и научился спать на доске, утыканной острыми гвоздями. Но от этого он не стал умнее и духовнее. Скорее наоборот, он стал сонным и инертным.

Как-то раз на рыночной площади он встретил другого старика, называющего себя йогом. Когда они разговорились, то этот йог назвал человека, у которого обучался Ватха, ничтожеством и фокусником. «Я тебя научу делать кое-что получше. Вот смотри! — с этими словами старик проткнул себе руку стальной иглой. — Видишь, нет ни капли крови. Я научу тебя, как это делать. Ты сможешь зарабатывать деньги, показывая это людям на рыночной площади. Но за учебу ты должен будешь отдавать мне половину заработанного». Ватха выучился протыканию иглой своей плоти, целыми днями работая на второго старика. От постоянного пребывания на базаре у Ватхи появились такие качества характера как

склонность к накопительству ненужных вещей и жадность к деньгам.

Через некоторое время наш герой прослышал о чудотворце, имеющем много поклонников. Он разыскал этого старика и спросил его: «Каким исключительным знанием ты обладаешь? В чем заключается твоя мудрость? Являешься ли ты более великим йогом, чем я?» На что чудотворец ответил Ватхе: «Заплати мне сто рупий и я доставлю тебе мгновенно любое блюдо из любого отеля мира». Молодой человек подумал и заплатил деньги. Потом он пожелал видеть перед собой яства из Лондонского отеля «Савой». Тотчас перед ним материализовалась заказанная еда. Затем старик предложил Ватхе доставить наручные часы из любой страны мира. Молодой человек заплатил волшебнику деньги, и на его руке заблестели швейцарские часы. «Научи меня это делать?» — обратился Ватха к старику. Чудотворец помедлил, подумал, но затем согласился за большую плату взять Ватху в ученики. Он обучал нашего героя трансформации одних вещей в другие, материализации предметов из воздуха и другим чудесам.

Минули годы. Ватха давно выучился чудотворству и покинул дом третьего старика. Он называл себя великим йогом и оказывал всяческие услуги мирянам. К нему приходили толпы людей и просили доставить им лекарства из Германии, кофе из Бразилии, кокосы из Африки, продукты питания из Северной Америки. И Ватха все с радостью доставлял просящим. Его жесты доброты к мирянам были все шире, а материализация дорогих вещей из небытия становились все потрясающее.

Но однажды к нему пришел четвертый старик. Это был не чудотворец, а обыкновенный священник из ближайшего монастыря. Он увидел, как Ватха материализует предметы и дарит их простым людям. «Что ты делаешь, негодяй!» — закричал священник и принялся избивать нашего героя своей тяжелой тростью. Тот опешил и закричал от боли: «За что ты меня бьешь? Я ведь даю добро людям!» На что старик, охаживая палкой Ватху, ответил: «Ты совершил великое множество краж. Ты просишь конфет — и они приходят к тебе из английского магазина. Они исчезают в Англии, и владелец магазина не знает, куда они пропали. Вещи, появляясь здесь, пропадают в других магазинах. За это непричастных к воровству людей обвиняют в краже и сажают в тюрьму. Ты — самый большой грабитель!» Ватха попытался убежать от священника, но четвертый старик оказался очень подвижным и проворным. От него Ватхе невозможно было ни спрятаться, ни убежать. Палка старика так и ходила по спине и по бокам нашего героя.

«Прости меня, старик, я не знал! — слезно раскаялся Ватха, защищая голову руками от свистящей трости. — Я больше не буду этим заниматься и никому не передам секрета чудотворства!»

Прошли месяцы праведных трудов, затем минула вереница лет, посвященных пранаяме. Ватха уже не просился в ученики к чудотворцам и сам этим никогда не занимался. Он жил в молитвах и прослыл благочестивым старцем. И вот однажды ранним утром Ватха встретил пятого старика, который и являлся настоящим йогом. Это случилось, когда он нечаянно после утренней садханы заглянул в зеркало.

Этой придуманной историей о Ватхе я попытался приоткрыть вам несколько течений мысли, проходящих на разных глубинах.

Вот первая мысль, самая прозрачная и близкая к поверхности — человеческие законы пишутся для слабых людей, неспособных самостоятельно докопаться до Истины. Безвольный человек под страхом наказания за нарушение законов принудительно движется к очищению своей души от эгоизма. Страх гонит его вперед. Придет время, он избавит свой ум от неведения: и ему не нужны будут правила и рамки. Но законы и правила придумывают люди, а им свойственно ошибаться. Нормы поведения, порядки и законы подобны паутине. Сильный, волевой человек в любой момент может порвать ловчую сеть законов подобно тому, как птица рвет тенеты паука. Мудрый человек живет по законам Космоса, а они включают в себя, как маленькую составную часть, все нравственные правила земных людей. Свободная птица только делает вид, что играет по паучьим правилам мух и сверчков. И всем кажется, что птица скована притяжением Земли и липкими тенетами. Но если ей потребуется, она в любую минуту может вспорхнуть и улететь. Так и мудрый человек: он соблюдает законы людей до тех пор, пока они не противоречат законам Космоса. Однако, когда правители начнут открыто насаждать в стране законы зла и насилия, любой честный человек расправит сложенные в горб крылья и улетит за морской горизонт на чистые безлюдные земли.

Тоскует глина по рукам творца,

Ладонь творца грустит по женским чувствам,

А девушки вздыхают без конца

В музеях над шедеврами искусства.

Ушел колдун в небесную купель,

Поддался посвященный искушенью:

Он, чтоб достичь свою живую цель,

На два тысячелетья стал мишенью.

И вот на переплав в Тартарары

Летят со стоном роботы из глины,

Поют небесных ангелов хоры

Над вздыбленной и рухнувшей долиной.

Так высший мир, поднявшись на ребро,

Как мусор, смел полулюдей планеты.

Лишь тот не падал, кто ваял добро,

И соткан был из творчества и света...

Несколько глубже здесь заложена идея о том, что все мы друг другу нужны как учителя и наставники в этой суровой школе жизни. Третья мысль — эта идея о Карме, о законе справедливости, о законе воздаяния за каждое действие той же монетой.

Однако, более глубоко по отношению к остальным планам мысли проходит идея о пяти Элементах, о пяти Таттвах, из которых построена физическая вселенная. Каждый старик — это Элемент, это определенное качество материи. Всего существует пять Таттв — пять стариков. Давайте рассмотрим эту глубоководную мысль поподробнее.

Дорогие мои, вы, конечно же, знаете, что все вещи, существующие на физической Земле, сначала строятся нашей душой на внутренних планах, и только затем проецируются из астральных и эфирных плоскостей в трехмерное пространство. Мы, падшие или воплощенные души, не можем успешно действовать в этом мире, пока при помощи своей фантазии и силы воли не начнем изменять внутренний мир в лучшую сторону.

Еще раз подчеркну: то, что в эзотерике или в йоге называется Воздухом, Огнем, Водой, Землей и Эфиром — это качества, **а** не физические вещи или предметы. Эти качества составляют всю физическую Вселенную.

Первый старик — это Элемент Земли. При опускании астральной материи в бренный мир, под действием сил сжатия она становится поочередно эфиром, воздухом, огнем, водой и землей. Также под действием сил сжатия полумесяц воды начинает постепенно принимать форму вытянутого прямоугольника Земли. Качеством элемента Земли является стабильность и инертность. Прямоугольный символ Земли является конечным результатом внутренней активности всех Элементарных сил, начиная с их появления в «бытии» и кончая их последовательными трансформациями.

Элемент воды — это второй старик. При огрублении небесной материи силы сжатия огня превращают его в воду. Треугольный символ Огня становится полумесяцем Воды при помощи сил сжатия. Сжатие и способность вбирать в себя все и вся — это качество Воды.

Третий старик — Элемент Огня. Его качества — расширение и

трансформация. Когда астральные атомы сжимаются до такой степени, что из них появляются сверхтяжелые ядра воздуха, то это приводит к выделению теплоты. Теплота приводит к расширению. Выделившаяся теплота является той силой давления, которая приводит к возникновению следующего элемента — Огня. Поэтому расширение — качество огня. Кроме того, огонь может трансформировать одни элементы в другие. Из-за давления выделяющейся теплоты круг воздуха начинает разламываться в трех точках и расти, превращаясь в треугольник огня.

Но треугольник Огня может расширяться только благодаря тем же силам, которые ограничивали другие элементы в их «размере». Расширение может произойти только путем удлинения основания. И по мере того, как основание треугольника расширяется, вершина его опускается вниз. Так треугольник превращается в полумесяц Воды. Иначе говоря, сверхрасширение треугольника Огня привело к его переходу в другое измерение. Это справедливо и для всех других элементов. Каждая трансформация символов является результатом перехода элемента на следующий план. Треугольный символ Огня становится полумесяцем Воды. Но уже при помощи силы сжатия, силы огрубления материи.

Четвертый старик — это Элемент Воздуха. Качество Воздуха — движение. Воздух состоит из газов, молекулы которых все время стараются разойтись друг от друга на максимальное расстояние. Способность двигаться, подвижность имеет связь с изображением круга.

Коротко для наглядности здесь мы можем символически отобразить физическое творение следующим образом:

Первая манифестация, изливающаяся из Внутреннего во Внешнее, из Ничего в Нечто — обозначается точкой. Точка начинает вращаться, двигаться и создает множество точек, образуя линию. Постоянный поток точек, становящийся линией, создает на своем плане давление, которое приводит к расширению. И тогда линия точек, достигнув предела распространения в стороны, начинает расширяться из середины, Линия точек превращается в двойную выпуклость. Это символ эфира, называемый Акаша. И эта фигура при дальнейшем расширении образует круг, символизирующий Воздух.

Сформировавшись, элемент Воздуха начинает проявлять свое качество движения. Круг — это не просто символ. Сам элемент имеет тоже круглую форму. Его качество — движение. Единственный способ, которым он может двигаться — это вращение. Поэтому он начинает вращаться все быстрее и быстрее. От быстрого вращения он нагревается и начинает выделять теплоту. Получается огонь...

Ну и, наконец, Элемент Акаши — это пятый старик. Это точка перехода

из мира бытия в небытие, переход из внешнего мира во внутренний мир. Не зря риши говорят, что, если Кундалини поднялась выше пятой чакры, соответствующей элементу Акаше, то обратно она уже не вернется...

То есть высшая идея притчи о пяти стариках состоит в художественной подаче знания о внутренней активности пяти Элементарных сил и последовательными трансформациями Таттв одна в другую по мере поднятия Кундалини. Не знаю, насколько мне это удалось, но я старался.

Я в гости с притчами приду,

И для тебя, поверь я,

В кармане правом — ключ найду,

В кармане левом — двери!

ЦЕЛОСТНОСТЬ

У одной птицы два крыла — и она летит. У двух птиц четыре крыла — и они не летят. Птицы связаны друг другом.

Мы рождаемся на Земле с единственной целью — стать мудрее. Стать ближе к Создателю, чтобы, в конце концов, слиться с Ним. Так устроено свыше, что земные люди умнеют только через собственный опыт ошибок и страданий. Чувства и эмоции даются человеку для того, чтобы он с помощью них что-то понял, что-то осознал в окружающем мире. А у более высокоразвитых существ понимание идет уже не от чувств, а от мысли. И поэтому в ментальном мире нашего Духа нам не требуется ни рук, ни ног, ни других органов, при помощи которых наши благозвучные мысли и красивые чувства превращаются в творения.

Дорогие мои, при помощи книг, советов учителей и чужого страдания вы никогда не сможете развить свой ум, интеллект и рассудок, пока сами не проверите действие советов на практике. Осознание собственного невежества — это начало ума. Осознание собственной души — это начало мудрости. Осознание Бога в себе — это начало йоги.

Увы, человек, природа и Бог пока что для нас тройственны, Если наше сознание будет и далее делить Единый Мир на познающего, познаваемое и познание, то ему не разорвать сети невежества. Пока мы придаем чему-либо значимость, мы тем самым раскалываем свою целостность. Мы делим тем самым себя и данное явление, которому придали значение, на низ и верх, на левое и правое, на познающее и познаваемое. Причина любого страдания человека кроется в разделении им своей целостности.

Мы сами ум разбили на три части,

Расстроились, тревогами живем,

Привыкли только в спину видеть Счастье,

И вот — в лицо Его не узнаем.

Страдание принадлежит к иллюзорным проявлениям жизни. А любить и лелеять иллюзии характерно для маленьких и наивных детей. Посмотрите, все детские игры основываются на фантазии, на подражании взрослым, на театральной игре с выдуманными ролями. Суть детских игр в изображении из себя солдат и королей, врачей и космонавтов, мам и дочерей. Если у девочки отнять куклу, то она будет долго плакать, умоляя вас, чтобы вы вернули ей ее маленькую дочку. Если такую же куклу отнять у взрослой женщины, то она ненадолго огорчится, но не заплачет, и вряд ли пойдет покупать себе новую. Если вы придете с этой же целью в дом старушки, то бабушка сама вам отдаст все свои любимые куклы, которые у нее сохранились. Довольство всем и во всем — вот суть зрелой души. Так отчего же вы плачете, когда Бог отнимает у вас иллюзорных детей и родителей? Ведь этот Бог — это вы, ваша девятая чакра, а родители — это часть вашей, только вашей богатой фантазии. И внешние события, которые происходят с вами и с вашими родственниками — это всего лишь театр теней, это зеркальное отражение движений вашего внутреннего мира. Поэтому, дорогие мои, ничего не бойтесь: в земной жизни у вас может появиться только то, что вам необходимо для продвижения к Богу. А когда вы, наконец, придете к своему личностному Богу, то вы пойдете дальше, к Творцу Творца, к Создателю Создателей, к Абсолюту. Он делает все во благо. Так что принимайте все вещи и события, какими бы плохими или хорошими они вам ни казались, с внутренней улыбкой, с радостью и любовью в сердце, с мудростью и благодарностью в блестящих глазах.

Принимая с любовью все удары судьбы, мы выращиваем свои духовные руки и ноги, глаза и сердца для полноценной жизни за чертою смерти. Ежедневно проявляя здесь, на Земле, милосердие и доброту, порядочность и честность, благость и сострадание ко всем живущим, мы создаем тем самым свое красивое, доброе будущее. Тем самым мы строим наш с вами Золотой век — Рай на Земле. Дорогие мои, запомните, что наше будущее так же влияет на наше непредсказуемое прошлое, как прошлое влияет на будущее.

Да, мы проживаем все наши жизни здесь на Земле и в тонком мире одновременно. Это трудно понять логическим рассудком. Однако опыт вам подскажет, что только сильные испытания и неимоверные страдания способны очистить душу человека и сделать его святым и мудрым.

КАК УВИДЕТЬ ДУШУ

Ночами женщина одна

Ко мне приходит, как Луна.

Красавица сладка, как мед,

Садится рядом и поет

О том, что раньше не спеша

Летали мы среди светил,

И что она — моя душа,

А я — бездушный, все забыл!

Чтоб вспомнить все ее черты,

Я прерываю сны-мечты,

Пишу портрет ее в тетрадь,

Чтоб наяву Любовь искать!

Дорогие мои, для того чтобы вам своими глазами увидеть душу в каком-нибудь живом человеке или в животном, можно попробовать сделать такое несложное упражнение: займите любую устойчивую позу, удобную вам. Затем сделайте несколько десятков полных вдохов и выдохов. Потом вдохните и медленно-медленно выдохните. На выдохе нужно полностью расслабить тело. Когда легкие станут пустыми, постарайтесь некоторое время не дышать. Релаксируйте. При этом глаза необходимо расфокусировать и смотреть сквозь живого человека в пустоту. И стараться ни о чем не думать. Если вы честный и праведный человек, то через некоторое время вы увидите дымчатый свет, исходящий из центра наблюдаемой головы, а затем постепенно начнет прорисовываться и голубоватое облачко души.

Если же вы сразу не увидели душу человека или его ауру, то не расстраивайтесь. Вам поможет открыть «Третий глаз» йоговское дыхание, которое называется «Кевала». Сейчас я вам опишу технику этой пранаямы.

Подобный контроль за дыханием также необходим для успеха в освоении всех медитативных упражнений. Ну и дополнительная «подзарядка» энергией делает описанное упражнение крайне желательным и для практикующих медитацию. Данная пранаяма условно подразделяется на две ступени — Кевала-1 и Кевала-2. Начинается это упражнение с дыхания «Тала-Юкта» («маятникового дыхания»): вдох плавно переходит в выдох, причем продолжительность вдоха и выдоха одинакова по времени, например 3:3 или 6:6 секунд. Полезно при этом представить себе качающийся маятник, который раскачивается все медленнее и медленнее, медленнее и медленнее. В Кевала-1 легкие как бы застывают в

чрезвычайно медленном вдохе, который затем плавно переходит в длительный спокойный выдох. Для этого хорошо привязать свое мышление к какому-то внутреннему или внешнему объекту, который не вызывает страстных чувств. Вдыхать следует как можно медленнее, чуть сдерживая дыхание, так что черта между вдохом и выдохом стирается. Выполнение Кевала-1 является непременным условием любой концентрации мышления. При Кевала-2 происходит расслабление органов дыхания. Вы начинаете вдыхать и выдыхать все меньший и меньший объем воздуха, наконец, ваше дыхание почти прекращается, и грудная клетка уменьшается в объеме. И наконец, вы начинаете дышать так незаметно, что кажется как будто вы не дышите вовсе. Критерий допустимости сокращения дыхания — сохранение ясности сознания и мышления. Дорогие мои, хочу вас предупредить, что чрезмерные попытки «подавить» дыхание вредны. И кроме того, эффект может быть обратным — ваше дыхание начнет «взрываться», что нежелательно по двум причинам. Во-первых, форсированный вдох — и это одно из правил йоги — недопустим, так как ослабляет эффект от любой пранаямы. Во-вторых, и это здесь главное, сознание должно быть обращено на объект созерцания, а не на процесс дыхания.

Многие детали этой практики, включая оптимальное количество повторов дыхательных упражнений, вы познаете сами, ориентируясь по своему самочуствию. Все мы — люди разного духовного здоровья, поэтому и не стоит обольщаться легкостью упражнений. Их благотворный эффект не связан с перенапряжением усилий; он происходит скрытно, незаметно для занимающихся. Первые успехи от Кевалы вы начнете ощущать не ранее как через 2—3 недели после начала занятий. Появление в процессе дыхательных упражнений чувства легкой усталости или болей в области грудной клетки следует немедленно воспринимать как сигнал «Стоп!»

Предположим, что вы освоили «Кевалу». Сядьте в кресло. Полностью расслабьтесь. Затем сделайте несколько десятков полных вдохов и выдохов Тела-Юкта. Потом медленно-медленно перейдите к дыханию Кевала-2. Старайтесь почти не дышать и полностью расслабить тело. При этом глаза необходимо расфокусировать и полузакрытым туманным взором смотреть сквозь живого человека в пустоту. Старайтесь ни о чем не думать. Минут через пять вы увидите дымчато-белый свет, исходящий из центра наблюдаемой головы. Затем вы увидите цвета ауры вокруг тела человека. Затем вы прочитаете его мысли...

Для того чтобы увидеть душу умершего человека, или узнать, жив человек или мертв, вам нужно посмотреть сквозь его фотографию. Для этого вам необходимо занять любую устойчивую позу, в которой вы можете

расслабиться до предела возможного. Например, вы сели в мягкое кресло. Сделайте несколько десятков полных вдохов и выдохов. Потом медленно вдохните и медленно-медленно выдохните. На выдохе постарайтесь полностью расслабить тело. Максимальное расслабление ведет к тому, что вы перестаете автоматически дышать. Однако в самом начале некоторое время попробуйте сами не дышать. При этом взгляд нужно расфокусировать и смотреть сквозь фотографию в пустоту. Одновременно старайтесь ни о чем не думать. Минут через пятнадцать вы увидите свет, исходящий из фотографии, затем постепенно начнет прорисовываться белый шарик души. Мысленно задайте ему свои вопросы. Ответы на них вы как бы услышите в своей голове или увидите в виде цветных картин на экране своего внутреннего взора..

В этом упражнении большинству учеников не удается выполнить полное расслабление. Где же узнать, как достигается нужная степень релаксации и когда достигается полное расслабление тела? Дорогие мои, об этом я написал более чем подробно в книге «Сознательные выходы из тела». Если вы не научитесь расслабляться, то вышеприведенное упражнение может и не работать. Полная релаксация физического тела — вот ключ ко всем медитативным техникам и йогическим практикам. Я уже и не говорю о том, что вы должны ежедневно соблюдать правила ЯМЫ-НИЯМЫ, иначе никакие упражнения йоги не принесут вам добрых плодов.

Мне видятся человеческие души в виде белых, желтых или синих шариков, летающих, как бесшумные светлячки, над тяжелой и темной Землей. Диаметры у этих шариков разные — от трех до восьми сантиметров. Чем умнее душа, тем плотнее ее субстанция, тем больше диаметр шара. Цвет астральной материи в центре головы также многое говорит видящему об уме и умудренности человека. Белые шарики — это молодые души, только что пришедшие в человеческий мир из царства животных. Оранжевые и желтые сферы — это души рабочих, торговцев и ремесленников. Голубые и синие шары — это те, кто прожил две, три и более тысяч жизней в человеческих телах. Это помощники наших небесных учителей. Фиолетовые шары, тяжелые, большие, плотные и теплые — это учителя всех землян, учителя учителей. Они давно уже сдали выпускные экзамены в школе под названием «Жизнь на Земле» и теперь сами преподают космические науки «на том свете» в старших классах. Сюда на грешную Землю они прилетаю! только по умоляющему зову своих нерадивых учеников, опять попавших в какой-нибудь смертельный переплет. Во время «медитации» (концентрации) можно вызвать фиолетовый шар и получить от него ответ на любой вопрос. Однако помните, что вы вызвали учителя учителей, то есть нарушили субординацию. И многое из ответа такого Духа вы еще не в состоянии

понять и осознать. Есть вещи, которые вам лучше бы пока и не знать, чтобы не быть морально раздавленными полученной информацией. Дорогие мои, лучше вызывайте к себе своего личного небесного наставника (классного учителя) и с ним беседуйте на волнующие вас темы.

Некоторые книжники называют душой разноцветную эллипсоидную субстанцию, находящуюся в сердце. Но, увы, это облачко — всего лишь коктейль из врожденных инстинктов, привычек и наработок прошлых жизней. Это не душа, а скорее одна из сменных частей бессмертной души. Здесь закладывается или ломается фундамент характера будущего человека. Тут хранится подсознание, опыт прошлых жизней и ум астрального тела человека. Конечно, душа может временно пребывать в любой части тела. Если ей захочется побыть в сердце — она вплывет и в сердце. Но через некоторое время душа все равно поднимет паруса и придет в «порт прописки» — в шишковидную железу.

И еще: душу нельзя познать при помощи ее земных инструментов — органов чувств и логического ума. Душа может познать сама себя, только лишь отрешившись от этих аксессуаров — успокоив сердце, отключив чувства и остановив ум. Такое состояние остановки работы чувств и ума называется медитацией.

ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ЖИЗНИ

Так вот как душа отлетает: кружится и падает пол,

И звезды пернатою стаей садятся на пляшущий стол.

Так вот в чем творящее дело: внизу окружает огонь

Мое бездыханное тело, но льется словами ладонь.

За наземной смертью всегда следует кипучее рождение в астральном мире. Удивленного умершего там ждут подготовленные проводники-помощники. Многие люди, умерев, не понимают где они находятся и что с ними происходит. Думают, что они попали в ад или рай. Помощники пытаются осторожно объяснить вновь прибывшим куда они попали, где их вещи и как следует вести себя. «На саване карманов нет», — говорят помощники. Затем их препровождают в Зал Памяти. Там умершим подробно показывают всю их земную жизнь. Там они сами себя судят за то, что по нескольку раз наступали на одни и те же грабли. Эта честная самооценка зависит от того, на какой ступени эволюции находится человек, к чему он готов и чего ожидает. Все тонкие параллельные миры настолько прекрасны, что уходить оттуда никогда не хочется, кроме тех планов, конечно, чьи вибрации грубее астрального диапазона волн. Такие планы называются витальными. Ощущение ясного счастья и неописуемой радости обычно нарастает при длительном путешествии за черту смерти.

Это связано с автоматической проекцией посвященного человека во все более и более тонкие миры. Условно эти миры в эзотерической литературе называются так: клифонический, физический, эфирный, астральный, ментальный, кармический и так далее. Каждый из них имеет семь подпланов, которые в свою очередь разделяются на множество более мелких миров. В нашей Вселенной существует 144 подплана, на которых развиваются и живут свои населенные миры. Выше кармического, или иначе причинного плана бытия, обычный человек не допускается. Перемещение в этих планах бытия похоже на спиральное движение вглубь к ярко светящейся точке посредине водоворота звезд. Эта воронка вращается по часовой стрелке и засасывает путешественника во все более радостные миры. Границы между подпланами внешне незаметны. Идешь по улице или бежишь по райскому саду — и вдруг ноги наливаются свинцом, тело не слушается команд. От этого можно испугаться и вызвать мыслеформу кошмара, представив, что кто-то за вами гонится. В каждом астральном или витальном мире любая мысль мгновенно материализуется, и созданный вами монстр тут же набрасывается на вас и мучает. А что произошло: человек всего лишь пересек границу подплана, и законы одного мира сменились законами другого, более тонкого. Там, где нужно лететь, не стоит бежать. И не смотрите кошмарных фильмов, чтобы после не оживлять увиденных по телевизору монстров своими жуткими мыслеформами и ужасными сюжетами.

Астральные миры прекрасны, их необыкновенные пейзажи лучатся неземными цветами и радугами. В срединных мирах звучит торжественная музыка, выпукло окрашенная в непостижимые цвета. Выше музыка становится более тихой и плавной, излучающей радостную грусть и любовь. В эфирных мирах, нижних и средних плоскостях астрала стоят шумные города и буйные леса, движутся машины и реки, похожие на земные. Забравшемуся на астральный план человеку стоит только подумать о чем-то — и, о чудо! — это появляется перед его жадным взором. Люди, попадающие на нижние подпланы, чаще всего думают по инерции земной жизни о плохом, меркантильном, эгоистическом. Все это плохое мгновенно обретает мускулистую плоть и душит своего создателя. Никакого ада в тонких мирах не существует. Каждый усопший самостоятельно своими помыслами строит себе свой отдельный ад или рай. Главный Черт всегда и во всем — сам человек, его эго, его логический ум. Вот почему важно научиться на этом свете всегда думать только о светлом, о радостном и хорошем.

На астральных подпланах человек рождается совершенно обнаженным, в форме белого или синего самосветящегося шарика. Он ничего не может взять с собой из земной жизни, кроме духовного опыта, впечатлений и

мыслей: на саване карманов- нет. Стоит человеку подумать о руках и ногах, об одежде — как сразу же у него все появляется. Некоторые молодые души думают о своей нудной и грязной работе на Земле: перед ними тут же вырастает дымящий трубами завод, и они каждое утро безрадостно спешат к чумазым станкам и скрипящим конвейерам, не понимая, что они умерли. Но в астральном мире очень много настоящей работы, которой занимаются зрелые и старые души. Те, кто осознает законы тонких миров, зачастую старательно помогают вновь прибывшим из физического мира освоиться в текучей обстановке. Некоторые консультируют людей, возвращающихся на Землю по кармическим причинам. Они помогают выбрать время жизни на физическом плане, страну, родителей, цель воплощения. Хорошие люди, чье астральное тело умирает, рождаются на ментальных подплоскостях, на райских планетах.

Очень редко встречаются красивые люди, у которых умирает и ментальное тело: такие уходят жить на кармический план. В нижнем астрале люди громко едят, беспробудно пьют алкогольные напитки, некоторые даже несносно курят и колются страдательными наркотиками. Они часто ссорятся между собой и превращают свою пеструю жизнь в сущий ад. Ведь окружающий мир они создают своими некрасивыми мыслями.

Падший ангел был звездою.

Кто теперь он — что за черт? —

Пьет с компанией пустою, по усам вино течет.

Он, когда набрякнет губкой, врет, мерзавец, брешет, бес,

Как летел он за голубкой да сорвался вдруг с небес.

Вра-аки! — кто ж ему поверит, что на небе есть страна,

Где и люди все — не звери, да еще не пьют вина?..

Алканавты курят трубки, каждый думает, вспотел: «Это я ведь за голубкой в небе ангелом летел...»

Во всех тонких мирах, вплоть до кармического, существует и сексуальная любовь. Она несравненно лучше и чище земной, так как ощущения чувств в сотни раз острее земных, диапазон их шире и глубже с каждым подпланом. В ментальном мире сексуальная любовь вообще не похожа на земную: тела полностью совмещаются, протекая сквозь друг друга, как облака. Все животные, растения и инопланетяне после смерти в физическом мире также переходят жить в астральные миры. И там становится очевидным, что некоторые земные животные значительно превосходят людей в своем духовном развитии. Например, киты и

дельфины намного умнее и выше человека в духовном плане.

Кроме того, в тонких мирах есть множество подпланов, куда умершему человеку попасть невозможно. Это миры жизни высокоразвитых сущностей, никогда не рождающихся в трехмерном пространстве. Данные измерения параллельных миров имеют каждое свою кодовую волну и отделены друг от друга девяностоградусным поворотом. В гости к ним может попасть только по-настоящему мудрый человек, сознательно выходящий из своего тела, не теряющий рассудка и памяти при путешествии по астральным мирам. Измерения различных уровней тонких и грубых миров расположены, как клавиши на пианино. Из-за маленькой разницы в длине волны каждая нота гаммы имеет свое большое звучание. Игра на пианино напоминает переключение каналов цветного телевизора. Человек видит различные телепрограммы, настраиваясь на ту или иную волну. Все тонкие миры, как матрешки, существуют в одном мире, в одном объеме, взаимопроницая друг в друга. Однако, наше сознание настроено сейчас на кодовую волну длиной 7,23 сантиметра, поэтому оно видит только земной мир. При умирании физического тела происходит автоматическое переключение сознания на более короткую волну. Для наших путешествий по тонким мирам совсем не обязательно больно покидать физическое тело. Существует простой и надежный ключ для переключения каналов восприятия своего сознания. Он называется «медитация».

КАРМА

Для сжигания Кармы две вещи являются обязательными. Первая — непривязанность к результатам своей работы. Вторая — жертвование любой своей мысли, любого своего поступка на алтарь Всевышнему Духу.

Во всех тонких и грубых вселенных вплоть до духовного плана действует закон причины и следствия. Иначе он называется «Закон Кармы», или просто «Карма». Согласно закону Кармы хорошие поступки порождают и приносят ответные хорошие результаты, как бы «вознаграждения», тогда как дурные поступки приносят плохие последствия для творца этих поступков. Этот космический закон действует во всех грубых и тонких вселенных вплоть до Духовного мира. Красивые и ужасные поступки являются практическим проявлением хороших и плохих намерений, которые проявляются и реализуются в меняющихся декорациях-обстоятельствах. Если обстоятельства или условия на земной сцене не позволяют плохим намерениям проявиться в тлетворных поступках, тем не менее, закон Кармы и в этом случае незримо действует. Карму создают помыслы, а не поступки. Поступки — это следствие помыслов. Человек с хорошими намерениями и поступками будет

пожинать умные результаты. Заблуждающийся, с нехорошими намерениями, не может жить с миром в мире и спокойствии, он не станет иметь чувства радости и красоты. Человек, любящий деньги, мирские наслаждения, секс и власть не может духовно совершенствоваться. Ведь в создании хорошей или плохой кармы важен не сам поступок, не само действие, а мотив, которым руководствовался человек, поступая так или иначе.

Судьбу не выбирают, но

Мы Карму создавали сами:

Одни мнут виноград ногами, —

Других сбивает с ног вино...

Йоги часто называют закон Кармы «Кармой справедливости», потому что все действия и поступки оплачиваются той же монетой, но с набежавшими процентами. Поэтому лучше отдавать кармические долги сразу, иначе набежавшие проценты вас могут просто «разорить» в духовном плане. Такие «набежавшие проценты» мы можем наглядно проиллюстрировать, если сравним греховный поступок с теленком. Теленок, который пасся на лугу отдельно от стада, когда-нибудь вернется на родную ферму и из тысячи одинаковых коров узнает свою мать. Он придет именно к своей родительнице и будет сосать из нее молоко. Так и любой грех или грешочек обязательно вернется к своему родителю, сколько бы времени ни прошло после их разлуки. Но чем больше времени пройдет с момента разлуки до момента встречи теленка и коровы, тем больший привес нагуляет бычок на вольных лугах. Так и человеческий грех, уходя от родителя попастись маленьким теленочком, возвращается к родным воротам трехгодовалым бычком. Поглядите — вот он стоит за забором и, налив кровью глаза, роет землю копытом, готовясь разнести рогами и запертые ворота, и «коровник», и кирпичный дом, и гараж с машиной. Сейчас он устроит «корриду» для своего родителя.

Я — ваша мама, корова.

В нашем печном дыму

Я молоком и словом

Мир вам создала, му-у.

Дети, вам шкуру — сдирайте,

Дети, вам мяса — возьмите!

Только в живот не пинайте,

Режьте, но не материте!

«Карма йога» привлекает простых людей к хорошим действиям и добрым поступкам, к бескорыстному служению обществу, к физическому, но, главным образом, к духовному совершенствованию. Здесь две вещи являются обязательными.

Первая — непривязанность к результатам своей работы. То есть нужно стремиться работать так, чтобы плодами вашей деятельности могли бесплатно воспользоваться все желающие. И чтобы эти люди использовали ваши труды с радостью. И вы за это не ждали бы от людей ни денег, ни благодарности, никаких других услуг.

Вторая — жертвование любой своей мысли, любого своего поступка на алтарь Всевышнему Духу. Тогда ваша Карма быстро очистится, и вы своими действиями создадите себе такую судьбу, которая быстро приведет вас к Нирвикальпа Самадхи (необратимому слиянию с Богом).

Но не нужно забывать, что тут есть еще одна тонкость. Добрые и злые поступки подобны золотым и железным цепям, приковывающим души людей к физической Земле. Поступки, и хорошие, и плохие, являются узами для человека. Чтобы вам избавиться от плодов греховных действий, следует совершать добрые дела. Когда грех будет искуплен, то вы сможете попытаться выйти за пределы добра и зла при помощи медитации и Самадхи.

Эту мысль мне будет удобно проиллюстрировать следующим примером: предположим, что вам в ногу попала заноза. Чтобы вытащить грязную занозу, приносящую вам боль и страдание, вы можете взять чистую иголку и извлечь деревянный шип. Удалив занозу, вы спрячете стальную иглу в шкатулку с нитками. Греховное действие подобно вонзившейся в тело грязной занозе, а доброе дело — подобно чистой игле, используемой для извлечения греховного шипа.

Методы освобождения от влияния дурной кармы, от влияния прошлых необдуманных действий, похожи на действия иглы. Такой очищающей иглою будут ваши богоугодные деяния и добрые поступки. Но когда плохая карма будет нейтрализована, вам нужно перестать вершить и добрые деяния. Иначе вы не вырвитесь из колеса рождений и смертей. Хорошие поступки должны быть отброшены вами за ненадобностью, как отбрасывается за ненадобностью стальная игла, когда заноза извлечена из тела.

МЕДИТАЦИЯ

Половина — больше целого.

Подобно хорошо отшлифованному алмазу, каждая из граней которого

отражает тот или иной луч света, так и слово «йога» отражает каждой своей гранью тот или иной оттенок смысла жизни, выявляя различные стороны человеческих устремлений к божественной Любви. Слово «Йога» у Патанджали обозначает определенное состояние ума, когда в нем нет мыслей — то есть медитацию. Дословно в «Йога-сутре» изложено так: «Йога читта вритти ниродха». Что переводится, как — непорождение круговращений модификаций ума. Йога — это практический метод счастливой жизни на Земле, это система упражнений для успокоения мятущегося ума и направления пранической энергии в конструктивные каналы. Йога, друзья мои — это, если хотите, стиль всей жизни. Это ежечасное отождествление себя с Богом, с Духом-Творцом, с Брахманом. Если ученик, например, утром делает асаны и пранаямы с медитацией, а днем или за вкусным ужином забывает, что он — не тело, не ум, не чувства, а Высший Дух, созерцающий Майю, то его занятия можно назвать самогипнозом или физкультурой, или оздоровительной гимнастикой, но никак не йогой. Не отождествляйте себя с телом, умом и чувствами. Медитируйте на Боге, на Его силе и бесконечной энергии. Гидроэлектростанция, стоящая на могучей реке, при разумно устроенной плотине и каналах представляет собой огромный запас воды, спасающий от засухи и голода людей и порождающий электроэнергию для жизни городов и промышленности. Так и человеческий ум представляет огромную энергию организму, подобно гидроэлектростанции, когда он находится под постоянным контролем. Он аккумулирует Прану из Космической реки и порождает громадные силы для всестороннею роста человека.

Для неготового ума любая дверь, увы, стена.

Для умудренного, поверь, стена любая — это дверь.

Всевышний Дух, который живет внутри каждого бренного тела, в йоге называется Дживатман. Основной инструмент у этого Духа — ум. Дживатман постигает земной мир посредством ума, а ум, в свою очередь, постигает мир имен и форм посредством пяти чувств. Плотный мир, окружающий человека, является всего лишь зеркальной проекцией ума, и эта проекция зависит от преобладающей гуны. Три разных человека, три разных ума воспринимают один и тот же мир тремя различными способами. Тамасический ум лишен мудрости, он копошится в кромешной тьме и поэтому творит то, что показывают по телевизору. Раджасический ум активен и беспокоен, однако в нем уже пробудилась мозговая косточка и он уже не всегда верит СМИ. А вот саттвический ум — ясен, как слеза ребенка, проницателен, как гамма-лучи, спокоен, как скала, и невозмутим. Он творит хорошие поступки, о которых не пишут в газетах и не снимают кино. Из-за своего неведения и неразвитости тамасический человек

совершенно не способен постичь Бога, сколько бы раз в день он не ходил в церковь, сколько бы молитв не произносил. Раджасический человек уже улавливает слабый отблеск величия Бога, и в какой-то микроскопической степени он даже способен понять Его. Однако из-за постоянной активности ума и чувств ему нечего и мечтать о глубоком понимании Божественного. Лишь в саттвическом человеке Дживатман отражается настолько ясно, что ум в состоянии уловить истинный проблеск могущественного величия и дивной славы Бога. Но и здесь для полного осознания Всевышнего Духа человеку необходимо приложить большие усилия, чтобы выйти за пределы трех гун: тамаса, раджаса и саттвы. Эти усилия называются «йогическая садхана».

Посмотрите: старая нянечка, ухаживая за маленькими детишками, раздает им разные игрушки. Малыши искренне привязываются к своим любимым игрушкам и наивно принимают их форму и название за реальность. Дети не догадываются об истинной природе игрушек. Если малыш теряет игрушку, или другой ребенок жадно отбирает ее по праву сильнейшего, обиженное дитя плачет и кричит до хрипоты. Ребенок ничего не знает о материале, из которого сделана игрушка, и о ее недолговечности; но ценность тряпичной куклы известна няне, которую не вводит в заблуждение название и форма игрушки. Няня не заплачет, если у нее отобрать куклу. Подобным образом различается восприятие этого мира у святого человека и у обычного, у невежественного человека. Мирянин привязан к земным объектам, к их именам и формам; он плачет, как неразумное дитя, если другой дядя, голодный и небритый, отнимает у него вещи. Чистый же человек видит за всем разнообразием форм лишь единого Бога. Святой знает, что эти названия и формы изменчивы и обманчивы, и единственная неизменная и всепроницающая Сущность в этом хаотическом спектакле — Бог. Способ избавить ум от заблуждений, чтобы человек смог познать истинную природу вещей и в итоге постичь Всевышнего, называется — медитация.

Когда человек достигает Нирвикальпа-самадхи (невозвратимого Самадхи), то все представления о свободе и рабстве, страдании и радости, рождении и смерти исчезают, как дым над потухшим костром, и утрачивают свою ценность. Даже этот бренный мир прекращает свое существование. Лишь Океан Сознания живет и наполняет Себя Собой. Но людей, действительно достигших состояния Самадхи, крайне мало. Зато очень много шарлатанов и шизофреников, выдающих себя за мукти и святых, за посвященных и йогов, достигших Нирваны. Дорогие мои, не верьте таким, не попадитесь на удочку рекламы и саморекламы, ибо знающие — не говорят, а говорящие — не знают. Для говорящих людей внешний мир гораздо реальнее, чем Бог, и поэтому такие стараются

извлечь из пустоты своих речей звонкую монету и аморальную выгоду.

Когда вы медитируете в своей комнате, то все вещи, которые окружают вас, сначала уменьшаются, потом тают и сливаются в одну точку. Они как бы растворяются в тумане. Это похоже на то, что вы видите из круглого окна самолета, когда сидите возле иллюминатора. Пока воздушный лайнер на земле, пока он не взлетел, то вы различаете за стеклом деревья, дома, людей. Но когда аппарат, загребая винтами воздух, поднимается над Землей, то дома и деревья делаются все меньше, меньше, становятся почти неотличимыми друг от друга. И вот вы поднялись на высоту десять километров и расслабленно наблюдаете в иллюминаторе синее пространство, из которого исчезли все предметы. Подобным же образом молодая душа, воплощенная в тело, видит множество красивых и безобразных вещей в этом иллюзорном мире. Но с выходом на более высокий духовный уровень ее восприятие мира меняется, она уже видит общее связующее звено между всеми земными вещами. И, наконец, когда человек в своей практике медитации поднимется до таких духовных высот, что достигает Нирвикальпа-самадхи, то в любой вещи он видит только Бога. Исчезнет все, что он видел раньше, поэтому исчезает все плохое: и смерть, и страдание, и боль. Развивая далее нашу метафору, можно сравнить деградирующую душу с парашютистом, покинувшем самолет на большой высоте. Сначала он не видит на земле отдельных предметов, но по мере приближения к поверхности парашютист начинает различать сады, дома, людей. Видя конкретные вещи, душа впечатляется ими и начинает их желать. Желания приводят к страданию. Медитация представляет собой обратный процесс: уменьшение желаний — уменьшение мыслей — остановка ума.

Дорогие мои, данная иллюстрация хорошо объясняет нам и видение мира маленьким ребенком: он видит все вещи в тумане, с размытыми границами форм, как бы слипшимися в один большой и добрый мир. Поэтому ребенок похож на парашютиста, парящего над планетой на высоте нескольких километров...

Целью человеческой жизни является осознание единства со всем сущим, проявленным и непроявленным. Это единство никогда не нарушалось, люди просто забыли о нем из-за неведения. Главной задачей йогической садханы является избавление от неведения, представления о том, что человек ограничен сознанием, разумом, чувствами, желаниями и телом. Логика подсказывает, что для того, чтобы осознать единство, следует отбросить идею многообразия. Дорогие мои, нужно постоянно помнить, что мы вездесущие, всемогущие и всезнающие. Эти мысли не совместимы с желаниями, поскольку в Единстве не может быть чувственного влечения, есть только неизменное, устойчивое, спокойное и

вечное блаженство. Поэтому нам нужно полностью уничтожить в себе иллюзии: желание продлить свой род, обрести богатство и счастье в этой или следующей жизни и даже саму жажду освобождения нужно уничтожить. Иначе мы никогда не сольемся с Атманом. Слабовольный человек (ленивый) не способен заниматься медитацией. Все поступки, приближающие нас к Цели, должны определяться чистой и безучастной волей. Поэтому в первую очередь ученику необходимо тренировать и закаливать силу воли. Во вторую очередь для хорошей медитации нужно вырастить богатую фантазию.

За окошком на ветку сел ветер

И раскрыл интересную птицу.

Я читаю о нашей планете

Две упруго шуршащих страницы.

Я читаю, что наши дороги,

Как у птицы крыла, разойдутся.

Я считаю, что все люди — боги,

На меня людям нечего дуться.

И мелькают в оконном экране

Перелетные руки и лица...

Вам не спится от воспоминаний,

Ну а мне от фантазий не спится...

Очень полезно во время медитации нам связывать идею единства со словом-символом ОМ. С незапамятных времен этот символ применялся для выражения идеи единения. Поэтому лучший способ: повторять слог ОМ про себя (читается А-О-У-М) и постоянно медитировать на его значении. Дорогие мои, старайтесь по утрам и вечерам уделять время простой и чистой медитации. Пусть это будет пока мечтанием и фантазированием. Ничего страшного, со временем это пройдет и вы научитесь медитировать по настоящему. Однако помните, что одной единицей настоящей медитации йоги называют концентрацию на Атмане в течении 144 секунд. В первоисточниках йоги для нас, людей Кали-юги, даются такие цифры: 12 секунд концентрации на Пустоте — одна единица Дха-раны. 12 Дхаран — одна единица Дхьяны (медитации). 12 Дхьян — одна единица Самадхи (Савикальпа-самадхи).

ВИДЫ МЕДИТАЦИИ

Только самые мудрые и самые глупые не поддаются обучению.

Для начинающих заниматься йогой существуют различные виды медитации. Все люди разные, поэтому для каждого и придумана своя форма. Человеческий ум обладает четырьмя главными способностями: волей, чувствованием, мышлением и собранностью. Собранность — это способность к концентрации. Но у обычного человека эти качества развиты не одинаково. У большинства людей одна из способностей преобладает над остальными тремя. Чтобы каждый человек мог использовать преобладающую способность своего ума в движении к Богу, существуют четыре пути: путь для воли — бескорыстный труд (карма-йога), путь для чувствования — преданность (бхакти-йога), путь для мышления — философия (джняна-йога) и путь для концентрации — внутренний контроль над психикой (раджа-йога). Правила и предписания, созданные для разных путей, которыми следуют садхаки (искатели Бога) ради достижения Окончательной Цели, называются садхана.

Поосторожней, люди, будьте с думами, У медитаций разные пути: О чем бы вы сегодня ни подумали — Все явится к вам завтра во плоти...

Подходящий тип медитации определяется силой воли, умением абстрактно мыслить, чистотой души, характером, способностями и складом ума. Ревностный поклонник медитирует на покровительствующем ему божестве, иштадэвате. Раджа-йог медитирует на Пуруше, или Ишваре, на Боге, не подвластном влиянию желаний, печалей и кармы. Хатха-йог медитирует на чакрах и их божествах-управителях. Джняна-йог медитирует на своем Высшем Я, на Атмане. Опытным путем вам нужно определить, какой тип медитации подходит лучше всего. Дорогие мои, в этой книжке я вам даю легкие, средние и трудные методы медитаций. Начните с легких видов. Если у вас не получится, то занимайтесь пока пранаямами. Пранаяма — лучшее средство очищения всех тонких и грубых тел человека. А если получится, то здесь тоже нужно выбирать, что вам ближе. И в легких методах медитаций есть свои направления — упражнения Кундалини-йоги, Лайя-йоги, Бхакти-йоги и так далее. Перепробуйте все легкие техники, и тогда увидите, что вам подходит. Практика всегда вносит свои коррективы в любую теорию, будь то наука или йога. Если вам не удастся сделать выбор самостоятельно, то вы можете посоветоваться с инструктором йоги, и после этого постепенно начать медитацию Бхакти-йоги. Потому что разум принимает форму познаваемого объекта, иначе восприятие просто невозможно. Бхакта постоянно медитирует на своем Возлюбленном Боге, и его разум принимает форму этого божества. Овладев медитацией и достигнув уровня Высшей Преданности, ученик повсюду видит только иштадэвату — Возлюбленного. Постепенно названия и формы исчезают. Поклоняющийся

Богу Кришне видит везде только Его и погружается в состояние, описанное в Гите так «Васудэва сар-вамити» — «Все есть Васудэва (Кришна)». Джняна-йог или ведантист всюду видит собственное Высшее Я, Атмана. Для него мир форм и названий прекращает существование. Он испытывает то, о чем мудрые авторы упанишад сказали: «Сарвам кхалвидам Брахман» — «Поистине, все есть Брахман».

Существуют две основные формы медитации: сагуна (конкретная) и ниргуна (абстрактная). При конкретной медитации ученик сосредоточивается на образах Кришны, Рамы, Шивы, Хари, Гайятри или Шри Дэви. При абстрактной медитации он концентрирует всю энергию разума на единственной идее Бога, или Атмана, избегая каких-либо сопоставлений с воспоминаниями и всех прочих мыслей. Его разум наполняет только одна мысль.

Когда вы созерцаете изображение Господа Кришны с открытыми глазами и медитируете — это конкретная медитация. Если вы размышляете над тем же образом с закрытыми глазами — это тоже конкретная медитация, хотя она носит более абстрактный характер. Медитация на абстрактном Бесконечном Свете еще абстрактнее. Два первых примера относятся к сагуна-медитации, а последний — к ниргуна. Даже в ниргуна-медитации для первоначального сосредоточения используется некая конкретная форма. Позже она исчезает, а медитиру* ющий сливается с объектом медитации.

Сагуна-медитация — это медитация на мурти, на внешнем облике божества. Это конкретная форма медитации для людей со склонностью к религиозному поклонению. Она связана с гунами, качествами Бога. Повторяйте имя Господа или просто ОМ, постоянно думайте о Его качествах: Всеведении, Всемогуществе, Вездесущности и так далее. Тогда ваш разум наполнится чистотой. Пусть Господь воссядет на престол лотоса в вашем сердце посреди ослепительного света. Мысленно сосредоточивайтесь на Его стопах, ногах, груди, голове, руках, одежде и украшениях, а затем снова возвращайтесь к стопам и снова повторяйте тот же процесс.

Вырежьте из синей бумаги круг и напишите на нем желтой краской ОМ. Повесьте эту табличку на стену и сядьте в двух метрах от нее. Сконцентрируйтесь на табличке. Проведите тратаку, то есть смотрите на изображение пристально, не мигая, пока слезы не покатятся из глаз. Это одновременно и сагуна (наделенная качествами), и ниргуна (лишенная качеств) медитация. Держите изображение ОМ в комнате для медитаций. Вы можете поклоняться ему как Брахману. Воскуривайте благовония для ОМ, подносите ему цветы, пищу и так далее.

Вот абстрактная медитация на ниргуна-брахмане: мысленно, с чувством повторяйте ОМ. Дополняйте это мыслями о Сат-Чит-Ананде, Чистоте, Совершенстве. «Я — само Счастье, Я — само Блаженство».

Мир — это иллюзия. Это знают все йоги. Нет ни тела, ни разума, ни вселенной. Есть только чайтанья, Чистое Сознание. «Я» — это чистое Сознание. Такова ниргуна-медитация без качеств.

Путем концентрации и медитации высвобождайте таящуюся в вашем сердце чистоту, Любовь и Божественность. Не растрачивайте жизнь впустую на мирские дела. Медитация избавит вас от всех житейских забот и невзгод. Это единственный путь просветления. Медитация — это враг разума, так как вызывает мано-нашу (манашу), то есть гибель ума.

Ученик может переходить к занятиям медитацией после того, как он хорошо овладеет пратьяхарои (отключение чувств, отрешенность от индрий) и концентрацией. Если индрийи (чувства) возбуждены, а разум не способен задерживать внимание на одном объекте три минуты, то медитации не достичь и за много лет. Нужно двигаться вперед шаг за шагом, ступень за ступенью. Если разум ускользает в сторону, его следует вновь и вновь возвращать к выбранному объекту. Ученик должен сократить свои нужды до минимума, отказаться от всего лишнего. Ненужные вещи порабощают людей. Они требуют от хозяина внимания, энергии, ухода за собой и охраны. Только тот, кто лишился бесполезных вещей, дорогих украшений и желаний, может сидеть неподвижно три часа в сиддхасане и заниматься медитацией. Важными условиями медитации являются легкая, саттвическая пища и строгая брахмачарья (отказ от секса).

Сознание бывает двух видов: сосредоточенное и рассеянное. При концентрации на темечке сознание сфокусировано на этом участке головы. Этот участок черепа у садхака разогревается, по нему бродят токи праны. Представим, что в это время на руку медитирующего села большая зеленая муха, а он взял и отогнал ее другой рукой. Если ученик прогнал муху и не заметил этого, то он скоро достигнет Самадхи. Но, если при этом медитирующий заметил, что произошло, то его сознание еще рассеянно. Ему еще долго нужно заниматься концентрацией и медитацией. Разум такого садхака можно сравнить с зерном, которое одну секунду побывало в огне. Дорогие мои, это зерно никогда не взойдет, даже если вы его посадите в самую плодородную почву и будете поливать четыре раза в день. Подобным образом и разум, который на некоторое время концентрируется на Атмане, а потом отвлекается посторонними мыслями, никогда не соберет плодов медитации.

РАЗНЫЕ ШКОЛЫ МЕДИТАЦИИ

Какая тайна скрыта тут

Дремучими веками,

Что зубы мудрости растут

Не сразу за клыками?

Какая тайна скрыта в нас?

Медитация бывает двух видов — конкретная и абстрактная. Медитация, или иначе Дхьяна, является седьмой ступенью классической йоги. Вот эти ступени: Яма, Нияма, Асана, Пранаяма, Пратьяхара, Дхарана, Дхьяна и Самадхи.

Правила Ямы включают пять великих общечеловеческих обетов. Эти обеты взяли у йогов на вооружение все великие религии мира. Заповеди Ямы таковы: ахимса (ненасилие), сатья (правдивость), астея (неворовство), брахмачарья (половое и нравственное воздержание), апариграха (нежелание чужого). Эти заповеди являются правилами нравственности для любого общества и отдельного человека. Несоблюдение их порождает в людях хаос, насилие, ложь, воровство, беспутство, зависть и разложение. Корни этих зол кроются в чувствах страха, алчности, вожделения и привязанности, которые могут быть слабыми, умеренными и чрезмерными. Эти черты характера приносят людям только страдания и невежество. Поэтому ученик любой школы йоги обязательно начинает свою практику с ЯМЫ, с очищения души.

Раджа-йог входит в медитативное состояние путем практики Ямы, Ниямы, Асаны, Пранаямы, Пратьяхары и Дхараны. Бхакта погружается в медитацию путем воспитания чистой любви к Богу Ведантист и джняна-йог достигают того же благодаря четырем средствам, слушая шрути и размышляя над услышанным. Хатха-йог достигает медитации посредством постоянной глубокой пранаямы. В век Кали-юги для большинства мирян самым действенным методом достижения Бога является медитация на токах Кундалини во время пранаямы в ритме 1—4—2.

Дхьяна (медитация) бывает двух видов: джапа-сахита-дхьяна (медитация, сопровождаемая джапой) и джапа-рахита-дхьяна (медитация без джапы, чистая медитация). Когда вслух или мысленно повторяешь: «Ом намо нарайяна», это джапа. Когда повторяешь мантру и одновременно медитируешь на облике Господа Хари с раковиной, диском, лотосом и палицей в руках, на Его одежде из желтого шелка (питамбаре), браслетах и так далее, то это джапа-сахита-дхьяна. По мере роста способностей ума к медитации потребность в джапе сама собой исчезает. Остается чистая медитация.

Признаками того, что вы достигаете успехов в медитации и приближаетесь к Богу является следующее: вы не испытываете влечения к

земному, бренному, объекты чувственного восприятия вас уже не искушают; вы лишаетесь желаний, лишаетесь страха смерти, ощущений «я» и «мое»; деха-адхьяса (отождествление с материальным телом) постепенно слабеет; вы прекращаете думать: «Она моя жена», «Он мой сын» или «Это мой дом»; вы чувствуете, что все вокруг — проявления Господа, вы видите вокруг только Бога.

Ваше тело и разум обретают легкость. В душе навсегда поселяются доброжелательность и радость. На устах всегда только имя Господа. По словам Патанджали, основоположника философии раджа-йоги, окончательная цель человеческих дерзаний и деяний — не единение или слияние с Богом, а полное освобождение (кайвалья) Души от материи. Жертвенный огонь добывают трением одного куска дерева (арани) о другой. Сходным образом, медитация на Высшем Я зажигает пламя мудрости и Знания.

В первое время разум воспитывают сосредоточением на конкретном предмете или символе, на точке или на пламене свечи. Позже, когда такое сосредоточение становится устойчивым и утонченным, можно переходить к таким абстрактным идеям, как Атман, Великая Пустота.

Медитируйте так: «Я чистое сознание, Я Сат-Чит-Ананда Брахман. Я — неизменное, самолучезарное, бессмертное Я. Я — безмолвный свидетель трех состояний (бодрствования, сновидения и глубокого сна). Я — не тело, не разум, не прана и не чувства. Я — не пять оболочек-ножен». Такая медитация принесет вам Самоосознание, постижение Высшего Я (брахма-джняну).

Если вы — йяти (отшельник), то вам лучше всего медитировать на Любви к миру, которая возникает на грани сна и бодрствования. Любовь быстрее всего освободит вас от Сансары. В пещере это будет вам единственной опорой, позволяющей достичь настоящего состояния нихсанкальпы (без мышления), нирдванды (вне пар противоположностей) и Самадхи.

Ищу я не призванья — Пещеру для житья, Увы, талант — не званье, А повод для битья...

После овладения шестью ступенями медитации происходит переход в совершенное состояние сверхсознания, в Нирвикальпа-самадхи. В Самадхи восприятие внешних форм полностью прекращается. Исчезают и медитация, и ее объект. Медитирующий и предмет медитации сливаются воедино. Приходят высшие знания и вечный покой. Это и есть окончательная цель существования. Человек становится просветленным

мудрецом, поэтому его называют дживанмукти. Он совершенно свободен от страданий, печалей, страхов, сомнений и заблуждений. Он тождествен с Брахманом. Капля стала океаном. Река влилась в море и объединилась с ним. Все различия и особенности окончательно исчезают. Ощущается только одно: «Я — Бессмертная душа. Поистине, все есть Брахман. И я — тоже Брахман. Нет ничего, кроме Бога».

ПРАВДИВОСТЬ

Привязанность человека к материальным вещам и к живым людям делает его больным и несчастным. Привязанность к вечному, непреходящему делает человека вечно юным и счастливым.

Дорогие читатели! Я получил от вас сотни писем по электронной почте с вопросами: «Как научиться медитировать? С чего начать? Как заняться самосовершенствованием души и тела, как прийти к Богу? Можно ли заниматься йогой самостоятельно без учителя? Что самое важное в жизни? Какую мантру повторять? Что такое медитация? Какую янтру повесить на стену? Нужны ли четки, мандалы, картинки, молитвы, алтари или свечи для медитаций? В какой позе концентрироваться на Абсолюте, как при этом дышать, о чем думать?»

Увы, я не могу чисто физически ответить на каждое электронное письмо отдельно. Однако сейчас я постараюсь коротенько осветить ваши, дорогие мои, наиболее часто повторяющиеся вопросы.

Ну, во-первых, самое важное и в жизни, и в йоге — быть высоконравственным человеком. То есть всегда соблюдать этические и моральные нормы, свод которых называется «Яма». Это самое трудное. Например, в «Яму» входит правило «Никогда не лгать». Вы видели хоть одного живого человека, который бы не обманывал других? Все лгут: президенты, правительства, священники, судьи, преступники и обвинители, школьные учителя и врачи, ученые и космонавты. Вы встречали хоть одну бумажную книгу, в которой была бы изложена вся правда, или хотя бы большая часть Истины? Я, допустим, не встречал.

Слово изреченное есть ложь. Этот вещественный мир так устроен, что любая истина, спускаясь из мира причин, в плотном мире становится полуистиной. Посмотрите, солнечный луч в космосе имеет белый цвет, в дневной атмосфере Земли — желтый, а вечером тот же луч нам кажется красным. Мы считаем солнечные лучи идеально прямыми, однако в земной атмосфере они изгибаются, подобно коромыслу, согнутому тяжестью полных ведер. Прямая палка, наполовину опущенная в воду, нам кажется изломанной. Здесь на Земле все двойственно, все имеет полюса. Все имеет свой антипод. Противоположности идентичны по природе, но различны в степени. Все истины ничто иное, как полуистины. Однако все парадоксы

можно примирить. Потому что крайности соприкасаются.

Здесь, на Земле, великое совершенство похоже на несовершенное, но его действие не может быть нарушено; великая Пустота похожа на полноту, а великая полнота похожа на пустоту. Однако действие пустоты неисчерпаемо. Великая прямота похожа на кривизну, а великое остроумие похоже на большую глупость. Здесь великий йог похож на последнего нищего, однако его действие на мир неисчерпаемо.

Истина не может существовать не только в физическом, но и в астральном и ментальном мирах. Любая истина на Земле представляет собой полуистину, а до абсолютной истины человек может дойти лишь в том случае, если он поднимется выше уровня принципа Полярности и достигнет мира Причин. Все вещи в мире нейтральны, а ярлыки им присваивает эго человека. Что выгодно отдельному индивиду, он называет добром, невыгодно — злом. Если лиса заберется в курятник и утащит курицу, это плохо для курицы, для ее хозяина, но хорошо для голодных лисят, которым нужно выжить. Зло всегда действует в пользу добра, а добро — в пользу зла. Подобно тому, как лев питается ослом, так и добро питается злом. Ян растет лишь в том случае, когда есть Инь. Жизнь работает на смерть, ибо с момента рождения мы начинаем умирать. Смерть работает на жизнь, ибо любой распад есть трансформация, создающая новую форму жизни. Что стало бы со светом, если бы не было темноты? Что стало бы со счастьем, если бы не было горя?

Звезда вдруг вспыхнула — и нету...

Нам светит много темных лет

Красивая мечта Поэта,

Как свет звезды, которой нет.

Мы держим стих в уме кромешном,

Как Пифагор держал число —

И в этом мире безутешном

Душе и чисто, и светло...

Человеческое горе — это состояние лжи, состояние эгоистической самовлюбленности индивида, это его лень и нежелание изменяться вместе с меняющимися вокруг обстоятельствами. Фортуна изменяет лишь тому, кто не меняется сам. Меняясь в лучшую сторону, человек последовательно повышает вибрации каждой чакры, начиная с нижней. Дорогие мои, очередная физическая жизнь дается душе для постановки вопросов о взаимоотношениях с Богом и получении ответов на эти вопросы. Если человек забывает о цели своего воплощения, то его дух заставляет тело

остановиться и изменить маршрут движения, благодаря посылаемым страданиям. При этом человеку никогда не дается больше испытаний, чем он может вынести. Ну а счастье — это состояние души, когда человек чувствует, что идет к намеченной цели наикратчайшим путем — через любовь. Говоря о человечестве в целом, можно сказать, что нарушение экологии Земли необходимо для сдвига в сознании людей. Без мировых катаклизмов человечество не преодолеет свою лживость, глупость и лень, не познает четвертое измерение.

Да, в Кали-югу много плохих и нехороших людей, которые лгут на каждом шагу. А вы попробуйте сами хотя бы один день пробыть честным, находясь среди обычных людей. Напишите себе записку «Сегодня я никому не лгу» и положите ее утром в свой правый карман. Только помните, что молчанье или уход от вопроса собеседника, или неполный ответ — это тоже обман.

Зачем, ученый человек,

Тебе для жизни целый век,

Коль ты и день один, о Боже,

Без лжи прожить никак не можешь?!

Дорогие мои, для того чтобы вы в медитации смогли достичь Бога, вам нужно сначала попытаться стать честными людьми. А это очень тяжело. Потому что ни в чем так человек не изворотлив, как в тайных тяжбах с совестью своей. Логический ум всегда найдет лазейку, увертку, чтобы оправдаться перед душой. Для 90 процентов населения Земли занятия концентрацией и медитацией не только невозможны, но и вредны даже попытки по усвоению подобных практик. Дело в том, что для молодых душ поставлена другая задача в жизни: сознание шудр и вайшьей еще не проснулось для духовной практики. Поэтому занятия в любой школе йоги начинаются с очищения мыслей ученика от эгоистических желаний. Бесполезно очищать и тренировать нижние тела человека, если его ментальное тело недоразвито или больное. Ибо через некоторое время все болезни с ментального двойника опять спроецируются на астральную, витальную, эфирную и физическую оболочки человека.

Потому-то самая первая и самая важная ступень на пути к Богу называется Яма. Правила Ямы включают пять великих общечеловеческих обетов. Это фундаментальные законы жизни йогов и всех чистых людей, их практическая часть. Если вы будете строить свой дом на гнилом фундаменте, то крыша обрушится и придавит вас. Если вы освоите технику набора энергии и попытаетесь входить в состояние медитации без фундамента нравственности, то небеса обрушатся на вас и сожгут ваши

чакры и позвоночник. Если вы — молодая душа, то вы просто физически не сможете выполнять заповеди Ямы. А практикуя медитативные техники с неочищенным сознанием, вы можете просто умереть в муках или остаться физическим и нравственным калекой на всю жизнь.

Весна. Ворона крестит снег

Своею сильной лапой.

Для взлета набрала разбег

Душа, отбросив латы.

Вот подо мной кружится лес,

И где-то в нижнем небе

Ворона ставит жирный крест

На холодах и снеге...

Если вы научитесь правильно медитировать, значит, вы сможете сознательно покидать свое физическое тело и общаться с представителями высших инопланетных цивилизаций, а также со своими умершими друзьями и родственниками. И у вас исчезнет страх смерти, ибо вы увидите, что смерти нет. Смерть — это всего лишь переход в иной, более свободный, более счастливый мир, это рождение человека на сказочной планете волшебного детства.

Все-все так называемое зло на Земле по большому счету вытекает именно из чувства страха смерти. Страха перед тем, чего в природе не существует.

Наши представления о земном мире похожи на глиняный кувшин с узким горлышком. Наши желания можно сравнить с пряниками или сладостями.

В жарких странах ловцы обезьян берут кувшин с узким горлышком и наполняют его конфетами или печеньем. Обезьяна, падкая до сладостей, запускает свою немытую руку в кувшин и набирает полную горсть конфет. Однако, сжав в кулаке сладости, она не может вытащить руку сквозь узкое горлышко. Лишь разжав кулак, обезьяна освободится из добровольного плена. Видя, как из кустов выходит охотник и спокойно приближается к ней, обезьяна громко визжит от страха и прыгает вокруг кувшина, но лапу не разжимает. Желание отведать сладких пряников захватило ее в плен.

Этот бренный мир подобен кувшину, а наши семейные и мирские узы — его узкое горлышко. Человеческие желания — вот конфеты и пряники, лежащие на дне глиняного кувшина. Грубый вещественный мир, содержащий желания-сладости, побуждает человека засунуть руку в

кувшин. Глупый человек жадно хватает пряники и конфеты, сжимает их в кулаке — и становится добровольным пленником охотника под именем Смерть. Смерть подходит все ближе, ближе — человек кричит от страха, зовет на помощь, и прыгает в разные стороны вокруг кувшина. Но кулак с пряником не разжимает.

Вот так и мы зачастую думаем, что обстоятельства связывают нас, заставляя делать то или это. Однако это совсем не так. Приглядитесь, окружающий мир нейтрален к нам, подобно глиняному кувшину. Это желания порабощают человека. Стоит любому из нас разжать кулак — и он обретет настоящую и долгожданную свободу.

ТЕОРИЯ МЕДИТАЦИИ

Дом можно построить из кирпича, из дерева, или из камня. Чем толще стены дома, тем крепче он. Но полезность дома зависит от количества пустоты внутри дома. Если внутри дома не будет комнат, то люди никогда не поселятся в нем. Чем толще стенки железной кастрюли, тем менее пригодна она для дела. Полезность любых вещей и любых голов зависит от количества пустоты внутри них.

Для того чтобы правильно заниматься медитацией, если быть точным, то не нужны ни мантры, ни четки, ни учителя, ни мандалы, ни музыка, ни алтари, ни задержки дыханий, ни йоговские позы.

Чтобы прояснить это утверждение, я вам напомню, дорогие читатели, что подразумевается йогами под словом «медитация»?

Самым старинным и самым авторитетным учебником йоги в настоящее время у землян считается рукопись «Йога-сутры» Патанджали. Для простых людей эта книга — классика классики.

Так вот Патанджали называет медитацией (йогой) такое состояние человека, когда прекращается всякая деятельность сознания. Ум по-настоящему медитирующего человека настолько чист, что ни одна мысль не может проникнуть в него в течение получаса и более.

А для того, чтобы сделать ум пустым совсем не обязательно делать какие-то особые или трудные асаны. Самая удобная для вас поза и будет наилучшая. Вы можете сидеть или лежать, висеть или стоять, как захотите. Просто проверьте: легко ли вам будет провести в этом положении полчаса или один час. Когда вы лежите на спине или спокойно сидите на стуле, то ваше усилие будет направлено на то, чтобы просто забыть о физическом теле. А вновь и вновь менять позу тела во время медитации — значит опять возвращаться в телесное сознание. Фактически асану нужно придать уму, а не телу. Понятие Падмасана (поза лотоса) я бы перевел с санскрита так: «Сделай свой ум устойчивым и чистым, как лотос».

Для медитации не нужны никакие особые или уединенные, или удаленные места. Можно находиться среди людей и просто отключить мысли от внешнего мира. Даже в пустынной пещере или высоко в горах неискушенный человек снова и снова вспоминает о своих друзьях, родных и близких. Для такого человека и на том свете нет речи об отрешенности. Но ум действительно нужно держать в одиночестве, в уединении. Поэтому нам следует постоянно думать о Реальном мире, не имеющем ни времени, ни пространства, ни материи. Следует думать о своем настоящем доме — о Боге. Там, в Атмане нет ни волнений, ни перемен. Там полный покой и тишина. И сейчас вместо того чтобы сооружать себе где-то в уединенном месте дом, окружать его неприступным забором, надо просто сосредоточить мысли на доме души. Туда никто не попадет, кроме вас. Место в середине головы, в шишковидной железе — это и есть жилище души. Приходите туда, садитесь и медитируйте. Здесь никто вам там не сможет помешать, и ничто вас здесь не в силах будет потревожить, даже если ваше тело в это время делает покупки в магазинах Арбата или гуляет по улицам Лиссабона, или строит домик на садовом участке. Это и называется «жить в миру, но быть не от мира сего».

Когда вы только начинаете учиться медитировать, то не надо закрывать глаза. Закрыв глаза, вы незаметно перенесетесь в страну фантазий или в страну сна. Закрывать глаза, все равно, что потихоньку приглашать к себе в гости лень — матушку всех человеческих пороков.

Если глаза блуждают, если взгляд скачет с предмета на предмет, это ясно указывает на отсутствие концентрации внимания на Боге, на неустойчивость мысли. Устойчивый ум проявляется в устойчивом взгляде сквозь какой-нибудь предмет. Некоторые ученики пытаются достичь сосредоточения, фокусируя взгляд на черной точке в стене, или на кончике носа, или на пламени свечи, или в точке между бровями. Но это искусственное усилие не приводит к медитации (состоянию безмыслия), так как для обретения требуемой устойчивости во взгляде нужно направить мысль к нематериальной светящейся точке — к Духу. Расслабившись и глядя расфокусированными глазами на любой предмет можно увидеть это ослепительное сияние Высшей Души. Если вы закрываете глаза и все же думаете о мире, который кипит страстями вокруг вас, то все усилия для достижения медитации будут тщетными.

Однако очень немногие ученики, люди с чистой душой, способны прийти сразу к настоящей медитации — состоянию безмыслия. Многие из нас не могут сконцентрировать свой ум на бесформенном и безвременном. В таком случае для концентрации ума мы можем взять в качестве вспомогательного средства какую-нибудь фотографию или картинку с изображением божества, свечу или янтру. Этот способ можно сравнить с

тренировкой новобранца в армии. Обучаясь стрельбе из оружия, молодой солдат вначале использует в качестве целей большие предметы или крупные мишени. По мере того, как он начинает попадать в мишени, новобранцу дают мишени меньшего размера. Мишени уменьшаются до тех пор, пока из новичка не получится великолепный стрелок. Подобным образом поступает и ученик йоги, не способный представить себе Бога в бесформенном аспекте. Первые месяцы новичок начинает занятия медитацией, концентрируясь на «крупных мишенях» — на статуэтках, на пламене свечи, на музыке, на мандалах, на стихах, на мантрах, на синем небе или на Тихом океане.

ОКЕАН

Бушует Тихий океан. Соленые волны, словно огромные птицы, хлопают крыльями и с криком устремляются вниз. Белым веером перьев вздымаются миллиарды капелек воды и, вспыхнув на секунду яркой радугой в лучах Солнца, вновь погружаются в бездонную пучину. Вдруг одна капелька приобрела крошечное сознание и воскликнула: «О, это я!» Рядом заискрилась другая капля и первая кричит ей: «А это — ты!» Вторая пытается ее спросить: «Что ты хочешь этим сказа...», но обе капельки сознания тут же исчезают в качающемся океане. Грохочет и горбатится бездна. Новые горы воды расцветают на Солнце павлиньими перьями брызг...

Видимый Мир — это внешнее проявление чего-то внутреннего, не поддающегося восприятию физических чувств и логического разума. Это «что-то» в индийской философии получило название «Брахма». К нему неприемлемы никакие прилагательные. О нем нельзя сказать, что Он сознательный или бессознательный, положительный или отрицательный, добрый или злой. В нем стираются все ограничения и различия, все мысли и слова, принципы и чувства.

В мифологии Брахма обычно сравнивается с океаном, а мир — с проявлением его. При таком допущении Творец (Брахма) как бы перестает быть Верховным Существом, стоящим над миром. Уже мир предстает перед нами как атрибут Всевышнего. И нашим органам восприятия становятся доступны некоторые Его проявления. Но познать Бога можно только растворившись в Нем, подобно капельке воды в безбрежном океане. Или подобно тому, как растворяется кусочек сахара в стакане воды.

В одном пестром городе, стоящем на берегу Тихого океана, жила сахарная девочка. Звали ее Саша. Она была сложной девочкой, считала себя очень умной и счастливой, потому что много говорила. Ведь люди, которые сильно молчат, не считают себя умными. Однажды Саша пришла на берег океана. «Ты кто?» — спросила девочка океан. — «Я океан» —

донесся голос из глубины. — «А как это, океан? Почему океан? Какой ты? Я все про всех знаю, а тебя не знаю. Значит, тебя нет. Ты, наверное, мне снишься, да?» — тараторила Саша. — «А ты войди в меня, тогда ты меня узнаешь», — выдохнул океан и замолчал навсегда.

Девочка еще долго спрашивала океан, но в ответ — тишина. Делать нечего, решилась Саша войти в воду, чтобы узнать правду об океане. Окунула девочка ножку в набежавшую волну, подрыгала ею: «Ой, как хорошо, как приятно-то!» Вытащила радостно ступню из воды, глянула — а пальчиков на ноге и нету, растворились пальчики. Заплакала сахарная девочка, замахала липкими ручками на океан: «Отдай мои пальчики, противный обманщик!» Кричала, кричала — а океан молчал.

Наконец, она устала кричать. Саше захотелось еще раз почувствовать то сладкое дуновение счастья, которое она испытала, прикасаясь к океану. Она осторожно стала входить в зеленую воду — сначала по колени, потом по пояс. Глядит — а ножек у нее уже и нет, растворились. Но ей было так хорошо, так приятно, что она не обратила на это внимания и поплыла дальше от берега. И вот уже в синей воде растворились у нее руки, туловище, все тело. Одна голова осталась на поверхности. И прежде, чем исчезнуть в безмолвном океане, голова сахарной девочки залилась счастливым детским смехом: «Так вот оно какое — настоящее счастье! Теперь я знаю, что такое океан! Океан — это я!»

НАУКА ПРАНАЯМА

Неодоленное препятствие забирает часть вашей силы, а преодоленное — отдает вам всю свою силу.

Все-все упражнения, связанные с дыханием, называются Праная-ма. Важнейшие из них «Кевала» и «Анулома-вилома» тоже относятся к Пранаяме. Друзья мои, Пранаяма — это самый действенный в эпоху Кали-юги способ достижения Бога, это наиболее техничный и в то же время очень безопасный метод пробуждения Кундалини и достижения Самадхи (освобождения).

Настоящую медитацию без пранаямы освоить невозможно, как невозможно вырастить ум в бездушном теле. В переводе с санскрита термин «пранаяма» обозначает — контроль над дыханием. «Прана» — это жизненная сила, первопричина всех грубых и тонких миров, а «яма» — переводится как управление ею.

Прана — это не просто дыхание. Это причина всех движений в проявленных и непроявленных мирах. Это — конечное обобщение всех природных сил. Прану невозможно уловить никакими приборами, но ей

можно управлять, контролируя ум, мысли и желания. Высшая прана одна, и она едина с Высшим Бытием.

Прана Шакти — это причинное состояние всех проявленных сил и энергий. Жизненные силы и ум — это два проявленных аспекта Праны. Если сравнить прану с лошадью, то ум будет всадником; если сравнить ум с лошадью, то прана будет всадником. Ум движется за праной, как нитка за иголкой. Иглой можно вытащить всю нитку, но и ниткой можно вытянуть иголку.

Самая тонкая форма проявленной материи называется акаша. Именно вибрации Праны в акаше порождают грубую материальную вселенную. Задерживая дыхание, мы останавливаем работу ума. Останавливая ум, мы автоматически задерживаем дыхание. Поэтому, если вы занимаетесь правильно медитацией, то хотите ли вы этого или нет, вы автоматически занимаетесь и пранаямой.

Дорогие мои, если вы пытаетесь медитировать без задержек дыхания — то это никакая не медитация, а просто фантазирование, мечтание или сны наяву. Называйте это как хотите, только от подобных мечтаний ваша лень будет и дальше расти, а сила воли уменьшаться.

ДОПЛЫВМАТИКА

Если вы что-то плохое не желаете увидеть внутри себя, то вы обязательно увидите это снаружи.

Однажды вниз по широкой реке плыл большой трехпалубный теплоход. Одну из первоклассных кают корабля занимал молодой ученый. Несмотря на свою молодость, это был уже известный всему миру деятель науки, лауреат многих международных премий в области физики, робототехники, электроники и автоматики. Ученый у себя в каюте все время что-то читал и писал, поэтому попросил, чтобы его не беспокоили, а пищу приносили в номер. И вот старый неграмотный матрос принес ему на подносе завтрак. Молодому профессору в это время понадобился собеседник, и он попросил задержаться матроса на десять минут. Затем ученый прочитал моряку свои свежие страницы о законах микромира в квантовой физике. Когда он закончил чтение, то матрос угрюмо произнес: «Я ничего не понял из услышанного. Что же это такое — квантовая физика?» «О, ты потерял четверть жизни, если не изучал квантовую физику! Ладно, ступай», — сказал профессор и сел писать новые главы.

В полдень матрос опять постучал в дверь каюты и принес ученому обед. Тот поблагодарил старика за сервис и попросил задержаться моряка еще на десять минут. Затем профессор прочитал своему официанту новые

страницы из своей будущей книги по роботокинематике и биоавтоматике. Когда чтение закончилось, то ученый попросил моряка высказать свое мнение об услышанном. Матрос долго мялся, а потом выпалил, что он уже полвека на флоте, а такими трехэтажными словами при нем еще никто никогда не ругался. Что он так и не понял, кого же профессор так усердно ругает в статье. «Матрос, ты потерял полжизни, если не изучал кинематику и биоавтоматику! Ладно, ступай, темнота». Вечером старый моряк опять постучал кулаком в каюту профессора и через запертую дверь громко начал спрашивать пишущего ученого:

— Господин, господин, надеюсь, вы хорошо изучили науку доплывматику?

— Доплывматику? Что это за странная наука, о которой я ни разу не слышал?

— О, это самая важная наука! Не стоило вам заниматься никакими другими науками, не изучив прежде доплывматику.

— Это почему же она самая важная?

— Сейчас объясню. Скажите, профессор, а плавать-то вы умеете?

— Нет, не умею, хотя при чем здесь это?

— Эх, господин профессор, как мне вас жаль. Наш теплоход на ткнулся на подводную скалу и идет ко дну. Суша здесь недалеко, и кто сможет доплыть до берега, тот выживет. А кто не умеет плавать, те утонут. Эх, господин, господин, что ж вы такой глупый: всю жизнь вы потратили впустую на изучение бесполезных наук, а о самой важной науке даже и не слышали.

Дорогие мои читатели, эта притча хорошо иллюстрирует наше отношение к самой важной науке на Земле — науке о дыхании. Мы думаем о разных науках, искусствах, об изобретениях новых препаратов и аппаратов. А своему дыханию уделяем даже не *то,* что второстепенное внимание — вообще никакого внимания не уделяем. Однако наука о дыхании — Пранаяма — является самой важной наукой из всех наук. Ибо совершенное здоровье, глубочайшие научные открытия и достижение человеком Бога — все это невозможно без ежедневных занятий Пранаямой. Да и сама жизнь физического тела прекратится, если мы однажды перестанем вдыхать и выдыхать воздух.

Вдох-выдох — пар клубится паровозный,

Окоченели в комнате цветы.

Но вымахали за ночь от мороза

На стеклах джунгли звездной красоты.

Я за столом своим учу уроки,

Закутавшись в пальто, гляжу в окно:

Там, между стекол, между пальм высоких

Бредут все звери, как в немом кино.

Бредут драконы, мамонты, медведи,

И племена, и боги в никуда —

В стеклянном сне детьми своими бредит

Остывшая вселенская вода.

Я все срисую, подышав на пальцы,

В тетрадку. Там у общего огня

Сидят Титан, Атлант, неандертальцы,

И ангелы... И смотрят на меня...

ЕДИНАЯ ПРАНА

Избыток или недостаток праны в любой части тела возбуждают болезнь. Управляя дыханием можно освободиться от болезней, от старости и приобрести бессмертие.

Итак, выше мы отметили, что ум и прана связаны друг с другом, как нитка с иголкой. Можно сказать, что золотистое облако ума вокруг головы человека — всего лишь одно из проявлений Единой Праны.

Пранаяма — это управление всеми жизненными силами путем осознания присутствия Брахмана, и только его, во всех таких вещах, как ум. Отрицание вселенной — это выдох. Мысль: «Я есмь Брахман» — вдох. Таким образом, постоянное присутствие мысли, что я — Бог, и есть задержка дыхания.

Внутри живых существ Прана разделяется и проявляется в виде десяти малых пран — это различные формы грубой энергии. Каждое желание, каждая мысль, любая деятельность пяти органов чувств — всего лишь различные вибрационные состояния Праны.

Во время медитации человек собирает различные виды праны в единую Прану Шакти. Попутно отмечу, что разные планы существования духов и душ — это тоже различные состояния вибрации и проявления Праны. Когда ученые в различных областях науки пытаются открыть что-то новое — они пытаются лишь контролировать прану, но не понимают этого. Давно замечено, что своими мыслями каждый большой ученый, умеющий концентрировать свою мысль на одном, влияет на результат опыта. Он получает то, к чему стремится, ибо его ум рождает нужную ему

мыслеформу. Мыслеформа руководит праническими токами, а те, в свою очередь, проявляются на физическом плане в виде химических реакций между веществами. То есть ум ученого через сгущение праны материализует предмет изучения. Поэтому одни и те же опыты у великих людей заканчиваются с различными результатами.

Любое обычное и необычное проявление энергии — это проявление праны. Отсюда можно сделать вывод, что пранаяма включает в себя как все физические, так и надфизические науки. Прана проявляется в виде ментальной энергии и может управляться только при помощи ума. Методы управления внешней праной (проявленными силами природы) называют физической наукой, а внутренней праной — пранаямой.

Одна из функций праны на Земле — дыхание. Вибрация праны в легких заставляет человека дышать. Мать всех сил в теле человека — это прана Шакти, или иначе Кундалини, которая заключается в самой нижней чакре, в Муладхаре. Здесь, в копчике, находится центр и хранилище проявленной праны, телесных жизненных сил организма. Отсюда выходят два главных психических канала (нади) — Ида и Пингала. Они идут вдоль спины и проходят через все чакры, потом заканчиваются у носовых отверстий. Канал Ида проходит слева от позвоночного столба и проводит отрицательные, лунные токи праны. Канал Пингала проводит положительные, солнечные токи праны и расположен справа от позвоночника. Внутри позвоночного столба находится самый важный астральный канал — Сушумна. У обычных людей Сушумна-нади не работает, так как вход в Сушумну для пранических токов надежно закрыт в Муладхаре особым тонким веществом, Такая астральная преграда для токов Кундалини называется грандха. Выше по позвоночнику находятся еще две грандхи: одна в сердечной чакре, другая — в Аджне, в шишковидной железе. Не размыв при помощи занятий пранаямами эти грандхи, человек не сможет поднять Кундалини по Сушумне в Сахасрару и войти в Самадхи.

Еще два очень важных астральных канала, по которым Кундалини-шакти может подниматься в головной мозг, выходят из копчиковой чакры, проходят по животу, по груди, по передней части шеи и заканчиваются в шишковидной железе. Передний канал слева, проходящий через сердце, называется Сарасвати-нада, а передний канал справа, проходящий через печень, называется Лакшми-нада. Если энергия Кундалини поднимается по Сарасвати или по Лакшми, то у человека заболевает какой-либо орган слева или справа. И наоборот. Допустим, у вас заболела селезенка, или замучил сухой кашель — это значит, что токи Кундалини частично поднялись до горла по каналу Сарасвати.

Пока астральные токи не введены в Сушумну-нади хотя бы частично,

контроль ума и праны просто невозможен. Это — главное. Прана-яма учит нас контролировать прану, ум, мысли и нервные токи, учит поднимать Кундалини правильно, по позвоночнику, а не в обход Сушумны, от чакры к чакре до полного слияния с Атманом.

МАНИФЕСТАЦИИ ПРАНЫ

В старые времена говорили: «Ущербное становится совершенным, кривое — прямым, пустое — наполненным, ветхое сменяется новым; стремясь к малому, достигаешь многого; стремление получить многое ведет к заблуждениям». Мудрый человек внемлет этому: он верит только тому, что испытал сам. Поэтому он не считает правым только себя, и от этого может обладать истиной.

Самое грубое проявление праны в теле — это дыхание. Нервные токи, текущие по астральным каналам Нади, тоньше дыхания. Они невидимы, как электричество. Мысли и желания человека тоньше нервных токов. Существует очень тесная взаимосвязь между праной, умом, мыслями, желаниями, нервными токами и дыханием. Все эти перечисленные вещи связаны между собой, как солнечный шар и солнечный свет, потому что все это есть манифестация одной и той же энергии на различных планах бытия. Следовательно, контролируя дыхание, мы можем контролировать ум и прану и направить Кундалини-шакти по Сушумне к Сахасраре. И достичь таким образом Самадхи, или Мокши, или иначе Истинной Свободы. Пранаяма — это не дыхание, это управление мышечной силой легких. Человеку, контролирующему дыхание, становятся подвластны все проявления космической энергии. Снабжение любой части тела необходимым количеством энергии, устранение избыточной праны из какой-нибудь части организма — вот что такое Пранаяма. Избыток или недостаток праны в любой части тела возбуждают болезнь. Управляя дыханием, равномерно распределяя прану по всему телу, можно освободиться от болезней и от старости. Если тело, Нади и ум не очистить при помощи пранаямы, то Кундалини Шакти не поднимется из Муладхары к высшим чакрам.

Сексуальная энергия в человеке — это величайшая телесная сила. Вместо того, чтобы дать превратиться ей в грубое семя, эту силу следует сохранить и преобразовать. Во время задержки дыхания сексуальная сила превращается в тонкую форму энергии, именуемую Оджас. Выработка семени ведет к старению и смерти, а выработка Оджаса ведет к духовности и к бессмертию. С исчезновением сексуальных желаний ум человека освобождается от самых сильных оков своих. Контроль над дыханием приводит к очищению ума и контролю над сексуальной энергией. И наоборот: контроль над сексуальной энергией или над умом приводит к длительным задержкам дыхания.

Семя присутствует в своей тонкой, пранической форме во всем физическом теле. Однако грубое семя в крови человека образуется только вследствие сексуальных мыслей или желаний, или действий. Поэтому нужно отгонять от себя похотливые мысли, задерживая дыхание на вдохе. А также не общаться с противоположным полом и не смотреть фривольные фильмы, не читать низкопробной литературы. Ученик, полностью соблюдающий брахмачарью в словах, мыслях и желаниях, препятствует образованию грубого семени. Он постоянно преобразует сексуальную энергию в Оджас-шакти (великую ментальную энергию) и постепенно становится умным. Оджас размывает грандхи и преграды в Сушумне-нади, тем самым устраняет препятствия на пути Кундалини к Сахарсраре. С помощью Пранаямы сексуальная энергия легко сублимируется из грубых и тонких своих форм и преобразуется в Оджас, что и приводит к Нирвикальпа-самадхи.

ПРАНЫ И НАДИ

Чистый воздух и родниковая вода в рекламе не нуждаются. Рекламируют обычно лекарство, кинофильмы, колбасу, депутатов —* то *есть все то, что приносит страдание, болезни и преждевременную смерть.

Древние йоги давно обратили внимание на то, как прана впитывается различными органами и распределяется волнами по всему организму. Риши увидели как основная прана изменяет вибрацию и делится в организме на десять составляющих, подобно тому как белый свет, преломляясь в линзе, делится на семь цветов радуги. В организме пять пранических потоков являются основными.

Эту информацию риши записали в священных книгах — Упанишадах, потому что они знали, что в Кали-югу люди поглупеют и утратят все знания Золотого Века. Упанишады объясняют, что существует ведущая прана, которая управляет другими пранами. Пять главных пран называются так: прана, апана, самана, удана и вьяна. Остальные пять энергетических потоков обладают меньшим потенциалом, и пока мы их рассматривать не будем. Все тела, все умы и чувства человека полностью зависят от праны.

Восходящий энергетический поток в организме называется прана. Он в основном функционирует в грудной области, стимулируя систему органов дыхания и усвоения праны. Нисходящий энергетический пота в организме называется апана. Апана выполняет в теле противоположную функцию и печется об очищении организма. Она выталкивает из организма все отработанное и ненужное.

Апана особенно активно функционирует в кишечнике и мочеполовом комплексе. Она изгоняет из тела испражнения, мочу и газы. Прана и апана

— это две важнейшие силы, которые контролируют все тело Прана более активна, чем апана в течение дня, а ночью более активна апана. Упанишады говорят, что из-за праны и апаны индивидуальная душа человека колеблется. Она то взлетает вверх, то опускается вниз, пойманная ловушкой противоположных сил. Душа сравнивается с птицей, привязанной за нитку к земле. Куда бы душа не улетела, апана все равно возвращает ее на землю.

САМАНА, УДАНА, ВЬЯНА

Нет подвига выше, чем победа над собой.

Третья важнейшая прана организма называется самана. Самана уравновешивает апану и прану, поэтому ее называют средним дыханием. Самана действует в области между сердцем и пупом. Ее функция — Усвоение энергии основного потока праны тонкими телами человека. На физическом уровне самана питает печень, поджелудочную железу, Желудок и пищеварительный тракт жизненной энергией.

В пранаяме самана занимает промежуточное значение между вдохом и выдохом. Она образуется при задержке дыхания на вдохе или на выдохе, связывая воедино прану с апаной. То есть самана нивелирует встречные потоки двух основных сил, управляющих человеком.

Когда прана и апана усваиваются и сохраняются, то жизненность всех тел человека возрастает. Упанишады утверждают, что смерть убегает от того, кто увеличил среднее дыхание. Поэтому все йогины культивируют длительные задержки дыхания на вдохе и выдохе.

Пока апана движется вниз, а прана вверх — они никогда не встретятся. Йоги заставляют эти два потока изменить свои направления в противоположные стороны. Для этого они применяют перевернутые позы тела, такие, как стойка на голове. В перевернутой позе прана начинает опускаться, а апана подниматься. При встрече они продуцируют невероятно огромную силу, которая вталкивает прану в канал Сушумны. Образованная самана пробуждает чакры, расширяет сознание и просветляет душу.

После задержки дыхания активизируется удана. Удану называют верхним дыханием, так как она двигается в верхней части тела: горло, лицо, головной мозг питаются уданой. Она способствует глотанию пищи, мимике, речи. Эта энергия сохраняет также силу мышц. Когда прана и апана сливаются с саманой, то удана перемещается вверх и достигает Сахасрары чакры. А затем устремляется к высшим мирам.

При обычном дыхании, без задержек, удана доносит прану от саманы до вьяны. Вьяна распределяет прану по всему телу, снабжая клетки организма

питательными веществами и энергией. Дальнейшее продвижение праны, апаны, саманы и уданы осуществляется под руководством вьяны. Во время физической смерти все праны соединяются в одну — вьяну, и затем покидают тело. Когда праны циркулируют по своим каналам, то вокруг человека образуется праническое тело. Его иногда называют астральной аурой.

Если вы посмотрите на человека, продышав перед этим «Анулому-вилому, 20—80—40 секунд» в течение получаса, то увидите вокруг него семь облакообразных двойников, различной величины, цвета и плотности. Двойники входят один в другого, как матрешки. Причем, самая маленькая матрешка — это физическое тело. Общее свечение , семи двойников человеческого тела называется аурой.

Пять вышеперечисленных пран циркулируют в теле по астральным трубкам, которые называются каналы Нади. В человеке их 72 000. Самые важные из них — 72 Нади. Самые важные из 72-х — Сушумна, Пингала, Ида, Сарасвати и Лакшми. Самые важные из этих — Сушумна, Ида и Пингала. В центре спинного мозга проходит Сушумна. По обе стороны от спинного мозга проходят два нервных тока, или Нади. Левый называется Идой, правый — Пингалой. Иногда их путают с правой и левой симпатическими цепями, однако в действительности они являются тонкими трубками, по которым течет прана.

В Иде движется [микрокосмическая] Луна, в Пингале — Солнце. Ида охлаждает, Пингала нагревает. Ида проходит через левую ноздрю, Пингала — через правую. Дыхание, если его не контролировать, один час течет через правую ноздрю, один — через левую. Когда дыхание течет через Иду и Пингалу, то человек поглощен мирскими заботами. И лишь когда включается Сушумна, он умирает для мира и входит в Самадхи.

Ученик йога изо всех сил старается направить прану по Сушумна-нади вверх, которую также называют Брахма-нади. Иду еще называют женской энергией или Луной. А Пингалу называют мужской энергией, или Солнцем. Луна имеет тамасическую природу, Солнце — раджасическую. Яд — это Солнце, нектар — это Луна. Ида и Пингала указывают время. Сушумна поглощает время.

ГЛАВНАЯ НАДИ

Умеющий шагать не оставляет следов. Умеющий говорить не допускает ошибок. Знающие — не говорят, говорящие — не знают. Умеющему рубить, меч не нужен.

Сушумна — самая важная из всех нади. Она — опора вселенной, путь вселенной и путь спасения. Она начинается в задней части ануса и по

позвоночному столбу тянется вверх до брахмарандхры (до родничка) в голове. Сушумна невидима и относится к тонкому уровню. Настоящая работа йога начинается только тогда, когда Сушумна включается. Сушумна проходит по центру спинного мозга.

Между половыми органами и пупком расположена Канда, имеющая форму птичьего яйца. Из нее выходит 72 000 Нади. Когда прана движется по Сушумне, вы должны садиться медитировать. Активизацию Сушумны вы заметите по вибрации в позвоночнике. Тогда у вас будет глубокая медитация, переходящая в Самадхи. Если свернувшаяся в кольца энергия Кундалини просыпается, затем проходит по Сушумна-нади от чакры к чакре, то йог получает различные приятные ощущения, волшебные силы и Ананду (блаженство).

КУНДАЛИНИ ШАКТИ

Красивые слова не заслуживают доверия. Знающий человек ничего не доказывает, а доказывающий человек ничего не знает. Верные слова не изящны, а противны слуху.

Кундалини — это змеиная сила, или спящая Шакти, свернувшаяся в три с половиной кольца и лежащая лицом вниз в чакре Муладхара, в основании позвоночника. Пока она спит, медитация и Самадхи невозможны. Кумбхака (задержка дыхания на вдохе) и пранаяма генерируют тепло, которое пробуждает Кундалини. Пробудившись, она направляется вверх по Сушумна-нади. При этом йог переживает различные видения, его сознание путешествует по тонким мирам. Кундалини проходит по шести чакрам и в конце концов объединяется с Господом Шивой, пребывающим в Сахасраре, или в тысячелепестковом лотосе, в макушке головы. Наступает Нирвикальпа-самадхи, и йог получает освобождение и все божественные айшварьи (власти). Садясь медитировать, вы должны осуществлять контроль над дыханием с глубокой концентрацией ума. Пробудившаяся и проведенная в Манипура-чакру Кундалини может упасть обратно в Муладхару, и тогда потребуется немало лет и усилий, чтобы поднять ее вновь. Прежде чем пробуждать Кундалини, вам надо хорошенько подготовиться. Вам следует очистить Нади, избавиться от всех желаний, как плохих так и хороших, успокоить ум и наполнить себя благостью.

ОЧИЩЕНИЕ НАДИ

В грязный сосуд что ни влей — непременно прокиснет.

Говорят, что пранаяма — это объединение, или союз праны и апаны. Она бывает трех типов — выдох, вдох и задержка. Для правильного выполнения пранаямы эти типы связывают с буквами санскритского

алфавита. Полной пранаямой считается пранава (АУМ). Сидя в падмасане (позе лотоса), йог должен медитировать на том, что на кончике его носа находится Гаятри-Дэви. Гаятри-Дэви — это красная девушка с жезлом в руке, окруженная бесчисленным множеством лунных лучей и сидящая верхом на Хамсе (лебеде). Она является видимым символом буквы А. Следующая буква, буква У, имеет в качестве символа Савитри. Савитри — это юная девушка белого цвета с диском в руке, сидящая верхом на орле (Гаруде). Символ буквы М — Сарасвати. Сарасвати — это уже пожилая женщина черного цвета с трезубцем в руке, сидящая верхом на быке. Йог должен медитировать на том, что одна мантра, Высший Свет, пранава АУМ является корнем, или источником этих трех букв. Втягивая воздух через Иду (левую ноздрю) в течение 16 мантр, он должен медитировать на букве А. Затем, задерживая воздух в течение 64 мантр, он должен медитировать на букве У. Затем, выдыхая воздух в течение 32 мантр, он должен медитировать на букве М.

Это упражнение для очищения Нади он должен выполнять непрерывно в течение получаса.

Достигнув совершенного контроля над собой, йог, чтобы очистить Сушумну, должен сесть в Падмасану и, вдохнув воздух через левую ноздрю, задержать его на 64 секунды. И затем медленно-медленно выдохнуть через правую ноздрю. Потом, втянув воздух через правую ноздрю и задержав его на 64 секунды, он должен выдохнуть воздух через левую ноздрю — то есть вдох производится через ту ноздрю, через которую только что был сделан выдох. У тех, кто выполняет эту пранаяму в соответствии с данным описанием, Нади очищаются за три месяца. Йог должен заниматься вышеописанной остановкой дыхания в течение 4 лет ежедневно. Каждый день он должен заниматься этой пранаямой два часа на рассвете, два часа в полдень, два часа на закате и два часа в полночь. .

На начальном этапе из ученика выделяется пот. Пот с него льет ручьями до тех пор, пока тело садхака не очистится от шлаков и болезней. На среднем этапе, когда ученик вдыхает 24 секунды, задерживает дыхание — 96 секунд и выдыхает — 48 секунд, занимаясь так в течение двух часов, в нем начинают пробуждаться сиддхи, появляется дрожь, и тело начинает подпрыгивать. Затем, на последнем этапе занятий йог начинает левитировать, то есть летать над землей в любую сторону куда захочет, с любой скоростью. Таковы результаты сдерживания дыхания в Падмасане. Когда от усилий в задержке дыхания выделяется пот, то йог должен хорошо растереть этим потом свое тело, тогда оно будет прочным и легким. На начальном этапе практики ученику желательно есть молочные продукты и топленое масло. Тот, кто следует этому правилу, утверждается в практике и не ощущает жжения (тапы) в теле. Подобно тому, как

укрощают в цирке львов, слонов и тигров, так и дыхание укрощают силой воли, твердым характером и правильными действиями.

Занятия пранаямой дают очищение Нади, усиление желудочного огня, способность отчетливо слышать духовные звуки и дают прекрасное здоровье. Когда нервные центры очищаются регулярной пранаямой, то воздух легко проходит через отверстие Сушумны, находящейся в середине. При сокращении мышц шеи и, соответственно, сжатии апаны, прана из западной нади направляется в Сушумну, которая расположена в середине. Прана, которая обычно проходит то через Иду, то через Пингалу, усмиряется длительной кумбхакой и вместе с душой, ее спутником, входит в Сушумну, центральную нади, в одном из трех мест, где такое ограничение дыхания делает возможным вход. После этого йог умирает для мира и входит в состояние Самадхи. Втягивая апану и направляя прану вниз от горла, йог освобождается от старости и становится шестнадцатилетним юношей. Пранаяма излечивает даже те хронические заболевания, которые в гомеопатической, аюрведической, унанической (традиционной греко-индийской), европейской и аллопатической медицинах считаются неизлечимыми.

Когда Нади очищены, то тело йога становится легким, худощавым и очень красивым, желудочный огонь усиливается, в нем исчезает беспокойство. Работу трех главных нади — Сушумны, Иды и Пингалы, — я попробую проиллюстрировать при помощи следующей притчи:

ТРИ БРАТА

Давным-давно, в начале времен жила Небесная дева. Она обитала в воздушном замке, стоящем на розовых облаках. Однажды она вышла из дворца на балкон и стала смотреть вниз. Там она увидела в разрывах синих туч и белых облаков большую земляную планету. На ней шумели листвой леса, волновались моря, текли полноводные реки. Деве захотелось получше рассмотреть чудесные острова и континенты, обильные водой и пищей. Она свесилась с балкона и не удержалась — сорвалась вниз. Долго падала Небесная дева, пока не долетела до морских волн. Потом несколько месяцев она плавала среди морей, пока течение не прибило ее к берегу. Выбившаяся из сил молодая девушка кое-как выползла на траву и крепко заснула. В это время отец Небесной девы вернулся из дальнего похода во дворец и обнаружил пропажу дочери. Он вызвал к себе 144 верных рыцаря и послал их во все концы света на поиски красавицы. Прошло еще немало времени пока один из рыцарей не нашел Небесную деву на земном берегу. Он пробовал ее поднять, разбудить, оживить, но у него ничего не получалось. Тогда рыцарь решил, что она мертва, и поспешил обратно во дворец с печальным известием. Однако Небесная дева была жива, она крепко спала неземным сном. От прикосновения ладоней рыцаря к ее телу

Небесная красавица зачала. В чреве девы зародились два мальчика. Ожидая рождения, они спорили в животе у матери, кто из них умнее и кто главней. Иногда их споры доводили до драки.

В то время все дети, рожденные людьми из верхнего мира, обладали разумом и даром речи с момента зачатия. И вот прошло девять месяцев, и дети Небесной девы, находясь в утробе матери, увидели слабый дневной свет. Они решили, что пора выбираться из заточения. Братья поплыли к источнику света, но скоро поняли, что направляются в разные стороны. Один брат сказал, что он видел свет, идущий сверху, и хочет родиться изо рта матери. Его близнец предупредил его, что настоящий канал рождения лежит в противоположном направлении, и, если брат родится изо рта, то тем самым он убьет свою мать.

Но упрямый брат не слушал. Он проделал себе путь наружу и вышел живым изо рта спящей девы. Как его и предупреждали, это рождение убило мать. Второй брат появился на свет правильно, оттуда, откуда рождаются сегодня все люди. Когда он вышел, то похоронил и оплакал свою мать, которую никогда не знал. С этого дня братья возненавидели друг друга.

Ругая друг друга, братья, имена которых были Пран и Апан, вступили в противоборство. Пран олицетворял силу созидания, а Апан — силу разрушения. Их непрекращающаяся борьба дала облик нашему миру.

Сначала Пран сделал ручьи и реки. Затем создал холмы и горы, чтобы проложить путь тем водным потокам, которые будут впадать в море. Апан не мог терпеть такую точность и порядок, и он разбросал и расколол все горы и искривил русла рек, накидав в них валуны и создав пороги и водопады.

Затем Пран одел горы лесами, а долины — фруктовыми садами. Эта красота рассердила Апана, и он сделал деревья узловатыми и колючими. Потом нырнул в океан и сотворил в нем монстров и чудовищ, а наверху океанов сотворил бури и шторма.

Пран ответил тем, что создал орлов и травоядных животных, чтобы . те ели траву на равнинах. Тогда Апан сотворил пещерных львов, лисиц, медведей и волков, чтобы охотиться на животных, и, в добавление, грифов и ворон — чтобы зло могло также и летать. Наконец братья вышли в открытое поле и стали бороться друг с другом не на жизнь, а насмерть. Однако никто из них так и не смог победить другого. Потому что в отсутствие охотников и хищников травоядные животные наводнили бы землю и погибли с голода и болезней. Без ядовитых растений не было бы целебных лекарств и противоядий. А без морских чудовищ, песчаных бурь и речных порогов не было бы приключений, надутых парусов, радости от

преодоления препятствий и, что хуже всего, не было бы работы мечтателям, фантазерам и рассказчикам, таким как вы и я.

Ну, так вот, однажды на поле брани, где боролись два брата, вышел третий юноша, увенчанный золотой короной. «Кто ты?» — спросили его Пран и Апан. «Я ваш старший брат. Зовут меня Сушум. И по праву старшего я пришел помирить вас, пришел объединить ваши силы для созидания!» — торжественно произнес молодой принц. Братья недоверчиво переглянулись, но ненадолго заключили перемирие, чтобы выслушать красивого юношу. Они сели втроем вокруг костра. И Сушум поведал им историю своего появления на свет. Оказывается Небесная мать, будучи непорочной девой, всегда мечтала о красивом и мудром сыне. Ей возмеч-талось, чтобы ее прекрасный и единственный сын, принц Сушум, принял бы в наследство ее воздушный дворец и все царство воздуха, населенное бесчисленными сонмами ангелов и духов. Она долго думала о нем, она мечтала о прекрасном мальчике, даже находясь в непробудном сне. И когда Небесная дева умерла, то ее долгие мысли и чаяния вышли золотым облаком из головы и материализовались.

По утрам, зарывшись в одеяло,

Я глядел на чудо за стеной:

Как на кухне мама выпекала

Нам на завтрак в печке

Шар Земной.

Из мукИ и мУки очень странно,

По веленью маминой руки,

Получались в Шаре океаны,

Поднимались вверх материки.

На румяной корочке Сибири

Прорезался трещинкой Байкал,

Запах хлеба в сотворенном мире

С Гималаев на меня стекал.

Улетала мама, как на крыльях,

На работу от своей Земли.

Мы планету с братьями делили —

Поделить без драки не могли...

ТОНКИЕ ТЕЛА

Великий квадрат не имеет углов; большой сосуд невозможно увидеть; сильный звук нельзя услышать; великий образ не имеет формы. Пустота скрыта от нас и не* имеет *имени. Но только Пустота способна помочь всем существам и привести их к совершенству.

Для того, чтобы контролировать Прану и перенаправлять энергетические потоки в нужное русло, ученику следует знать как и из чего строится аура человека. Ауру строит душа человека задолго до его рождения на Земле. Она похожа на металлический каркас, на который наращиваются все этажи здания человеческих тел. Ясновидящий еще до зачатия ребенка может сказать будущим родителям, каким он родится и что свершит за свою земную жизнь. Человек — это прежде всего бессмертный дух. А его тела — всего лишь одежда, которую он меняет по мере износа, всего лишь инструмент для изучения законов различных миров. Грубых и тонких вселенных очень много. В каждом из этих миров дух имеет свою одежду, скафандр — тело. Есть материи более плотные, чем физическая, среди них человек тоже живет и имеет соответствующие тела. Все эти тела наделены своим «я», сознанием и существуют одновременно. В силу своей ограниченности эти двойники думают, что они единственны и смертны. Перед умиранием физического тела от болезни аура блекнет и уменьшается. Если человек убит «неожиданно» (неожиданного ничего не бывает), то эфирный, эмоциональный и астральный двойники остаются еще некоторое время после его смерти такими же, как при живом теле. И чистые люди могут видеть привидение, чувствовать идущие от призрака холод и влажность. Затем, примерно на девятый день, умирает эфирный двойник. Через некоторое время умирает и эмоциональное тело. Примерно на сороковой день душа отделяется от астрального и ментального тела и уходит за кармический план бытия. Это очень важный момент, в оккультизме его называют второй смертью. Если быть при этом в сознании, то усилием воли можно избежать отделения души от астрального двойника. После второй смерти астральное и ментальное тело тоже постепенно начинают разлагаться. Некоторые маги научились избегать отделения души от астрального тела и живут в тонких мирах вечно. Астральное тело обыкновенного человека тоже может очень долго не умирать после отделения души, если оно приковано к Земле каким-либо сильным чувством. Зачастую такая скорлупа — астральная копия умершего, выдает себя на спиритических сеансах за душу вызываемого человека. Общение с такими «душами» — пустая трата времени, так как подобные астральные скорлупы с каждым годом размываются и становятся все глупее. У духовно продвинутых людей физическое, эфирное, астральное и ментальное тело умирают сразу, легко и надолго. Они реинкарнируют вновь только через 500—1000 лет. А юные души

возрождаются на Земле сравнительно «быстро», в течение *Л*—5 лет, перед этим недолго помучившись в астральном аду.

Ауру интуитивно ощущают многие люди. Отсюда у нас непонятное недоверие или доброжелательность к совсем незнакомым людям, растениям, цвету одежды, месту отдыха. Мысли, которые мы приписываем человеческому мозгу, на самом деле летают в пространстве с огромной скоростью. Аура головы втягивает в свою орбиту мысли живых и умерших людей, резонирующие с колебаниями собственного ментального тела. Мысли кружат над головой человека на расстоянии 60—120 см. Если мысли очень чистые, то над головой такого посвященного стоит золотое облако. Когда аура над человеком розовая, то он полон любви ко всему живому, и все сущее к нему тянется. Если в нимбе над головой вы заметите красные и зеленые протуберанцы — это нехороший знак. Избегайте таких людей, ведь дурное сообщество развращает добрые нравы. Как железо, смешанное с глиной, перестает притягиваться магнитом, так и падшая душа, перепачканная грязными мыслями, постепенно перестает притягиваться Создателем.

Между витальным и астральным двойником человека вы можете увидеть густую сеть световых каналов. Это энергетические каналы, по которым циркулируют десять пран. Всего световых каналов 72 тысячи, в йоге они называются Нади.

Вы можете легко увидеть сами, что из копчика и из головы человека выходят мощные пучки света, похожие на лучи прожектора. Они бывают примерно толщиной с руку. Если вы будете заниматься йогой каждый день, то станете видеть такие же мощные столбы света, выходящие исподлобья, горла, сердца, живота и половых органов. При дальнейшем улучшении вашего восприятия тонких миров вы откроете для себя, что эти лучи являются энергетическими воронками, вращающимися с огромными скоростями по часовой стрелке. Эти воронки всасывают энергию более тонких миров в позвоночник и там ее преобразовывают в более грубую, которую может использовать тело для движения, мышления и жизни клеток. Оказывается, что пища, которую мы поглощаем в огромных, не нужных для нас количествах, идет только на строительство новых клеток, для замены старых физических кирпичиков тела. А если воронки у человека днем вращаются против часовой стрелки, то никакая пища не спасает его от истощения и смерти. То же самое может произойти, если эти воронки не вращаются, или становятся маленькими, имеют грязные цвета, или вращаются очень медленно. Когда такой человек чувствует приближение смерти, он невольно становится энергетическим вампиром. Неосознанно, а иногда и осознанно, он подсасывает энергию у окружающих его людей. Почти все бабушки и дедушки тихонько крадут

часть жизненной энергии у своих детей и внуков. Маленькие дети становятся энергетическими донорами безболезненно, им даже такой вампиризм бабушек полезен, так как их чакры вырабатывают огромное количество лишней энергии, которая так или иначе просто рассеивается в окружающем пространстве. А вот взрослые люди, долгое время находясь в одном помещении со стариками, начинают чувствовать преждевременную усталость, сонливость и немотивированную злость.

Затем вы увидите, что каждая воронка имеет внутри себя еще шесть более тонких воронок, которые также вращаются по часовой стрелке и создают общую точку соприкосновения у позвоночника. Там-то и происходит передача энергии от одной воронки к другой. Йоги называют эти воронки чакрами. Человек имеет сотни таких воронок. Самых больших чакр, по которым можно сразу все сказать о человеке — двенадцать. Второстепенных чакр — двадцать шесть. 12 основных чакр расположены в тех местах, где постоянные световые линии эфирного тела перекрещиваются 21 раз. В местах, где световые линии перекрещиваются 14 раз, расположены двадцать четыре малые чакры. Там, где энергетические линии пересекаются семь раз, находятся еще меньшие вихри. Существует множество крошечных чакр, где эти линии пересекаются еще реже. Все эти крошечные вихри очень точно соответствуют аккупунктурным точкам китайской медицины.

Когда вы увидите разноцветную ауру, то вы сможете условно разделить ее на семь оболочек, окружающих человека. Хотя астральных коконов намного больше. С точки зрения материалистически мыслящего ученого, каждый слой ауры можно рассматривать как уровень высокочастотных вибраций биополя, занимающий то же пространство, что и более грубые тела человека. О существовании семи слоев ауры вокруг человека люди знали с незапамятных времен. Саркофаги древнеегипетских фараонов изготавливались жрецами в виде больших «матрешек», копирующих семь невидимых тел человека. И старинный обычай мастерить матрешек в виде семи похожих друг на друга кукол, спрятанных одна в другой, пришел к нам из Древнего Египта.

ЧАКРЫ

Не человек рождается в мире, а миры в человеке.

Все тела или слои ауры различны. Они обладают своими характерными свойствами и по-разному влияют на физическое тело. Каждый покров ауры связан со своей чакрой. Первый слой ауры связан с первой чакрой, второй — со второй и так далее.

Первый слой биополя и первая чакра связаны с физическим функционированием и восприятием тела, с ощущениями физической боли

или Удовольствия. Это — эфирное тело. Его очень легко увидеть в затемненном помещении, если смотреть мимо человека уголками глаз. Физическое тело — точная копия эфирного, только меньше его сантиметров на 6—12. Если первая чакра загрязнена, маленькая, слабо вращается, то и эфирное тело человека очень мало, он плохо двигается в пространстве и часто болеет. Эфирное тело относится к физическому миру атомов и электронов. Эфирные миры и планеты также причислены к физическим, хотя большинство людей их и не видит. При помощи своих двух глаз земные люди могут видеть всего лишь одну десятую часть окружающего их физического пространства. Первая чакра расположена в копчике и называется Муладхара. В ней, в виде свернутой змеи, спит неимоверная сила, первичная энергия Атмана — Кундалини-шакти.

Второе тело ауры связано со второй чакрой. Этот слой отвечает в основном за эмоции, размножение клеток тела, биение сердца, состав крови, дыхание, пищеварение, питание клеток и так далее. Половые органы и половые желания человека контролируются также второй чакрой. Этот покров в различных эзотерических книгах называют еще эмоциональным телом, витальным телом или телом низшего астрала. Второй слой состоит из пяти видов энергии, которые также называются праны. Вторая чакра называется Свадхистхана, она расположена в позвоночнике, на семь сантиметров выше первой.

Следующий покров ауры связан с третьей чакрой. Он управляет нашими низшими желаниями, инстинктивными влечениями, чувствами голода, страха, лени, прямолинейным логическим мышлением, которое мы называем рассудком. Это тело думает только о личной выгоде своего низшего «Я», здесь сосредоточено эго. В оккультных источниках его называют низшим ментальным телом или низшим буддхи. Большинство современных людей живут и думают только второй или только третьей чакрой. Третья чакра, Манипура, расположена в позвоночнике на уровне пупка.

Четвертый слой ауры связан с сердечной чакрой. На этом уровне мы проявляем свою любовь не только к родным и знакомым, но и ко всем людям вообще. Сердечная чакра управляет высшими эмоциями и благородными чувствами. Она вырабатывает энергию альтруистической любви, то есть безвозмездной. Это центр подсознания. Его-то собственно в узком смысле и называют астральным телом. Четвертую чакру называют Анахатой. Она расположена в позвоночном столбе на уровне сердца.

Следующая чакра, пятый уровень ауры, управляет волей, силой слова и нелинейного мышления. Развитая пятая чакра говорит о человеке талантливом во всех видах искусств. Это тело называют еще телом высшего астрала. Пятая чакра, Вишуддха, расположена в нижней части

шеи, в центре позвоночного столба.

Шестая чакра и шестое тело связаны с воображением, с нелогическим образным мышлением, с «небесной» любовью. Шестая чакра выходит из шишковидной железы, она иначе называется «Третий глаз». Здесь живет душа. Через шестую чакру легче всего выходить сознанию из физического тела в другие миры. Этот покров ауры называется ментальным телом или небесным.

Самый тонкий слой ауры и седьмая чакра связаны с Высшим Космическим Разумом. Седьмая чакра находится на темени. Через нее, если она открыта, в человека входит духовная энергия Космоса. Последний покров называется каузальным телом, кармическим или кетерным. Эту чакру называют Сахасрарой. Если Кундалини полностью поднимается по Сушумне до седьмой чакры, то Сахарсрара раскрывается. Ученик некоторое время чувствует боль в темени. После упорной практики кости на темени расходятся, и в черепе образуется круглое сквозное отверстие, прикрытое лишь кожей. Такой йог становится Дживан-мукти — освобожденный от смертей и рождений, от боли и желаний святой человек.

За седьмым покровом идет граница ауры с внешним миром — скорлупа. Чем толще и ярче скорлупа кокона, тем духовнее и чище человек. На скорлупе в виде цветных изображений записаны все предыдущие жизни человека на Земле. По этим «записям Акаши» можно прочесть всю историю путешествий духа по Земле, что его ждет в этой жизни и в следующих физических воплощениях. На скорлупе в области головы в виде цветных фигур записаны события его ближайшей прошлой жизни.

Сумма умов всех чакр человека называется сознанием. Понятие «сознание» имело и имеет у разных людей различное содержание. Это похоже на то, как люди с неодинаковым духовным опытом относятся к слову «лук». В слове «лук» раджасические люди видят горький овощ, приносящий слезы, тамасические — изогнутую палку с тетивой, несущую смерть, а саттвические — зеленую лужайку, дарующую жизнь добрым животным.

В древнеиндийской поэме «Бхагават Гите» под сознанием понимается важнейшая первооснова психики: «У того, кто об объектах чувств помышляет, привязанность к ним возникает. Привязанность рождает желание, желание гнев порождает. Гнев к заблуждению приводит, заблуждение помрачает память. От этого гибнет сознание. Если сознание гибнет — то и человек погибает».

Сознание человека — это суммарная деятельность различных умов, сконцентрированных в главных чакрах (психических центрах). Это симбиоз многих разумов сущностей, населяющих тело.

УЧЕНИК

Творить и не обладать тем, что сотворено; создавать и воспитывать все созданное; преобразовывать вещи и приводить их в движение, не прилагая к этому усилий; руководить жизнью, не считая себя при этом властелином — вот что называется мудростью.

Тот, чье сознание спокойно, кто подчинил свои чувства уму, кто верит словам учителя (гуру) и священных писаний Бхагават-Гиты, кто является боговерующим, кто умерен в еде, питье и сне и кто имеет серьезное желание освободиться от круговорота смертей и рождений — только такой человек может заниматься пранаямой и другими йогическими упражнениями. Только такой человек может стать учеником и добиться успеха в своих занятиях. Для занятий пранаямой и медитацией также необходимы сила воли, внимательность, настойчивость, собранность и вера в успех

Настоящий ученик должен полностью отказаться от проявления своего эго в мыслях, словах и поступках, положить свое тело, ощущения, ум, волю, эго и интеллект к Священным ногам Бога и полностью подчиниться Его Воле.

Ученик, достигший самоотречения действует подобно упавшему сухому листу, не имеющему своей воли, но полностью отдавшемуся на волю ветра. Ученик принимает все — как милость Божью. Благополучие и несчастье, радость и страдание, добро и зло — все, что происходит с ним помимо его желания или участия — он принимает как ниспосланное Богом. Он встречает любые противоположности терпеливо, бесстрашно и безропотно. Никакая радость или успех в жизни не радуют его, никакие беды и несчастья его не огорчают. Продвинутый ученик, полностью предавший свою волю Богу, ничего не желает в жизни и не строит никаких планов. Ибо все планы и желания проистекают от развращенного эго.

Милость Бога и Его Любовь к людям безгранична. Их можно сравнить со свежим дуновением ветра. Множество больших и малых кораблей стоят в порту, ожидая момента отплытия. На некоторых судах паруса подняты, на других — спущены. Ветер может подуть в любую минуту, но корабли со спущенными парусами не в состоянии будут сдвинуться с места, какими бы богатыми они не были. А яхты и суденышки с поднятыми парусами при набежавшем ветерке резво поплывут в океанскую даль. Божественный ветер подхватывает и ведет к месту их предназначения только тех, кто готов в любую минуту покинуть родной причал. Подъем парусов можно сравнить с правильной садханой. Чтобы «паруса» души были подняты, ученик должен ежедневно выполнять правила ЯМЫ-НИЯМЫ, каждый

день не менее одного часа дышать пранаямы «Анулома-вилома» и медитировать на образе Бога.

Ученик должен понимать, что человеческий ум, интеллект и разум ограничены также, как и человеческая воля. Умы и воля могут действовать только в очень узких границах, во времени и пространстве; они не способны выйти за их пределы и понять Божественное. Умы действуют подобно привязанной к столбу корове, которая может гулять и пастись лишь в пределах круга, ограниченного длиной веревки. Сначала корова пытается выйти за границы этого круга. Но веревка удерживает и ограничивает ее. После неудачных попыток и множества усилий корова начинает осознавать границы своих возможностей, а также прочность столба и веревки. Тогда животное оставляет всякие попытки и ждет прихода хозяина. Эти усилия коровы, приводящие к ожиданию хозяина, можно сравнить с собственными усилиями человека познать мир при помощи науки и религии. Однако увидев всю ограниченность ума и чувств, ученик полностью отдается йогической практике и ждет прихода Бога.

Люди, привыкшие к чувственным удовольствиям, наглые, нечестные, хитрые, двуличные и лживые; люди, не уважающие йогов, монахов, своих и чужих учителей; люди, которым нравятся пустые, ненужные споры, путешествия по иным городам и странам, люди разговорчивые, болтливые, неверующие в Бога; люди, общающиеся с противоположенным полом, с рабочими, с крестьянами или с приземленными людьми; люди злые, грубые, жестокие, жадные, много времени уделяющие повседневным мирским делам — такие не могут быть учениками. Такие никогда не добьются успеха ни в пранаяме, ни в концентрации, ни в медитации, ни в любой другой йогической практике.

Дорогие мои, вы должны искать своего гуру, своего инструктора йоги. Вы должны прийти к своему учителю, который знает йога-шастру **и** прошел восьмиричный путь до Самадхи. Попроситесь к нему в ученики. Служите ему верой и правдой. Избавьтесь от сомнений и неверия, задавая ему разумные, грамотные вопросы. Избегайте общества женщин и пустых разговоров. Ежедневно работайте над собой и следуйте во всем указаниям своего учителя.

Учеников начальных классов

Спросил художник школьный Власов:

«Кто рисовать умеет, крошки?» —

Вся школа подняла ладошки!

Лет через пять учитель Власов

Опять спросил у тех же классов:

«Кто рисовать умеет, ну-ка?» —

Лишь пять детей подняли руку.

Учеников последних классов

Спросил седой художник Власов:

«Кто рисовать умеет, дети?» —

«Учитель Власов!» — хор ответил.

А ведь ребята все вначале

Лепили, пели, рисовали...

Человек, занимающийся пранаямой, должен быть добр ко всем, сострадателен, честен и правдив. Слова занимающегося пранаямой человека должны быть всегда скупы, вежливы и приятны. Он должен развить в себе бесстрастие, веру, терпение, преданность Богу и целибат. Ученик должен полностью отказаться от сексуальных отношений и от плохих мыслей.

Дорогие мои, если вы хотите достичь успеха в йоге, то соблюдайте брахмачарью в мыслях, словах и поступках. Это непременное условие. Без строгой брахмачарьи нельзя продвинуться ни на шаг на духовном пути. Целомудрие — это сила. Лишь посредством брахмачарьи можно претендовать на достижение брахма-джняны (Богопостижения и мудрости). Без строгой брахмачарьи не стоит даже думать о брахма-джняне. Брахмачарья — это фундамент, на котором целиком стоит великое здание йоги. Ученик, укрепившийся в брахмачарье, тем самым выполняет 3/4 всей садханы (духовной практики). Даже женатый мужчина или замужняя женщина, желающие обрести успех в йоге, должны соблюдать брахмачарью после рождения детей.

Начнем с того, что обычные мужчины и женщины не могут соблюдать брахмачарью даже в мыслях, поскольку они не контролируют свой ум. Такие люди должны уделить особое внимание брахмачарье в словах и поступках. После достижения устойчивого прогресса в этих двух видах брахмачарьи, когда ум постепенно очистится, станет тонким и однонаправленным, соблюдение брахмачарьи в мыслях облегчится.

В начале пути избегайте общения и ненужных разговоров с людьми противоположного пола. Ибо соблюдение брахмачарьи предполагает сексуальное воздержание, а оно очень обостряет все чувства. Но существует момент, когда опасность исчезает: после достижения Самадхи человек может жить и даже спать в одной постели с личностью противоположного пола без малейшего риска возникновения плотских

мыслей и сексуальных желаний. Однако, пока Самадхи не достигнуто, следует быть очень осторожным и принять все меры предосторожности во избежание неудачи и разочарования.

Содержите в чистоте свои внутренности. Никогда не подавляйте естественные позывы. Опорожняйте мочевой пузырь перед сном. Никогда не ложитесь спать сразу после еды. После ужина подождите хотя бы час, прежде чем лечь в постель. Перед сном выпивайте чашку холодной воды. Никогда резко не прерывайте медитацию, не приступайте к работе и не ложитесь спать сразу после нее. Соблюдайте регулярность и систематичность в работе, в богослужении и отдыхе. Составьте распорядок занятий и придерживайтесь его любой ценой. Установите определенное время для каждого вида деятельности и отдыха. Соблюдение распорядка дня чрезвычайно полезно для контроля над умом и укрепления силы воли.

Средний ум склонен избегать работы и ответственности. Такова уж его природа. Он всегда найдет искусственные оправдания и увертки, чтобы ввести вас в заблуждение. Поэтому по отношению к нему следует соблюдать строгость. Приняв решение сделать что-либо, делайте это тут же, не откладывая на завтра. Отложите на завтра — и не сделаете никогда.

Соблюдайте простоту в одежде, еде, питье и во всем. Не будьте ни в чем экстравагантными. Со всеми будьте вежливы и добры. Никогда не пресмыкайтесь перед богатыми и сильными мира сего и не презирайте бедных и слабых.

Ученик, если он хочет достичь успеха в йоге, должен избегать трех вещей. Первое — желание попасть в круг избранных; второе — желание читать слишком много книг, пусть даже святых Писаний. И третье — желание говорить слова вслух. Ограничьте свою речь двумя сотнями слов в сутки.

Настоящий ученик после упорной борьбы с самим собой преодолевает похоть и алчность, но желание славы и почестей у многих остается в крови и проявляется бессознательно. Преодолеть это тайное желание нелегко — это действительно «камень преткновения». Многие споткнулись о него, забыв о своей истинной Цели.

Ученики должны быть практичны. Вы должны соблюдать регулярность в ежедневной джапе, пранаяме и медитации. Если хотите добиться быстрых результатов, то старайтесь заниматься медитацией четыре раза в день — утром, в полдень, вечером и в полночь, по полтора часа за один присест. Полтора часа полночной медитации равноценны трем часам дневной.

Для достижения успеха в медитации и преодоления сонливости и

апатии необходим правильный режим питания. Никогда не переполняйте желудок, а также не ешьте один раз в день. Обязательно принимайте пищу не менее трех раз в день, а лучше четыре раза, но понемногу.

Перед сном употребляйте легкую пищу и напитки. Это поддержит ваше душевное и физическое здоровье в нормальном работоспособном состоянии, придаст духовному прогрессу устойчивость и позволит наслаждаться медитацией. Ученики, которые принимают пищу только раз в день, вынуждены переполнять желудок едой и не способны ни к какой умственной деятельности два-три часа после этого.

Не перегружайте ум работой, давайте ему отдохнуть. Не переутомляйте тело. Избегайте также тяжелой физической работы. Физическая работа очень мешает устойчивой работе ума и контролю над ним.

Не говорите о других людях плохо и никогда не выискивайте в них слабостей и недостатков. Говоря дурное о других людях или обсуждая их грехи, вы невольно сами заражаетесь ими и сами становитесь грешником. Тщательно избегайте этого порока и последующего падения. Будьте сострадательны к слабым и несчастным. Если сможете, попытайтесь облегчить их участь. Это поможет вам и возвысит вас, очистит вашу Карму.

Новичкам нужно избегать длительного уединения. Начинающему сложно оставаться в медитации двадцать четыре часа в сутки. Возможно, некоторое время ему это будет нравиться, и он может решить, что приблизился к Цели и постигнет Бога за несколько дней. Однако, подобное состояние не длится долго. Следом наступит противодействие — и ум будет не в состоянии работать. Окружение покажется враждебным, а уровень физического и душевного здоровья начнет понижаться. Тогда скрытые и подавленные желания возникнут снова, чувства и притяжение к их объектам станут очень острыми и мощными, и неведомая печаль охватит ученика. Новичок не способен противостоять всему этому; умственное перенапряжение приводит его к психическому расстройству и даже к безумию. В Индии известны даже случаи самоубийства таких слабовольных учеников. Дорогие мои, йога — это умеренность во всем. В начале пути ученику долго пребывать в уединении так же плохо, как и среди чувственных наслаждений и их объектов. Лишь продвинутый садхак может долгое время, ничем не рискуя, жить в уединении и удерживать созерцательное состояние ума даже в период противодействия. А для начинающих учеников семь-восемь дней уединения в месяц — вполне достаточный и полезный срок.

Вы лучше, чем кто бы то ни было, способны подобрать для себя оптимальный режим еды и питья. Вы знаете свой организм, знаете климатические условия, в которых живете, поэтому вам должно быть

известно, какая еда и напитки подходят вам лучше всего, помогая поддерживать нормальное физическое и душевное здоровье. Избегайте пищи, вызывающей слишком сильные тепло или холод, а также такой, которая плохо и с трудом переваривается. Избегайте пищи, вызывающей возбуждение или апатию. В очень холодном климате могут быть необходимы еда и напитки, дающие тепло, но в очень жарком климате нужны еда и напитки только с охлаждающими свойствами.

Ложь, злословие и сплетни загрязняют язык; похоть, гнев, жадность, ревность, ненависть и другие пороки загрязняют сердце; плотские взоры загрязняют глаза; внимание клевете на других загрязняют уши. Поэтому всеми силами старайтесь избегать всех этих пороков.

Пчела садится на разные цветы, с самыми разными запахами, — приятными и неприятными — но из этих цветов она берет только сладкий нектар, превращая его в чистый мед. Подобно ей, перенимайте лучшее у всех существ, даже у муравьев, и стройте на основе этого свой характер. Находите свои слабости и недостатки и старайтесь исправить их. Ведите безупречную жизнь. Этим вы окажете гораздо большую услугу человечеству, чем так называемые «реформаторы».

Ученик не должен пренебрегать своим физическим телом. Но и привязываться к своему телу вам тоже не следует. Как одно, так и другое означает смерть. Этих двух крайностей следует избегать, ибо они всегда приводят к неудаче. Что действительно нужно ученику, так это контролировать ум и чувства.

Тело — это лишь орудие ума. Оно является для Атмана тем же, чем дом для человека. Пока человек живет в доме, он должен поддерживать его в чистоте и порядке и при необходимости ремонтировать его. Иначе человек не исполнит свой долг и не будет счастлив. Подобным образом тело связано с Атманом. Тело даровано нам для постижения Бога. Поэтому его нужно содержать в порядке и удовлетворять его насущные потребности, чтобы оно не удерживало ум. Тогда ум сможет постичь Бога. Ибо больное тело сделает больным также и ум, а для больного ума Самадхи ну просто невозможно.

Духовный путь до Нирвикальпа-самадхи очень долог и очень утомителен. Неудачи на нем — естественны и закономерны. К тому же этот путь преграждают скрытые ловушки и опасности. Поэтому ученик должен обладать огромной силой воли, бесконечным терпением и настойчивостью. Слабакам и нытикам в царстве Духа нет места. Поэтому соберите все свое мужество и тренируйте волю. Станьте сильными. Имейте бесконечную веру — в первую очередь в себя, затем в Бога и в третью очередь — в священные Писания. Теряющий веру в себя — теряет все!

СИЛА ВОЛИ

Слабость — это величайший грех в мире!

Сила солдата заключена в его мече, сила поэта — в его пере.

А сила ученика — в его самопожертвовании и смирении перед Богом.

Дорогие мои читатели, вы наверное уже замечали, что мы становимся такими, каковы наши мысли о себе. То есть наши мыслеформы изменяют нас или в лучшую, или в худшую сторону. Постоянно размышляя о своих недостатках и слабостях, человек опускается все ниже и ниже. С другой стороны постоянно размышляя о Боге, о Его величии, о Его чистоте и силе, человек становится Богоподобным. Ученик йоги взращивает в себе Бога и примеряет на себя мысли и деяния Создателя до тех пор, пока не сольется с Ним. Поэтому нам надо не омрачать свой ум унынием и нытьем, а возвышать его размышлением о вещах и божествах, дарующих силу и волю к творчеству. Нам надо думать, что мы лучше, чище, сильнее, талантливее, чем мы есть на самом деле. Тогда мы и на самом деле просветлеем. Потому что мы такие, какими сделали нас наши мысли.

Слабость — это величайший грех в мире! Сила солдата заключена в его мече, сила поэта — в его пере. А сила ученика — в его самопожертвовании и смирении перед Богом. Но смирение перед Дживатманом, перед Богом, живущем в девятой чакре, — это не обычное смирение, а погружение ума во время медитации в бесконечную силу Атмана. Нужно постоянно отождествлять себя с Дживатманом. Но при этом никогда не демонстрируйте никому своей безбрежной силы. Чем больше в человеке вырастает сила воли, тем скромнее, добрее, мягче и смиреннее становится ученик йоги.

Желающий скопить тысячу рублей, за месяц накопит рублей сто. Желающий скопить миллион рублей — накопит сто тысяч. Усилия человека в движении к цели прямо пропорциональны его идеалу. Также интенсивность желания зависит от того, насколько этот идеал высокий. Поэтому следует иметь очень высокий идеал, почти недостижимую цель. Ученику ни в коем случае нельзя останавливаться на Пути, удовлетворившись сиддхами, отличным здоровьем или другими крохами успеха.

Сила садхака заключается в правдивости, в чистоте, любви, скромности, простоте и целомудрии. Брахмачарья — это сила и жизнь. Для истинного брахмачарьи нет ничего невозможного в этом мире. Брахмачарья дарует несокрушимую волю. Эта божественная сила воли брахмачарьи наделяет

его бесстрашием и способностью свернуть горы, способностью совершить все, что угодно и достичь любых заоблачных целей.

Духовный путь не бывает легким. Он всегда очень долог, утомителен и монотонен. Идти по нему всегда приходится в гору и все время в одиночестве. На нем путника ждут как успехи, так и неудачи. На нем встречаются бедствия, несчастья и даже уныние, когда жизнь кажется ученику лишенной смысла. Но несокрушимая сила воли и сила ума помогают ему идти вперед. Ученик должен иметь твердую веру в достижении цели, непоколебимое терпение и исключительную силу воли в достижении Нирвикальпа-самадхи. Малейшее проявление слабости и слабоволия может оказаться самоубийственным. Тот, кто заплачет — погибнет. Тот, кто пожалеет себя — упадет и не встанет.

Для ученика йоги понятия «я» и «мое» — это величайшая слабость. Такие понятия стоят за нашим видением сансары — круговорота рождений и смертей. Именно эта слабость — понятия «я», «мое» — превращают жизнь человека в ад и являются причиной зависимости от чувств. Вместо них ученику следует ежедневно взращивать понятия «ты», «вы» и «твое», «ваше». Или же садхак должен соединиться с бесконечным «Я» — и в этом будет его сила.

Ученик не может быть невежественным. Невежество — это слабость. Знание — сила, незнание — смерть.

Отрешенность — это сила и свобода. А привязанность — это слабость и зависимость. Поэтому следует учиться отрешенности. Следует быть в миру, но не от мира сего, подобно цветку лотоса, который живет в грязной воде, но не становится грязным. Существует ли Бог отдельно от этого мира? И да, и нет. Он пронизывает все, и в то же время не имеет ни имени, ни формы.

Человеческий ум не работает в полную силу из-за интенсивной деятельности чувств. Чтобы ощутить настоящую силу, вам надлежит ежечасно контролировать ум и чувства. Утраченную силу ума восстанавливает практика концентрации на одном. Концентрация не может возникнуть сама по себе без задержки дыхания, без пранаямы. Ум и дыхание связаны как иголка с ниткой. Поэтому к пранаяме прибегают все духовные школы.

Каждое желание — это нужда, а значит, зависимость. Даже желание мокши (освобождения) дает зависимость. Ученику следует освободиться даже от желания освобождения, прежде чем он достигнет нирваны, или мокши.

Задача керосиновой лампы — светить как можно ярче. Чтобы достичь

этого, следует держать лампу чистой и опрятной, подрезать фитиль и подливать керосин. Иначе задача лампы не будет выполнена.

Задача вашего физического тела — Богопостижение. Для достижения столь высокой цели тело должно быть чистым, опрятным, сильным и здоровым. Оно должно получать необходимую саттвическую пищу, легкую одежду и своевременный отдых. Иначе задача тела не будет выполнена. Тело вовсе не следует подавлять. Нужно лишь покорить желания тела посредством строгого контроля над чувствами и умом.

Еще ученику великую силу дает надежда. Бывает, что по кармическим причинам полоса неудач длится очень и очень долго. Однако вам нужно всегда надеяться на успех, несмотря на череду неудач, и в конце-концов удача улыбнется. Удача всегда благоволит оптимистам больше, чем пессимистам.

Концентрированная мысль — великая сила. Однако с каждым произнесенным словом человек теряет некоторую силу мысли и определенное количество энергии. Поэтому контроль над речью приносит огромную силу. Болтовня делает человека слабым, а ум — неустойчивым.

ЗАПОВЕДИ УЧЕНИКА

Сердце омрачается алчностью, язык — ложью, глаза — разглядыванием чужого богатства и красоты чужой жены, *а* ***уши — вниманием к злословию. Избегайте этих пороков.***

Ученик всегда говорит правду. Он придерживается правды даже с риском для своей жизни.

Ученик никогда не обвиняет других и не говорит о них плохо. Он всегда контролирует язык — и во время разговора, и во время еды. Ученик говорит очень редко и очень мало. И он говорит только приятные и полезные вещи. Речь — это исходящая энергия. Чем меньше ученик говорит, тем больше энергии он собирает. Ум болтунов всегда неустойчив и распылен. Начинающие садхаки сохраняют безмолвие каждый день в течение двух-четырех часов, если можно — даже до полудня. Ученик сохраняет безмолвие один день в неделю. Это помогает сосредоточению. Ученик ест очень мало, но часто — четыре раза в день. Он никогда не переполняет едой желудок. Ученик никогда не становится рабом собственного языка. Тот, кто небрежен в еде, кто раб своего вкуса — тот не способен соблюдать брахмачарью. Ибо существует тесная связь между языком и гениталиями, между болтливостью и тягой к сексуальным удовольствиям.

Дорогие мои, никогда не следует смотреть или даже думать о людях противоположного пола с нечистыми намерениями. Встречаясь с ними, вы

мысленно приветствуйте их. Думайте обо всех пожилых людях, как о собственных родителях; о ваших ровесниках — как о братьях и сестрах; о младших — как о ваших детях или о младших братьях и сестрах, если вы холосты. Это поможет вам сохранить совершенную брахмачарью в мыслях, словах и поступках.

Сердце человека омрачается алчностью, язык — ложью, глаза — разглядыванием чужого богатства и красоты чужой жены, а уши — вниманием к злословию. Избегайте этих пороков любыми средствами. Доброта и смирение — истинная суть всех добродетелей. Скромность в успехе и могуществе, терпение и стойкость в неудачах — надежные способы обрести бессмертие. Цельный характер есть сила. Упражняйте свой характер и вас будут чтить и уважать везде. Нравственные принципы — самый фундамент, на котором целиком строится здание любой религии. Не достигнув нравственного совершенства, нечего и мечтать о достижении Окончательной Истины.

Если ученик безупречно соблюдает один из моральных принципов, то он будет безупречным и в остальных. Чтобы утвердиться в истине, следует соблюдать ее мыслью, словом и делом. Это означает также совершенный контроль над умом. Чтобы обрести его, следует соблюдать другие принципы — такие как брахмачарья, ахимса, доброта и так далее. Таким образом, достижение совершенства в соблюдении одного из . принципов автоматически приводит к совершенству и в других.

Ищущий истину ученик должен пройти через всевозможные беды, несчастья и потери, но в конце концов он будет наслаждаться совершенным покоем, процветанием и блаженством. Истине спешить некуда, она вечна и неизменна. Торопится всегда неправота и ложь. Однако истине не нужны подпорки. В конце концов побеждает только истина. Добыть чистое золото из руды — трудоемкая задача. Подобным образом, перед тем как утвердиться в истине, человек должен выдержать многочисленные испытания. Поэтому последователь Истины должен смело и безропотно встречать все невзгоды и беды, что выпадают на его долю.

Когда караван проходит по деревне, то собаки во дворах лают. Если собаки не лают — караван стоит на месте. Так и ученик: если он быстро продвигается по пути Богореализации, то его ругают окружающие. Камни и палки бросают в яблоню, если на ней созрели сочные, сладкие плоды. Если на яблоне выросли кислые, плохие яблоки, то их не сбивают палками.

Ложь живет недолго, поэтому она торопится. Она поначалу торжествует, но только временно. В конце концов любая ложь приносит поражение, неудачу и невероятные страдания. Ложью можно обмануть некоторых людей навсегда, других — на некоторое время, но невозможно

обмануть навсегда всех. Кроме того, грех невозможно скрывать вечно. Как теленок найдет свою мать среди тысячи коров, так и любой грех найдет своего родителя — того, кто его совершил. Закон кармы неизбежен и суров.

Дорогие мои, следуя путем йогической садханы, вы никогда не сможете понравиться всем. Это невозможно. Это не удавалось даже великим адептам, посвященным и Аватарам (Воплощениям Бога). Пытаясь понравиться всем, вы не понравитесь никому. Поэтому будьте мудрыми, придерживаясь своих принципов и следуйте к своей Цели, не обращая внимания на критику других людей.

Желания являются причиной сансары (колеса рождения, роста, старения и смерти), а также причиной несчастья и зависимости. Поэтому практикуйте удовлетворенность во всем и безразличие по отношению к земным вещам, чтобы вырваться из цепей сансары. Любое желание — это нужда, а любая нужда проистекает из двойственности. Поэтому старайтесь видеть Атмана везде и во всем — таким образом вы отделаетесь от идеи двойственности и освободитесь от всех желаний. Разнообразные желания омрачают и ослабляют ум. Причина всех желаний — привязанность к чувствам и их объектам. Тот, кто стремится возвратить уму его изначальную чистоту, избавившись от всех желаний, должен сначала научиться контролировать чувства.

Представления о добре и зле добродетели и пороке и так далее, коренятся лишь в уме. Один и тот же предмет может представляться в одно время хорошим, а в другое — плохим, из-за разницы в обстоятельствах.

Изо всех чувственных наслаждений сексуальное наслаждение самое мощное. Каждое сексуальное наслаждение истощает организм и сотрясает все тело. Оно ослабляет ум, отупляет интеллект, понижает память и силу воли. Поэтому следует соблюдать брахмачарью.

Поддерживайте себя в форме с помощью регулярных, систематических ежедневных упражнений йоги. Будьте воздержанны даже в мелких и незначительных вещах. Никогда не пренебрегайте мелочами; ибо тот, кто пренебрегает малым, будет пренебрегать и большим.

Средства достижения столь же важны, как и результаты. Хорошие результаты достигаются только хорошими средствами. Поэтому следите, чтобы используемые вами средства не были порочными и безнравственными.

Будьте доброжелательным по отношению ко всем. Любите всех и делайте для них все, что в ваших силах. Будьте добры к страждущим и помогайте им в нужде разделяйте радость счастливых и проявляйте

безразличие к порочным. Не испытывайте к плохим людям ни ненависти, ни презрения. Потому что тот, кто ненавидит порочного и грешного человека, бессознательно разделяет с ним его грехи.

Никогда не находитесь рядом с плохими, бесхарактерными и порочными людьми. Общайтесь только с чистыми и праведными. Ибо дурные сообщества развращают добрые нравы.

Все наши мирские связи и владения преходящи и прерываются физической смертью. Мать, отец, жена, муж, дети, богатство и так далее — все это временно и преходяще. Единственное, что остается от нас за пределами могилы, — это наши добрые и дурные желания, мысли, поступки и характер. Поэтому всегда взращивайте хорошие, благородные и чистые желания и мысли и совершайте хорошие и добродетельные поступки.

Чистый образ жизни — лучшая и высочайшая проповедь. Если человек обладает чистым и благородным характером, — то одно лишь его появление и присутствие вдохновляет и возвышает всех, с кем он общается. Поэтому такой человек служит миру много лучше, чем тысячи так называемых проповедников.

Никогда не думайте о грехах и ошибках прошлого. Помните лишь о совершенных добрых и благородных деяниях. Всегда будьте оптимистом и никогда — пессимистом. Нашу жизнь определяют наши мысли.

Йоги спят лишь два-три часа; бхоги (миряне) — четыре-пять часов, **а** роги (нездоровые люди) — больше шести часов. Решайте сами, к какому классу людей вы хотите принадлежать.

Чем ниже уровень животного или человека, тем больше радости доставляют ему сон, еда и секс. Такая радость — порождение тамо-гуны.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Растительная пища — такая вкуснотища!

Ученик йоги должен избегать всего, что мешает занятиям. Он должен отказаться от соли, горчицы, кислых, острых и горьких продуктов, от мяса и рыбы, от яиц и сала, от колбасы и вина, от огнепоклонничества, от женщин, от длительной ходьбы, от купания на рассвете, от истощения тела постами и так далее.

На начальных этапах йоги он должен употреблять только молоко и сливочное масло, а также мучные продукты, овощи и фрукты. Только в этом случае он сможет достичь успеха в задержке дыхания. Это позволит ему выполнять Кевала-кумбхаку (остановку дыхания на полчаса). Тот, кто овладел Кевала-кумбхакои, овладел всем в трех мирах.

В начале занятий из тела ученика обильно выделяется пот. Как лягушка на листе движется по поверхности пруда, йог, сидящий в падмасане, движется по земле. Через некоторое время он начинает отрываться от земли и, сидя в позе лотоса, летать над землей — левитировать. Затем в нем развивается способность творить всевозможные чудеса. Он перестает чувствовать боль. Затем сокращается сон и уменьшается объем выделений, исчезают слезы, ушная сера, слюна, запах изо рта. Затем он обретает огромную силу, с помощью которой достигает бхучара-сиддхи, что позволяет ему контролировать все живое на этой планете мановением руки. Он становится прекрасным, как сам Бог Любви. Так как йог избегает женщин, то он сохраняет семя, поэтому от его тела исходит огромная энергия и приятный аромат.

Инстинкт или внутренний голос помогут вам правильно составить свой рацион питания. Только вы, и никто другой, можете наилучшим образом составить свой саттвический рацион в соответствии с вашим характером и телосложением. Пищу нужно обязательно готовить самому, своими руками. Съедать приготовленное необходимо сразу же или не позднее, чем через два часа.

При еде заполните желудок наполовину здоровой саттвической пищей (салаты из овощей, фрукты, мед). Заполните желудок на четверть чистой водой. Оставьте последнюю четверть пустой для расширения желудочных газов и умилостивления Бога.

Чистая пища очищает внутреннюю природу человека. Очищение внутренней природы укрепляет память человека. Укрепление памяти ослабляет все связи с миром, и тогда мудрый человек получает освобождение.

Пранаямой не следует заниматься ни на пустой, ни на полный желудок. Прежде чем приступить к пранаяме, отправьтесь в туалет и опорожните кишечник. Тот, кто занимается пранаямой, должен соблюдать умеренность и в еде, и в питье.

Строгая и регулярная диета дает огромную пользу во время занятий и ускоряет достижение успеха. Те, кто страдает от запоров и опорожняет кишечник преимущественно после полудня, могут заниматься пранаямой рано утром, даже не сходив в туалет. Но они должны постараться тем или иным способом приучить себя опорожнять кишечник рано утром. Лучше всего этому способствует стойка на голове перед пранаямой.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРОДУКТЫ

Бог — словно волшебное дерево, которое даст что ни попросишь. Но

чтобы попросить, надо подойти поближе к дереву. Атеист — это тот, кто стоит слишком далеко от дерева, верующий находится ближе к дереву. Для дерева не существует различий; оно дарит блага всем. Бог не станет наказывать тебя или мстить, если ты не признаешь Его или не чтишь Его.

Проросшие ячмень и пшеница, сливочное масло, молоко, миндаль обеспечивают долголетие и силу. Ячмень — прекрасный продукт для йога или садхака. Он также охлаждает организм. Известный аскет Шри Свами Нараян питается одним лишь ячменным хлебом и рекомендует его своим последователям.

Вы можете есть пшеницу, рис, ячмень, молоко, хлеб, сливочное масло, сахар, топленое масло, мед, сушеный имбирь, зеленые бобы, чечевицу, картофель, изюм, финики.

Объем пищи следует постепенно снижать, в обратной пропорции к длительности кумбхаки (задержке дыхания на вдохе). Не следует слишком урезать свой рацион в начале практики. На протяжении всей садханы вы должны руководствоваться в первую очередь своим здравым смыслом. Шпинат — прекрасный овощ; его сочные молодые листья можно варить и приправлять или жарить в топленом масле. Ешьте тогда, когда работает Пингала, или Сурья-нади, проходящая через правую ноздрю. Сурья-нади нагревает организм, поэтому пища хорошо переваривается

ЗАПРЕЩЕННЫЕ ПРОДУКТЫ

Кто охвачен низменной жаждой телесных наслаждений, — этой *жаждой, полной отравы, вокруг того обовьются страдания, подобно вьющейся повилике. Кто побеждает эту жажду, от того отпадают все страдания, как с цветка лотоса скатываются дождевые капли.*

Слишком приправленные блюда, все горячее, все жаренные продукты, мясо, рыба, все кислые продукты, горчица, все виды растительного масла, соль, чеснок, лук, все горькие продукты, сухие продукты, черный сахар, уксус, спирт, кислое молоко, несвежая пища, кислоты, вяжущие, острые, тяжелые овощи, перезревшие или недозревшие фрукты, тыкву и так далее — всего этого следует избегать. Мясо может вскормить ученого-естествоиспытателя, но не философа, йога или таттва-джняни. Лук и чеснок — еще хуже мяса. Все продукты содержат соль, поэтому нет особой необходимости добавлять ее специально. Отказ от соли вовсе не приводит к недостатку в организме соляной кислоты и диспенсии, как считают врачи-аллопаты. Соль разжигает страсть. Отказ от соли имеет только положительные последствия. Махатма Ганди и Свами Йогананда не употребляли соль более тринадцати лет. Отказ от соли позволит вам управлять своим языком, а следовательно, и умом, а также укрепить вашу

волю. Ваше здоровье улучшится. Тому, кто занимается пранаямой, запрещено: сидеть у огня, находиться в компании женщин и обывателей, участвовать в праздниках, совершать длительные прогулки, носить тяжести, принимать холодные ванны по утрам, ругаться, врать, заниматься порочной деятельностью, воровать, убивать животных, совершать насилие (хим-су) всех видов — мыслью, словом или делом, испытывать ненависть и враждебность по отношению к кому-либо, драться, ссориться, хвастаться, двурушничать, интриговать, клеветать, сплетничать, кривить душой, говорить о чем-либо, кроме Атмана и мокши, проявлять жестокость по отношению к животным и людям, слишком много поститься.

ЧЕТЫРЕ ПОЗЫ ДЛЯ МЕДИТАЦИИ

Как сети нужны для ловли рыбы, так и слова нужны для ловли мыслей. Когда рыба на столе — забывают про сети. Когда мысль в голове — забывают про слова.

ПАДМАСАНА (ПОЗА ЛОТОСА)

Важнее приобрести новое, чем сохранить старое. Кто не меняется, тот живет зря.

Падмасана является первой из четырех поз, предназначенных для джапы и дхьяны. Это наилучшая асана для созерцания. О ней очень хорошо отзываются такие риши, как Гхеранда и Шандилья. Падмасана идеально подходит как для садхаков, так и для мирян. В ней могут сидеть даже женщины. Падмасану особенно легко выполняют худощавые и молодые люди.

Рис. 1. Падмасана

Сядьте на пол и вытяните ноги вперед. Затем положите правую стопу на левое бедро, а левую стопу — на правое бедро. Положите руки на колени. Вы можете сцепить руки в замок и поместить их над левой лодыжкой. Некоторым это кажется очень удобным. Вы также можете положить левую руку на левое колено, а затем правую руку на правое колено ладонью вверх и так, чтобы указательный палец касался средней части большого пальца (чинмудра).

СИДДХАСАНА (СОВЕРШЕННАЯ ПОЗА)

Первый шаг к самопознанию — воспитание в себе правдивости.

По степени важности за падмасаной следует сиддхасана. Некоторые йоги даже считают, что для медитации (дхьяны) сиддхасана важнее, чем падмасана. Освоив эту асану, вы обретете много психических сил. В древности ее практиковали многие сиддхи, поэтому она называется сиддхасаной.

Рис. 2. Сиддхасана

Эту асану могут легко выполнять даже полные люди с крупными бедрами. Для мирян эта асана даже лучше падмасаны. Сиддхасану следует практиковать молодым брахмачаринам, старающимся соблюдать обед безбрачия. Женщинам эта асана не подходит.

Поместите одну пятку на анус. Другую пятку держите у основания детородного органа. Ноги следует расположить так, чтобы лодыжки касались друг друга. Руки находятся в том же положении, что и падмасане.

Рис. 3. Свастикасана

СВАСТИКАСАНА (ПОЗА БЛАГОПОЛУЧИЯ)

Человек увеличивает свое счастье в той мере, в какой он доставляет его другим.

В свастикасане вы сидите без напряжения с выпрямленным телом. Вытяните ноги вперед. Согните левую ногу и поднесите стопу к мышцам правого бедра. Подобным образом согните правую ногу и просуньте ее между мышцами бедра и икры левой ноги. Теперь каждая стопа оказалась

между икрой и бедром другой ноги. Это очень удобная асана. Те, кому она покажется сложной, могут сидеть в самасане.

САМАСАНА (ПОЗА РАВЕНСТВА)

Рис. 4. Самасана

Наша мысль, хорошая или дурная, отправляет нас в рай или ад, не на небе и не под землей, а здесь, в этой жизни.

Поместите пятку левой ноги у основания правого бедра, а пятку правой ноги — у основания левого бедра. Сядьте удобно. Не гнитесь в стороны. Эта поза называется самасаной.

ТРИ БАНДХИ

Думай чаще о смерти и живи так, как будто ты знаешь, что должен скоро умереть. Как бы ты не сомневался в том, как поступить, представь себе, что ты умрешь к вечеру, и сомнения тотчас же разрушатся, станет ясно, что дело долга и что личные желания.

Существует четыре бхеды (пронизывания): сурья, удджайи, ситали и басти. Этими четыремя способами безгрешный йог должен выполнять три бандхи перед выполнением кумбхаки. Первая из них называется Мула-бандхой, вторая — Уддияна-бандхой, третья — Джаландха-ра-бандхой. Природа этих бандх такова:

Апана, имеющая тенденцию опускаться вниз, направляется вверх усилием сфинктера. Этот процесс называется Мула-бандхой. Когда апана поднимается и достигает сферы Агни (огня), пламя Агни становится длинным, так как его раздувает Вайю (ветер). Затем, в нагретом состоянии, Агни и апана смешиваются с праной. Так как этот Агни, очень горячий, то он зажигает в теле огонь, который своим жаром пробуждает Кундалини. Кундалини просыпается, затем издает шипящий звук. Она выпрямляется, как змея, которую ударили палкой, и входит в отверстие Брахма-нади. Ученик йога должен выполнять Мула-бандху ежедневно.

Уддияну следует выполнять в конце выдоха и начале кумбхаки. Так как в этой бандхе прана «уддияте», то есть направляется вверх в Сушумну, йоги называют ее Уддияной. Сидя в ваджрасане и крепко удерживая пальцы ног обеими руками, йог постепенно поднимает энергию по

Сарасвати-нади. Сначала энергия идет через селезенку в сердце, а потом в шею. Когда прана достигает сандхи, или пупочного узла, то она медленно устраняет все болезни в этой области, поэтому данное упражнение следует выполнять часто.

Джаландхара-бандху следует выполнять в конце пураки (вдоха). Йог сжимает шею, тем самым препятствуя движению вайю вверх. Когда йог сжимает шею, опуская подбородок на грудь, прана проходит через Брахма-нади. Приняв описанную выше позу, йог должен встряхнуть Сарасвати и контролировать прану. В первый день кумбхаку следует выполнить четыре раза, во второй день ее сначала следует выполнить десять раз, затем еще пять раз отдельно. На третий день хватит двадцати раз. После этого кумбхаку следует выполнять с тремя бандхами и ежедневно увеличивать число повторений на два.

ЯБЛОЧКО

Упало от старого дерева спелое яблоко рядом с молодой яблонькой. И сказала молодая яблонька яблоку: «Здравствуй, яблочко, желаю тебе поскорее сопреть, чтобы сделаться таким же, как я». — «Сопрей ты сама, коли тебе нравится, невежа этакая, — сказало яблочко. — Разве ты не видишь, какое я румяное, хорошее, крепкое, сочное. Я не преть хочу, а хочу радоваться». — «Да ведь вся твоя красота и все твое тело — все это только покров на время, во всем этом нет жизни. Жизнь только в том зерне, которое есть в тебе и которого ты само не знаешь». — «Никакого зерна нет, все глупости», — сказало яблочко и перестало разговаривать.

Так же думают и люди, которые не сознают того, что в них есть духовная жизнь, и живут одной жизнью животных. Но хочет или не хочет этот человек, так же как и яблоко, чем больше он живет, тем все больше и больше слабеет, исчезает в нем то, что он считал своей жизнью, и все яснее и яснее обозначается истинная, растущая, неумирающая жизнь. Так не лучше ли с самого начала жить не той жизнью, которая умирает, а той, которая не переставая растет и не уничтожается.

РАЗНОВИДНОСТИ ПРАНАЯМЫ

Если вы задерживаете дыхание на одну минуту, эта минута прибавляется к вашему жизненному сроку.

Патанжали в своих «Йога-сутрах» говорит: «Пранаяма бывает длительной или тонкой в зависимости от соотношения трех ее компонентов — внешнего, внутреннего и стабильного; процессы задержки изменяются в зависимости от места, времени и числа». («Йога-сутры», II: 50).

Вдох в йоге называется пурака и является первым типом пранаямы. Выдох называется речакой и является вторым типом пранаямы. Задержка дыхания является третьим типом пранаямы и называется кумбха-кой. Кумбхака увеличивает продолжительность жизни, увеличивает внутреннюю духовную силу и энергию. Если вы задерживаете дыхание на одну минуту, эта минута прибавляется к вашему жизненному сроку. Йог направляя дыхание в брахмарандхру в макушке головы и задерживая его там, побеждает Владыку Смерти, Яму, и саму смерть. Благодаря практике кумбхаки Чанг Дэв жил одну тысячу четыреста лет. Каждый из этих видов пранаямы — речака, пурака и кумбхака — делится на подвиды в зависимости от места, времени и числа. Под местом понимается место прохождения процесса — внутри или снаружи тела, длина, а также часть тела, куда направляется прана. Длина выдоха и расстояние, на которое выходит дыхание, у разных людей различны. То же справедливо и для вдоха. Эти параметры зависят от таттвы. Таким таттвам, как притхиви, апас, теджас, вайю и акаша (земля, вода, огонь, воздух и эфир), соответствует длина дыхания 12, 16, 4, 8 и 0 пальцев. Выдох — внешний процесс, вдох — внутренний.

Время — это длительность каждого из этих процессов, которая обычно измеряется в матрах, что соответствует одной секунде. Матра означает «мера». В матрах также измеряется длительность фиксации праны в определенном центре или части тела.

Ученик йога должен постепенно довести число повторений пранаямы до 80 раз за одно занятие. Он должен заниматься четыре раза в день — утром, днем, вечером и в полночь или в 9 часов вечера — и, таким образом, всего выполнять 320 пранаям. Результатом-плодом пранаямы является удгхата, или пробуждение спящей Кундалини. Главная цель пранаямы — объединении праны с апаной и медленное направление их вверх, к голове.

Кундалини — это источник всех скрытых сил, и пранаяма пробуждает эти силы. Пранаяма может быть длинной или короткой в зависимости от времени выполнения. Как вода на раскаленной сковородке съеживается и высыхает, так и входящий или выходящий воздух усилием задерживается внутри (кумбхака).

«Место» выдоха в среднем простирается до 30 сантиметров от кончика носа. Это можно проверить с помощью кусочка ваты. Место кумбхаки состоит из внешних и внутренних мест выдоха и вдоха, так как дыхание может быть задержано в обоих этих местах. Его можно определить по отсутствию двух описанных выше признаков.

«Четвертый тип пранаямы — это сдерживание граны путем

направления ее на внешний или внутренний объект». («Йога-сутры», II: 51).

Третий вид пранаямы, описанный в сутре 50 «Йога-сутр», выполняется только до первой удгхаты, затем нужно переходить к четвертому типу. Он связан с фиксацией праны на различных лотосах (падмах, или чакрах) и ее медленном, шаг за шагом, проведении в последний лотос, находящийся в голове, по достижении которого йог вступает в самадхи. Это внутренний процесс. Внешне он проявляется в поддержании длины дыхания в соответствии с доминирующей таттвой. Прану можно считать как внешней, так и внутренней.

После систематического освоения первых трех типов пранаямы ученик переходит к четвертому типу. В третьем типе пранаямы сфера дыхания не принимается во внимание. Остановка дыхания производится одним усилием и характеризуется местом, временем и числом, то есть может быть диргха (длинным) и сукшма (тонким). В четвертом же типе сферы вдоха и выдоха играют значительную роль. Осваиваются различные состояния. Четвертый тип пранаямы, в отличие от третьего, требует значительных и многократных усилий. С другой стороны, он позволяет достичь других совершенных состояний. После освоения одного, этапа следует переходить к следующему. Третий этап не требует измерений и выполняется посредством одиночного усилия. Четвертому же предшествуют измерения, и он требует значительных усилий. В этом заключается единственное различие между ними. Условия времени, места и числа также применимы и к этому виду пранаямы. На каждом этапе пробуждаются определенные скрытые силы.

ТРИ ТИПА ПРАНАЯМЫ

Давайте заниматься Пранаямой, Давайте забывать свои пороки: Ведь тот, кто ищет друга без изъяна, Тот обречен остаться одиноким...

Существует три типа пранаямы: низшая, средняя и высшая. Низшая пранаяма состоит из вдоха — 12 секунд, задержки дыхания — 48 секунд и выдоха — 24 секунды. Средняя пранаяма соответственно: 24—96—48 секунд, и высшая пранаяма: 36—144—72 секунды. Соотношение между пуракой, кумбхакой и речакой — 1:4:2. Пурака — это вдох, кумбхака — задержка дыхания, речака — выдох. Если вы делаете вдох длительностью 12 матр (12 секунд), то кумбхака должна иметь длительность 48 матр (48 секунд), а речака — 24 матры (24 секунды). Это для адхама-пранаямы.

То же справедливо и для двух других типов. Первый месяц выполняйте только адхама-пранаяму. Затем постепенно осваивайте среднюю пранаяму. Только после этого переходите к освоению высшей пранаямы. Если вам не хватит трех месяцев занятий, чтобы полностью освоить непрерывное

дыхание 12—48—24 секунды в течение двух часов, то вы можете заниматься дольше. Например, по три часа за один присест.

Бог — движущая сила в любом человеке. Он стоит за всеми добрыми импульсами и полезными начинаниями. Все вы — отдельные бусинки, нанизанные на нить, имя которой — Бог.

Сядьте в сиддхасану, восславьте гуру и Шри Ганешу, пожелайте добра всем существам и начинайте заниматься. Время для занятий пранаямами — с 4 и с 10 часов утра, с 4 часов дня, в 10 часов вечера и в полночь. Вы должны ежедневно выполнять минимум 320 пранаям.

Сагарбха-пранаяма — это такая же пранаяма, только она еще сопровождается ментальной джапой мантры ОМ. Повторяйте Ом про себя мысленно. То есть вместо счета секунд про себя повторяйте: «Ом, Ом, Ом...» На вдохе повторите 12 раз «Ом», на задержке дыхания повторите 48 раз «Ом», на выдохе повторите 24 раза «Ом». Такая пранаяма в сто раз эффективнее агарбха-пранаямы, которая не сопровождается джапой. Пранаяма зависит от интенсивности усилий йога. Прилежный ученик, занимающийся с рвением, охотой и настойчивостью, может достичь сиддхи (волшебных сил) за шесть месяцев, тогда как ученик, занимающийся с вялостью и леностью, не достигнет ничего даже за десять лет. Трудитесь. Проявляйте терпение, веру, уверенность в себе, оптимизм, интерес и внимание — и вы непременно достигните успеха. Не теряйте веру в успех и никогда не отчаивайтесь!

ВЕДАНТИЧЕСКАЯ КУМБХАКА

Доброта для души — то же, что здоровье для тела: она незаметна, когда владеешь ею.

Пранаямой следует заниматься, когда ум спокоен и сосредоточен. Вдох и выдох должны быть остановлены. Ученик должен сосредоточиться исключительно на Брахмане; это высшая цель его жизни. Отбрасывание всех внешних объектов — выдох, речака. Принятие духовного знания шастр — вдох, пурака, а сохранение этого знания в себе — задержка дыхания, кумбхака. Только тот, кто следует этому в своей читте, достигает освобождения. Кумбхаку можно освоить только практикой. В ней содержится Парама-Шива. Когда ученик освоит пранаяму 24—96—48 секунд, то в брахма-грантхи (родничок в теменной кости) образуется отверстие, или проход. Затем, пронизав брахма-грантхи, йог пронизывает рудра-грантхи и достигает освобождения — Самадхи. Ученик также может достичь Нирвикальпа-самадхи и с помощью обрядов, выполняемых в различных воплощениях в Сатья-югу, и благодаря милости гуру или дэват в Трета-югу, и с помощью различных упражнений йоги в Двапара-югу.

ПРАНАЯМА ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ НАДИ

Жизнь — школа, в которой неудача — лучший учитель.

Космическая энергия, прана или вайю не сможет войти в Нади, если они не очищены. Поэтому прежде, чем перейти к медитативной прана-яме, следует очистить астральные каналы. Очищение Нади можно выполнить с помощью двух процессов: саману и нирману. Саману выполняется ментально с биджа-мантрой. Нирману — это физическое очищение, или процесс шат-карма.

1) Для очищения астральных каналов с биджа-мантрой сядьте в падмасану или сиддхасану. Медитируйте на мантре воздуха, на сердечной чакре. Мантра воздуха — ЙАМ, она имеет цвет дыма. Закройте правую ноздрю правой рукой. Вдыхайте через левую ноздрю и одновременно читайте про себя мантру «Йам, йам, йам...». Повторите эту мантру 16 раз. Это пурака. Затем задержите дыхание до тех пор, пока не повторите эту биджу про себя 64 раза. Это кумбхака. Затем очень медленно выдыхайте через правую ноздрю, пока не повторите мантру про себя 32 раза. После выдоха через правую ноздрю сразу же идет вдох через нее же. Считайте мантру ЙАМ 16 раз и вдыхайте. Затем — задержка дыхания на 64 мантры, и выдох через левую ноздрю на 32 мантры. Так нужно дышать непрерывно в течение тридцати минут, повторяя про себя мантру и концентрируясь на сердечной чакре. Дорогие мои, конечно же сразу у вас такие большие задержки дыхания не получатся. Начинайте потихоньку, как сможете. А когда дойдете до ритма: 16 йам — 64 йам — 32 йам, то астральные каналы у вас очистятся. Да вы и сами это почувствуете, так как все болезни вас покинут, а тело помолодеет.

2) Можно очистить Нади, концентрируясь на Манипуре. Пупок — обитель Агни-таттвы. Медитируйте на таттве Огня. Вдохните через левую ноздрю, повторяя 16 раз Агни-биджу РАМ. Задержите дыхание до тех пор, пока не повторите биджу 64 раза. Затем очень медленно выдыхайте через правую ноздрю, пока не повторите букву биджи 32 раза. Затем вдыхайте через правую ноздрю, а выдыхайте после кумб-хаки через левую. И так — 30 минут. Астральные каналы вашего тела очистятся, и вы приобретете молодость и здоровье.

3) Можно очистить астральные каналы и концентрируясь на кончике носа. Вдохните через левую ноздрю, повторяя биджу ТХАМ 16 раз. Задержите дыхание до тех пор, пока не повторите биджу ТХАМ 64 раза. Представьте себе, как нектар, вытекающий из Луны (из шишковидной железы), растекается по всем сосудам вашего тела и очищает их. Затем очень медленно выдыхайте через правую ноздрю, пока не повторите биджу ТХАМ 32 раза. Дыша подобным образом, удерживайте взгляд на кончике

носа в течение 30 минут. Нади очистятся и вы будете готовы к медитации и Самадхи.

МАНТРА «ОМ» ВО ВРЕМЯ ПРАНАЯМЫ

Мысль о близости смерти распределяет все наши поступки по степени их истинной важности для нашей жизни. Приговоренный к немедленной казни не станет заботиться об увеличении, сохранении своего состояния, ни об установлении о себе доброй славы, ни о торжестве своего народа перед другими, ни об открытии новой планеты. Но за минуту перед смертью он постарается утешить огорченного, поднимет упавшего старика, перевяжет рану больному, починит игрушку ребенку...

Мантра для повторения во время занятий пранаямой описана в «Ишвара-гите»: «Когда практикующий, задержав дыхание, трижды повторяет гаятри... это называется регулированием дыхания».

Йог Яджнявалкья, в свою очередь, утверждает следующее:

«Когда уже сдержано дыхание вверх и вниз, регулирование дыхания следует проводить с помощью пранавы (ОМ), уделяя должное внимание единице измерения мантры».

Такое повторение пранав предназначено для парамахамсасаньяси-нов. В смрити говорится, что обычную медитацию следует выполнять во время вдоха и других стадий регулирования дыхания на пупке, сердце и лбу согласно формам Брахмы, Вишну и Шивы соответственно.

Для парамахамсы единственным объектом медитации является Брахман. «Контролирующий себя аскет должен медитировать только на Высшем Брахмане с помощью пранавы ОМ», — говорится в Священных писаниях.

ЛЕГКАЯ, УДОБНАЯ ПРАНАЯМА (СУКХ-ПУРВАК)

Понимать вещи — значит побывать в них и потом выйти из них. Для понимания необходимо пленение и потом освобождение, очарование и потом разочарование, увлечение и охлаждение. Тот же, кто находится еще под очарованием, так же, как и тот, который не был очарован, — одинаково не могут понимать. Мы знаем хорошо только то, чему прежде поверили и потом разочаровались в этом и стали свободными. Чтобы понимать, надо быть свободным.

Сядьте в падмасану или сиддхасану в комнате для медитации перед изображением вашего ишта-дэваты (личного божества-наставника). Или пусть это будет пламя свечи. Закройте правую ноздрю большим пальцем правой руки. Очень, очень медленно вдохните через левую ноздрю. Затем закройте и левую ноздрю мизинцем и безымянным пальцем правой руки.

Задержите воздух так долго, как можете, не причиняя себе больших неудобств. (Задержка дыхания осуществляется не за счет зажатия ноздрей, но за счет остановки движения легких). Затем очень, очень медленно выдыхайте, отпустив большой палец. Это половина цикла.

Затем сделайте вдох через правую ноздрю и снова задержите дыхание. Затем очень медленно выдыхайте, уже через левую ноздрю. Все эти шесть этапов составляют одну пранаяму. Делайте двадцать упражнений утром и двадцать вечером. Постепенно увеличивайте число упражнений до 80 за один присест.

Настройтесь на то, что все божественные качества — милосердие, любовь, прощение, мир и радость — входят в вас с тем воздухом, который вы вдыхаете, а все демонические качества — похоть, злоба, жадность и так далее — выходят из вас с тем воздухом, который вы выдыхаете. Во время выполнения пураки, кумбхаки и речаки повторяйте про себя ОМ или гаятри. Настоящий ученик йоги выполняет по 320 пранаям в день за 4 сеанса, то есть по 80 прана-ям за один присест.

Эта пранаяма устраняет все болезни, очищает Нади, делает ум устойчивым в концентрации, улучшает пищеварение, усиливает желудочный огонь и аппетит, помогает соблюдать брахмачарью и пробуждает Кундалини, которая спит в Муладхара-чакре. Нади быстро очищаются. С хорошим здоровьем вы также обретете способность левитировать и читать мысли других.

ПРАНАЯМА ДЛЯ ПРОБУЖДЕНИЯ КУНДАЛИНИ

Жизнь начинается с плача, но должна заканчиваться улыбкой. Когда ты родился — все вокруг тебя улыбались, хотя ты плакал. Когда ты будешь умирать, все вокруг тебя будут плакать, но ты должен улыбаться.

От Тебя до меня — Ни дорог, ни тропы: Только небо огня, Только топи толпы. От меня до Тебя — Ни звонка, ни письма. В позвоночник войдя, Ты явилась Сама.

Выполняя следующее упражнение, сосредоточьтесь на Муладхара-чакре, которая расположена в основании позвоночного столба. Она имеет треугольную форму и является обителью кундалини-шакти. Закройте правую ноздрю большим пальцем правой руки. Медленно вдохните через левую ноздрю на три счета ОМ.

Представьте себе, что вы втягиваете в себя прану вместе с атмосферным воздухом. Затем закройте левую ноздрю мизинцем и безымянным пальцем правой руки и задержите дыхание на 12 счетов ОМ. Направьте ток вниз по позвоночному столбу прямо в треугольный лотос, в муладхара-чакру.

Представьте себе, что этот нервный ток бьет прямо в лотос и пробуждает Кундалини. Затем медленно выдохните через правую ноздрю на 6 счетов ОМ.

Повторите процесс, начиная с правой ноздри, как описано выше, используя те же единицы, те же образы и ощущения. Эта пранаяма быстро пробудит Кундалини. Выполняйте ее 3 раза утром и 3 раза вечером. Постепенно и осторожно увеличивайте число повторений и время в соответствии с вашими возможностями и силой.

В этой пранаяме очень важна концентрация на Муладхара-чакре. Кундалини пробудится быстро, если вы достаточно интенсивно концентрируетесь на ней и соблюдаете предписания ЯМЫ-НИЯМЫ и брахмачарью.

ПРАНАЯМА ВО ВРЕМЯ МЕДИТАЦИИ

Рыба счастлива, пока она в воде, — если ее вытащить на сушу, она испытывает смертельные муки. Так и человек, — счастлив, пока он погружен в Любовь, Истину, Покой, — эти три компонента «воды», дающей ему жизнь. Когда ему их не хватает, он страдает. Жизнь обычного человека — это жизнь рыбы, которую вытащили на сушу. Метания души, поиски утраченного рая — **это** ***попытка вернуться в «воду».***

Когда вы читаете захватывающе интересную книгу или решаете математическую задачу, то ваш ум максимально сосредоточен и поглощен этим занятием. Если вы в такие моменты обратите внимание на свое дыхание, то вы увидите, что оно становится очень медленным. Когда вы следите за трагическим сюжетом в театре или кино, слышите какие-то очень неприятные известия, плачете от счастья или от горя или смеетесь, ваше дыхание замедляется — пранаяма приходит автоматически. Она приходит автоматически, когда йог выполняет Ширшасану (стойку на голове). Из этих примеров очевидно, что во время глубокой концентрации ума дыхание замедляется или останавливается. Пранаяма выполняется автоматически. Ум и прана тесно взаимосвязаны. Как только вы попытаетесь наблюдать за дыханием в этих состояниях, оно тотчас вновь станет нормальным. Пранаяма приходит сама собой к тем, кто глубоко поглощен выполнением джапы, дхьяны или изучением Атмана. Во время любой концентрации и медитации пранаяма приходит сама собой. Дыхание постепенно замедляется. Мы ежедневно неосознанно выполняем маленькую пранаяму.

Прана, ум и вирья (семенная энергия) связаны одной связью. Если вы контролируете ум, то прана и вирья контролируются автоматически. Если вы контролируете вирью, будучи брахмачарьей и не выпустив за 12 лет ни

одной капли семени, то ум и прана контролируются уже автоматически. Прана и ум связаны так же, как ветер и огонь (свет). Ветер раздувает огонь, а прана раздувает ум. Если ветра нет, то огонь устойчив. Хатха-йоги приближаются к Брахману путем контроля над праной. Раджа-йоги приближаются к Брахману путем контроля над умом.

В этой пранаяме вам не нужно закрывать ноздри. Просто закройте глаза, если вы выполняете ее сидя. Делайте медленные вдохи и медленные выдохи. Забудьте о теле и сконцентрируйтесь на душе, находящейся в шишковидной железе. Если вы делаете пранаяму во время ходьбы, то просто точно почувствуйте движение вдыхаемого и выдыхаемого воздуха.

Двадцать ударов молота могут не разбить камень, а двадцать первый разобьет. Это не значит, что двадцать ударов были напрасными. Каждый удар способствует будущему успеху. Точно так же каждое занятие пранаямой способствует будущему успеху — приходу Самадхи. И так же и душа вовлечена в борьбу с миром, внешним и внутренним. Не всегда и не во всем вас будет ждать успех, но вы можете достичь вечного блаженства, постоянно совершая добрые дела, наполнив душу любовью к Богу.

ПРАНАЯМА ВО ВРЕМЯ ХОДЬБЫ

Самое лучшее лекарство на свете — радоваться всему.

При ходьбе поднимите голову, расправьте плечи и грудь. Вдыхайте через обе ноздри, сделайте три шага, мысленно произнося ОМ три раза, по одному разу на каждый шаг. Затем задержите дыхание, сделайте 12 шагов, пока не произнесете ОМ 12 раз. Выдыхайте медленно через обе ноздри, насчитав 6 слогов ОМ и сделав 6 шагов. После каждой пранаямы делайте дыхательную паузу, отдыхая в течение 12 слогов ОМ. Если вам трудно соотносить счет ОМ с шагами, считайте слоги, не обращая внимания на сделанные шаги.

Капалабхати (вдох медленный, но очень быстрый выдох через нос) также можно выполнять во время ходьбы. Сильно занятые люди могут делать эту пранаяму во время своих утренних и вечерних прогулок. Вам понравится выполнять эту пранаяму во время прогулки, ощущая легкое дуновение свежего ветра. Это быстро взбодрит вас и прибавит вам оптимизма. Почувствуйте и поймите пользу этого вида пранаямы. Те, кто ходят энергично и быстро, повторяя ОМ вслух или про себя, выполняют естественную пранаяму без усилий. Старайтесь делать такую пранаяму до четырех раз в день.

РИТМИЧЕСКОЕ ДЫХАНИЕ

Когда мы рождаемся, наши души кладутся в гроб нашего тела. Гроб этот — физическое тело — постепенно разрушается, и душа наша все

больше и больше освобождается. Когда же тело умирает, то душа совсем освобождается, и рождается у себя дома — в мире Духа.

Люди дышат очень неритмично. На выдохе прана выходит на 16 пальцев в длину, а на вдохе ее длина составляет только 12 пальцев, таким образом теряется 4 пальца. Но если длина вашего вдоха составляет 16 пальцев, вы дышите ритмично. В таком случае возрастает энергия Кундалини. Упражняясь в ритмическом дыхании, вы найдете, что это безмятежное занятие позволяет вам прекрасно отдохнуть. Вы сможете управлять дыхательным центром, который находится в голове, в продолговатом мозге, и другими нервными центрами, поскольку дыхательный центр рудиментарным образом воздействует на все прочие нервы и мозги. У того, чьи нервы спокойны, как статуя, спокоен и ум.

Если длина вдоха и выдоха одинакова, то вы дышите ритмично. Если вы вдыхаете в течение 6 повторов слога ОМ, то попробуйте выдыхать также в течение 6 повторов слога ОМ. Мантру ОМ надо петь так: А-О-У-М. Причем, звук «М» должен по длительности составлять половину мантры. Такое дыхание приведет в состояние гармонии всю систему — физическое тело, астральное тело, ум и индрии — и успокоит ваши уставшие, запутанные нервы. Вы почувствуете себя полностью отдохнувшими и успокоенными. Все кипящие эмоции и неожиданные импульсы подчинятся вам и успокоятся, подобно тому, как успокаивается рябь, вызванная брошенным камнем, на поверхности озера.

Существует еще одна разновидность ритмического дыхания: медленно вдохните через обе ноздри в течение четырех ОМ, задержите дыхание на восемь ОМ (внутренняя кумбхака), медленно выдохните через обе ноздри за четыре ОМ и задержите дыхание (внешняя кумбхака) на восемь ОМ. Это дыхание более трудное, и я не советую его делать людям с больным сердцем. Внешняя кумбхака сильно защемляет сердечную мышцу, лишает ее питания, тогда как внутренняя кумбхака всегда полезна для сердца и ума.

Если у вас сердце здоровое, то повторите этот процесс максимальное число раз в соответствии с вашими силами и возможностями. Со временем вы сможете увеличить длительность вдоха и выдоха до восьми ОМ, а период задержки — до шестнадцати ОМ, но никогда не пытайтесь увеличивать это время, если не уверены в том, что у вас достаточно сил для этого. Выполняя это упражнение, вы должны ощущать немотивированную радость и удовольствие. Вы не должны ощущать напряжение. Обращайте внимание на ритм. Помните, что ритм сейчас более важен, чем длительность вдохов и выдохов. Вы должны чувствовать ритм во всем вашем теле. Только ежедневная практика позволит вам достичь совершенства и длительных кумбхак. Вам понадобятся терпение и

настойчивость. Потому что слабое пламя на ветру погаснет, а сильное пламя на ветру станет еще сильнее.

СУРЬЯ-БХЕДА

Если человек ищет мудрости, то он умен, но если он думает, что нашел ее, то он безумен.

Сядьте в падмасану или сиддхасану. Закройте свои глаза. Закройте свою левую ноздрю мизинцем и безымянным пальцем правой руки. Медленно и беззвучно вдохните через правую ноздрю максимально глубоко, но не причиняя себе неудобств. Затем закройте правую ноздрю большим пальцем правой руки и задержите дыхание, плотно прижав подбородок к груди (джаландхара-бандха). Задерживайте дыхание до тех пор, пока у кончиков ногтей и у корней волос не выступит пот. Вы не сможете достичь этого сразу. Вам придется постепенно увеличивать длительность кумбхаки. Это предел сферы практики сурья-бхеда-кумбхаки. Может быть, вы придете к потению через месяц, а может — через год. А сейчас выдохните очень медленно и беззвучно через левую ноздрю, закрыв правую ноздрю большим пальцем. Мысленно повторяйте мантру ОМ с представлением входящей и выходящей из вас праны во время вдоха, задержки и выдоха. Выдыхайте после того, как силы на задержку воздуха иссякнут.

Эту пранаяму нужно повторять снова и снова, так как она очищает мозг, уничтожает глистов и все болезни, вызванные избытком газов (вайю). Она устраняет четыре вида зла, порождаемых вайю, и излечивает от ревматизма. Она также излечивает от насморка, головной боли и многих видов невралгии. В лобных пазухах уничтожаются болезнетворные микробы. Сурья-Бхеда противодействует разложению и смерти, будит Кундалини Шакти и усиливает телесный огонь, если ее «дышать» непрерывно в течение часа каждый день.

ЗНАЧЕНИЕ И ПРЕИМУЩЕСТВА ПРАНАЯМЫ

Ману говорит: «Да будет все неправильное сожжено пранаямой».

«Иллюзорная сансарическая васана, которая образовалась за множество воплощений, исчезает только после длительных занятий йогой. Научиться контролировать ум можно только с помощью определенных, проверенных методов». Так говорит «Муктика-упанишада».

«Как джняна (йога Знания), способная дать освобождение (мокшу), может появиться без йоги? Йога, в свою очередь, становится бесполезной без джняны. Поэтому стремящийся к освобождению должен заниматься (усиленно) и йогой, и джняной». Это говорит «Йогататтва-упанишада».

Две гуны — тамас и раджас — образуют покров для воплощенной души, или завесу. Эта завеса удаляется упорной практикой пранаямы. После того как завеса удалена, приходит осознание истинной природы души. Читта (сознание) состоит из саттвических частиц, но окутана раджасом и тамасом, как огонь окутан дымом. Нет очищения ума эффективнее пранаямы. Пранаяма приносит чистоту и открывает сияние света знания. Карма, которая закрывает знание, уничтожается, когда человек занимается нижней пранаямой более трех лет. Магическая панорама желания закрывает сверкающую по своей природе истину жизни, и джива, или индивидуальная душа, сбивается с пути. Душа околдована панорамой иллюзорных вещей и событий. Практика пранаямы постепенно истончает Карму, закрывающую свет и заставляющую ученика йоги рождаться вновь и вновь. И в конце концов Пранаяма уничтожает ее совсем. Согласно святому Вачаспати, эту завесу образуют человеческие переживания, печали, горести и грехи. Ману говорит: «Да будет все неправильное сожжено пранаямой».

После того как покров Кармы будет удален, вы сможете отлично сконцентрировать ум. Он будет устойчив, словно пламя свечи в безветренном месте. Слово пранаяма имеет широкое значение. Иногда оно используется для обозначения одновременно вдоха, задержки и выдоха, иногда — для любого из этих процессов в отдельности, а иногда для получасового занятия дыхательными упражнениями. Когда вы вдыхаете и направляете энергию воздуха (прана-вайю) в пятую чакру (акаша-таттву), то дыхание ослабляется. В этот момент его легко остановить. Сделайте три бандхи и задержите дыхание на вдохе. Пранаяма медленно снижает скорость ума. Это пробуждает самоотречение, невозмутимость, концентрацию ума на одном.

Если вы способны задержать дыхание внутри на пять минут, то у вас появляется способность предсказывать будущее; если вы способны задержать дыхание на шесть минут, у вас появляется способность читать чужие мысли; если вы способны задержать дыхание на восемь минут — левитация; на девять минут — психометрия, сверхострота слуха и так далее, на десять минут — способность невидимо перемещаться; на одиннадцать минут — кайя-сиддхи; на двенадцать минут — способность входить в тело другого человека (паракайя-правеша); на тринадцать минут — вечная молодость; на четырнадцать минут — способность заставлять дэват (богов) служить себе; на пятнадцать минут — анима, махима и другие сиддхи; на тридцать минут — единство с Параматманом, с Богом. Когда благодаря длительной практике йог способен выполнять кумбхаку в течение трех часов без перерыва, он может балансировать на большом пальце руки и обретает все сид-дхи. Как огонь уничтожает топливо, так и

длительная пранаяма уничтожает все грехи. Пратьяхара делает ум спокойным. Дхарана делает ум устойчивым. Дхьяна заставляет забыть о теле и мире. Самадхи приносит бесконечное Блаженство, Знание, Покой и Освобождение. Но даже без средней пранаямы — пратьяхара, дхарана, дхьяна и Самадхи ну просто невозможны.

В йогическом Самадхи пламя йогагни (огня йоги), расширяясь от пупка до головы, расплавляет амриту (божественный нектар) в брахмарандхре (в темечке). Йог пьет ее с великой радостью и в благоговейном экстазе. На этом нектаре он может жить и существовать много месяцев без воды, тепла, пищи и воздуха.

От пранаямы тело йога становится худощавым, сильным и здоровым. Лишний жир убегает из тела ученика, как убегают крысы с тонущего корабля. Лицо начинает светиться добротой и лучится любовью. Йог становится очень красивым. Его голос превращается в мягкий и мелодичный. Внутренние звуки анахата так отчетливо слышны, что закрывают на треть звуки внешнего мира. Йог освобождается от всех болезней и бед. Он утверждается в брахмачарье настолько, что даже принцесса, запрыгнувшая в его постель, не может совратить его. Семя становится крепким и устойчивым, одновременно усиливается желудочный огонь. Ум становится однонаправленным и целеустремленным. Раджас и тамас полностью уничтожаются. Объем выделений с каждым днем уменьшается, потому что съеденная пища идет на уплотнение астральных и ментальных аурических тел. Регулярная практика пранаямы усиливает внутренний духовный свет, приносит счастье и спокойствие ума. Она делает йога Властелином Вселенной, над головою такого садхака виден нимб из желтой праны. Перечисленные выше сиддхи и достоинства достигаются только прилежными учениками йоги и только на высших стадиях практики Пранаямы.

Ум может превзойти свои обычные состояния и существовать на более высоком плане, чем план рассудка, известном как сверхсознательное состояние концентрации, и даже выходить за пределы концентрации. Ум сталкивается с фактами, которые недоступны обычному сознанию. Это достигается правильной тренировкой и манипулированием тонкими силами тела, которые должны вытолкнуть ум на высший план, в высшие сферы. Когда ум достигает этого сверхсознательного состояния, он начинает действовать там и воспринимать высшие факты и высшее знание. Это — конечная цель любой йоги, и она тоже достигается практикой Пранаямы.

РЕКОМЕНДАЦИИ

Раздвоенной иглой не сшить ткань.

Идя в разные стороны, не достичь цели.

Раздвоенным умом не постичь Бога...

1. Встаньте в четыре часа утра, отправьте естественные потребности и займитесь йогическими практиками. Занимайтесь пранаямой в сухой, хорошо проветриваемой комнате при температуре 17—20 градусов Цельсия. Пранаяма требует глубокой концентрации и внимания, поэтому заниматься желательно в одиночестве. Медитируйте во время пранаямы на пламени свечи.

2. Прежде чем начать выполнение упражнений пранаямы, тщательно очистите ноздри. Наберите в стакан соленой воды и втяните воду в себя левой ноздрей. Затем выплюньте воду. Так же промойте соленой водой правую ноздрю. Если вы вегатарианец более 8 лет, то можете промывать ноздри своей уриной. За полчаса до начала занятий вы можете выпить полстакана фруктового сока или небольшую чашку теплой воды. Через 10 минут после завершения практики выпейте или чашку молока или сока, или легко позавтракайте.

3. Летом, когда на улице очень жарко, то можно заниматься лишь два раза в сутки, ночью и утром. Если вы ощущаете жар в мозгу или голове, то перед купанием в холодной ванне смажьте голову сливочным маслом. Выполните также ситали-пранаяму, тогда жара вам будет не страшна.

4. Избегайте говорить много слов. Сто слов в сутки — вполне достаточно для ученика йоги. Новичок же должен говорить не более двухсот слов. Нет, не в минуту, а в сутки. Избегайте общения с женщинами, избегайте также много есть, спать, общаться с друзьями и напрягаться. Работать физически вообще нежелательно. Все должно быть в меру. «Воистину йога не для того, кто ест слишком много, и не для того, кто излишне сдерживает себя, не для того, кто слишком любит спать или кто слишком любит бодрствовать» («Гита», VI: 16). Каждый день во время еды употребляйте немного топленого масла с рисом. Это смажет желудочно-кишечный тракт и облегчит движение вайю вниз.

5. «Без соблюдения умеренности в еде занятия йогой не приносят никакой пользы, а приносят лишь различные заболевания» («Гхеранда-самхита», V: 16). То есть нужно вставать из-за стола чуточку голодным. А после 18 часов вообще не есть. Перед сном можно выпить полстакана сока.

6. Совершенное половое воздержание без всяких сомнений значительно ускорит ваше духовное развитие и прогресс в йогических практиках. Не общайтесь с женщинами. Не смейтесь с женщинами и не шутите с ними. Избегайте их общества. Без брахмачарьи и специальной диеты йогические

упражнения будут неэффективны, хотя и немного полезны для физического здоровья. Поэтому не смотрите модные журналы и фривольные фильмы, не ходите в театры, кафе и туда, где скапливается множество людей.

7. Занимайтесь регулярно и систематически, без перерывов. Прекращайте занятия только во время очень серьезной болезни. Некоторые люди, выполняя кумбхаку, напрягают лицевые мышцы. Так дышать нельзя. Это признак перенапряжения, а перенапрягаться в йоге не следует. Кто напрягается, тот не может управлять речакой и пуракой. И тем более концентрироваться на пламени свечи.

8. Препятствия в йоге: «Сон в дневное время, бодрствование ночью, избыточные моча и экскременты, плохое или неправильное питание, изнурительные ментальные операции с праной». Иногда ученик, столкнувшись с болезнями, говорит: «Причина моих невзгод и болезней — занятия йогой». Но это далеко не так, причина невзгод и заболеваний — в несоблюдении правил первых ступеней йоги: ЯМЫ-НИЯМЫ.

9. Зимой вставайте в 4 часа утра, а летом — в 3 часа. Полчаса медитируйте или делайте джапу. Затем минут 15—20 постойте на голове, делая ритмическое дыхание. После этого 5 минут отдохните. Затем в течение часа выполняйте пранаяму. Потом выполните асаны и мудры. Физические упражнения удобно объединить с асанами. Если у вас достаточно времени, вы можете делать пранаяму по окончании всех упражнений йоги и медитации. Пранаяму можно делать и как только вы встанете с постели, перед медитацией и джапой. После пранаямы в вашем теле появится легкость и вам будет приятно медитировать. Отведите для занятий определенное время в соответствии с вашими возможностями и распорядком дня. Не пропускайте ни одного дня занятий, иначе результаты задержек воздуха резко упадут.

10. Наилучший эффект от упражнений достигается в том случае, когда одновременно с асаной и пранаямой выполняется джапа и медитация. Например, вы сидите в сиддхасане, дышите «Анулому-вилому» , поете про себя АУМ и медитируете на пламя свечи, мысленно двигая пламя вдоль позвоночника. Пропели 16 раз АУМ на вдохе — задержали дыхание. На задержке поете АУМ про себя 64 раза. Пропели — начинаете выдыхать. Выдыхаете через одну ноздрю и поете АУМ 32 раза. Пропели — начинаете вдыхать воздух в эту же ноздрю. И поете 16 раз АУМ. И так — в течение часа.

11. Лучше всего начинать пранаяму, джапу и медитацию одновременно. Лучше всего начинать в 3 часа 30 минут или в 4 часа утра, сразу же после пробуждения. В это время ум достаточно спокоен и свеж, и вы можете хорошо сконцентрироваться. Медитация может случиться только при

твердой концентрации ума на одной мысли.

НЕОБХОДИМЫЕ ВЕЩИ

Если кто-то поднялся на цыпочки, то он не может долго стоять. Если кто-то делает большие шаги, то он не может долго идти. Если кто-то сам себя восхваляет, тот не добудет славы и знаний.

Вам необходимо приобрести шесть вещей для успеха в пранаяме:

1. Силу воли.
2. Терпение.
3. Настойчивость.
4. Прилежание в занятиях.
5. Очищенные Нади.
6. Соблюдение законов Ямы-Ниямы.

Кроме всего этого вы должны найти себе на долгие годы практики хорошую уединенную комнату, обеспечить себя легкой калорийной пищей. Когда вы очистите все Нади, то переходите к первой стадии практики йоги — пранаяме без джапы. Тот, кто занимается пранаямой, имеет хороший аппетит, хорошее пищеварение, бодрость, храбрость, силу, жизнерадостность, здоровье и красивую внешность. Вы должны принимать пищу, когда работает Сурья-нади, или Пингала, то есть когда дыхание идет через правую ноздрю, так как Пингала нагревает и быстро переваривает пищу.

Пранаямой не следует заниматься ни на полный, ни на полностью пустой желудок. Постепенно следует достичь задержки дыхания на полтора часа за один раз. Это дает ученику йоги много психических сил. Для того чтобы достичь этого, следует длительное время заниматься под руководством учителя, который сам досконально владеет этой практикой пранаямы. Самостоятельно можно научиться задерживать дыхание только на 8—10 минут. Но и такая кумбхака приведет вас к Богу при условии соблюдения правил ЯМЫ-НИЯМЫ. Трехминутная задержка тоже очень полезна для очищения Нади, успокоения ума и поддержания хорошего здоровья. Следует всегда помнить, что медитация без пранаямы, как хвост без собаки, не может существовать в принципе.

ГХАТА-АВАСТХА

Тот, кто активно занимается мирскими делами, забывает заниматься йогой.

Первым состоянием подавления дыхания являются бандхи. Когда ученик освоит Мула-бандху, Уддияна-бандху и Джаландхара-бандху, то он

может приступать к освоению второго состояния подавления дыхания. Оно называется гхата-авастха. Когда происходит совершенное единение, без противостояния, праны и апаны, манаса и буддхи, или дживатмы и Параматмы, то это называется гхата-авастхой. Гхата — это бандха умственная. Теперь йог утром и вечером должен заниматься только в течение одной ямы (то есть три часа утром и три часа вечером). Один раз в день выполнять Кевала-кумбхаку (то есть час не дышать). Техника Кевалы-кумбхаки описана на стр. 45. Полное отключение органов чувств от чувственных объектов во время остановки дыхания называется Пратьяхарой. Все, что йог видит в этом состоянии, он должен считать Атманом. Все, что он слышит, он должен считать Атманом. Все, что чувствует его нос, он должен считать Атманом. Все, что чувствует его язык, он должен считать Атманом. Все, что чувствует его кожа, он должен считать Атманом. Тогда он обретает различные силы: ясновидение, сверхостроту слуха, способность мгновенно перемещаться на любые расстояния, красноречие, способность принимать любую форму по своему желанию, способность становиться невидимым и обращать железо в золото.

Упорный и прилежный ученик, занимаясь пранаямами, обретает также способность левитировать. Садхак должен относиться к этим способностям как к великим препятствиям в достижении конечной Цели. Он не должен демонстрировать свои сиддхи другим людям. Ученик обязан скрывать свои способности творить чудеса так умело, чтобы окружающие считали его обычным серым человечком. Конечно же, его последователи будут из любопытства просить йога продемонстрировать им эти способности. Но он не должен показывать свои сиддхи даже ученикам.

Тот, кто слишком активно занимается мирскими делами, забывает заниматься йогой. Поэтому йогой следует заниматься и днем, и ночью, не забывая слов своего гуру. Тот, кто постоянно и упорно занимается йогой четыре раза в день по два часа, переходит в состояние гхата. Дороже мои, помните, что общество обывателей не только бесполезно, но и очень вредно для неокрепшего ума начинающего ученика. Поэтому следует изо всех сил избегать общения с людьми, не занимающимися йогой, и упорно делать полуторачасовые пранаямы четыре раза в сутки.

ПАРИЧАЙЯ-АВАСТХА

Для того чтобы достать жемчужину, нужно отплыть от берега и нырять глубоко в море. Какой смысл в том, что ты барахтаешься у берега и уверяешь, что жемчуга в море нет?

В результате постоянной практики достигается паричайя-авастха

(третье состояние подавления дыхания). Вайю, или дыхание, вместе с Агни пронизывает Кундалини и беспрепятственно входит в Сушумну. Когда читта входит в Сушумну вместе с праной, то они достигают высшей обители в голове, в темечке. Тогда ученик обретает силу действия (крия-шакти), тогда он пронизывает шесть чакр энергией Кундалинии и достигает безопасного состояния паричайи. И только после этого он видит тройственное действие Кармы. Тогда ученик начинает уничтожать множество своих карм пранавой ОМ. Он поет АУМ и совершает Кайя-вьюху. Кайя-вьюха — это мистический процесс упорядочивания различных скандх тела и принятия различных тел людей и животных для избавления от предыдущих карм без перерождения. Йог вспоминает свои предыдущие жизни в телах рыб, птиц и животных. Он проживает их и испепеляет карму. В это время йог выполняет пять дхаран, или пять форм концентрации, которые позволяют ему обрести контроль над пятью Первоэлементами и избавиться от страха перед ними.

НИШПАТИ - АВАСТХА

Узок путь, ведущий в настоящую жизнь, и немногие находят его. Потому что большинство идет по широкому пути, по тому, по которому идут все. А настоящий путь — узкий, он только на одного человека. И для того, чтобы найти этот путь, надо идти не с толпой, а за теми одинокими людьми, — Буддой, Патанджали, Шиванандой, Христом, — которые сами для себя и для нас, одиночек, прокладывали одну и ту же узкую дорогу в настоящую жизнь.

Нишпати-авастха — это четвертый этап пранаямы. В ходе сложных йогических практик йог достигает нишпати-авастхи, состояния поглощения. Уничтожив все семена кармы, он пьет нектар бессмертия. Йог не испытывает ни голода, ни жажды, ни потребности во сне. Он становится абсолютно независимым и бессмертным. Йог может перемещаться в любую точку. Он уже никогда не рождается вновь. Он освобождается от всех болезней, разложения и старости. Он наслаждается блаженством Самадхи. Он больше не нуждается в занятиях йогой. Когда опытный йог может пить прана-вайю, прижимая язык к основанию неба, когда он знает законы праны и апаны, тогда он получает право на освобождение.

Таким образом, изучающий пранаяму естественным путем пройдет через эти четыре авастхи, если будет заниматься систематически, упорно и прилежно. Нетерпеливые и нерегулярно занимающиеся, тупые и ленивые, увлеченные мирскими делами и говорливые никогда не достигнут ни одной из этих авастх. Для достижения Нишпати-авастхи необходимо неуклонно соблюдать ЯМУ-НИЯМУ и брахмачарью.

БХАСТРИКА ПЕРЕД АНУЛОМОЙ-ВИЛОМОЙ

Чувственный мир — это облако, закрывающее душу в небесах твоего сердца. Тот же самый ум, который собрал облака, может развеять их в одно мгновение. Научи свой ум разгонять облака.

А сейчас более конкретно поговорим о цели нашей книги — **о медитации.** Медитация может возникнуть спонтанно в любое время исполнения упражнения «Анулома-вилома». Чем больше длительность задержек дыхания — тем больше вероятность погружения в медитацию. Чтобы достичь состояния транса, называемого медитацией, я настоятельно рекомендую делать перед каждой «Ануломой-виломой» следующие дыхательные упражнения:

1. Сядьте на пол в позу «Лотос» или по-турецки. Если вы изнежены, то можете постелить коврик. Сделайте полный йоговский вдох в течение четырех секунд. Полный йоговский вдох делается так: после выдоха нужно выпятить вперед живот и наполнить низ живота воздухом. Затем расширить среднюю часть живота и грудную клетку, наполнив их до отказа воздухом. Потом приподнять ключицы и наполнить воздухом верхнюю часть туловища. Сразу же после вдоха проведите полный йоговский выдох в течение четырех секунд. Полный йоговский выдох делается в обратном порядке: сначала втягиваем в себя низ живота, потом сжимаем грудную клетку, затем опускаем ключицы. Нужно сделать тридцать таких вдохов-выдохов без перерыва. Во время вдохов и выдохов язык необходимо загибать вверх, касаясь им неба над верхними зубами. Область неба над верхними зубами называется Акаша. Это область сбора саттвической жизненной энергии. За Акашей, ближе к горлу, следуют области Огня и Воды. Мы пока их трогать языком не будем. Языком вы замкнете энергию первого меридиана на Сушумну и пустите прану по внутренней круговой орбите. Энергия будет накапливаться в теле, а не рассеиваться. Руки пусть покоятся на коленях ладонями вверх. При этом можно замкнуть большой и указательный палец в кольцо. Тогда Прана, выходящая из большого пальца, будет взаимодействовать с апаной. И в результате их взаимодействия будет рождаться третья великая прана — самана. Самана питает все тонкие тела человека. От недостатка саманы люди стареют, болеют и умирают. Самана может появляться лишь в трех случаях: задержки дыхания на вдохе или выдохе, перевернутые йоговские позы и при закольцовывании двух основных энергетических меридианов — праны и апаны.

2. Затем сделайте полный йоговский вдох и задержите дыхание. Язык на задержке дыхания можно опустить. Одновременно с задержкой дыхания сделайте следующие бандхи (энергетические замки): подтяните анус вверх и удерживайте его изо всей силы в наивысшей точке в течение одной минуты; сожмите промежность и половые органы, втяните их в себя, стараясь поднять их как можно выше; мышечным усилием сдавите низ

живота так, чтобы он прильнул к позвоночнику; изо всех сил сожмите внутренности живота вокруг Канды (астрального накопителя праны, из которого выходят все каналы Нади. Канда имеет размеры куриного яйца и находится примерно на уровне второй чакры); поднимите диафрагму и сожмите ею воздух в легких изо всех сил в течение одной минуты; опустите голову и сдавливайте горло подбородком. При этом концентрируйтесь на седьмой чакре. Представляйте, что в макушке у вас горит бело-голубой костер. Такое состояние тела в Лотосе называется Маха-бандха. Мы будем часто применять Маха-бандху в упражнениях, так что разучите эту технику задержки дыхания.

3. Через минуту медленно расслабьте мышцы и сделайте полный йоговский выдох в течение десяти секунд.

4. Повторите тридцать вдохов-выдохов и Маха-бандху на вдохе. Через минуту расслабьте мышцы и выдохните.

5. Затем задержите Дыхание после тридцати вдохов-выдохов, сделайте все бандхи и начните с силой ударять себя кулаками в грудь и живот с частотой три удара в секунду. Простукивайте свои легкие с боков, спереди и сзади в течение одной минуты. Затем медленно выдохните.

6. Затем повторите тридцать полных йоговских вдохов-выдохов (четыре секунды — вдох, четыре секунды — выдох), произведите задержку дыхания на одну минуту с Маха-бандхой. Выдохните и расслабьтесь.

7. Далее следует повторить тридцать полных иоговских вдохов-вы дохов (четыре секунды — вдох, четыре секунды — выдох). Произве дите задержку дыхания на одну минуту с Маха-бандхой. Затем на максимальной задержке дыхания сожмите своими руками легкие изо всех сил. Сила сжатия легких не должна быть постоянной, сжимайте свою грудь как бы рывками в течение всей задержки.

Выдохните и расслабьтесь.

8. Затем повторите тридцать полных иоговских вдохов-выдохов (четыре секунды — вдох, четыре секунды — выдох), произведите задержку дыхания на одну минуту с Маха-бандхой. Выдохните и расслабьтесь. Все, подготовка закончилась.

Разум и интеллект — словно два вола, впряженные в телегу души человека. Если их не направить по той дороге, которая ведет к Истине, Справедливости, Миру и Любви, то они поведут тебя по другой более знакомой им дороге: дороге лжи, несправедливости и ненависти.

Теперь, после дыханий и бандх, переходим к получасовому выполнению упражнения «Анулома-вилома».

Произведите тридцать полных йоговских вдохов-выдохов и задержите дыхание на вдохе. Начинайте отсчет времени для «Ануломы-ви-ломы». При этом не нужно делать бандхи. Тело должно быть полностью расслабленным. Сидите в полулотосе или по-турецки. Ваши руки лежат на коленях ладонями вниз. Проследите за расслабленностью бедер, мышц живота, шеи, лица. Сконцентрируйте свое внимание на темечке. Ну, например, вы начали дышать «Ануломy-вилому» в ритме 10—40—20 секунд. Сейчас сорок секунд вы должны думать о пламени свечи, горящем у вас на темени. Перед вами на полу должна гореть свеча и стоять часы с секундной стрелкой. По тиканью часов вы отсчитываете секунды. Представляете, что желтое пламя свечи — это ваша душа, вышедшая из тела. Попробуйте перенести свое сознание в пламя. Постарайтесь увидеть свое тело со стороны, из пламени свечи. Допустим, сорок секунд прошло, начинаем выдох. Подносим правую руку к носу и закрываем правую ноздрю указательным пальцем. Начинаем медленно выдыхать из левой ноздри воздух. При этом представляем, что наша душа в виде пламени свечи опускается по позвоночнику вниз. За двадцать секунд выдоха она должна попасть в копчик. Наше сознание опускается вместе с душой по позвоночнику вниз. Вы должны ясно представлять устройство своего тела изнутри, потому что первое время вам придется фантазировать, что вы видите изнутри гортань, сердце, легкие, печень. Все это будет уноситься вверх по мере того как ваша душа будет опускаться. Наконец, 20 секунд прошло, вы достигли копчика. Не убирайте указательный палец от правой ноздри. Начинайте вдох левой ноздрей. Во время вдоха представляйте, как ваша душа медленно поднимается вверх по позвоночнику. Вы должны увидеть, как внутренние органы тела плывут вам навстречу откуда-то сверху. Через десять секунд вдоха вы окажетесь у себя на голове и с высоты макушки оглядите свое физическое тело. Ощутите жжение и сверление в темечке. Задержите дыхание на сорок секунд и постарайтесь ни о чем не думать. Как только вас опять начнут отвлекать мысли о бренном мире, то сразу же сфокусируйте свой взгляд на пламени свечи. Вспомните, что вы — душа, вы — пламя свечи и вокруг никого и ничего нет. Затем медленно перенесите свое сознание в темечко. Через сорок секунд начинайте выдох из правой ноздри. Для этого поднесите левую руку к носу и указательным пальцем закройте левую ноздрю. Начинайте выдох. Правая рука в это время лежит на правом колене. Далее все аналогично.

Первое время вы будете путаться, забывать, когда левую, когда правую руку подносить к носу. Чтобы не было сбоев, я вам советую после каждого выдоха отгибать указательный палец той руки, которая в очередной раз должна быть приближена к носу.

Когда вы начнете делать это упражнение, то на вдохе или на выдохе у вас спонтанно произойдет выход души из тела. Душа устремится к Богу и временно сольется с Ним. Вы забудете о времени, о пространстве, о счете секунд, о правильном дыхании...

Когда вы придете в себя, то часы могут показывать, что вы не дышали пять или пятьдесят минут... Вы можете посетить астральные миры или ментальные, разговаривать с Пифагором, Гермесом или еще каким-либо великим Духом. Это состояние счастья и эйфории и есть настоящая медитация. Первое время медитация будет длиться совсем недолго: минуту, может, две, три... Но с каждым днем по мере очищения астральных каналов трансовые состояния будут все глубже, все ярче и продолжительнее.

Дорогие мои, еще раз хочу напомнить: практиковать «Ануломy-вилому» необходимо каждый день, желательно начинать пранаяму в четыре часа утра. Можно делать это упражнение и один раз в сутки, однако настоящие йоги практикуют данную пранаяму четыре раза: утром, в обед, вечером и ночью. Для начинающих минимальное время занятий одной только «Ануломой-виломой» без подготовительных упражнений — полчаса. Но йоги обычно занимаются этой пранаямой по 2—3 часа за один присест. Вы должны стремиться к числу 80. Именно 80 вдохов, 80 задержек и 80 выдохов у вас должно произойти в идеале за одно занятие. Если не получается за одно занятие 80 задержек дыхания, то пусть наберется за два, за три, за четыре занятия в сутки в сумме это число. Затем медленно увеличивайте число пранаям до 320 кумбхак в сутки.

Кроме регулярной практики «Ануломы-виломы» вам необходимо соблюдать строгий распорядок в питании, сне, чтении духовной литературы и других занятиях. Соблюдайте полную брахмачарью (целомудрие) и вегетарианство. Если же во время практики вы позволите себе сексуальные мечты или контакты, то пранаяма принесет вам большой вред и неизлечимые болезни. Многие виды шизофрении и умственных расстройств вызваны только тем, что разбуженная Кундалини частично вошла в Сушумну и навсегда застряла там во второй чакре из-за сексуальных мыслей практикующего. Еще садхаку нужно быть всегда честным, скромным, законопослушным и аскетичным.

Дорогие мои, будьте всегда добрыми. Вы можете исповедовать любую религию или следовать любым путем, но вы обязаны быть всегда добрыми и сострадательными. О, как много людей, пренебрегших этими простыми правилами, стали физическими и нравственными калеками. Эти несчастные навсегда разрушили свою жизнь, превратив ее в адский кошмар, и искалечили жизни своих родных и близких. И все из-за того, что они переступили правила духовной практики или же сделали перерыв в

занятиях более двух суток. Когда человек совершает великие открытия, когда в нем просыпается вдохновение в любой из областей науки или искусства, то это означает, что его Кундалини-шакти вошла в Сушумну и частично поднялась до Сахасрары. Необычайное проявление силы воли, могучего интеллекта и мудрости у гения сопровождается сильным жжением в черепе, в области темени. В зависимости от силы поднятой Кундалини, ее энергия порождает различные видения. У разных людей эти видения и откровения отличаются степенью их продвинутости в садхане и духовной чистоты. Окончательное же Освобождение или Нирвикальпа-самадхи и окончательные переживания транса, испытываемое при полном поднятии Кундалини, для всех людей одни и те же.

Однако частичное поднятие Кундалини очень опасно. Достигая Сахасрары, частично поднятая Кундалини показывает не всю Истину, а лишь частичную. И многих практикующих это сбивает с толку. Не пережив Истину во всей ее полноте, они по неведению и слабости воли, начинают проповедовать частичную истину и запутывают тем самым себя и других. У этих людей не хватает терпенья, чтобы подождать, проверить увиденное и полностью изучить факты при помощи дальнейшей садханы. Побуждаемые эгоистическими стимулами, такие пророки спешат проповедовать частичную истину, вызывая раздоры и кровопролития на религиозной почве. Для того, чтобы не сбиться с пути, не оставляйте занятия «Ануломой-виломой» даже на один день.

Наконец, когда вы дойдете до дыхания 24—96—48 вы почувствуете, что взлетели и парите над полом на высоте полтора—два метра. Тогда вы почувствуете, что все желания бренного тела оставили вас — и вы сможете усилием мысли сделать все, что ни пожелаете. Но вряд ли вы захотите помогать себе и людям, летая над землей. Вы просто поймете, для чего существуют войны и раздоры, эго и желания, эпидемии и наводнения, рождения и умирания на этой неласковой планете. Вы станете мудрым и всемогущим, поэтому и не будете вмешиваться в расписание уроков земной школы.

ЕЩЕ ДВА СПОСОБА АНУЛОМЫ-ВИЛОМЫ

Кто практикует, тот с каждым днем увеличивает свои знания и уменьшает желания. В непрерывном уменьшении своих желаний человек доходит до недеяния. На свете нет ничего такого, чего бы не делало физическое недеяние.

Когда вы хорошо изучите вышеприведенное упражнение «Ануломa-вилома» и добьетесь определенного результата, то по желанию можете дополнить его еще двумя вариантами.

1. Второй способ: делаем все то же самое, что и в «Ануломе-виломе»,

только задержку дыхания на вдохе не делаем. Делаем задержку дыхания на выдохе. Соотношение вдоха, выдоха и задержки дыхания на выдохе: 1—2—4. Допустим, вдох 10 секунд, выдох 20 секунд и задержка 40 секунд. Вдыхая и выдыхая таким образом, дышим не менее тридцати минут за один присест.

2. Третий вариант дыхания «Анулома-вилома»: делаем все то же самое, что и в «Ануломе-виломе». Но после выдоха прибавляем еще одну задержку дыхания на выдохе. Соотношение вдоха, задержки дыхания, выдоха и задержки на выдохе: 1—4—2—4. Так Дышим в течение получаса. Допустим, вдох у нас 4 секунды. Тогда задержка дыхания — 16 секунд, выдох — 8 секунд и задержка на выдохе — 16 секунд.

ПРАКТИКА КОНЦЕНТРАЦИИ, МЕДИТАЦИИ И САМАДХИ

ЛЕГКИЕ МЕТОДЫ МЕДИТАЦИИ

Я молюсь единственной иконе! —

И с портрета Девы наяву

Ласковые лодочки ладоней

По волнам волос моих плывут.

По волнам дорогою нетленной

Мы уйдем без страха утонуть:

С Девой мне и море — по колено,

Ей со мною — небеса по грудь!

Начиная разговор о различных практиках медитации, я хочу еще раз напомнить вам, дорогие мои читатели, что настоящая медитация — это состояние недумания, состояние, при котором в голове не появляется ни одной мысли в течение получаса. Но чтобы прийти к такому состоянию ума, мы должны прежде изучить и усвоить множество различных ментальных упражнений. В этих практиках применяется фантазирование, мечтание или свободные полеты мысли. Во многих книгах по йоге авторы называют подобное фантазирование — медитацией. Для удобства чтения и сокращения текста, я тоже временно назову полеты фантазии во время занятий пранаямами — медитацией. Но когда мы подойдем к главе «Трудные методы медитации», то опять вернемся к классическому определению слова «медитация», как к состоянию полного безмыслия.

В древнем священном писании Индии «Катха Упанишада» слово йога поясняется так: «Когда чувства утихомирены, когда ум в покое, когда интеллект не колеблется, тогда, как говорят мудрецы, достигнута высшая

ступень. Этот постоянный контроль над чувствами и умом называют йогой. Достигнувший его освобождается от заблуждений».

Йога — это метод, система упражнений для успокоения мятущегося ума и направления энергии в конструктивные каналы. Подобно гидроэлектростанции на могучей реке, которая при разумно устроенной плотине и каналах представляет собой огромный запас воды, спасающий от засухи и голода и порождающий электроэнергию для жизни городов и промышленности, так и ум, когда находится под контролем, аккумулирует энергию из Космической реки и порождает громадные силы для всестороннего роста человека.

Успокоить ум человека так же нелегко, как остановить горную реку. Это видно из разговора Арджуны с Кришной в шестой главе «Бхагавад-Гиты».

Арджуна спрашивает: «Проповедуя это учение, ты его объясняешь, как ровность, но не вижу ему я опоры: ведь нестойко, изменчиво сердце. Это сердце столь непостоянно, столь порывисто, сильно, упрямо, что его удержать так же трудно, как в руке удержать быстрый ветер».

На что Бог Кришна ответил: «Это правда, могучерукий, что изменчиво сердце, нестойко; все же знай: упражненьем, бесстрастьем обуздать его, Партха, возможно. Кто себя обуздать не в силах, этой Йогой едва ль овладеет, но подвижник, себя победивший, зная средства, ее достигает».

Количество силы воли, способной обуздать чувства и желания, называется характером. Человек с маленьким характером не способен к медитации. Ему следует начинать движение к Богу с освоения первых ступеней — ЯМЫ и НИЯМЫ. Если же характер уже проявился, то все равно усвоение медитативных упражнений следует контролировать соблюдением нравственных принципов ЯМЫ-НИЯМЫ.

Последовательность выполняемых упражнений в различных школах йоги определяется по правилу «от простого к сложному». Особенно важно соблюдать такое правило в высших йогах — Раджа-, Лайя-, Кундалини-, Буддхи- и других ветвях учения. Тогда ученик будет застрахован от различных побочных эффектов, которые являются для занимающегося зачастую неожиданными и в большинстве случаев нежелательными. При условии правильности выполнения всех описанных упражнений риск будет минимален. Любая практика должна строиться на постепенном увеличении длительности и сложности занятий.

Приводимая последовательность упражнений не является в то же время строго обязательной. Различия индивидуальных особенностей занимающихся неизбежно приводят к тому, что для разных людей,

согласно их природным особенностям, наиболее желательными будут разные упражнения. В общем случае, число факторов, которые оказывают воздействие на итоговый эффект того или иного упражнения, бесконечно, и полное устранение каких-либо негативных влияний, строго говоря, невозможно. Важно соблюсти главные условия, о которых уже не раз упоминалось. Все остальные аспекты занимающийся определит сам. Так и в приводимой нами схеме: наиболее важное значение имеет лишь общая направленность занятий, а отдельные упражнения, которые вам в силу субъективных причин явно не нравятся, можно выбрасывать из схемы по своему усмотрению. Главное — не начинать с середины или, что еще хуже, с последних упражнений. Новичкам зачастую могут показаться примитивными начальные упражнения, и потому они сразу пытаются достичь вершин благодаря высшим практикам. Однако у большинства учеников из этого ничего не получится. Наоборот, самые, казалось, простые упражнения при их систематическом выполнении зачастую дают занимающемуся массу разных нюансов, о которых он и не подозревает. Так или иначе, все это познается опытным путем. Поскольку читая инструкцию езды на велосипеде, вы не научитесь на нем кататься. А научиться кататься на велосипеде можно только катаясь на нем, то пора приступить к описанию самих упражнений.

САМЫЙ ЛЕГКИЙ МЕТОД

Думайте о Земле как о вашей матери. Творите добрые поступки для всего мира, а не для отдельной страны, для всех живых существ, а не для отдельных людей.

Лягте на свою кровать или сядьте на стул, приняв удобную и естественную позу. Попытайтесь полностью забыть о теле и о внешнем мире. Расслабьтесь. Пусть ваш ум вкушает радость и покой. Начните с таких мыслей: «Я — душа. Я — сознание и сила. Я — воплощение света, сияющая звездочка. Моя истинная изначальная природа — покой. Я — вечная и неизменная частичка Бога. Я отлична от физического тела, состоящего из пяти элементов. Я отлична от мира материи и нахожусь под оковами Кармы. Я пришла в этот иллюзорный мир из Реального мира, где нет Солнца, Луны и звезд, и мне предстоит туда вернуться. Из мира безграничного света я спустилась на сцену физического мира и сыграла множество ролей **в** разных костюмах и масках, в разных физических оболочках. Но сейчас мне нужно вернуться в свой Небесный Дом. Там повсюду покой, чистота, свет и полная тишина. Сейчас я отделена от тела, я в своей изначальной форме, я свободна от пут Кармы. Я — сияющий золотой шарик света, сверкающая лучами точка...»

Думая подобным образом, вы еще не медитируете. Ибо сама медитация не подразумевает под собой никаких фантазий, приятных и милых мыслей

или психических картин. Настоящая медитация — это трансцендентальное состояние бытия, опыт которого перевернет всю вашу жизнь на том и на этом свете. Медитацию невозможно практиковать или организовать, назначить на такой-то час, так как в ней нет ни одного движения мысли. Она случается спонтанно, сама по себе, когда ваше сознание готово и восприимчиво. То, что я называю методом медитации на самом деле — это как бы полуназвание, это как бы преддверие медитации. Это подготовка сознания к восприятию Божественного.

Итак, продолжаем нашу подготовку к медитации, думаем о Боге примерно следующее: «О, мой дорогой Отец! Ты — сияние света! Твои Свет и Сила нисходят на меня, обволакивают меня. Я погружен в них, окутан ими. Дорогой Творец, как мне повезло: я люблю Тебя! Ты дал мне знание, которое вернуло мне надежду и изменило жизнь. Какое глубокое счастье в воспоминании о Тебе! Какая сладость! Ты — мой Отец и Мать, Учитель и Наставник, Друг и Спутник! Ты — мой Благодетель и Спаситель! Ты для меня — все, о чем я только мог подумать! Ты взял меня к Себе! Ты обогатил меня несметными сокровищами неземного света и счастья, просто рассказав все о Себе! Я — твоя светящаяся звездочка, воплощение покоя и силы...»

Думая подобным образом о Всевышнем, вы готовите себя к трансу, к спонтанному слиянию с пустотой. Это произойдет с Вами внезапно, и будет продолжаться долго, неописуемо сладко и великолепно.

ДУМАЙТЕ О БОГЕ

Дорогие мои, ежечасно вы должны делать все возможное, все от вас зависящее для духовного роста окружающих вас людей.

Задумайтесь, почему у слона такой большой хобот? Предок слона не имел такого длинного носа. Он концентрировал свое внимание на верхней губе, чтобы дотянуться до плодов высоких деревьев. И у него вырос хобот. Посмотрите, какие большие уши у зайца. Они не были всегда такими. Но предок зайца все время концентрировал свое внимание на слухе, и в нем вырос слух. Если вы все время будете думать о Создателе, концентрироваться на Всевышнем, то внутри вас вырастет Бог. Сейчас мы очень мало думаем о Всевышнем, поэтому Он остается внутри нас таким маленьким, крошечным, что Его и незаметно, не слышно и не видно. Но все равно Он есть в каждом из нас. Остановитесь, посмотрите вглубь себя. Направьте внимание ума на свое мятущееся сердце.

Из-под сросшихся белых бровей,

Пролетающих в небе, как чайка,

Бог глядит на своих сыновей,

Головою печально качая.

Не укрыто от Бога ничто,

Только тех посвящает Он в чудо,

Кто и в мыслях не делает то,

Что греховно, безнравственно, худо...

Неживых вещей в природе не бывает. Каждый камень, каждая травинка наделена своим сознанием. И любовь живет в сердце каждого существа. Отнесись к любому предмету с любовью — и он ответит тем же: будет служить тебе долго и преданно. Потому что одна из граней любви — преданность. Жизнь не может существовать без любви. Даже самые, на наш взгляд, бессердечные люди любят какие-то вещи или кого-то. Как и ум человека, любая любовь требует возделывания и ухода. Порочные черты характера искажают очарование любви. В сердце невежественного человека сад любви запущен долгим отсутствием хозяина. Сад выродился и одичал, превратился в чащобу страшного кустарника злобы и лжи. Но где-то там, в самом уголке чащобы, за колючими шипами ненависти, за бурьяном ревности и другими пороками еще растет красивый плод любви. Нет такого человека, для которого было бы все потеряно: нужно только вернуться в свое сердце и начать очищать его от бурьяна, колючего кустарника и всего плохого.

Земля — это суровая школа, больше похожая на исправительную колонию. Чистые люди здесь не рождаются, им уготованы райские планеты. Без упорного многолетнего труда над собой хорошим человеком здесь никто не становится. Если ребенок рождается на Земле с ангельским характером — он тут же умирает, чтобы родиться на высшей планете. Задача его земного рождения состояла в том, чтобы сделать родителей через горечь утраты более любящими и сострадательными к другим. Все мы, в большей или меньшей степени, люди эгоистичные и ошибающиеся. Но Бог любит всех людей одинаково. И Он говорит нам: «Вы не грешники, вы просто часто ошибаетесь из-за неведения». Однако с какой силой ученик любит своего Высшего Учителя, столько и воздается ему от Создателя. Когда мы имеем дело с истинным преданным Творца, то его сердце уже очищено от шипов и пороков. Любовь Господа сладчайшим ароматом доносится из чистого сердца и неудержимо притягивает к себе людей и зверей, знания и невидимых духов-помощников.

Дорогие мои, не ищите Любовь во внешнем мире. Вы потеряли свое сердце внутри себя, почему же ищите его на улице?

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ЛЕГКОЙ МЕДИТАЦИИ

Нанося вред кому-либо — вы вредите себе. Помогая другому — вы помогаете себе.

При нахождении в сидячей медитативной позе ладони обычно кладутся на колени тыльной стороной вверх («рука закрыта») или вниз («рука открыта»). Когда ладонь открыта, согнутые большой и указательный пальцы соединены в кольцо, а три остальных направлены вперед (так называемая «Джняни-мудра»). Такое положение одновременно замыкает биополе (что способствует стабилизации ума, приобретению состояния умственно-психического равновесия) и настраивает медитирующего на «подпитку» космической энергией. Джняна-мудра может быть полезна и в Шавасане (поза мертвого), когда руки вытянуты вдоль тела. В некоторых случаях можно использовать положение с закрытой ладонью. Целесообразность того или иного варианта определяется интуитивно самим медитирующим.

Независимо от приверженности к той или иной философской школе или исповедуемого религиозного учения, практика медитативных упражнений включает в себя целый ряд общих правил, соблюдаемых при всех видах медитации. Они состоят в следующем:

1. Медитативные упражнения должны выполняться в спокойном месте, желательно в пустом доме или в пещере, или в отдельной комнате. Шум автотранспорта, громкий смех или скандал за стеной, возможное вторжение в помещение других людей и нелюдей недопустимо. Присутствие посторонних нежелательно и даже небезопасно, если только они сами не занимаются медитацией. На способность погрузиться в сосредоточенное состояние (а при усталости или недосыпании это особенно ощутимо) очень сильно влияет ощущение морально-психической безопасности. Ученику на первых порах необходимо почувствовать, что никто не сможет помешать его занятиям или вторгнуться в его психический мир. Не случайно «настоящие» аскеты в Индии прячутся в уединенных местах: в лесу, в храмовых подвалах, в нишах-тайниках, высоко в горах и так далее. Тем не менее, отдельные специальные упражнения могут выполняться даже в транспорте или на скамейке в парке. Главное — не привлекать внимания посторонних и не выделяться из толпы.

2. Температура в помещении должна быть 17—22 градуса по Цельсию, ученику должно быть тепло и уютно, перед началом занятий комнату следует хорошо проветрить. Однако во время самих занятий форточка должна быть закрыта, любые движения воздуха в комнате недопустимы, также недопустимы и разные запахи.

3. Ввиду некоторого замедления кровообращения во время медитации

следует одеться потеплее или накинуть на плечи покрывало.

4. Наилучшее время для занятий — с 4 до 6 часов утра и с 6 до 8 часов вечера. Мантра-медитация допустима в любое время суток, а также между отдельными ступенями восьмеричной схемы Патанджали, например в перерыве между упражнениями Хатха-йоги и медитацией.

5. После еды медитация недопустима. С момента последнего приема пищи должно пройти не менее 3—4 часов, а после обильной трапезы — не менее 4—5 часов.

6. Категорически запрещаются занятия, если в комнате вместе с вами находится нечистый человек. И вообще, нужно заниматься в одиночестве. Исключения — только для новичков, которым необходимо заниматься в коллективе, чтобы правильно выполнять упражнения и разрушать свою лень.

7. Перед началом медитации необходимо вычистить зубы, промыть ноздри соленой водой, желательно принять холодный душ, почистить пальцами корень языка. Все очищения совершаются только до начала занятий, но не в промежутке между отдельными упражнениями.

8. Вы должны сесть в сиддхасану лицом на Север, и установить контроль за дыханием. Параллельно с достижением контроля над дыханием или чуть позже следует фаза расслабления.

Можно использовать два основных типа расслабления: методику полного расслабления которая занимает больше времени, но вместе с тем дает и больший эффект, второй — способ мгновенного расслабления, который требует значительно меньше времени, однако при недостаточных навыках он дает несколько худшие результаты. Первый способ используют также в современных методах аутогенной тренировки и в трансцендентальной, второй — сугубо йогического происхождения — получил распространение и в школах цигун, каратэ и ушу.

Классическая методика полного расслабления детально описывается в буддийских источниках, но, скорее всего, существовала значительно раньше — еще в ведические времена. Этот метод, приписываемый самому Будде, реализуется следующим образом:

«Я сажусь со скрещенными ногами и выпрямленным позвоночником. Мое сознание сконцентрировано на моменте выдоха, мое сознание сконцентрировано на моменте вдоха.

Делаю длинный вдох.

Делаю длинный выдох.

Делаю короткий вдох.

Делаю короткий выдох.

Я чувствую свое дыхание — я *вдыхаю.*

Я чувствую свое дыхание — я *выдыхаю.*

Мое тело расслабляется — я *вдыхаю.*

Мое тело расслабляется — я *выдыхаю.*

Я чувствую свое тело — Я вдыхаю.

Я чувствую свое тело — я *выдыхаю.*

Какое спокойное ощущение — я *вдыхаю.*

Какое спокойное ощущение — я *выдыхаю.*

Я наблюдаю за своими мыслями — я *вдыхаю.*

Я наблюдаю за своими мыслями — я *выдыхаю.*

Я контролирую свои мысли — я *вдыхаю.*

Я контролирую свои мысли — я *выдыхаю.*

Я расслабляюсь — я *вдыхаю.*

Я расслабляюсь — я *выдыхаю.*

Спокойствие и тишина — я *вдыхаю.*

Спокойствие и тишина — я *выдыхаю».*

Такой отрывок имеет смысл заучить наизусть и пользоваться им как своего рода «ключом» для вхождения в состояние медитативной сосредоточенности. Сейчас я приведу и другой вариант того же метода пассивного медленного расслабления, который, кстати, иногда рекомендуется при релаксации в Хатха-йоге, то есть перед началом выполнения асан, а также при исполнении Шавасаны («позы трупа»). Практикующий мысленно проговаривает и последовательно переключает свое сознание по следующей схеме: *«Я лежу спокойно... мое тело расслаблено... мои руки и ноги расслаблены... я чувствую пальцы ног... они расслаблены, они расслаблены полностью... чувствую свои голени... мои колени расслаблены полностью... чувствую свои бедра... мои бедра расслаблены полностью... я чувствую пальцы рук... они расслабляются, они уже расслаблены... чувствую предплечья... они расслаблены полностью... моя грудь, спина и бока — все мое туловище расслаблено... оно расслаблено полностью... тишина и покой...».* В конце занятий полезно сопоставить себя с кошкой, которая, когда спит, настолько расслабляется, что повисает на руке, когда вы ее берете, словно тряпка. Вообще, кошки обладают не только феноменальной гибкостью, но и феноменальной способностью к расслаблению.

Вторая методика — мгновенного расслабления — осуществляется несколько иным способом. Ложитесь на спину, напрягите одновременно мышцы всего тела и предоставьте им расслабиться, как только возможно. Такое моментальное расслабление практикуется йогинами в интервалах между отдельными асанами. Оно отнимает лишь несколько секунд. Эта методика действительно очень эффективна. Но для усиления ее действия я рекомендую дополнить эту технику следующими деталями. Так, при напряжении всех мышц ног, рук и туловища необходимо сосредоточить внимание на солнечном сплетении, представить, как оно собирает в себя Прану из всего тела, прибавляя ее к собственным неистощимым запасам жизненной силы. На второй, заключительной фазе — при расслаблении — занимающийся мысленно представляет и чувствует, как Прана из солнечного сплетения разливается по всему телу, доходя до кончиков пальцев ног и рук, как вода растекается из опрокинутого кувшина; тело ощущает приятное тепло, чувствуется приятное спокойствие и тишина... сознание ощущает тесную энергетическую связь организма с Праной из воздуха и Космоса... занимающийся чувствует, что энергией проникнуто все вокруг. После этого сознание следует переключить на тему медитации.

Проверить эффективность расслабления здесь довольно просто: следует резко сжать пальцы в кулаки, и, если вытянутые вдоль тела предплечья рук «подпрыгнут» вверх — значит вы достигли хорошего уровня расслабления.

Точно такую же методику расслабления можно проделать и сидя: напрячь все мышцы и внезапно расслабить, представив, как из солнечного сплетения разливается Прана по всему телу. Хотя проверка эффективности как в позе лежа, здесь неприемлема, полезно представить себя мягким и расслабленным словно кошка. Второй хороший прием: подумать о степени расслабления тряпки, сопоставив себя с тряпкой, лежащей на полу. Однако, потом следует проконтролировать выпрямленность позвоночника.

Хороший критерий правильности принятой позы и всего расслабления в целом связан с мышцами шеи: если голова запрокидывается назад, значит вы расслабились неплохо, но голову следует наклонить чуть вперед; если же голова падает на грудь, то ее следует чуть наклонить назад.

Если вы чувствуете, что расслабились не полностью, объекты внешнего мира по-прежнему влекут к себе ваши чувственные органы и вам трудно сосредоточиться, погрузиться в объект созерцания можно применить такой прием: попробуйте создать вокруг себя нечто вроде кокона из «плотного астрала». Это можно сделать, в свою очередь, также двумя способами. Первый состоит в том, чтобы представить, будто вы находитесь в бутылке, и через ее прозрачные стенки до вас не доносятся ни звуки, ни посторонний шум, Вам хорошо и ничто не угрожает вашему покою. Другой способ состоит в том, что вы как бы «прячете внутрь» свое я, а

вместо ваших чувств наружу обращена только прозрачная тонкая перегородка, выделенная вами и генерируемая мысленным усилием.

9. Теперь можно приступить к выполнению медитативного упражнения.

10. Для того чтобы делать упражнения требующие не менее 30 минут, поставьте недалеко от себя будильник; тогда мысли практически не будут связаны с контролированием времени, и звонок будильника будет, вместе с тем, «точкой выхода» из медитации.

11. Закончив упражнение, не спешите встать и приступить к другим делам. Побудьте еще некоторое время в одиночестве (примерно на протяжении 1/4 всей продолжительности медитации). Желательно несколько раз прочесть молитвенную формулу (вслух или мысленно) или мантру. Тем более не следует сразу же приступать к еде, работе, суетным делам, смотреть телевизор и так далее. Если все-таки будете смотреть телевизор, то хотя бы не включайте его. Дайте возможность всем положительным эффектам медитации закрепиться.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Учитель всегда сам ищет своего ученика, сам его находит, а не наоборот.

Перед разучиванием многих медитативных упражнений вам следует хорошо усвоить основные ограничения и противопоказания, играющие роль «техники безопасности». Некоторые указания уже были сделаны выше. Здесь же мы остановимся на тех, которые относятся к методике подготовки к занятиям и общим правилам выполнения самих упражнений.

Не следует медитировать при сильных эмоциональных или умственных перегрузках. В некоторых случаях, когда сильная усталость вообще не располагает к каким-либо занятиям, полезно и, может оказаться достаточным, просто принять медитативную позу сидя или лежа, расслабиться в ней и ощутить себя выше всего, что было днем, — выше суеты, пустых хлопот, усталости, поскольку все проблемы рано или поздно будут разрешены. Особенно здесь рекомендуется Шавасана — поза трупа, так как она позволяет намного уменьшить ощущение физической усталости, и после нее можно будет приступить к практике тех или иных упражнений.

Не следует заниматься пранаямой и медитировать вблизи сильных источников электромагнитных полей (например, подстанций, линий электропередачи и так далее).

Не следует заниматься пранаямой и медитировать в условиях сильного загрязнения воздуха. В центре городов обычно воздух загрязнен.

Не следует медитировать после еды, когда организм занят перевариванием и усвоением пищи. Между гастрическими нервами и умственной активностью есть прямая связь, и нарушение этого принципа приведет к тому, что ни от медитации, ни от еды не будет никакого толку. Умственное перенапряжение, чувство морального дискомфорта в процессе самого выполнения медитативных упражнений недопустимы. Следует помнить, что медитация предназначена для человека, а не человек — для медитации.

Не следует начинать медитировать, если вы не соблюдаете морально-этические принципы йогов. Соблюдение принципов Ямы и Ниямы — основа для занимающегося. Практиковать медитативные упражнения с желанием нанести вред кому-либо (даже врагу!) недопустимо, так как это может вызвать у вас психическое расстройство. Вообще использовать медитативные упражнения в явно корыстных целях небезопасно для занимающегося и в психическом, и в житейском плане.
Кроме того, черная магия или колдовство рано или поздно наказывается по закону Кармы, и последствия могут быть очень серьезными. Критерием «корыстности» является одно — причинение ущерба или страдания кому-либо, как конечный результат ваших медитативных занятий. Законы Кармы неумолимы, и воздаяние за любой поступок приходит в течение трех лет.

«Чьи вы?» — спросит чибис вора.

«Мы ничьи» — прошепчет тот.

«Кара! Кара!» — каркнет ворон.

«Карма! Карма!» — булькнет топь...

Все так называемые целители и экстрасенсы, берущие деньги за диагностику и лечение заболеваний — по сути являются обманщиками и шарлатанами, если не сказать большего. Такие люди не видят астральной ауры, каналов Нади и чакр, не понимают сути Космических законов. Учитель из нашего небесного класса никому не позволит отменить урок, который вы не выучили. За неусвоение материала учитель накажет и вас, и вашего земного «благодетеля». Настоящий йог никогда не берет денег за лечение или за уроки.

Не ищите в миру своего Учителя йоги, вашего Гуру. Учитель всегда сам ищет своего ученика, а не наоборот. Когда ученик готов, к нему приходит Учитель. Тех людей, которые выдают себя за йогов, учителей или гуру, берущих плату за обучение, правильнее было бы называть инструкторами, тренерами или менеджерами команды новичков.

Не сидите долго в неудобной асане. Ощущение физического неудобства, возникающего главным образом из-за плохой освоенности сидячих

медитативных поз, во время занятия также нежелательно. Если поза со скрещенными ногами еще непривычна для вас, использовать ее для медитации, преодолевая боль, нельзя. Никакого эффекта от самого упражнения не будет, а мышцы и связки могут оказаться чрезмерно растянутыми и даже повредиться. Пока поза со скрещенными ногами не будет выполняться с легкостью в течение хотя бы 10— 15 минут, использовать ее для упражнения нежелательно. Хороший критерий освоенности позы — возможность спокойно отдыхать в ней, расслабившись, и это проверяется отдельно, без выполнения самого медитативного упражнения.

Время, затрачиваемое на выполнение того или иного упражнения, следует увеличивать постепенно. Исчезновение чувства комфорта, возникновение разного рода боли или появление тревожного ощущения следует рассматривать как сигнал немедленно прекращать занятие.

Не следует медитировать на объекты плотской любви или на предметах, которыми вы желаете завладеть, так как резко возрастает отрицательная зависимость от них. Жизненные проблемы решаются другими способами, а медитация приведет к созданию отрицательной Кармы.

Упражнения по выявлению центров астрального тела (чакр и Нади) нельзя делать в лежачем положении. Очень важно в сидячих позах всегда держать позвоночник прямым, не горбиться или, наоборот, не прогибаться чрезмерно.

Практика медитативных упражнений открывает зачастую неожиданные интеллектуальные или духовные способности, о существовании которых человек может и не догадываться. Однако иллюзии различного рода, несовершенства в восприятии мира или отдельных его явлений не исчезают полностью. Зачастую, параллельно с качественным ростом сознания и интеллектуальной силы, возникают более тонкие по природе иллюзии или такие, к которым занимающийся еще не привык. Они-то и являются главным источником опасности для дальнейшего развития, и об этом следует знать и помнить. Рассмотрим наиболее характерные для занимающихся «отклонения» и их основные причины.

Пробуждение нервных центров астрального тела происходит неизбежно по мере практики медитативных упражнений. Зачастую оно сопряжено с пробуждением скрытой в области копчика силы Кундалини — потенциальной энергии организма. Поток Праны, воздействие которого в период медитации в несколько раз увеличивается, может дать ощущения типа набегающих и исчезающих волн; тело может бросать то в жар, то в холод. Могут появиться также ощущение «западания куда-то», кратковременные нарушения координации движений, замедляться речь и т.

д. Все это свидетельствует о несбалансированности пранового равновесия вашего организма. Однако во всех случаях таких эффектов не следует пугаться. Лишь в случае появления длительного эффекта морально-психического дискомфорта или напряженной тревожной усталости все упражнения следует на время прекратить, вернуться к вашим обычным повседневным делам.

Повышенная нервозность, упадок духа и сил свидетельствуют о том, что не все требования к занятиям соблюдены. Скорее всего, недостаточен отдых после упражнений — слишком мало времени вы провели в уединении после сложного упражнения.

Не следует превращать медитацию в «идею-фикс», ибо для подавляющего большинства людей это — не цель жизни, а всего лишь упражнения, помогающие восстановить здоровье.

Самоконтроль — лучшее средство против всякого рода отклонений в вашем развитии. Контролируйте свое духовное развитие по соблюдению принципов ЯМЫ-НИЯМЫ.

Сказали руки дерева-философа:

Страдай для счастья стать кому-то посохом.

На языке немых оно без роздыха

Слова лепило пальцами из воздуха.

Не с высока, но с высоты мне дерево

Доказывало то, чему не верил я.

СОЧЕТАНИЯ УПРАЖНЕНИЙ В ОДНОМ ЦИКЛЕ ЗАНЯТИИ

Сильное пламя на ветру не погаснет, а станет еще сильнее.

Инструкции со стороны учителя, гуру позволят избежать срывов и ошибок в вашей практике. Обычно Учителя не ищут, он сам должен найти ученика, хотя в этом правиле бывают и исключения. Если ученик готов — у него появится Гуру. Пока же вашим учителем будет ваш дух — Сознание девятой чакры. Дух будет появляться перед вашим внутренним взором, когда вы дойдете до двухчасовых пранаям и медитаций.

Так или иначе, вам следует знать, что некоторые переходы от одних упражнений к другим более благоприятны для практикующего, нежели остальные возможные сочетания. Эти переходы можно рассматривать как своего рода «мостики» от более простых упражнений к более сложным. Поэтому имеет смысл указать некоторые возможные варианты практики, составляющие последовательность упражнений на протяжении одного цикла занятий. Вот некоторые из них:

1) Тратака на свечу — медитация над музыкой — медитация над вечностью «Я»;

2) Тратака на пятно — концентрация на солнечное сплетение — медитация над независимостью «Я» от тела;

3) Тратака на свечу — смена «луны» и «солнца» местами, (см.раздел на странице 213);

4) Тратака на пятно — медитация над музыкой — психическое дыхание (порядок можно поменять);

5) Тратака на свечу — медитация над чакрами — джапа-медитация;

6) Концентрация на солнечное сплетение — медитация над космической Беспредельностью;

7) Концентрация на солнечное сплетение — смена «луны» и «солнца» местами — медитация над Беспредельностью (или Безмолвием);

8) Тратака на свечу — медитация над музыкой — медитация над смыслом Божественного Имени;

9) Тратака на пятно — медитация над чакрами — медитация на образ Бога (Христа, Будду, Кришну или Шиву);

10 Тратака на свечу — пробуждение Кундалини — молитва.

Эта схема составлена для вновь прибывших учеников. Из приводимой схемы видно, что начинать всегда лучше с концентрации, а для плавного окончания медитации и поддержания общего психического тонуса, закрепления успеха следует прочесть мантру или молитву. Даже в тех случаях, когда последним упражнением намечена медитация над Безмолвием, космической Беспредельностью, Абсолютной Истиной и так далее. Последней фазой, заканчивающей цикл ваших занятий, должно быть 3—6-кратное прочтение ОМ (АУМ). Это — «точка выхода» из медитации, фиксация достигнутого успеха и вашей будущей направленности устремлений. Чистая молитва при работе с чакрами и Кундалини — гарантия того, что достигнутые навыки не превратятся затем в магические, колдовские способности и не обратятся для вас во зло в последующие дни и недели.

Не следует совмещать в одном занятии более двух упражнений в Ниргуна-дхьяне (то есть абстрактной медитации); наиболее оптимально сочетание одной Сагуна- и одной Ниргуна-медитации. Нежелательность двух упражнений в Ниргуна-дхьяне объясняется тем, что «озарение» может наступить через некоторое время — через полчаса или даже несколько часов после упражнений, и смещение двух абстрактных тем может в итоге привести к некоторой путанице в мышлении.

Медитацию над Безмолвием новичкам следует вообще практиковать отдельно, постепенно увеличивая продолжительность занятия. Кроме того, новичкам во всех случаях следует начинать после краткой молитвы даже не с Тратаки, а с Пратьяхары — постепенного уведения чувств от мирских объектов.

Длительные перерывы в занятиях обусловливают необходимость возвращения к самым простейшим упражнениям, начиная с Тратаки на свечу. Однако восстановление прежних возможностей всегда происходит быстрее, чем если бы вы вообще не занимались медитацией раньше.

Приобретение навыков длительной медитации, совершенный контроль над сознанием снимают все перечисленные ограничения. Продвинутый человек всегда в состоянии определить, что ему больше всего необходимо для дальнейшего прогресса.

Один из критериев правильности подбора упражнений в комплексных занятиях — проявление тех положительных явлений, которые всегда сопровождают правильную медитацию: повышение работоспособности, избавление от уныния и тоски, улучшение физического самочувствия и выносливости, обретение чувства глубинного спокойствия, усиление творческих способностей и прочие силы. Однако не следует надеяться, что положительные эффекты проявятся раньше чем через год-два после начала практики.

Дорогие мои, успех никогда не строится на пустом месте. Не возводите крышу прежде фундамента, чтобы не нанести себе увечья.

МЕДИТАЦИЯ НАД ЗВУКАМИ

А смерть совсем недолго длится. И в новой жизни — за зимой, — Я превращусь в большую птицу И полечу опять домой. И шумно на балкон наш сяду, Чтоб мамин голос напевал: «Кыш, кыш, проклятый! Всю рассаду, Цветы все, ирод, поклевал!..»

Для того чтобы целенаправленно работать над своими сознанием, психикой и умом, надо прежде всего научиться их успокаивать, определять состояние, идентифицировать происходящие в них процессы. Одно из самых простых и в то же время эффективных средств для этого — медитация над звуками. Она осуществляется на разных уровнях, начиная от стадии Пратьяхары и кончая весьма сложным контролем над состоянием внутренних звуков, от интегральной Анахата-нады до каждого отдельного тонкоматериального флюида. Анахата-нада представляет собой так называемый «мистический звук» и может быть уподоблена центральной «артерии». Сложность ее описания во многом определяется тем, что она не имеет аналогов в грубоматериальном теле. Способность слышать Анахата-наду традиционно считается признаком духовной продвинутости. Однако такая способность приходит не сразу, и нет оснований считать, что у вас она проявится в первые же месяцы практики.

В целом путь медитации над звуками может быть разбит на ряд усложняющихся с каждой новой ступенью этапов. И здесь мы рассмотрим лишь самые простые, которые вы можете делать сразу.

ТЕХНИКА:

Первый этап медитации над внутренними звуками состоит в процессе постепенного, но становящегося все более явным, абстрагирования от чувств. Упражнение состоит в практике «отключения чувств», то есть представляет собой не что иное как пробу себя в Пратьяхаре. Этот первый этап достигается следующим образом:

1. Сядьте в медитативную позу со скрещенными ногами или просто сядьте на стул на западный манер.

Не делайте никаких умственных усилий; пусть все ваши эмоции, все реакции на окружающие стрессы, проблемы и все остальное отойдут сами по себе, мысленные вихри утихомирятся, и в сознании постепенно появятся признаки умственного «штиля». Когда психика и ум начнут успокаиваться, попробуйте предельно расслабиться. Хотя для данного упражнения не требуется сохранять позвоночник строго прямым, выдерживая его на одной прямой линии с шеей и головой, однако принять такую позицию полезно для выработки привычки к правильному сидению во время занятий медитацией. Еще раз расслабьтесь. Представьте, что,

закрывая глаза, вы отгоняете прочь все внешние проблемы, пусть даже очень важные для вас. Представьте, что на время упражнения стрессы для вас не существуют.

2. В течение некоторого времени наблюдайте, как ваша психика «поглощает» в себя все звуки. Представьте, что самое ценное для вас сейчас — это звуки, и ничего больше! Ум растворяется в звуке, звуке внешнем по отношению к вам. Теперь из множества звуков выберите себе один, любой, какой хотите — на ваш вкус, который больше нравится. Остальные звуки становятся для вас просто неинтересными, они постепенно исчезают. Ваше сознание не обращает никакого внимания на звуки, которые не соответствуют вами выбранному. Это — просто шумы и помехи, которые вам неинтересны. Вас начинает отделять как бы легкая завеса, скрывающая от вас посторонние шумы. Существует только один вами избранный звук и ничего более.

3. Итак, существуете только вы и избранный вами звук. Но вы поняли, откуда он происходит, и вам звук уже не нужен. Ваше сознание постепенно уходит от этого звука, прозрачная завеса постепенно отражает его, и вы уже не слышите ничего. Однако параллельно с этим процессом начинают появляться какие-то ранее вам неизвестные шумы. Эти шумы превращаются в неясные звуки, и теперь вы созерцаете только их. На первых порах вы вообще ничего не услышите, но, даже если вы сможете достичь эффекта полной тишины и покоя, это уже само по себе будет свидетельствовать об успехе.

Для того чтобы вам услышать внутренние звуки Анахаты, упражнение можно продолжить следующим образом. Можно закрыть уши или ватными тампонами, или пальцами. Чтобы локти во втором варианте не уставали, их можно положить, на журнальный столик или какую-нибудь подставку, на ваше усмотрение. Сосредоточиться на внутренних звуках, пытаясь их лучше услышать.

Постепенно вы начнете слышать какой-то неясный далекий тонкий звон. Он будет прослушиваться на фоне более грубых и более громких шумов, вызванных движением крови по сосудам, биением сердца и так далее. Этот тонкий звенящий звук и есть так называемый «внутренний звук». В зависимости от степени концентрации он будет то исчезать, то появляться снова. Старайтесь не упускать его из внимания. Когда вы сможете слышать его непрерывно в течение 5—10 секунд, то можно переходить к следующим, более сложным упражнениям.

ЭФФЕКТ ОТ УПРАЖНЕНИЯ:

1. Первоначальная концентрация практикующего на спектре слышимых звуков приводит к улучшению остроты слуха. Расширяется диапазон

слышимых звуков, обогащается воспринимаемая человеком слуховая гамма.

2. Отключение сознания от внешних слуховых раздражителей служит эффективным средством для того, чтобы научиться управлять вашим сознанием, научиться отбрасывать ненужные потоки информации, что особенно актуально в наше время шумового загрязнения планеты. В итоге практикующий обретает эффективное антистрессовое средство, его психика при систематических упражнениях стабилизируется и успокаивается.

3. Слушание внутренних звуков является элементарным средством для самопознания, самогипноза, самовнушения, расслабления, является своего рода исходной ступенью, входом во внутренний мир, в безграничные просторы своего организма. Это упражнение, следовательно, абсолютно незаменимо для людей впечатлительных и нервных, экстравагантных и болтливых, которые не раз попадают в сложные ситуации из-за излишней ветрености своей психики. Для человека, подверженного сильным страстям, остро реагирующего на внешние воздействия, для впечатлительных людей и людей, любящих путешествия, такое упражнение крайне благоприятно.

ПРИМЕЧАНИЯ:

1. Не следует злоупотреблять долгим слушанием Анахата-нады. Далеко не всем подходит этот путь, некоторые люди могут не испытывать к такому роду упражнений душевной склонности, и в этом нет ничего страшного. Продвинутые ученики йоги используют слушание Анахата-нады также как контроль степени очищенности астральных каналов от разного рода нечистот. Когда астральные каналы очищены, то звук очень громкий, очень тонкий и он как бы перекрывает на одну треть все звуки внешнего мира.

2. Со временем пытайтесь проделать это же упражнение, не закрывая глаз и ушей. Не следует при этом опасаться возможного появления чувства «белого безмолвия»: оно временно и благоприятно. Чтобы себя максимально успокоить, чтобы зря не волноваться, можно завести на определенное время будильник для выхода из такого возникшего состояния.

3. Высокий тонкий звон в ушах можно также услышать во время практики таких асан как Ширшасана, Халасана и других перевернутых позах.

МЕДИТАЦИЯ НАД МАНТРАМИ

Голос Истины противен слуху.

ИМЯ БОГА ИЛИ БОГИНИ — ЭТО МАНТРА

Интеллект упивается дискуссиями и аргументами. Если ты однажды поддался этому искушению, то нескоро сможешь от него избавиться и насладиться блаженством, которое достигается путем нейтрализации модификаций ума. Интеллект сможет помочь тебе лишь в начале твоего пути, ведущего к Богу: весь остальной путь озарен светом интуиции.

Дорогие мои, вы уже знаете, что Божественная энергия проявляется как разум и материя и создает бесчисленные имена и формы в проявленном мире. Эта созидательная энергия состоит из трех гун — саттвы, раджаса и тамаса. Саттва-гуне свойственно постижение истинной природы Духа. Раджас вовлекает человека в активную деятельность, а тамас прочно связывает его с невежеством и неволей. Давайте углубим наши познания гун. Три гуны — это одновременно и субстанция, и различные качества созидательной Божественной энергии. Как огню свойственно жечь, воде — увлажнять, а ветру — осушать, так и созидательной Божественной энергии свойственно созидание, поддержание и разрушение миров и всего находящегося в них посредством трех гун. Всюду, где присутствует творение, всюду, где существует имя и форма, — непременно господствуют эти три гуны. Нет ни одной вещи, лишенной качеств трех гун. Именно гуны позволяют отличать одно существо от другого, одного человека от другого, мужчину от женщины, человека от животного и птицу от рыбы. Когда эти три гуны пребывают в равновесии, то наступает состояние инволюции. Тогда ничего не создается. Когда гуны смешиваются, когда равновесие гун нарушается, то начинается Творение. Прежде, чем перемешаться, гуны издают тончайший звук, именуемый шабда-брахман. Шабда-Брахман — это Бог, выраженный в звуке. Шабда-Брахман — это звук — «Ом». Из слова «Ом» произошел весь проявленный мир. Слог «Ом» называется маха-биджа. Слог «ОМ» представляет собой время, пространство и причинность; он представляет создание, поддержание и разрушение; он представляет множество всех слов и соответствующих им объектов; он представляет три Веды и так далее. Из слова «Ом» происходят все идеи, языки или звуки, в которых эти идеи и соответствующие им объекты выражены в виде слов. Отсюда крылатое выражение — «Вначале было Слово».

Мантра — это проявленный звук. Это особое имя какого-либо бога или богини. Окончательная Сущность всего всегда одна — она безлична и бесконечна. И в то же время она проявляет Себя в многочисленных именах и формах, в соответствии со склонностями и характерами поклоняющихся

Ей. Бог или богиня, избранные таким образом для очищения и контроля ума, называются ишта-девата, а его или ее имя становится ишта-мантрой. За каждой мантрой стоит великая сила. Эта сила — сила божества. Нет никакой разницы между Богом и Его именем. Мантра, используемая должным образом, спасает человека. Мантра, используемая неправильно, полностью губит его. Каждая мантра состоит из трех частей: маха-биджа, биджа и собственное имя бога или богини. Когда мы произносим «Ом», это называется маха-биджа. Каждая мантра начинается с «Ом»; это является общим для всех мантр. Разнообразные боги и богини есть космические силы, действующие под властью единой высшей энергии, или созидательной силы Бога. Когда эти энергии появляются и начинают действовать, они производят определенные тонкие звуки, слышимые йогическим умом (очень чистым, утонченным и однонаправленным). Это биджа-мантры богов и богинь. Кроме того, у этих богов и богинь есть имена, доступные пониманию обычных людей. Поэтому мантра состоит из трех частей: маха-биджа, биджа и общеизвестное имя бога или богини. Однако само по себе имя бога или богини еще не становится мантрой. Без биджа-мантры его произнесение не принесет прямого результата. Очень часто люди, выполняющие садхану без надлежащей мантры, разочаровываются даже после очень и очень долгой практики. Гуру (духовный руководитель) подбирает своему ученику ишта-девату и ишта-мантру в соответствии с его характером и склонностями. Не каждый человек способен занять почетное место Гуру и точно постигать характер, склонности и предпочтения ученика, с тем, чтобы дать ему правильную ишта-мантру и указать подобающую ишта-девату. Правильная мантра приводит ученика к Цели без особых трудностей и промедления. Фактически настоящий Гуру в момент мантра-дикши (инициации) дает ученику новую жизнь и новое тело (духовное тело). Однако в Кали-югу такого Гуру, воплощенного в физическое тело, почти невозможно встретить. Поэтому будьте сами своим Гуру.

ПЕРВОЕ УПРАЖНЕНИЕ

Отчего люди так рады обвинять, отчего так злобно, несправедливо обвиняют друг друга? Оттого, что обвинение других снимает с обвинителей ответственность. Обвинителям кажется, что им плохо не оттого, что они плохи, **а** ***оттого, что другие виноваты.***

Мантры — это молитвенные формулы, или заклинания, или ключевые слова и звуки. Произнесение мантр вызывает определенные вибрации в тонких телах человека, приводит к изменению его психики в том или ином желаемом направлении. Модификация умственно-психического состояния человека посредством мантр может привести при этом к возбуждению или

к успокоению, к возникновению молитвенного настроя и так далее. Беспрерывное повторение мантры в течение нескольких минут называется Джапа. При этом непрерывность в джапе означает не столько скороговорку, сколько отсутствие у произносящего каких-либо иных звуков или мыслей, которые не соответствуют данной мантре или желаемому эффекту. Первая из всех мантр — ОМ — является звуковым аналогом, соответствующим Абсолюту. Мантра читается как «А-О-У-М».

ТЕХНИКА:

1. Принять медитативную позу и расслабиться. Подготовить себя к медитации, отключив свое сознание от внешних проблем. На этот этап Должно уходить не более 1—2 минут, и если вы будете не вполне Удовлетворены, то все равно приступайте к следующему этапу, так как он поможет вам достигнуть отключения от внешних стрессов.

2. Закрыв глаза, произносите нараспев «А-О-У-МММ». Все звуки должны петься на одной ноте, без интервалов, одинаково громко, причем звук «М» по длительности должен быть равен длительности всех гласных звуков. Сделав полный цикл глубокого дыхания (то есть вдохнув и выдохнув) или сразу после очередного вдоха, второй раз на выдохе поется «АОУМ». Всего число пений в соответствии с индийской традицией, должно быть кратно 3. Это, например: 6, 9, 12, 15 108.

Так называемый «полный АУМ» составляет 108 повторов пения этой мантры. Для правильного счета хорошо использовать четки.

В процессе пения представьте (глаза по-прежнему закрыты) в своем воображении Космос, звезды, сверкающие ярким светом, беспредельные просторы Вселенной.

Почувствуйте, что при пении АУМ ваше тело, мозг и ум начинают резонировать в унисон с космическими ритмами; ваше дыхание при этом начинает сливаться с космическим дыханием. И в самом деле, когда вы поете АУМ, происходит превращение космической энергии в праны вашего тела.

Продолжайте петь АУМ, пока не начнут возникать какие-либо эффекты дискомфорта. Но перед открыванием глаз выждите 1—2 секунды для того, чтобы не было резких переходов для ваших органов чувств. Для начала занятий вполне достаточно повторить пение мантры 3 или 6 раз. Не следует себя перетруждать в начале практики.

3. Эта фаза занятий должна практиковаться не раньше, чем через неделю после начала практики данного упражнения. После чтения АУМ и не открывая глаз попробуйте пропеть эту мантру точно так же, но мысленно. Очень важно, чтобы язык, губы, мягкое небо оставались при

этом неподвижными. При мысленном произнесении АУМ вы должны по чувствовать такие же вибрации, что и при пении мантры голосом.

Продолжайте заниматься не менее 1—2 недель. Критерий успешности практики — появление шелестящих звонов при голосовом или мысленном пении мантры (грубая аналогия — звон при попытке что-то сказать сквозь расческу, на которой натянута бумага).

Важно отметить, что АУМ (ОМ) следует научиться произносить не только на выдохе, но и на вдохе, что значительно сложнее. Высокое пение ОМ на вдохе сопровождается сосредоточением на Высшем и ощущением, что все самое лучшее и хорошее входит в вас, когда вы совмещаете вдох и выдох. В качестве промежуточного этапа можно рассматривать мысленное пение ОМ про себя, когда вы сосредотачиваетесь на вибрациях, которые возникают в вас при мысленном произнесении этой мантры.

Освоив эту практику, переходите к такой разновидности мантра медитации, которая называется джапа. Она состоит в следующем:

1. Приняв медитативную позу, расслабьтесь и закройте глаза. Представьте себе Космос с сияющими звездами на черном фоне.

2. Совершая вдох, мысленно произносите «А-О-У-МММ», при этом представляя себе, что все лучшее, ясное, чистое, кристальное вы вбираете в себя с каждым вдохом. Совершая выдох, почувствуйте, что вместе с произнесением «А-О-У-МММ» ваши ритмы сливаются с ритмами Космоса, ваши вибрации, создаваемые мантрой, согласуются с вибрациями Вселенной. Итак, вдох (АУМ) — выдох (АУМ), вдох (АУМ) — выдох (АУМ) и т. д. Дыхание должно быть размеренным, ровным, глубоким. Совершив 6—12 циклов (вдох-выдох составляют одни цикл), прекращайте мысленное произнесение джапы. Через 1—2 секунды откройте глаза.

Другая джапа выполняется с мантрой СОХАМ. Техника упражнения остается при этом той же самой, но все внимание устремляется у занимающегося внутрь, на себя. Мантра СОХАМ, по воззрениям йот, есть не что иное, как отражение в звуке подсознательного процесса дыхания. Согласно йоге, производя вдох или выдох, ваше подсознание вибрирует соответственно как СО или ХАМ. Итак, вы произносите мысленно «СО» на вдохе и «ХАМ» на выдохе, «СО» на вдохе и «ХАМ» на выдохе и т. д. Длительность упражнения примерно составляет 1—3 минуты.

Разновидность этого упражнения состоит в инверсии частей «СО» и «ХАМ». То есть СОХАМ через какое-то время меняется на ХАМСО. Например, СОХАМ, ХАМ СО, СОХАМ, ХАМСО и т. д. Полезно при этой мантре представить себе зрительно успокоение ума, уподобление его гладкой, безмятежной, зеркальной поверхности большого озера. Не

существует ничего внешнего, вы — весь мир, в вас — вся Вселенная в период джапы с мантрой СОХАМ. Дыхание при этом не должно быть быстрым. Наоборот, рекомендуется замедлить его как только можете. В то же время не должно быть и задержек дыхания (Кумбхаки). Плавный вдох и плавный размеренный выдох.

ЭФФЕКТ ОТ УПРАЖНЕНИЯ:

1. Занимающийся приобретает элементарные навыки быстрого и эффективного снятия стрессов. Полезно чтение мантр после какой-либо работы, когда наступает чувство усталости. Тем самым приобретается контроль над психикой.

2. Пение мантры АУМ способствует повышению интеллектуальных способностей занимающегося.

3. Непрерывная концентрация на звукосочетаниях, не связанных с бытовой повседневной деятельностью, снижает степень воздействия следов прошлой психической деятельности. Это также способствует умственной и эмоциональной релаксации занимающегося.

1. Создавая устойчивые психические процессы, закаливается воля занимающегося, усиливается умственная деятельность; все реакции практикующего на внешние воздействия становятся более адекватными ситуации, а психика приобретает необходимую ей стабильность.

4. Свами Вивекананда в комментариях к «Йога-сутре» указывает, что во время чтения мантры «ОМ» человек мысленно находится в компании святых, посвященных и высокоразвитых в духовном и интеллектуальном смысле людей. Вступает в силу действие эгрегорных отношений, образуется нечто вроде эгрегорной защиты для поющего мантру ОМ.

ВТОРОЕ УПРАЖНЕНИЕ

Ум — это ветер, приносящий к нам запахи бренного мира. Если ум направлен на нечто грязное, непристойное, то ты чувствуешь отвращение от мерзкого запаха; если ум поворачивается к благоухающим вещам — ты счастлив. Контролируй свой ум, и ты достигнешь Совершенного Покоя. Это важная часть твоего обучения.

Второе упражнение представляет нам работу с мантрой ОМ-МАНИ-ПАДМЕ-ХУМ. Это — одна из самых популярных и значимых в буддизме мантр, практикуемая не только в Индии, но и в Тибете, и в других странах юго-восточной Азии. В переводе с санскрита она означает «О! Сокровище в лотосе!». Легенды приписывают эту шестисложную мантру бодхисаттве Авалокитешваре, называя ее «сутью всякого счастья, процветания и знания, великим средством, освобождения». Считается, что слог «ОМ» закрывает врата рождения в мире богов, «МА» — в мире ревнивых богов,

«НИ» — в человеческом мире, «ПАД» — в мире животных, «МЕ» — в мире голодных духов, «ХУМ» — в аду. Каждому из слогов соответствует цвет определенного мира, определенной чакры.

Я рекомендую работать с этой мантрой тем людям, кто хочет укрепить свое физическое здоровье, улучшить логическое мышление и работу внутренних органов. Мантра ОМ-МАНИ-ПАДМЕ-ХУМ насыщает праной третью чакру — Манипуру. В Манипуре разгорается желудочный огонь, который согревает организм и вызывает аппетит. Поэтому мантру нужно применять с осторожностью. Для работы с высшими чакрами эта мантра не подходит. Мантра ОМ-МАНИ-ПАДМЕ-ХУМ очень распространена на Тибете среди местных жителей, потому что там очень холодно зимой. А эта мантра вызывает внутренний огонь и разогревает тело.

ТЕХНИКА:

1. Вам следует, приняв соответствующую позу, расслабиться и закрыть глаза. Установив соответствующее медитации спокойное дыхание, не торопясь, прочитать 3 раза мантру Ом (голосом или мысленно — в зависимости от условий).

2. Не давая мыслям скакать из стороны в сторону, медленно, нараспев прочитать голосом или мысленно шестисложную мантру ОМ МАНИ-ПАДМЕ-ХУМ, четко по слогам, но без существенных задержек между слогами, на одной ноте. Одновременно с медленным прочтением каждого слога перед закрытыми глазами представлять себе, как цвет экрана или круга меняет свои цвета соответственно слогам: белый, синий, желтый, зеленый, красный, черный.

3. Отдохнув в той же позе 2—3 секунды, повторить упражнение еще 2 раза по той же методике.

4. Сделав небольшой перерыв в 3—5 секунд, три раза прочесть АУМ. И, не торопясь, открыть глаза. Мантра-медитация окончена.

ЭФФЕКТ ОТ УПРАЖНЕНИЯ:

Эта мантра успокаивает и способствует очищению третьего астрального тела. Для усиления ее действия полезно также создать мысленно вокруг себя тонкую оболочку-кокон из хороших эмоций, доброжелательности к людям, душевной чистоты и моральной незагрязненности.

Попытайтесь после упражнения, но не во время его исполнения, проанализировать, что вы чувствовали и почему. Любое из приводимых упражнений имеет свой внутренний эзотерический смысл, который может быть постигнут лишь медитативным путем.

ПРАКТИЧЕСКИЕ СТОРОНЫ МЕДИТАЦИИ

Так вот зверь летит, не чуя ног, Одуревший от избытка силы, На умело сделанный манок, Где ружье дыханье затаило...

Этот мир полон несчастий и страданий. Чтобы избавиться от мук и невзгод этой сансары, нужно заниматься йогой, или иначе сказать — медитацией. Медитация ведет к самопознанию, которое дарует Вечный Покой и Высшее Блаженство. Медитация готовит к всеобъемлющему восприятию, прямому интуитивному знанию. Медитация — это течение непрерывной мысли об одном: Боге, Творце, Атмане.

Истина есть Атман. Ее нельзя постичь без созерцания и медитации. Форма медитации зависит от выбранного учеником пути. Бхакта занимается сагуна-дхьяной на облике ишта-дэваты. Хатха-йог медитирует на чакрах и на их божествах-управителях. Джняна-йог медитирует на собственном Я, занимается отождествлением себя с Богом и Раджа йог медитирует на пуруше, неподвластной бедам и желаниям.

Ум принимает форму познаваемого объекта — только тогда возможно восприятие. Бхакта (ученик йоги Любви) постоянно медитирует на облике своего божества-хранителя, ишта-дэваты. Его разум все время принимает форму этого божества. Утверждаясь в медитации, достигая уровня пара-бхакти, высшей преданности, он всюду видит только своего ишта-дэвату. Имена и формы исчезают. Тот, кто поклоняется Кришне, всюду видит только Кришну и переживает состояние, описанное в «Гите» словами «Васудэва сарвам»: «Все вокруг — Васу-дэва». (Васудэва — патронический эпитет Кришны, «сын Васудэвы»). Джняна-йог и ведантист видит повсюду собственное Я, Атмана. Из его поля зрения исчезает мир имен и форм. Он переживает то, о чем мудрецы упанишад говорят: «Сарвам кхалвидам Брахман» («Поистине, все есть Брахман»).

Чтобы осознать свое Я, нужно иметь чистый разум. Пока разум не освободится от всех желаний, стремлений, тревог, заблуждений, гордости, похоти, привязанностей, влечений и отвращения, он не в силах проникнуть в царство Высшего Покоя, в царство неомрачаемого счастья, Обитель Бессмертия. Обжора и сластолюбец, тупица и лентяй не могут заниматься медитацией. Тот, кто овладел чувствами, тот, кто обладает острой проницательностью, ест, пьет и спит умеренно, разрушил в себе эгоизм, похоть, жадность и гнев, — тот может заниматься медитацией и достичь Самадхи.

Нельзя наслаждаться покоем ума и заниматься медитацией, пока разум полон викшепы — блуждающих мыслей. Викшепа — это раджас. Викшепа и желания всегда соседствуют. Чтобы по-настоящему контролировать ум, нужно избавиться от всех мирских желаний и страстей с помощью

бесстрастия и подчинения себя одному Богу.

Если бросить в костер свежую ветку, она не загорится. Если бросить в костер сухую ветку, она тут же займется пламенем. Сходным образом, тот, кто не очистил свой разум, не может зажечь огонь медитации. Занявшись медитацией, он заснет или начнет грезить, строить воздушные замки. Но тот, кто очистил свой ум джапой, бескорыстным служением, благотворительностью, пранаямой и прочими средствами — тот сразу же погружается в глубокую медитацию, стоит ему присесть на свой коврик. Чистый, созревший ум мгновенно охватывается пламенем медитации.

Разум похож на сад. Удобряя и обрабатывая почву, пропалывая сорняки, орошая деревья и клумбы, в саду можно вырастить прекрасные цветы и плоды. Усердно пропалывая такие сорняки, как похоть, гнев, жадность, заблуждение и гордость, орошая сознание потоком божественных мыслей, в саду разума можно вырастить цветы преданности и поклонения. Сорные травы появляются в сезон дождей и пропадают летом, но в почве остаются их семена. С первым же ливнем они прорастают вновь. Точно также, вритти, видоизменения разума, поднимаются на поверхность сознания, а затем исчезают, принимая потаенную форму семян — санскар, впечатлений. Санскары снова превращаются во вритти под влиянием внешних и внутренних побуждений. Если сад чист и в нем нет сорняков, то урожай будет хорошим. Когда разум очищен, свободен от похоти, гнева и прочих пороков, тогда пожинаются плоды глубокой медитации. Таким образом, прежде всего следует очистить разум от загрязнений, и тогда поток медитации потечет сам собой.

Для того чтобы сад всегда оставался чистым, нужно не только прополоть сорняки, но и избавиться от их семян, кроющихся в глубине почвы и пускающих ростки в дождливый сезон. Что касается разума, то нужно уничтожить не только крупные волны, вритти, но и санскары, семена грядущих перерождений, которые снова и снова порождают вритти. Только так можно достичь Самадхи, освобождения, полной свободы.

Без медитации не познаешь Себя. Без нее не погрузишься в божественное состояние, не освободишься от окон разума и не достигнешь Бессмертия. Тот, кто не занимается медитацией, никогда не познает высшего великолепия и неувядаемой славы Атмана. Занимайтесь медитацией и сорвите скрывающую душу пелену. Постоянной медитацией разорвите пять окутывающих Атмана оболочек — пять кош, пять астральных аур организма — и обретите окончательную красоту жизни. Первыми спадут эфирная, витальная и астральная кожи...

Три шкуры моих жарче шубы! —-

Но я их сдираю зимой,

Чтоб вытянуть руки и губы

Навстречу дороге Домой.

Три коши снимаю без правил:

Суть жизни не в том, что достиг,

А в том, что ты все же оставил,

Забыл... отказался... отвык...

МАНТРА-ДЖАПА

Нам кажется, что самая главная на свете работа — это работа над чем-нибудь видимым: строить дом, пахать поле, кормить скот, собирать плоды, заботиться о детях и друзьях, а работа над своей душой, над чем-то невидимым — это дело неважное, такое, какое можно делать, а можно и не делать. Между тем, только одно это дело — работа над душой, над тем, чтобы делаться с каждым днем все лучше и добрее, — только эта работа настоящая, а все остальные работы, видимые, полезны только тогда, когда делается эта главная работа над своею душою.

Святой, постигший Бога, ощущает Его и видит Его Руку и Его промысел в каждом явлении, в бытии и предмете. Но обычный человек видит этот мир совершенно иначе. Человек страдает в нем из-за неправильных желаний, мыслей и действий. Наши сегодняшние радости и страдания — результат наших прошлых добрых и злых желаний, мыслей и действий. А наши будущие радости и страдания полностью зависят от наших сегодняшних желаний, мыслей и действий, Желания являются причиной этой сансары (колеса рождения, роста, старения и смерти). Когда человек отказывается от желаний, он достигает Самад-хи (трансцендентного состояния) и обретает свободу. В этой связи может возникнуть вопрос: «А разве возможно совершенно лишиться желаний и мыслей? Разве может ум ни о чем не думать?» На оба этих вопроса смело можно ответить: «Да!» К примеру, в состоянии глубокого сна ум ничего не желает и ни о чем не думает. В это время любой человек свободен от желаний чего-либо или мыслей о чем-либо. Подобное состояние приходит вследствие усталости и упадка сил. Но развивая ум и обретая над ним контроль, можно освободить его от любых желаний и мыслей и удерживать его в Пустоте (в Нирвикальпа-самадхи) по собственной воле. Такое удержание ума требует систематического упорного труда. Воистину этот подвиг по плечу лишь очень сильному и смелому, очень волевому человеку — герою! Это дело не одного-двух дней и даже не одного-двух месяцев. Для большинства из нас это подвиг на всю жизнь.

Разные люди и разные школы используют разные символы для контроля ума. Различные ритуалы, изображения богов, богинь, святых и другая религиозная атрибутика обрели популярность лишь потому, что помогают людям контролировать ум. Окончательная Истина — одна. Она не имеет имени и формы. Этот бесформенный аспект Бога непостижим для ограниченного ума. Его можно только пережить в состоянии Нирвикальпа-самадхи. В любом ином состоянии, кроме этого трансцендентного, присутствуют имя и тонкая форма; любое желание и мысль порождает в мозгу соответствующую тонкую форму.

Добрые и дурные желания и мысли являются причиной зависимости. Они подобны золотым либо железным цепям — и те, и другие сковывают человека. Но чтобы избавиться от грехов и омраченности нашего ума, нам следует иметь хорошие и добрые желания и совершать добрые и благородные поступки. Когда ум становится чистым и однонаправленным, он выходит за пределы представлений о добре и зле и достигает Самадхи. Но прежде, чем обрести это состояние, следует отказаться даже от желания мокши (свободы). Ибо каждое желание (даже доброе) действует подобно цепям и является препятствием на пути к Самадхи.

Среди многочисленных способов очищения ума и обретения контроля над ним самым легким, безопасным и действенным является практика мантра-джапы. Как уже говорилось раньше, за каждой мантрой стоит великая сила, и нет различия между Богом и Его именем. Когда имя Бога постоянно повторяется, то Оно очищает тело, Нади (астральные каналы) и ум. Оно также помогает блуждающему уму сконцентрироваться, вместо того чтобы гоняться за чувственными объектами. Имя Бога обладает огромной силой и спасает человека от любого страдания и несчастья. Мантра-джапа также автоматически поддерживает душевное и физическое здоровье.

Мантра-джапой с огромной пользой для себя могут заниматься даже дети и старики. Выполняя эту практику, они ничего не теряют, а приобретают бесконечно много. Практика мантра-джапы совершенно безопасна. Надо только выполнять ее с чистым и любящим сердцем. Нужно стать простодушным, честным и доверчивым, как дитя, перед Богом. Нужно повторять Его имя с огромной верой и любовью. Следует повторять мантра-джапу в спокойном состояния ума и тела, в положении сидя, утром и вечером. Необходимо определить четкое время занятий и ежедневное число повторений джапы. Никогда не следует вставать, пока джапа не будет повторена установленное количество раз. Кроме повторения джапы в определенное время, нужно приучить ум совершать мантра-джапу в течение всего дня, чтобы любая работа стала богослужением. Когда мантра-джапа совершается искренне, с чистой любовью и верой, результаты не заставляют себя ждать.

Одни считают мантра-джапы с помощью четок, другие считают на пальцах, а некоторые вообще не считают, сколько раз они произнесли мантру. Кто-то находит легким и удобным использовать четки, друг им это кажется трудным и утомительным. Каждому следует найти самый подходящий для себя способ, получить наставления от учителя и выполнять практику в соответствующем режиме.

Мантра-джапу можно выполнять тремя разными способами. Лучший из них — повторять ее в уме. Второй способ — двигать в момент чтения

мантры губами, но очень тихо, неслышно даже для тех, кто стоит рядом. Третий способ — читать мантру громко, чтобы окружающие могли ясно слышать ее. Эти три способа повторения мантра-джапы называются соответственно саттвический, раджасический и тамасический. Духовно развитым людям легко повторять мантра-джапу про себя. Людям с омраченным и неустойчивым умом легче повторять мантра-джапу вторым способом, а новичкам лучше всего подходит третий способ, помогающий сосредоточить блуждающий ум на объекте медитации.

Как уже пояснялось выше, мантра-джапа состоит из имени ишта-деваты — выбранного божества, то есть самого любимого и почитаемого бога или богини. Получая мантру и выполняя мантра-джапу, нужно представить себе, что ишта-девата на самом деле сидит внутри цветка лотоса в сердечном центре, и зафиксировав, старайтесь удерживать блуждающий ум в этом сердечном центре. Если делать это постоянно, то склонность ума к блужданию исчезает, он постепенно обретает свою изначальную чистоту и силу, и человек постепенно постигает Бога и достигает освобождения.

МЕДИТАЦИЯ НАД ДЫХАНИЕМ

Человек — инструмент познания Богом Самого Себя.

Начальные этапы сосредоточения и медитации всегда имеют в своей исходной основе контроль дыхания. Об этом мы уже говорили. Однако важно не только научиться контролировать дыхание, но и закрепить такого рода успех. Длительное размышление о дыхании имеет и свою особую ценность в самых разных аспектах. Дыхание — одно из отличительных свойств самой жизни как явления природы, и познание его значения и сущности применительно к своему организму является одним из самых простых, но в то же время очень важным актом самопознания для любого человека. Существует и оккультное значение постижения тайн дыхания — там, где кончается физиологическое дыхание, плоскость действия человеческой души приобретает иной характер, и человек выходит в тот мир, который иногда называют инобытием. Поэтому умение контролировать дыхание на разных уровнях сознания чрезвычайно важно для всего прогресса совершенствования тела и души. Об этом традиционно свидетельствуют древние тексты Индии, да и вообще — йога без контроля дыхания просто немыслима.

В предыдущем упражнении в мантра-медитации мы уже сделали первый шаг в постановке дыхания под контроль воли. Теперь мы предлагаем еще два простых упражнения, которые призваны закрепить успех.

ТЕХНИКА:

Условия выполнения упражнений одинаковы и сводятся к тому началу, что можно считать стандартным: сесть в медитативную позу или просто лечь на коврик; предельно расслабиться, проверив эффективность расслабления от кончиков пальцев ног до туловища, рук и шеи, закрыть глаза; прочитать мантру АУМ 3 или 6 раз.

ПЕРВОЕ УПРАЖНЕНИЕ

Поверь в себя. Вера в себя — лучшее тонизирующее лекарство. Ты рожден только потому, что в прошлой жизни ты не сдал экзаменов по нескольким предметам. И вот для того чтобы закончить курс обучения, тебе нужно приобрести здесь еще некоторый опыт, подготовиться к выпускным экзаменам.

Сосредоточить все мысли на контроле дыхания, подготовиться к счету. Вдох и выдох выровнять так, чтобы они были примерно равны по продолжительности. На счет 1, 2, 3, 4 — вдох, выдох — на счет 5, 6, 7, 8; снова вдох на счет 9, 10,11, 12 и выдох на счет 13, 14, 15, 16. Так следует продолжать до 248. На счет 249 — открыть глаза и так продолжать

упражнение дальше до счета 500.

Не буду сидеть в медитации долго: Поют соловьи — за окошком весна!.. Извечный разлад между чувством и долгом — Источник трагедий во все времена...

ВТОРОЕ УПРАЖНЕНИЕ

Делай любое дело, ощущая себя актером на сцене, отстраненно смотри со стороны на себя и свою роль. Помни, что все это — лишь пьеса, что Господь дал тебе роль. Играй ее как следует, это твой главный долг! Бог поставил пьесу и с наслаждением смотрит ее.

Сущность упражнения здесь такая же, однако вместо счета занимающийся использует мантру. Мантра произносится мысленно 4 раза при вдохе и так же мысленно 4 раза — на выдохе. Затем снова при вдохе мысленно 4 раза произносится та же мантра, и 4 раза она повторяется на выдохе. Начинать следует с 3—5 минут, а прекратить упражнение лучше всего по какому-либо сигналу (например, будильника). Понятно, что произнесение даже в быстром темпе 4 раза мантры занимает время, большее чем 4 секунды, так что лучше всего в качестве исходной мантры использовать АУМ. Затем, если вы сочтете необходимым заменить мантру, можно использовать сочетание АУМ-ШАНТИ (в переводе с санскрита означает «мир, покой»). Затем можно использовать ОМ-МАНИ-ПАДМЕ-ХУМ или любую другую формулу, которая вам нравится больше всего.

ЭФФЕКТ ОТ УПРАЖНЕНИЯ:

Эффект как первого, так и второго упражнения значителен, несмотря на кажущуюся их примитивность. Сознание получает мощный толчок, направленный к интравертному состоянию, в результате чего все внешние заботы и суета уносятся прочь просто и эффективно. В итоге создаются прекрасные возможности перейти к более сложным упражнениям, а также — получить пусть кратковременный, но реальный умственный отдых. Длительная мантра в случае практики второго варианта упражнения даст возможность оздоровить и укрепить легкие благодаря эффекту Кумбхаки.

ОТДЫХ И СОН

Любовь не есть основное начало нашей жизни. Любовь* — это *следствие, а не причина. Причина любви — сознание в себе Божественного, Духовного начала. Это сознание требует любви и производит внутри нас любовь.

Утомленные индрийи (чувства) требуют отдыха. По этой причине каждую ночь мы погружаемся в сон. Движение и покой - чередующиеся периоды жизни. Разум движется по магистралям чувств, увлекаемый силой васаны. Строго говоря, крепкий сон без сновидений, дрид-ха-сушупти, — очень редкое явление. Во сне разум продолжает вести незаметную деятельность, и потому даже ночью мы не отдыхаем по-настоящему. Подлинный отдых приносит только медитация. Настоящий покой могут испытать только дхьяна-йоги, занимающиеся медитацией. Во время медитации разум полностью сосредоточен. Он далек от объектов и близок к Атману. Из-за отсутствия объектов не возникает потоков желаний. Благодаря этому проявляется устойчивое, продолжительное, настоящее духовное блаженство (ананда), достигается полный, настоящий отдых. Ощутите это сами, и вы со мной согласитесь. В Индии есть много йогов, которые умеют левитировать. Они никогда не спят. Йог отдыхает в медитации и потому обходится без сна. В начале практики вы еще можете не добиваться полного отдыха, так как погружаетесь в утомительную борьбу между силой воли и старыми, не очень хорошими привычками, устоявшимися и новыми санскарами, пурушархтой (устремлением души) и прежним поведением. Ваш разум, ваш рассудок восстает против вашей силы воли. Только когда разум третьей чакры утончится, когда его вибрации повысятся до уровня пятой чакры, лишь тогда вам можно будет насладиться настоящим отдыхом в медитации. И только после этого продолжительность сна можно постепенно снизить до двух-трех часов в сутки. А затем и вовсе отказаться от сна.

МЕДИТАЦИЯ НАД «МЕНТАЛЬНЫМ НЕБОМ»

Окунулись гуси в выси

Над околицей села,

И на алых лапках листьев

Осень из лесу пришла.

Перистым туманом гуси,

Взявшись за руки, плывут.

В выси, Господь Иисуси, —

Перезвон и перегуд.

ТЕХНИКА:

1. Сядьте в медитативную позу, расслабьтесь, успокойте дыхание, 3 раза прочитайте АУМ.

2. Медленно закройте глаза и попытайтесь отбросить, «вытолкнуть» из себя все тревоги, мирские заботы, неприятные мысли.

3. Смотрите закрытыми глазами прямо во «тьму», спокойно созерцая тот мир, который вы можете увидеть с закрытыми глазами. Ни в коем случае не пытайтесь что-то увидеть, прилагая усилия, просто спокойно созерцайте то пространство, тот мир, который вы можете увидеть при закрытых глазах. Начинайте с 3-х минут, постепенно увеличивая длительность до 5, но выполнение упражнения больше 7 минут не имеет особого смысла.

4. Прочитайте 3 раза мантру АУМ и не спеша откройте глаза.

ЭФФЕКТ ОТ УПРАЖНЕНИЯ:

1. Умственная релаксация возникает уже спустя несколько секунд после начала занятий. Снимается острота разного рода стрессов, появляется ощущение покоя и глубинного спокойствия, невозмутимости духа. Психика укрепляется при систематической практике, человек восстанавливает силы.

2. При систематическом выполнении упражнения начинает пробуждаться «Третий глаз», в результате чего появляются феноменальные способности видеть сквозь веки, в темноте, через стены и так далее.

ПРИМЕЧАНИЯ:

1. Очень важно научиться просто смотреть вперед при закрытых глазах, без всяких попыток что-либо увидеть. Помните, что это — упражнение в

пассивной медитации, а не в активном создании образов. Просто смотрите и все, ничего больше!

2. На первых порах вы, скорее всего, не увидите ничего, кроме черной тьмы. По мере духовного прогресса ваше «ментальное небо» будет постепенно очищаться, а цвета светлеть. Белый и синий цвета в индийском понимании воспринимаются как символы духовного.

3. Промежуточный этап — появление каких-то неясных образов, цветовых пятен, вспышек света из «ниоткуда». Иногда могут возникать даже целые серии цветных картинок — даршан (видений). Это — нормально, и все такого рода образы объясняются вхождением сознания (но не физиологического зрения!) в астральные миры и их различные плоскости и проекции. Нет причин здесь чего-то бояться.

4. Наиболее четкий критерий развития духовных способностей состоит в приобретении способности видеть сквозь веки. Такого рода эффект может возникнуть независимо от желаний, спонтанно. Это будет уже свидетельствовать о приобретении некоторых экстрасенсорных способностей.

ТРАТАКА НА СВЕЧУ

Разгорелись сырые поленья,

Растопив в моем теле свинец,

Рвется свет и тепло поколений

Из трещащих годичных колец.

Полыхает пернатое пламя,

Разжимая ладони корней,

Вырывается древняя память

Из спрессованных в дереве дней.

А вокруг только прелые листья,

Только желтая пресса лесов,

Перелет диких ангелов в выси,

Перезвон неземных голосов...

Совершенство и законченность любой исполняемой работы, успех в любых делах определяются способностью человека концентрировать ум на одном направлении, концентрировать свои усилия на одной задаче, определяются собранностью человека на одной мысли. Эта, казалось бы, природная способность на самом деле может и должна быть развита при помощи специального упражнения, называемого «Тратака».

В йоге очень много различных техник Тратаки, но мы выберем простейшие. Этимология санскритского слова («тра» — спасительное, «атака» — скитание) связана с предварительными условиями выполнения упражнения. Так, попробуйте дать мыслям свободу полета на 2—3 минуты: вы будете удивлены, замечая совершенную бессвязность некоторых их продолжений.

Заметив такие бессвязности, вы тотчас же попытаетесь их прервать, регулировать. Так вот, именно непрерывание мыслей, свободное и полное их завершение и является предварительной фазой нашего упражнения Тратака. На эту предварительную стадию отводится 1—2 минуты.

ТЕХНИКА:

Установите свечу так, чтобы при сидении напротив нее пламя располагалось от вас на расстоянии 40—60 см и на уровне глаз. Зажгите свечу. Сев в позу и предельно расслабившись, направьте все «лучи разума» только на пламя свечи. Все остальные мысли отгоняйте в окно, как назойливых мух. Для вас во время упражнения существует только свеча, одна свеча и ничего более. Весь мир теперь заключается в пламени свечи.

Вы и пламя — одно целое...

Как только ваши глаза устанут, закройте их и сосредоточьтесь на световом пятне, оставшемся на сетчатке глаз. Попробуйте, далее, увидеть свечу через закрытые веки. Изображение пламени свечи, цвета пламени свечи могут при этом изменяться или смещаться, но общая форма свечи и язычка пламени должны оставаться без изменений. Допускайте только мысли о свече или о ее пламени. Вас интересует только свеча и ее горящий фитиль. Когда глаза отдохнут, снова откройте их и продолжайте созерцать свечу.

Длительность упражнения — 5 минут за одно занятие. Так в течение первых двух недель. Затем время постепенно увеличивается до 10—15 минут за одно занятие.

ЭФФЕКТ ОТ УПРАЖНЕНИЯ:

Способность к концентрации силы, воли и мысли на одном деле, к собранности мыслей вообще, к успеху в жизни возрастает во много раз при регулярной практике этого элементарного упражнения. Следует особо отметить, что увеличивается способность не только к умственной концентрации, но и физической, что делает это упражнение крайне полезным для учеников школ каратэ, у-шу и других динамических направлений, связанных с восточными боевыми искусствами.

Тратака — исходная основа для практики всех следующих упражнений, и успех в более сложных процедурах во многом связан именно со способностью к концентрации. Для начинающих это упражнение является незаменимым, и игнорировать его никак нельзя.

Практика Тратаки одновременно усиливает успех предшествующей стадии — Пратьяхары. Достижение следующих ступеней — активной медитации и наступление Самадхи невозможно без успешной практики различного рода Тратак.

ОБРАЗЫ БОГА

В раю живи, Почи в острогах — А свет в любви Души и Бога.

Несколько минут пристально смотрите на изображение Господа, своего ишта-дэваты, или на изображение святого, а затем закройте глаза. Попытайтесь мысленно увидеть этот образ. Добейтесь четкой и ясной картины. Когда она поблекнет, снова откройте глаза и пристально смотрите на изображение. Повторите весь процесс пять-шесть раз. Через несколько месяцев занятий вы научитесь создавать отчетливый мысленный образ ишта-дэваты, вашего божества-хранителя.

Если восстановить сразу все изображение трудно, попробуйте вообразить любой его участок. Пусть в первое время образ будет размытым. Благодаря упорной практике туманная картина примет ясный, отчетливый вид. Если упражнение вызывает трудности, сосредоточьтесь на лучезарном Свете в сердце и считайте его образом Бога или Дэви.

Не расстраивайтесь, если с закрытыми глазами вам не удается добиться хорошего мысленного образа. Продолжайте энергичные и регулярные занятия. Рано или поздно успех придет. Все, что вам нужно — это према, это любовь к Богу. Развивайте ее. Пусть любовь станет непрестанной и самопроизвольной. Это важнее, чем четкость мысленного образа.

САГУНА И НИГУНА МЕДИТАЦИИ

Высшее Сознание — океан, природа — лишь волна в этом вечном и безбрежном океане, а отдельная душа — лишь капля в этой волне. Ты не можешь уйти из этой волны или из этого океана. Ты можешь лишь слиться, утратить свое имя и форму. А достигнув глубин океана, ты увидишь, что там — совершенный покой, умиротворенность; волнение, шум* — все это в более *высоких слоях океана.

В первое время медитируйте два раза в день — с четырех до шести часов утра и с шести до восьми вечера. Позже продолжительность сеанса можно постепенно увеличивать, руководствуясь здравым смыслом и благоразумием. Кроме того, со временем можно ввести третью и четвертую медитацию (с десяти до одиннадцати утра и с четырех до пяти часов дня).

В «Йога-Васиштхе» есть такие слова: «Вот верные правила для ученичества: две части ума должны заполняться объектами наслаждения, одна часть философией, а оставшаяся часть преданностью учителю. Чуть позже ученик должен наполнять одну часть ума объектами наслаждения, две части — преданностью учителю, а оставшуюся часть посвящать проникновению в философские истины. Став опытным, ученик должен

заполнять две части ума философией и высшим отречением, а оставшиеся две части — медитацией и преданным служением гуру. В конце концов это приведет к медитации, длящейся двадцать четыре часа в сутки».

Займите излюбленную медитативную позу, удерживая голову и туловище прямо. Затем закройте глаза и без напряжения сосредоточьтесь на кончике носа, межбровье или на седьмой чакре. Выбрав один из этих центров сосредоточения, неукоснительно придерживайтесь его. Никогда не меняйте объект концентрации. Если вы выбрали седьмую чакру, то работайте только с ней. Только тогда можно надеяться на быстрое развитие и успех.

Садхаки, чему вы так рады —

Над Эго дождались суда?

Хорошая женщина — Правда,

Покуда она молода.

Ей, стройной, румяной, высокой,

Мы душу бросаем к ногам,

И верим красивым пророкам,

И молимся сытым богам...

Медитация бывает двух видов: сагуна (имеющая гуны, качества) и ниргуна (лишенная гун). Медитация на Кришне, Шиве, Раме или Иисусе — это сагуна-медитация, то есть медитация с формой и атрибутами. Одновременно про себя следует повторять Имя Бога. Это метод бхакти.

Медитация на подлинной действительности, на пустоте, на истинном Я — это ниргуна-медитация. Так медитируют ведантисты. Медитация над «Ом», «Сохам», «Шивохам», «Ахам Брахма асми» и «Тат твам Аси» — это тоже ниргуна-медитация.

Мудрый рассекает узел себялюбия острым мечом постоянной медитации. Начинается заря высшего постижения Себя, полного просветления, Самоосознания. Освобожденный мудрец лишен сомнений и заблуждений. Все оковы кармы разрываются. Поэтому, дорогие мои, всегда пребывайте в медитации. Это универсальный ключ к вратам в мир Вечного Блаженства. В первые восемь лет медитация может вызывать у вас скуку и усталость, так как все время ваш логический разум будет отклоняется от выбранного объекта (лакшьи). Однако, через несколько лет тренировок рассудок сосредоточится в точке медитации. Наступит полное Божественное Блаженство.

Не пугайтесь, испытав вспышку просветления. Это незнакомое

ощущение приносит огромную радость. Не возвращайтесь назад. Не прекращайте медитировать. Не останавливайтесь на этом. Это лишь проблеск истины. Это еще не полное переживание, не высочайшее осознание, это только первая ступень Самадхи. Старайтесь подняться еще выше.

В человеке таятся невероятные силы и дремлющие способности, о которых многие даже не подозревают. Эти спящие силы нужно пробудить медитацией и йогой. Развивайте силу воли, чтобы покорить органы чувств и разум. Четыре раза в сутки очищайтесь пранаямами и регулярно занимайтесь медитацией. Только так можно стать сверхчеловеком, Богочеловеком, Дживан-муктой.

Совершенствование человека измеряется степенью его освобождения от личности. Чем больше освобождается человек от своей личности, тем он совершеннее.

Подобно огню в керосиновой лампе, в лампаде сердца с незапамятных времен горит Божественное Пламя. Закройте глаза. Слейтесь с этим Божественным Пламенем. Углубитесь в чертоги своего сердца. Медитируйте на этом Божественном Пламени, станьте единым с Огнем Бога.

Если взять сильный магнит, он будет притягивать железные опилки даже на большом расстоянии. Если человек хорошо развит, то он оказывает огромное влияние на окружающих людей. Он способен воздействовать даже на тех, кто живет далеко, даже за пределами этого мира.

Во время медитации обращайте внимание на то, на какой срок вам удается полностью отрешиться от мирских мыслей. Наблюдайте за своим умом. Если этот срок составляет, например, двадцать минут, старайтесь увеличить его до получаса. Снова и снова наполняйте разум мыслями о Боге.

«Даже если отправлять тапас, тысячу лет подряд стоя на одной ноге, это ни в коей мере не сравнится и с одной шестнадцатой долей дхьяна-йоги [медитации] («Пайнгала-упанишада»).

Ежедневно наращивайте силу воли, не пропускайте занятия и взращивайте саттвические добродетели — терпение, настойчивость, милосердие, любовь, всепрощение и так далее. Твердость в практике, непоколебимая вера в успех и благие черты характера способствуют медитации, а медитация усиливает саттвические качества.

Медитация приводит к существенным изменениям в разуме, мозге, уме и нервной системе. Образуются новые нервные потоки, вибрации, пути, праны, новые клетки и новые тонкие каналы. Полностью меняется

устройство мышления и нервной системы. Появляется новое сердце, новый ум, новые ощущения, новый образ мышления, новое восприятие вселенной как Бога в проявленном состоянии. Появляется новый человек.

Через несколько лет занятий у садхака появляется восторг или медитативный экстаз, который бывает пяти видов: малый трепет, кратковременный восторг, переполняющий восторг, уносящий восторг и всепроникающий восторг. От малого трепета на теле вздымаются волоски, оно словно покрывается гусиной кожей. Кратковременный восторг походит на повторяющиеся вспышки молний. Подобно волнам, накатывающимся на берег, переполняющий восторг прокатывается по всему телу и затихает. Уносящий восторг силен, тело будто возносится к небу. Когда приходит всепроникающий восторг, все тело полностью переполняется и расширяется, как воздушный шар.

«Что бы он [занимающийся йогой] ни увидел, пусть считает это Атманом. Что бы он ни услышал, пусть считает это Атманом. Что бы он ни обонял, пусть считает это Атманом. Что бы ни пробовал на вкус, пусть считает это Атманом. К чему бы ни прикоснулся, пусть считает это Атманом. Потому йог должен непрестанно радовать свои органы чувств в течение одной ямы [трех часов] каждый день, не жалея сил. Йог обретает различные чудесные силы: ясновидение, яснослышание, умение в один миг переноситься на огромные расстояния, поразительную силу речи, способность принимать любой облик, способность становиться невидимым и умение превращать железо в золото, покрывая его своими выделениями» («Йогататтва-упанишада»).

Для Богоосознания мало одной только добродетельной жизни. Совершенно необходима постоянная медитация. Добродетельный образ жизни лишь готовит разум, превращая его в подходящий инструмент для концентрации и медитации. Но только концентрация и медитация ведут к Самоосознанию.

ТРАТАКА НА ПРЕДМЕТ

Нет подвига выше, чем победа над собой.

Тратака на свечу во многом облегчается природной склонностью человека смотреть, не отрываясь, на огонь. Значительно сложнее долгое время сосредоточиваться на простом предмете, особенно если последний не. очень интересен для занимающегося. Когда вы смотрите, допустим, на карандаш, то простая концентрация может переходить в довольно длительную медитацию.

Понятно, что важно не только уметь, отбрасывая посторонние мысли, сосредоточиваться на избранном объекте. Не менее важно обладать способностью к диалектическому мышлению, причем для мыслительного аппарата третьей чакры нужно довести эту возможность до автоматизма. Рассудочное мышление, диалектика была свойственна великим древним философам Индии и Китая.

ТЕХНИКА:

Для комплексного разностороннего исследования предмета или явления можно предложить следующую схему упражнений, известных под общим названием «Тратака». Для этого необходимо создать все предварительные условия, принять любую сидячую позу, положить перед собой на уровне глаз карандаш (или любой другой предмет) и расслабиться. Отбросив все посторонние мысли и сосредоточившись только на объекте концентрации, ответить на следующие вопросы:

— назначение и сущность предмета или процесса;

— более общие классы объектов, к которым можно отнести данный предмет или явление;

— наиболее важная часть объекта, отличающая его от других;

— другие отличительные свойства вещи или явления;

— происхождение и развитие объекта: его начало, материал и вещества, из которого предмет состоит (составные части процесса); вероятный конец этой вещи или явления, вероятные причины такого конца;

— совокупность отношений данной вещи или явления с другими;

— противоречивые стороны, свойства объекта;

— переходы количества в качество и наоборот;

— стороны объекта, где наблюдается повторение в более высокой форме черт предшествующей фазы развития, возвраты якобы к старому, то есть отрицание отрицания.

Закончив рассуждения по заданной схеме, нужно не спеша встать. Для того, чтобы лучше подчеркнуть процесс окончания медитации в собственном сознании занимающегося, для себя надо отметить, что это — всего лишь упражнение, желательно раза три прочитать АУМ перед тем, как встать и приступить к другим делам. Полезно также выполнить по окончании этой практики медитацию над дыханием с закрытыми глазами.

ЭФФЕКТ ОТ УПРАЖНЕНИЯ:

1. Развивается диалектический стиль мышления. Сознание становится более ясным, а логическое мышление и интеллект более развитыми. Количественные изменения в глубине анализа явлений переходят в качественные; в итоге происходит выход на новые, более высокие уровни развития мышления и его распознавательной способности.

2. Укрепляются способности к Пратьяхаре и Дхаране.

3. Интеллект занимающегося становится более гибким, дисциплинированным; его становится все легче и легче в повседневной жизни переключать с одной задачи на другую по мере практики упражнения.

ТРАТАКА НА ЦВЕТОК

Кувшину снилось, что он — джин, Что в нем — моря и громы, Но не налить воды в кувшин Сверх старого объема. Хотел кувшин любви, тепла, Мечтал летать пушинкой. От мук душевных расцвела В кувшине том — кувшинка. И вот рассыпался кувшин — Над ним цветок парит, как джин...

ТЕХНИКА:

Делайте все то же самое, что и в упражнении «Тратака на карандаш». Только вместо карандаша на уровень глаз поставьте цветок. Здесь у вас появляется дополнительный элемент: вместе с пристальным взглядом и концентрацией всех умственных сил на данном цветке вы вдыхаете его запах. Если цветок без запаха — представляете мысленно исходящий от него аромат. Этот аромат входит в вас, наполняет вас, пронизывает вас. Во время упражнения других запахов для вас не должно существовать, есть только один прекрасный, тонкий аромат цветка.

Таким образом, в процесс концентрации включается еще и обоняние. После некоторой практики упражнение можно усложнить: вместо цветка взять несколько цветков (не более семи). Но, в любом случае, цветок и тем более — букет должен полностью соответствовать вашим эстетическим вкусам. В нем не должно быть ничего, что могло бы вам не понравиться или вызвать какие-либо обостренные, бурные эмоции, связанные с какими бы то ни было воспоминаниями.

ЭФФЕКТ ОТ УПРАЖНЕНИЯ:

Тот же, что и при практике других Тратак. Однако работа с цветком позволит в ненавязчивой форме развить ваши эстетические вкусы, а при использовании букета будет также развиваться возможность одновременного множественного восприятия объектов.

ПРИМЕЧАНИЕ:

Не следует за одно занятие делать несколько Тратак, например после Тратаки на свечу практиковать созерцание цветка. Это будет утомительным и может внести в ваше сознание элемент двойственности, что в целом будет нежелательно.

УЕДИНЕНИЕ И МЕДИТАЦИЯ

Ученый — тот, кто много знает из книг; образованный — тот, кто усвоил себе все самые распространенные в его время знания и приемы; просвещенный — тот, кто понимает смысл своей жизни.

Занятия медитацией можно начать и в городской квартире. Но для достижения в медитации состояния Самадхи необходимо уединение.

Иисус уходил от людей на восемнадцать лет. Будда восемь лет жил один, был Отшельником в лесу Урувала. Свами Рама Тиртха долгие годы жил в лесу Брахмапури. Шри Ауробиндо сорок лет не выходил из своей комнаты. Очень многие уединяются на время садханы. Начать духовный путь можно и в мирской жизни, но когда делаешь определенный шаг вперед, когда чувствуешь прогресс, то следует перебраться в особое место, где царят тишина, чистота и духовные вибрации.

Сила воли у многих людей очень слаба, так как они не проходили религиозного воспитания в школах, не подвергали себя аскетизму и пребывают во власти материалистического влияния. Поэтому таким ученикам необходимо хотя бы на несколько месяцев удалиться в уединение, чтобы напряженно, без помех, заниматься джапой и медитацией.

Успокойте кипящие чувства, инстинкты и порывы посредством безмолвной медитации. Последовательная и систематическая практика придаст чувствам новое направление. Мирскую природу можно целиком преобразить в Божественную. Благодаря медитации можно развивать власть над нервными центрами, нервами, мышцами, пятью коша-ми (оболочками), чувствами, инстинктами и душевными порывами.

Те ученики йоги, которые устроили жизнь своих детей, ушли на пенсию или обеспечили себя материально, такие могут оставаться в уединении в лесу или в горах, или под землей пять-восемь лет, посвятив эти годы упорной медитации, тапасу во имя очищения и Самосознания и Просветления. Это все равно что перейти на старший курс университета или поступить в аспирантуру, где изучают более сложные науки. Когда тапас завершен, когда человек познал себя, он должен вернуться в мир и поделиться знаниями и блаженством с другими людьми. Он должен распространять науку о йоге посредством бесплатных лекций, выступлений, семинаров, практических занятий и откровенных бесед, проводимых в соответствии с его способностями и силами.

Домохозяин, жаждущий напряженной садханы и желающий уединиться для занятий медитацией, не может внезапно разорвать связь с домашними, с близкими и друзьями. Резкий разрыв с земными делами и близкими

людьми причинит ему душевные муки и станет потрясением для семьи. Это нужно сделать постепенно. Для начала можно уединяться где-нибудь в лесу на неделю, на месяц, а затем постепенно увеличивать эти периоды. Тогда никто из родных и друзей не пострадает от боли разлуки.

Ученик должен освободиться от надежды, желания и жадности. Только тогда его ум будет устойчивым. Эти качества делают разум вечно беспокойным и блуждающим. Надежда, желание и жадность — враги покоя и самопознания. Кроме того, у ученика не должно быть много вещей. Достаточно иметь то, что совершенно необходимо для аскетической жизни тела. При избытке вещей разум всегда думает о них. И еще человек думает о том, как эти вещи уберечь. Тот, кто стремится к быстрому успеху в медитации, должен на время уединения прервать всякую связь с внешним миром. А именно: прекратить переписку, телефонные разговоры, прекратить слушать радио, исключить просмотр телепередач и чтение газет, перестать думать о семье и о своем имуществе, и о чужом тоже.

В уединении способен жить только тот, кто сократил свои потребности до минимума, кто не испытывает никакого интереса к мирской жизни, кто обладает различением, бесстрастием и горячим желанием освободиться от рождений и смертей, а также тот, кто умеет долгие месяцы соблюдать моуну.

Ученик должен быть безмятежным. Божественный Свет нисходит только в безмятежный ум. Безмятежность достигается искоренением васан, желаний и страстей. Кроме того, ученик должен быть бесстрашным. Это очень важно. Робкий и трусливый ученик очень далек от медитации и Самоосознания. Тот, кто боится смерти, не должен уединяться в лесу или в пещере. Такому сначала необходимо освободиться от страха смерти.

Настоящему ученику не стоит тревожиться о нуждах тела. Бог обеспечивает ему все необходимое. Мать-пракрити обо всем позаботилась. Она следит за телесными потребностями каждого человека лучше, чем он сам. Пракрити знает лучше хозяина тела, что нужно человеку, и предоставляет телу все необходимое. Постигайте таинственные пути Матери, набирайтесь мудрости. Будьте признательны Ей за невообразимую доброту, милость и благосклонность.

Кто, имея знания, делает вид, что не знает, тот выше всех. Кто, не имея знаний, делает вид, что знает, тот болен. Кто, будучи больным, считает себя больным, то не является больным. Мудрый человек не болен.

Семя, сок жизни, тонизирует нервы и мозг, наполняет энергией весь организм. Тот, кто сберегает жизненную силу половым воздержанием и перегоняет семя в оджас-шакти (праническую духовную энергию),

способен долгое время пребывать в устойчивой медитации. Только такой может подняться по лестнице йоги. Без брахмачарьи невозможно ни на йоту продвинуться в духовном развитии. Брахмачарья — вот та основа, на которой можно возвести здание медитации и Самадхи.

Многие люди очень глупы, поэтому впустую растрачивают половую энергию — поистине огромное духовное сокровище! В ослеплении сексуального возбуждения они теряют разум, здоровье, время и накопленные духовные богатства. О, как жалок их удел! Им никогда не добиться серьезных успехов ни в йоге, ни в жизни. В следующей жизни большинство таких озабоченных людей родятся в телах домашних животных и диких голодных духов.

Прежде чем перейти к серьезной и постоянной медитации, следует обрести полную власть над телом с помощью регулярного выполнения асан. Без устойчивой позы невозможно заниматься медитацией. Когда неустойчиво тело, неустойчивым будет и разум. Между телом и умом существует тесная связь. Тело должно быть совершенно неподвижным. Ежедневная практика приносит асана-джайю, победу над асанами. Нужно стать неподвижным, как статуя, как скала. Когда шея, туловище и голова находятся на одной прямой, позвоночник тоже выпрямлен, а Кундалини может свободно подниматься по Сушумне, то сонливость полностью исчезает.

Утвердившись в практике пратьяхары (отрешенности от ощущений), установив полный контроль над чувствами, можно найти покой и тишину даже в самых многолюдных и шумных местах большого города. Если же чувства беспокойны, покой разума не удастся обрести даже в уединенной гималайской пещере. Опытный йог, покоривший свои чувства и разум, может наслаждаться покоем в тишине пещеры. Но если в пещере поселится полный страстей человек, то он будет просто строить воздушные замки и предаваться мечтам. И эти мечтания он назовет медитацией.

Дорогие мои, прежде чем уединяться в лесу нужно научиться устойчиво удерживать взгляд на кончике носа, а разум удерживать — только на внутреннем Я. В 25-й шлоке пятой главы «Бхагават-Гиты» Господь Кришна говорит: «Заставив ум пребывать во внутреннем Я, не позволяй ему думать о чем-либо другом». Есть еще одна форма пристального взгляда — бхрумадхья-дришти, сосредоточенность на межбровье (Аджна-чакра). Такой взгляд описан в 27-й шлоке пятой главы «Гиты». При этом дришти закрытые глаза обращены к Аджна-чакре. Если упражнение выполнять с открытыми глазами, может возникнуть головная боль, а в глаза могут попадать соринки, что отвлекает разум. Взгляд не должен быть напряженным. Выполняйте концентрацию спокойно. Сосредоточение на

кончике носа приносит ощущение дивья-гандхи, божественного благоухания, а концентрация на Аджне — зрелище дивья-джьотис, божественного света. Эти переживания ободряют, помогают идти по духовной тропе, убеждают в существовании трансцендентальных, сверхматериальных явлений. Испытав их, не прекращайте свою садхану. На Аджна-чакре концентрируются только йоги и те бхакты, которые медитируют на Шиве. Выбирайте наиболее подходящую форму дришти.

Собирая рассеянные лучи ума воедино, научите разум сосредоточиваться на одном. Это называется концентрацией. Вновь и вновь уводите ум от посторонних предметов, удерживая на центре, на объекте медитации. Постепенно у вас возникнет однонаправленность разума, концентрация.

Будьте терпеливы и настойчивы. Занимайтесь концентрацией ума утром и вечером по часу. Только так можно добиться успеха. Регулярность здесь чрезвычайно важна. Не научившись концентрации, невозможно приступить к медитации. Ибо риши называют медитацией способность ума концентрироваться на одной мысли в течение тридцати минут.

Изучайте привычки разума и собственный образ мышления путем ежедневного погружения в себя, самоанализа и самопроверки. Законы своего мышления нужно знать. Это поможет предотвратить блуждания разума. Если, приступая к медитации, попытаться намеренно забыть о земном, то в голове будут то и дело возникать мирские, неуместные и пустые мысли, которые помешают медитации. В первое время это очень удивляет. В голове мелькают мысли многолетней давности, старые воспоминания, заставляющие разум метаться во всех направлениях. В подсознании распахивается потайная дверь, ведущая в обширную кладовую мыслей и воспоминаний, приоткрывается люк бескрайнего хранилища, сквозь который нескончаемым потоком льются мысли. Чем больше усилий прилагается, чтобы их успокоить, тем мощнее напор этих мыслей. Поэтому не надо их отгонять силой. Просто наблюдайте за ними посторонним взглядом.

Не теряйте присутствия духа. Никогда не отчаивайтесь. Регулярная и постоянная медитация поможет очистить подсознание и овладеть своими мыслями и воспоминаниями. Не сомневайтесь, пламя медитации сожжет все мысли. Медитация — мощнейшее противоядие, уничтожающее отравляющие мирские мысли. В этом не может быть сомнений.

Погружаясь в себя, внимательно следите за тем, как разум переключается с одного направления мыслей на другое. В этих переменах кроется возможность придать уму верную форму, направить мысли и энергию мышления по Божественному руслу. Им можно придавать другую

структуру, создавать свежие ассоциации на новой, саттвической основе. Искореняйте бесполезные мирские мысли точно так же, как вырывают из почвы сорные травы. Взращивайте в Божественном саду своего разума возвышенные, Божественные мысли. Такой труд требует большого терпения. Это поистине колоссальная задача, но для полного решимости йога, вооруженного несокрушимой волей и божественным благословением, это сущие пустяки.

Медитация на Бессмертном Я действует как динамит — она разрывает все мысли и воспоминания в подсознании. Не подавляйте мысли силой, даже если они причиняют много неприятностей. Оставайтесь безмолвным свидетелем, и посторонние мысли постепенно отступят. Только после этого можно вырвать их корни путем безмолвной медитации.

Занятия должны быть ежедневными и постоянными, только тогда можно быстро и уверенно достичь Самоосознания. Тот, кто медитирует урывками, всего по тридцать-сорок минут в день, никогда не достигнет ощутимых результатов в йоге.

А как же проверить успехи в садхане, если домохозяин поселился в одиноком лесу и медитирует там уже 12 месяцев? Ну, во-первых, должно появиться отменное здоровье. Во-вторых, проявляются отдельные сиддхи, такие как ясновидение, яснослышание, телепатия и так далее. Если сиддх нет, то домохозяин может проверить себя, вернувшись на неделю в свой город. Пожив среди людей, он увидит удивительные перемены в себе. С другой стороны, не стоит подвергать себя таким проверкам слишком часто. Если покидать пещеру раз в квартал для проверки успехов, то можно уподобиться человеку, который каждый день выкапывает из земли росток, чтобы посмотреть, пустил ли тот корни.

МЕДИТАЦИЯ НАД ЯНТРОЙ

Ваших глаз огромных выстрелы Мне теперь не угрожают: Вы уже не ненавистная, Вы — чужая... Вас обманут, Вы обманете, Встанет старость тучей мглистой... Лишь во мне Вы и останетесь Юной... чистой...

Еще в глубокой древности была известна способность живописи и графики оказывать воздействие на душевное состояние человека. В Индии специальные графические изображения для вхождения в состояние транса получили название «янтры». Медитация над янтрами позволяет в наглядной образной форме внести в свое сознание Космические аспекты бытия, закрепить их, а также — через Савикальпа-самадхи — перейти к более высокому уровню непосредственного, «прямого» восприятия объектов медитации. Кроме того, в янтрах, в графической форме были зашифрованы многие эзотерические аспекты тайных учений. Эти зашифрованные формулы ведут к тому, что с каждым новым занятием янтра может являть ученику все новые и новые стороны и грани внутреннего смысла всей жизни.

ТЕХНИКА:

1. Сядьте в медитативную позу и расслабьтесь. Успокойте дыхание, поставив его под контроль. Прочтите мантру «Ом», можно проделать также упражнение в джапе с мантрой «Сохам».

2. Сосредоточьтесь на изображении янтры. Янтра располагается на уровне глаз, в удаленности 50—120 см от занимающегося (в зависимости от размеров изображения). Можно практиковаться и лежа на коврике, но тогда крупное изображение янтры надо будет расположить на потолке, что некоторым может показаться затруднительным.

3. Представьте, что, вдыхая, вы вносите сокровенные сущности, заключенные в янтрах, в себя, а выдыхая — отбрасываете все посторонние мысли. Две секунды — вдох, четыре секунды — выдох. Продышите так 5 минут. Через 5 минут такого «образного» дыхания вы перестанете обращать внимание на дыхание, как будто оно или не существует, или является каким-то незначительным атрибутом вашей телесной оболочки.

4. Продолжайте анализировать внутренний смысл янтры.

5. Попробуйте, вычленив отдельные элементы янтры, понять значение и свойства каждой ее составной части.

6. Вернитесь к комплексному, обобщенному восприятию. Янтра — это не просто беспорядочный набор каких-либо символов, пусть даже сверхтайных. В этой совокупности и связи частей янтры заключен свой собственный особый смысл. Этот смысл вам и надо понять.

7. Почувствовав усталость, прекращайте упражнение, довольствуясь тем, что вам стало известно о янтре («из янтры») сегодня, на данный момент. Переведите внимание на дыхание, прочтите 3 раза АУМ, медленно встаньте.

ЭФФЕКТ ОТ УПРАЖНЕНИЯ:

1. Психика становится более устойчивой, а ваше нижнее Я преисполняется сознания сопричастности к великим тайнам Космоса. Тем самым вы приближаетесь к познанию своего предназначения, и янтра помогает также вам его раскрыть.

2. Увеличивается способность к образному мышлению, улучшается образное восприятие действительности. Практикующие лучше начинают воспринимать геометрические формы, объемно представлять себе разного рода структуры.

3; Усиливается способность делать нестандартные выводы, отбрасывать тривиальные мыслесхемы и мыслеобразы.

ПРИМЕЧАНИЯ:

1. Следующая ступень сложности практики состоит в том, чтобы при медитации над янтрой попробовать представить ее себе объемной. Попробуйте также мысленно поместить себя в центр янтры; что вы при этом почувствуете?

2. В любом случае не следует в одном занятии совмещать это упражнение с разного рода Тратаками (кроме Тратаки на свечу до янтра-медитации, так как такое сочетание допустимо).

3. Если вы устали или вдруг почувствовали сонливость, то заканчивайте данное упражнение, постепенно выходя из него. Если это уже не первое занятие с янтрами, то попробуйте тогда зарядиться энергией от янтры. Если ощущение сонливости прошло, значит, вы занимаетесь правильно и можете при желании продолжить упражнение.

4. При правильном выполнении янтра-медитации у вас может появиться: ощущение восторга от Беспредельности, бурная радость от познания новых истин, чувство наполнения энергией, иногда — ощущение полета или падения.

5. В качестве янтры можно брать и другие геометрические знаки или тайные символы, которые следует расшифровать через медитацию. Давно замечено, что наибольшее значение для приведения психики в равновесное состояние имеют симметричность формы отдельных компонентов картины или янтры и всего знака в целом. Наоборот, любая асимметрия зачастую воспринимается подсознанием — как диссонанс.

ОСНОВНЫЕ ОШИБКИ В МЕДИТАЦИИ

Когда подумаешь о том, что будет с душою после смерти, нельзя не подумать и о том, что было с душою до рождения. Если ты идешь куда-нибудь, то, наверное, откуда-нибудь ты вышел. Так и в жизни. Если ты пришел в эту жизнь, то откуда-нибудь.

Многие и многие ученики часто путают сочетание тандри (вялости) и манораджьи (бесплодных мечтаний) с глубокой медитацией и Самадхи. Таким садхакам кажется, что их разум утвердился в концентрации и освободился от викшепы, то есть рассеянности, но это большая ошибка. Это всего лишь следствие бесплодных мечтаний и фантазий. Внимательно следите за своим разумом. Избавьтесь от двух названных препятствий при помощи силы воли, пранаямы и очень умеренного саттвического питания. Будьте вдумчивы, осторожны и осмотрительны. При возникновении сонливости сделайте десятиминутный перерыв и окатите голову холодной водой.

Сосредоточенное состояние иногда усиливается острым вожделением. При этом человек сосредоточен на чем угодно, кроме объекта концентрации. Это следствие неправильной медитации. Медитация всегда связана с пранаямой, как нитка с иголкой, как свет свечи с пламенем свечи. При задержках дыхания семя превращается в духовную энергию, а затем в виде желтого облака праны висит над головой. Если задержек дыхания нет, то приходит вожделение. Следите за этим и своевременно делайте пранаяму.

Многие ошибочно принимают за Самадхи глубокий сон. Самадхи — это положительное состояние настоящего всеведения. Не допускайте подобных ошибок. Предвестниками Самадхи являются испытываемое в медитации спокойное состояние саматы, безразличия, особенная концентрация и Ананда (счастье). Не прерывайте это состояние. Постарайтесь удерживать его как можно дольше. Хорошо запомните это состояние.

Познавайте явления в их собственном свете. Не вводите себя в заблуждение. Чувства часто принимают за благочестие, безумные прыжки во время медитации — за божественное блаженство, а полуобморок после неистовых прыжков — за бхава-самадхи. Увы, это не так. Раджасическую непоседливость и суетливость путают с божественными деяниями и карма-йогой, тамасичного человека с саттвичным, даже ревматические схватки в спине некоторые путают — с восхождением Кундалини. Вялость и глубокий сон считают Самадхи, бесплодные фантазии — медитацией, а физическую наготу — признаком состояния Дживан-мукты. Будьте мудрыми, не поддавайтесь на провокации.

Многие ученики часто жалуются: «Я занимаюсь медитацией уже двенадцать лет, но так и не продвинулся вперед, не достиг ни озарения, ни осознания. Почему? В чем причина?» Такие садхаки не соблюдают правила ЯМЫ-НИЯМЫ. Они еще не освоили уроки Пранаямы. Что же тут говорить о концентрации и медитации? В два прыжка невозможно преодолеть пропасть, отделяющую мирянина от Бога. Такие горе-ученики не занимались регулярно и систематически йогой по четыре раза в день.

Даже если во время медитации у садхака замирает биение сердца и останавливается дыхание, это еще не значит, что он пребывает в Нирвикальпа-самадхи. Оттуда человек возвращается со сверхчувственным, с божественным знанием. Только тогда можно утверждать, что он достиг настоящего Самадхи. Дыхание и сердцебиение могут останавливаться и по другим причинам. Это случается, если человек много дней воздерживается от еды и воды, при этом немного занимается концентрацией, либо просто достаточно долго неподвижно пребывает в одной и той же асане. В медитации садхак должен сохранять полное осознание. Обычное состояние неподвижности, даже при потере чувствительности к внешним звукам, не принесет особенных духовных обретений.

Не позволяйте себе погружаться во время медитации в состояние сонной неподвижности — джада. Не путайте это состояние со слиянием с Господом. Длительное пребывание в таком состоянии нежелательно. Оно напоминает глубокий сон и ничуть не способствует духовному развитию. Намного полезнее потратить это время на пранаяму, концентрацию, мантры или изучение священных книг.

ПЯТЬ МАЛЫХ УПРАЖНЕНИЙ В МЕДИТАЦИИ (ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПАМЯТИ)

Стань своим собственным Духовным Учителем, внутри тебя лампада. Зажги ее и иди вперед, не зная страха.

Данная группа упражнений носит в основном специальный характер и предназначена для лиц с пониженной в силу тех или иных причин памятью. В отличие от элементарных, знакомых каждому школьнику упражнений на заучивание стихотворений, отрывков прозы и так далее, данные занятия носят медитативный характер, то есть работа совершается не над предметами или знаками, которые когда-то видел занимающийся, а над теми внутренними образами, которые остались у него в памяти.

Согласно теории классической йоги, изложенной в «Йога-сутре» Патанджали, всякое впечатление оставляет свой след в мыслительной субстанции — читте. Эти отпечатки впечатлений подобны волнам, или бороздам — вритти — на исходно гладкой, зеркально чистой поверхности озера. Отдельные вритти, объединяясь, образуют васаны — комплексные образы. Когда мы сосредоточиваемся на реальном объекте, думая только о нем и анализируя разные его свойства, в работе ума задействованы только самые последние впечатления. Все прошлые впечатления (васаны, самскары) остаются скрытыми, причем термин «самскары» и означает буквально «скрытые впечатления». Эти самскары, согласно законам причинности, могут в известных обстоятельствах существенно влиять на ход настоящих и будущих событий. Поэтому важно научиться быть хозяином не только нынешних, но контролировать и прошлые впечатления. Это определяется также способностью управлять памятью, как бы «доставая» оттуда все то, что наиболее важно для человека в настоящее время.

Поскольку наша память многогранна, и вся информация, которая доставляется органами чувств, хранится в явном или скрытом виде в глубинах памяти, возможность свободного оперирования этой информацией достигается практикой не одного, а серии упражнений, довольно простых по методике выполнения.

ТЕХНИКА:

Создав необходимые условия для спокойного созерцания, попробуйте без каких-либо усилий, а просто закрыв глаза и сосредоточившись на прошлых впечатлениях, погрузиться в свои старые впечатления, вспомнив при этом:

1) мелодию, когда-то слышанную и которая вам очень понравилась; попробуйте при этом ее заново воссоздавать в уме некоторое время

(например, 10—30 секунд и более); желательно затем припомнить автора, время написания музыкального произведения;

2) какой-либо тайный знак или символ, восстановив в памяти его детали, размышляя при этом о его значении;

3) какую-либо молитвенную формулу, размышляя о ее значении или эффекте; попытаться проанализировать, действует ли на вас эффект от нее в настоящее время, когда вы ее не слышите, а просто вспоминаете; вместо молитвенных формул могут использоваться стихи высокого философского содержания;

4) комбинации цифр или отдельные числа, даты рождения великих людей, продолжительность жизни отдельных долгожителей;

5) красивый пейзаж, который вы когда-либо видели сами или на картине; вспомните при этом различные детали — чем больше, тем лучше; затем, спустя несколько минут, представьте, что уже находитесь на этом участке природы, вдохните свежайший чистый воздух, откройте себя солнечным лучам на некоторое время, коснитесь чистой молодой зеленой травы, полежите на ней в радостном состоянии духа. Возвращайтесь из глубин памяти не спеша; желательно перед тем, как открыть глаза, 3—6 раз прочитать АУМ, мысленно представляя себе, что с каждым повторением мантры прошлые второстепенные факты, сопутствующие вспоминаемому объекту, и дурные кармические связи из прошлого уносятся прочь и больше на вас никак не влияют (для очищения астрального тела можно использовать какую-либо другую мантру, например ОМ-ТАТ-САТ).

ЭФФЕКТ ОТ УПРАЖНЕНИЯ:

Помимо развития прекрасной памяти, успевающей за быстрый промежуток времени охватить большое число деталей, развивается способность к образному абстрактному мышлению и четким формулировкам. Улучшаются все виды памяти от краткосрочной до долговременной, причем вы сможете в случае успеха припомнить события, которые произошли с вами много лет назад. Важно помнить при этом, что все прошлые недостатки и некоторые неправильные поступки не должны отравлять вам нынешнюю жизнь. Фактор очищения от дурного прошлого везде должен главенствовать.

МЕДИТАЦИЯ НАД БЕЗМОЛВИЕМ («МЕНТАЛЬНАЯ ПАУЗА»)

Исполняя свое внутреннее назначение, живя для души, человек невольно и самым действительным образом служит улучшению общественной жизни.

Одна из основных черт воззрений йоги, рассмотренных нами выше, состоит в том, что мысли не отождествляются с нашим истинным «Я». Все волны вритти, которые возникают в мыслительной субстанции читте, являются внешними по отношению к человеку, привнесенными в него извне. Соответственно, одна из задач йоги — научиться быть независимым от мыслей: не мысли должны руководить человеком, а человек — мыслями.

Способность в некоторые избранные моменты времени не думать — особый дар, врожденный или приобретенный в результате длительной и систематической работы над своим сознанием. Патанджали в своей «Йога-сутре» определил йогу как удержание материи читты от волнений и модификаций. В этом состоянии читту можно уподобить большому озеру, поверхность которого зеркально чиста из-за полного отсутствия волн, и в нем может отражаться «Я» человека. Но это — модель. Наш ум, а точнее ментальное тело, имеет значительно более сложную структуру, над которой стоят более тонкие оболочки «Я», то есть более высокие по уровню системы.

Когда мы расслабляем наше тело, например, лежа на полу, мы ощущаем в итоге физический покой, восстанавливающий возможности тела. Многие такой же отдых хотят получить и для психики, для этого уединяются на даче, в лесу или просто в своей комнате. «Выключив» на некоторое время все сильные эмоции, мы отдыхаем в плане психики. Интегральная йога и классическая Раджа-йога идут в этом отношении дальше: предлагают вам сознательно делать умственный отдых, научившись время от времени отключать возможность возникновения каких-либо мыслей. Многие знают, как тяжело долгое время находиться в обществе не очень дружелюбно настроенных к вам людей: надо постоянно контролировать себя, следить за каждым жестом, поступком, тщательно подбирать слова, и все это, конечно, утомительно. Одиночество представляет собой обычно практикуемый отдых от необходимости жестко контролировать себя, от подавления части своих желаний (например, высказать кому-то все, что о нем думаешь). Так, отключая одну за другой наши нервно-психические оболочки от интенсивной работы, мы даем отдых для каждой сферы деятельности нашего «Я».

Безмолвие разума — это необходимое условие для того, чтобы на нас

подействовала Нисходящая Сила из Космоса, сила Девятой чакры. Вместе с этим мы одновременно получаем возможность осознать, что наше истинное Я находится выше тела эмоций или тела интеллекта и что оно реально существует. Ментальная завеса рушится, и сознание получает реальную возможность увидеть мир и людей такими, какими они на самом деле являются. Становясь все более сознательным на каждом уровне организации тела и души, человек становится способным видеть все более и более тонкие миры как внутри себя, так и во внешнем пространстве.

ТЕХНИКА:

Исходная точка в йоге состоит в умении через Спокойствие прийти к Безмолвию разума. Первое, чему следует научиться, — это устанавливать Спокойствие ума. Когда мы сидим с закрытыми глазами и анализируем состояние ума, вначале мы оказываемся прямо-таки затопленными потоком самых разнообразных мыслей. Они возникают, появляются отовсюду вновь и вновь. Существует несколько способов их утихомирить. Первый метод успокоения ума заключается в концентрации на то стремление, цель, девиз, который есть у каждого из нас над умом или глубоко внутри. Это стремление становится главным, а все остальные мысли постепенно приобретают все меньшую силу и отбрасываются. Второй способ состоит в использовании некоторого образа, например безбрежного Океана, гладкой поверхности озера, на которой мы лежим или по которой плывем, становясь постепенно сами этой спокойной беспредельностью. Третий способ заключается в том, что после созерцания в течение примерно одной минуты свободного, хаотичного потока мыслей, мы должны начать постепенно от них «уходить», оставляя их в стороне. Однако не должно быть увертывания от все продолжающих возникать мыслей (как в фехтовании или боксе). Лучше все мысли без исключения вытеснить мощной, упругой волной Безмолвия, сила которой очень велика. Безмолвие обладает защитными свойствами, барьерной функцией. Оно в состоянии вытеснить любые построения интеллекта, отбросив их куда-то в сторону, обратно вовне. Четвертый способ — это ощутить и мысленно увидеть «внутренним взором», как в вас входят из окружающего пространства мысли, и отгонять их, как отгоняют от себя назойливых мух, например движением ресниц при полузакрытых глазах.

Каждый может найти свой метод, путь, позволяющий вкладывать минимум напряжения в поиски и установление Безмолвия. В любом случае никогда нельзя подавлять мысли прямым образом: сфера интеллекта то и дело будет устраивать вам восстания, напоминая неподвластную, разбушевавшуюся стихию. Не следует также закостеневать в духовном уединении. Практикуйте успокоение ума там, где это кажется труднее всего — в метро, в транспорте, на улице, в перерывах между работой. В

целом ряде случаев эффект контраста будет очень силен, и внезапно наступившее Безмолвие внутри вас будет лучшим доказательством его существования.

Количественные изменения неизбежно перейдут в качественные, степень достигнутого спокойствия ума будет все более высокой, и все это будет ощущаться вами. Рано или поздно вы сможете «видеть» входящие в вас мысли, что будет свидетельствовать о достижении определенного уровня. Основой для дальнейших успехов будет служить самоанализ.

ЭФФЕКТ ОТ УПРАЖНЕНИЯ:

Этот вид медитативной практики незаменим для людей умственного труда, предоставляя им прекрасный отдых для восстановления интеллектуальной силы. Получают развитие такие способности, о существовании которых человек раньше и не подозревал, например математические, стихотворные, лингвистические и так далее. Производительность труда увеличивается во много раз. Расшатанная психика восстанавливается, психическое равновесие становится все более устойчивым.

ПРИМЕЧАНИЯ:

1. Существует переходный период, когда новый уровень сознания еще не достигнут, а старый кажется нам уже примитивным. Разрывы такого рода проявляются, главным образом, как ощущения пустоты. Зачастую мы становимся при этом чрезмерно чувствительными: шум вокруг, болтовня или суета людей становятся для нас нестерпимыми. Не следует заострять на этом большого внимания, это пройдет, и наилучшим средством здесь будет чтение высокохудожественной литературы и религиозно-философских трактатов

2. Уныние, подавленность духа — огромный тормоз для любого упражнения в медитации, особенно — для медитации Безмолвия. Мы зачастую любим делать из себя мучеников, страдальцев, хотя на самом деле — это внушения сил низшей природы, так как ваше истинное «Я» в любом случае незагрязнено, чисто и светло, в чем вы можете тотчас же убедиться, когда сосредоточитесь на высших уровнях души.

3. Не следует также и торопиться, успокоение ума не должно становиться навязчивой идеей. Для успеха очень важно хорошее настроение, поддержание бодрого и веселого состояния духа.

4. Видения в виде световых вспышек, появление вдруг картин неясного происхождения при медитации с закрытыми глазами не должны пугать, и не следует прекращать занятия. Медитировать можно и с открытыми глазами, если внешние условия лишены суеты. В любом случае вхождение

сознания в иные внутренние или внешние более тонкие миры почти всегда сопровождается рядом побочных эффектов: голосами из «ниоткуда», вспышками, лучами света и так далее. Перерывы в занятиях следует делать регулярно, но такие эффекты ни в коей мере не должны быть стимулами к перерывам. Лишь одна причина может быть существенным оправданием — длительное состояние морального дискомфорта или страха, но они, скорее всего, вызваны другими причинами, например — неправильной техникой медитации. Поэтому при продолжении занятий чувство подавленности, растерянности и страха'может смениться ощущением бурной радости, и вы сами медитативным образом найдете пути выхода из ваших затруднений.

МНОГООБРАЗИЕ МЕДИТАТИВНЫХ ШКОЛ

Вот четыре вопроса, которые должны интересовать любого: Кто я? Откуда я пришел? Куда я иду? Как долго я буду здесь? Древние священные книги дают ответы на эти вопросы. Любое духовное обучение начинается с этих вопросов.

Йог признает лишь одну философию, одну религию — Истину, и нет религии выше Правды. Всякое религиозное учение содержит лишь крохотную часть истины, но ни одна религия не может включать в себя все ее части. Истина для йога является превыше всего. Философия йогов не имеет представления о Боге как о каком-то Спасителе. Здесь Всевышний Бог — это состояние собственного Высшего Духа, безграничного, безбрежного, которое невозможно даже приблизительно описать при помощи конечных слов, чувств и мыслей. В религиозных учениях мы видим иное. Так, Христианство основано на некоторых положениях учения Христа, подогнутых начальниками церкви под человеческое эго. Мусульманство зиждется на учении Магомета, Буддизм — на учении Гаутамы (Будды). Философия йогов основывается на Принципах, а не на чьей-либо человеческой или божественной личности. Один из Принципов йоги — разрушать любую слепую веру и заставлять человека самого докапываться до истины. Ведь вера — это вид человеческой лени. Легко лежать на брюхатом диване и, почесывая религиозные брошюрки, просто верить в Бога. А пойти проверить, есть ли Он на самом деле или нет, пообщаться с Ним без посредников в реальном мире — ой как тяжело. На такую проверку одной хватательной жизни просто не хватит. Поэтому Хатха-йоги живут долго, по 400— 600 лет за одну инкарнацию, и счастливо умирают по своему желанию, а не из-за болючей Кармы.

В йоге нет особого символа и нет догмата веры — это же практическое учение, а практика применяется всегда в конкретных условиях. Люди все разные, и потому молчаливая практика вносит в любую схему свои коррективы. Отсюда такое многообразие систем: Тибетская йога (Тантра), Китайская йога (Даосская), Японская йога (Дзен) и другие.

На Востоке, и особенно в Индии, религиозные изображения рассматриваются как символы и служат лишь центром созерцания. Икона для садхака — всего лишь точка концентрации сознания, внешний аксессуар для перехода в медитацию. Это положение относится и к Шиве — покровителю йогов. Для йога звуковая мантра — обращение к Шиве, Шакти или Шуньяте (Великой Пустоте) — не просто крылатые слова, выражающие мысли. Это искреннее, горячее желание и глубокая вера, основанная на знании, создающая мощную мыслеформу. Мыслеформа вызывает внутренние энергетические вибрации, изменяющие весь организм в сторону задуманного. Это воздействие будет еще более

эффективным, если весь организм будет красивый, и достигнет максимума положительных воздействий при сочетании внутренней чистоты и чистоты окружающей природы. Йоги распространяют свет своей мудрости по всему миру. Невидимые ментальные волны, посылаемые йогом, заставляют резонировать в унисон тысячи умов чистых людей. Гармоничные вибрации, исходящие от ауры йога, являются волшебной музыкой, которую слушают десятки тысяч чистых людей...

МЕДИТАЦИЯ НАД МУЗЫКОЙ

Превращаюсь в аккорд. Не жалейте,

Не ищите меня в мире гроз:

Дух играет на мне, как на флейте,

Выдувая мелодии звезд.

Расцветают салютами чакры —

Звуки пахнут, растут, как цветы —

Ниспадают трехмерные чары

Слепоты, глухоты, немоты.

Солнце — «ДО», «СИ-бемолем» — Меркурий,

А Венера звенит нотой «ЛЯ»,

«ФА-диез» — это Марсовы бури,

«СОЛЬ» аккорда — планета Земля.

Из тринадцати сфер льются чувства,

Я дрожу в резонансах планет,

Я вибрирую цветоискусством —

Превращаюсь в невидимый

СВЕТ...

Музыку можно слушать по-разному: внимательно, «краешком уха», сидя, лежа и так далее. Однако при желании это занятие можно превратить и в хорошее медитативное упражнение, если следовать рекомендациям йоги. Йоговское восприятие музыки отличается от общепринятого, особенно — от европейского.

Все познается в сравнении. Эта истина справедлива и по отношению к музыке; для того чтобы лучше понять это искусство, необходимо сравнить его с другими областями творчества. Основа для наших упражнений — сравнение музыки с цветовыми, геометрическими и иными аналогами.

Одна из простейших аналогий волшебному миру звуков — последовательность чередования оттенков разных цветов. И музыка, и свет имеют волновую природу. Воздушные колебания и световые во многом сходны в проявлении волновых свойств. Так существуют высокочастотные и низкочастотные колебания, между которыми есть гаммы переходных состояний, а крайние диапазоны возможных изменений длины волн для человеческих органов чувств обычно остаются недоступными.

Высокочастотным (то есть очень «высоким») музыкальным тонам можно поставить в соответствие высокочастотные световые излучения, то есть ультрафиолетовую часть спектра. Наоборот, низким звукам — оттенки инфракрасной области. Таким образом, слушая музыку, можно «переводить» ее про себя в язык цветовых оттенков, как это технически воплощено в цветомузыкальных установках. Однако в цветомузыкальных устройствах это делается крайне неудачно. Йоговская «цветомузыка» имеет внутреннее содержание, существуя в сознании созерцающего.

Практически все, что скрыто у нас в подсознании, йога подвергает культивированию сознанием. И здесь, интуитивно, высокие звуки ассоциируются у нас с чем-то светлым, радостным, невесомым, с голубыми мечтами и прозрачными грезами... Наоборот, низкие звуки рождают в нас противоположные образы: мы связываем их с мрачными сумерками, с грозным, темным и тяжеловесным. Так что истоки такого восприятия заложены в нас еще с детства.

ТЕХНИКА:

Лягте в Шавасану («позу мертвого»). Закройте глаза и максимально расслабьтесь. При первых же звуках мелодии «переводите» все, что вы слышите, в яркие, того или иного цвета вспышки, круги... Начинать лучше с простых, медленных композиций мастеров XV—XVII вв., например Блайтмена, Була, Персепла, Шютца и др. Немного потренировавшись, можно переходить к классической музыке Моцарта, Баха, Бетховена.

Освоив медитацию лежа, можно практиковать упражнение в любой из сидячих поз. Нюансы и все детали выявляются в практике, и их здесь немного. Посторонние мысли отгоняются в ходе упражнения так же, как и при выполнении Тратак, но концентрация на музыке должна происходить автоматически, без особых усилий. Для этого следует хорошо потренироваться в выполнении предшествующих упражнений, однако специальных критериев правильности здесь нет, и степень достигнутого успеха определяется чисто субъективно.

ЭФФЕКТ ОТ УПРАЖНЕНИЯ:

Развивается ассоциативное мышление, возрастают образность представлений не только применительно к музыке, но и к другим объектам концентрации и медитации. Упражнение полезно также для усиления логических способностей интеллекта. При хорошем подборе мелодии возникает чувство красоты и гармонии, ощущение сопричастности вселенским процессам. Способствует также устранению чувства неуверенности в себе и страха.

ПРИМЕЧАНИЕ:

Один из возможных побочных эффектов — смена музыкальных вкусов. Не следует обращать на это особого внимания: музыка, как и все остальное, может характеризоваться тремя Гунами (качествами, универсальными свойствами) — тамасом, раджасом и саттвой. Йога способствует обострению тяги к классической, к саттвичной музыке.

СОВЕТЫ МЕДИТИРУЮЩЕМУ

Мы должны быть готовы изменять наши мнения и отказываться от старых взглядов, усваивать новые. Мы должны бросать предрассудки и рассуждать о знакомых вещах с новым свободным умом. Моряк, который будет ставить одни и те же паруса, невзирая на перемены в ветре, никогда не достигнет своей гавани.

1. Изолируйте свою комнату для медитаций от шума и людей. Не позволяйте никому туда входить. Воскуривайте в этой комнате благовония. Принимайте душ или мойте ноги прежде чем войти в свою медитационную комнату.

2. Просыпайтесь в три часа утра (брахма-мухурта), делайте очистительные крийи и выпивайте стакан теплой воды. После этого делайте Ширшасану и Пранаяму Потом медитируйте с четырех до шести часов утра. Второй сеанс медитации проводите вечером. С шести до семи — Ширшасана и Пранаяма, с семи до восьми часов вечера — медитация.

3. Храните в медитационной комнате изображение своего ишта-дэваты, Бога и религиозные книги — «Бхагават-Гиту», «Упанишады», «Йога-Васиштху», «Йога-сутры», «Гхеранду-самхиту» и так далее. Принимайте асаны перед изображением божества.

4. Выполняйте падмасану, сиддхасану, сукхасану, свастикасану и ширшасану в течение одного часа за один присест. Голова, шея и туловище должны быть на одной прямой. Не отклоняйтесь вперед или назад.

5. Никогда не боритесь с умом. При концентрации не предпринимайте чрезмерных усилий. Расслабляйте мышцы, мозг и нервную систему. Спокойно думайте о своем ишта-дэвате. Медленно, с бхавой и значением, повторяйте гуру-мантру. Успокойте кипящий разум. Заставьте посторонние мысли умолкнуть.

6. Управляя разумом, не прилагайте отчаянных усилий. Предоставьте уму определенную свободу, и вскоре он устанет. В первое время он воспользуется полученной возможностью и начнет прыгать, как сорвавшаяся с привязи обезьяна. Но позже обезьяна устанет, она замедлится и вернется к вам в ожидании распоряжений. Укрощение ума требует времени, но с каждым новым занятием он будет меньше прыгать, он будет возвращаться к вам все быстрее и быстрее.

7. Мысли должны иметь определенную основу — конкретную (например, статуэтка божества в сочетании с мантрой) или абстрактную (в джняна-йоге: идея Бесконечности в сочетании с ОМ). Такой подход уничтожает все мысли о земном и приближает к Цели.

8. Если разум отвлекается от объекта концентрации и устремляется к

другим вещам, то вновь и вновь возвращайте его к объекту. Такая борьба обычно продолжается несколько месяцев с переменным успехом.

9. Если вы медитируете на Господе Кришне, в первое время размещайте перед собой Его изображение. Смотрите на него пристально, не моргая. Начинайте с Его ног, затем последовательно переводите взгляд на желтые шелковые одежды, украшения на шее, Его лицо, серьги, бриллиантовый венец на голове, браслеты на руках и, наконец, на раковину, диск, жезл и лотос. Снова вернитесь к ногам и повторите процесс. Выполняйте упражнение сначала в течение получаса. Почувствовав усталость, смотрите только на лицо. Посвятите этой практике один год.

10. Переходите к усложненному варианту этой медитации: закрой те глаза и мысленно представьте образ Бога. Как и прежде, переводи те мысленный взор на разные части Его тела.

11. Во время медитации размышляйте о таких качествах Бога, как всемогущество, всеведение, чистота, совершенство и так далее.

12. Если в голове появляются дурные мысли, то не пытайтесь изгнать их волевыми усилиями, так как это приведет лишь к потере энергии, перенапряжению и усталости. Чем больше усилий предпринимается по изгонению плохих мыслей, тем мощнее станут дурные мысли при последующем возвращении. Кроме того, тогда они будут возвращаться все чаще и чаще. Поэтому оставайтесь равнодушными к ним. Сохраняйте спокойствие, и посторонние мысли скоро исчезнут. Их можно вытеснить противоположными благими мыслями. Можно изгонять нехорошие мысли при помощи молитвы или мантры.

13. Не пропускайте ни дня. Занимайтесь регулярно и систематически. Питайтесь саттвической едой. Фрукты и молоко способствуют сосредоточению. Ученику йоги категорически запрещается употреблять мясо, рыбу, яйца, спиртное, табак, еще категорически запрещается общаться с женщинами и думать о сексе.

14. Чтобы отогнать сонливость, примите холодный душ или встаньте в Ширшасану минут на 20—30. Сделайте бхастрику — 4 секунды вдох, 4 секунды — выдох. И так 120 раз. Затем задержка дыхания на одну минуту. Сон как рукой снимет. Чтобы избавиться от сонливости, не ужинайте — после обеда ешьте только фрукты.

15. Будьте осторожны в выборе друзей. Помните, что дурные сообщества развращают добрые нравы. О золото потрешься — сам заблестишь. Не ходите в кино. Говорите как можно меньше. Ежедневно в течение двух часов соблюдайте моуну. Не общайтесь с загрязненными людьми. Читайте хорошие, воодушевляющие религиозные книги.

17. Когда разум занят одной-единственной мыслью о Боге, то она воплощается и в физическое, и в душевное состояние. Тогда наступает Нирвикальпа-самадхи. Дорогу осилит идущий!

МЕДИТАЦИЯ НАД МУЗЫКОЙ — «ИГРА В БИСЕР»

Бог — Сила, пребывающая во всем. Как луна отражается в сосуде, если в нем есть вода, так и Бог будет ясно виден в твоем сердце, если в нем есть «вода» Божественной любви. Если в твоем сердце не видно Бога, не говори, что Бога нет — это значит лишь, что в тебе нет Божественной любви.

Настоящая музыка имеет не только цветовые, но и геометрические, **и** стихотворные аналоги. Настоящая Любовь — это та же музыка. Это вдохновительница поэтов, художников, музыкантов и философов. Это — ароматы звезд и смех цветов, переливы волн и ветер, щелкающий в ушах соловьем. Это розовые рассветы над туманной рекой и шепот листвы... Без нее мы являемся просто тупыми животными, существующими на уровне инстинктов.

К красивому женскому личику привыкаешь за полчаса. Через час нам уже скучно. К красивому стихотворению не привыкнешь никогда! Оно будет тянуть нас к себе и через час, и через год, и через жизнь. Пока не станет частью нашей болящей души. Переживания настоящей красоты нетленны. Лишь то имеет истинную ценность, что мы можем взять с собой за порог смерти, как сокровище духа. Все остальное удерживать у себя не имеет смыла — оно превратится в прах и боль, в тлен и скорбь...

Написал художник чудо

Божьей искрой в темноте:

Вышла Дева ниоткуда

И осталась на холсте.

Проплывает вечность льдиной.

Зажигает в людях кровь

Недоступная картина,

Настоящая любовь.

Тянет падших к совершенству,

Тянет к Деве чернь и власть:

Дети пробуют блаженство

Сжечь, купить или украсть.

Восстают из праха люди

Догрешить и дострадать,

А с картины всех их любит

Нестареющая Мать...

Итак, музыка имеет не только цветовые, стихотворные, но и геометрические аналоги. Источник такой аналогии имеет двоякое происхождение. Первый состоит в структурных особенностях, конфигурациях музыки, моделью которой является та или иная геометрическая структура. Второй источник связан со свойствами воздействия музыки на состояние психики человека. Так, при рассмотрении разного рода линий и геометрических форм состояние духовной сферы человека объективно изменяется. Гладкие линии, например, воспринимаются нами как мягкие, изломы линий — как излучающие центры, твердые, содержащие накопленную силу и отражающие резкие изменения. Специфические сигналы, вызванные в глазодвигательных мышцах при восприятии того или иного рисунка, генерируют в мозгу человека соответствующие волны возбуждения. Понятно, что такие же эффекты могут быть вызваны и музыкальной мелодией соответствующей структуры.

Поиск графических аналогов музыкальным произведениям, будучи непростым занятием, практиковался как медитативное упражнение еще в средневековье, в высших религиозных кругах. Многие аспекты такой медитации описаны подробно в романе Германа Гессе «Игра в бисер».

ТЕХНИКА:

Медитируют сидя, хотя можно это упражнение практиковать также лежа. Расслабившись и настроившись на различные геометрические образы, включить музыку. С закрытыми глазами попробовать построить на внутреннем «экране» объемную геометрическую картинку («даршану»), которая, по вашему мнению, соответствует прослушиваемому музыкальному произведению. Не следует опасаться, что ваша даршана будет носить субъективный характер: восприятие любого искусства содержит в себе большую долю субъективизма. В процессе упражнения вы можете увидеть кольцо, венок, вращающийся треугольник в окружности и т. д. Поскольку любая мелодия динамична, в построенном вами рисунке обязательно должны быть элементы динамики, например смена одной фигуры другой, вращение одной или нескольких фигур вокруг своей оси и так далее.

Эффективность упражнения во многом связана с богатством «арсенала» геометрических образов, с которыми вы можете сравнивать прослушиваемую музыку. Кроме квадрата, окружности, многоугольников и других простейших структур, рекомендуем вам обратить внимание на тор, катеноид, простой и косой геликоид, конус вращения, гиперболический и эллиптический параболоид, конус вращения, параболоид вращения,

астроид и другие более сложные фигуры. Из линий, употребляемых в качестве элементов «даршан», можно также рекомендовать следующие: винтовую, логарифмическую спираль, жезл, спираль Галлилея, алгебраическую спираль, циклоиду, спираль Архимеда, гипоциклоиды и эпициклоиды, кардиоиды, улитку Паскаля, овалы Кассини, конхоиды и другие. Возможны также встроенность одних фигур в другие и их различные сочетания.

Если получаемая «даршана» фиксируется достаточно четко, то имеет смысл запомнить ее и через некоторое время (неделю или месяц) еще раз прослушать эту же музыку, сопоставив затем новый и зафиксированный ранее образы между собой.

Время фиксации получаемого в сознании образа-эквивалента будет увеличиваться постепенно. Поэтому на первых порах для упражнения следует избрать только одну-две мелодии и работать только с ними. К другим музыкальным произведениям следует переходить только после того, как первая мелодия будет хорошо освоена.

ЭФФЕКТ ОТ УПРАЖНЕНИЯ:

Несмотря на значительный элемент субъективизма в построении геометрических мыслеобразов — аналогов музыки, это — прекрасное упражнение для развития ассоциативного мышления, освоения навыков медитации вообще. Анализируя свои ощущения, вы учитесь познавать мир и себя. Поэтому логические связи между изучаемыми вами явлениями, образность мышления, внутренние свойства познаваемых вами процессов или явлений — все это будет с легкостью вами выявляться в повседневной деятельности по мере систематической практики упражнения. Поэтому такого рода медитация необходима для людей творческих. Практика упражнения способствует увеличению глубины анализа познаваемой вами действительности, расширению кругозора и эстетических вкусов и гармоничному построению мира, окружающего вас.

ПРИМЕЧАНИЯ:

1. Освоив это второе упражнение в медитации над музыкой, попробуйте совместить первое и второе упражнение в одно целое. Так, допустимы здесь синие, красные и белые спирали, круги или квадраты, сложные многоцветные узоры из вращающихся фигур.

2. Во всех упражнениях по медитации очень важно найти как бы «точку выхода» из всех увиденных даршан, на которой выполнение данного упражнения заканчивается.

3. Некоторые из рекомендуемых геометрических фигур, например спираль Ферма, Платоновы тела, могут быть сами использованы как

янтры, т. к. имеют самостоятельную медитативную значимость.

Не скрыли древние курганы
Там, где лежит священный прах,
Высокой музыки и странной
О грешных душах и мирах.
Ушли в ничто чужие люди,
Оставив музыку в ночи,
А в ней поют и горько любят,
Куют орала и мечи.
Звучи, орган, и плачьте, трубы! —
Без музыки мне не понять,
Зачем и чьи целую губы,
За что и где мне умирать...

МЕДИТАЦИЯ НАД МУЗЫКОЙ

Бог говорит: «Я пребываю там, где воспевают мое имя».

Третье упражнение связано с анализом структуры музыкальных произведений. Поэтому наиболее успешно его могут выполнять те люди, которым знакомо сольфеджио. Однако и для несведущих в музыкальной грамоте, данное упражнение будет полезно и выполнимо, главным образом, — за счет аппарата аналогий. Так, анализ музыкального произведения неизбежно включает универсальные аспекты изучения структур любых объектов, независимо от их происхождения и специфических свойств. Об этом свидетельствует хотя бы исследование аналогий в триаде «язык—музыка—математика». Например, сравнение геометрических параллельных с параллелями в музыке обогащает и расширяет само понятие параллельности. То же относится и к ритму: ритмичность характерна не только для музыки, но и существует в природе. Так, ритм бьющегося сердца сопровождает нас с первой до последней минуты жизни в этом теле.

Симметрия в музыке или любых других системах имеет глубокий философский смысл: она отражает гармоничное взаимодействие противоположно направленных сил или тенденций (своего рода «инь-ян»), характер симметрии определяет уровень и свойства подобных взаимодействий противоположных полюсов.

ТЕХНИКА:

Медитируют сидя или лежа. Расслабившись, включить для прослушивания музыкальное произведение. Сосредоточившись на нем, выявить:

— наличие сходных по звучанию частей, их границы, временные пропорции по сравнению со всей длительностью произведения;

— наличие вариаций какой-то одной (основной) мелодии, которые, возможно, встроены в дальнейшее звучание произведения;

— конкретный способ образования вариаций: перестановка некоторых нот, изменение длительности звучания, замена нот и так далее;

— сдвиги, повороты, отражения, «зеркало», инверсии: их длительность звучания, интервалы и т.д.;

— количество тактов всей мелодии, сходных частей, вариаций и т.д.;

— самые высокие по тембру участки и самые низкие, их взаимное расположение;

— такие участки, на которых данное произведение могло бы окончиться без ущерба для целостности звучания или смысла (то есть вам нужно

представить себя в качестве автора попурри);

— возможности превращения данной музыки в канон (путем введения дополнительных имитационных голосов с отставанием или наоборот — с опережением).

Приведенная схема исследования не претендует на универсальность или полноту охвата, и потому она может быть нами рекомендована только как примерная. Однако ясно, что подобную «музыкальную анатомию» следует проделывать для одной-двух мелодий, прослушивая их по нескольку раз; начинать при этом всегда следует с простых и небыстрых по темпу произведений. Для начала можно, например, использовать сочинение Бетховена «Шесть легких вариаций на тему швейцарской песни», состоящее всего з 11 тактов, «Вариации на тему Гайдна» Брамса, «Лунную сонату» Бетховена.

ЭФФЕКТ ОТ УПРАЖНЕНИЯ:

1. Упражнение чрезвычайно полезно не только для знатоков и любителей музыки. Развивается образность и скорость мышления, способность к быстрому познанию внутренних свойств явлений, сущность которых как бы развертывается перед вашим внутренним взором, открывая вам все новые и новые грани и свойства, на которые вы раньше не обращали внимания.

2. Попробуйте из хорошо известных вам произведений скомбинировать все три упражнения по медитации над музыкой вместе, создав одну целостную картину. Обратите внимание на то, изменятся ли ранее построенные вами образы и геометрические аналоги для той или иной мелодии.

3. Особенно рекомендуется это упражнение, а также первые два упражнения детям и юношам в возрасте 10—18 лет. Для них эффекты будут намного более ощутимыми, чем для взрослых, и потому будут иметь большее значение.

МЕДИТАЦИЯ НА КОСМИЧЕСКОМ СОЗНАНИИ

Подобно огню в керосиновой лампе, в лампаде сердца с незапамятных времен горит Божественное Пламя. Закройте глаза. Слейтесь с этим Божественным Пламенем. Углубитесь в чертоги своего сердца. Медитируйте на этом Божественном Пламени, станьте единым с Огнем Бога.

ТЕХНИКА:

Лягте на коврик, расслабьтесь, закройте глаза. Можно медитировать и сидя. После расслабления нужно сосредоточится на своем теле. Попытаться как можно более четко осознать границы ног, рук, туловища, шеи и головы. Затем перейти к осознанию своего «Я», представить его как систему материальных структур, начиная от грубоматериальной оболочки, именуемой нашим физическим телом, и нескольких духовных сфер вокруг него, нескольких аурических оболочек. Физическое тело — это прибежище, основа для деятельности тонкоматериальных тел, и здесь надо это реально, конкретно «увидеть», представить перед внутренним взором. При этом устремленность такого внутреннего мысленного «взгляда» будет естественно направлена вовне, за границы нашей грубоматериальной оболочки. Выполнив это, представьте далее, что ваше «тонкое Я» начало увеличиваться в размерах. Сознание растет, постепенно расширяясь, и становится размером с комнату, в которой вы медитируете. Вот оно выросло в объеме и достигло границ вашей комнаты, и ему становится тесно в ней. В комнате тесно вашему «Я», рост вашего духа продолжается, и он проникает за границы стен, выходит наружу, расширяясь, постепенно начинает занимать весь объем дома, в котором вы медитируете. Весь дом заполняет ваше «тонкое Я». При этом полезно мысленно увидеть различные детали строения дома, расположение предметов в соседних помещениях. Вершина объема вашего «тонкого Я» достигает крыши с трубами и антеннами, и вы видите черное небо с сияющими звездами; эти звезды мерцают вечным светом, образуя созвездия; бескрайние звездные миры с их галактиками и туманностями — все это вы видите внутренним взором. Следующая стадия — ваше «Я» по объему начинает приближаться к размерам Земли, вот оно сливается со всей биосферой в одно целое, подчиняясь одному единому макроритму, пульс планеты теперь — ваш пульс. Вы радуетесь единству со всей планетой и живыми существами, ее населяющими. Следующая стадия — выход в Космос, ваше «Я» продолжает расти, и вы становитесь едины со всей Солнечной системой, чувство легкости, прозрачности и ясности должно быть главным ощущением на этой стадии... Ваше «Я» увеличивается все более и более, и вы становитесь одним целым со Вселенной, ваше «Я» равно Вселенной, медитация достигает кульминационной точки, когда «Я» ярко вспыхивает,

как новая звезда... Вы возвращаетесь обратно, в свое тело.

Полежите немного с закрытыми глазами, прочтите АУМ 3 раза, вспомнив, что эта мантра созвучна дыханию Космоса, его макро-ритму Постепенно откройте глаза, затем можно вставать.

ЭФФЕКТ ОТ УПРАЖНЕНИЯ:

1. Облегчается усвоение нового учебного материала. Исчезает резкая категоричность суждений, максимализм. Ваше мышление начинает ориентироваться на глобальную значимость изучаемых вами явлений или свойств, и, видя «деревья», вы никогда не забудете о «лесе».

2. Упражнение способствует устранению стереотипов мышления.

3. Один из главных эффектов — постепенное понимание нетождественности вашего «Я» физическому телу Сознание становится более автономным, психика и интеллект приобретают большую активность.

4. Мозг получает необходимый ему отдых, так как упражнение также способствует интеллектуальной релаксации.

МЕДИТАЦИЯ НАД ПЕРВОЭЛЕМЕНТАМИ

Если взять сильный магнит, он будет притягивать железные опилки даже на большом расстоянии. Если человек хорошо развит, то он оказывает огромное влияние на окружающих людей. Он способен воздействовать даже на тех, кто живет далеко, даже за пределами этого города, страны и даже этого мира.

ТЕХНИКА:

Во всех упражнениях данной серии желательно медитировать сидя, желательно в позе со скрещенными ногами, хотя самые первые занятия можно осваивать и лежа на коврике. Когда вы сели в позу, нужно расслабиться и закрыть глаза, 3—6 раз прочесть мантру АУМ и на 2— 3 минуты подумать и зрительно представить необъятные просторы Вселенной, вспомнить о Боге, ее сотворившем. Затем приступить к самим упражнениям.

МЕДИТАЦИЯ НАД «ЗЕМЛЕЙ»

Сосредоточиться на первоэлементе «земля», которому соответствует желтый цвет и звук «ЛАМ». Представьте теперь землю, создайте в уме образ ее тяжести. «Земля» — это качество, это стабильность и инертность, тяжесть, твердость, неподвижность. Представьте далее, что вы сами становитесь неподвижными, твердыми и тяжелыми. Ваша поза стала поистине непоколебимой. Ваш вес постепенно увеличивается, вы становитесь все более и более тяжелыми. Никакая сила не может вас оторвать от земли или сдвинуть с места. Ваше тело стало теперь очень тяжелым, как скала, и вы неподвижны...

Длительность упражнения 5—15 минут; но его можно делать каждый день.

МЕДИТАЦИЯ НАД «ВОДОЙ»

Сосредоточиться на воде и ее качествах. Первоэлемент «вода» имеет белый цвет таттвы, ее звук — «ВАМ». «Вода» — это качество, это способность сжатия, это способность вбирать в себя. В процессе концентрации представьте, что вы сидите или лежите на чистой поверхности воды. Все пространство вокруг вас, до самого горизонта, покрыто водой. Вы находитесь в воде, как цветок лотоса, произрастающий посреди водоема. Вы плывете по поверхности воды, хотя ваша поза не изменяется. Чистая и гладкая поверхность воды покрывается волнами, и они носят вас по просторам океана. Волны плещутся и они просто бьются о вас, но не могут причинить вам никакого ущерба, и ваша поза остается по-прежнему неизменной. Представьте это себе так же отчетливо, как если это было бы наяву...

Длительность упражнения 5—15 минут; упражнение можно делать каждый день.

МЕДИТАЦИЯ НАД «ОГНЕМ»

Находясь в медитативной позе, представьте себя сидящим в центре огненного моря. Знак огня — красный треугольник, ему соответствует звук «РАМ». Качество огня — расширение и трансформация, изменение всего окружающего пространства. Везде вокруг вас — огонь, только огонь вы можете увидеть своим «внутренним взором», и вы сами сидите на огненной пирамиде. Вокруг вас нет ничего, кроме огня. Языки пламени касаются вашей одежды, проникают в вас, но вы не чувствуете жара. Языки пламени могут только касаться вас и вашей одежды, но они не могут никак вам повредить, и ваша поза тверда и покойна, вам хорошо.

Упражнение можно делать каждый день. Его длительность 5—15 минут.

МЕДИТАЦИЯ НАД «ВОЗДУХОМ»

Находясь в позе с закрытыми глазами, представьте себя находящимся в потоках воздуха. Знак воздуха — голубой круг. Мантра воздуха — «ЙАМ». Качества воздуха — непрерывное движение. Вас окружает воздух, и вы — частица этого воздушного океана. Вы практически взлетаете над землей. Ваша поза остается прежней, но вы чувствуете, что стали легкими, как пушинка. Вас возносит вверх вместе с восходящими воздушными массами. Теперь вверху и внизу, справа и слева — везде вокруг вас воздух, и вы парите над землей в прозрачном воздухе.

Длительность упражнения 5—15 минут; упражнение можно делать каждый день.

МЕДИТАЦИЯ НАД «НЕБОМ»

«Небо» — это элемент Акаша. Знак Акаши — яйцо с точкой посредине. Цвет яйца — индиго. Качество Акаши — вращение, расширение и рождение всего сущего. Мантра Акаши — «ХАМ».

В той же позе с закрытыми глазами представьте, что вокруг вас кристально чистое голубое небо. Вы парите в небе, и только оно окружает вас. Находясь в небе, вы чувствуете, что ваша поза тверда, внизу — пелена из облаков, вы находитесь выше уровня облачности, и куда бы вы ни посмотрели — везде одно чистое голубое небо. Голубизна неба одухотворяет вас, и вас радует этот волшебный полет...

Упражнение можно делать каждый день. Его длительность 5—15 минут.

ЭФФЕКТ ОТ УПРАЖНЕНИЯ:

Помимо снятия стрессовых ситуаций, эта группа упражнений очень важна для выработки навыков создания мыслеобразов. Сознание

становится устойчивым и в то же время достаточно гибким. Концентрация на первоэлементах полезна также ввиду усвоения из окружающей среды большого количества праны, т. е. каждое из приведенных упражнений имеет также некоторый эффект пранаямы. Систематическая практика упражнений, кроме того, вызывает чувство уверенности в себе и оптимизма, создание образа несокрушимого внутреннего «Я», что так важно для прогресса в йоге.

ПРИМЕЧАНИЯ:

1. Все другие мыслеобразы, которые не связаны с тем первоэлементом, на котором вы сосредоточиваетесь, должны быть вытеснены более четкими представлениями о свойствах этого первоэлемента или уничтожены любыми другими способами.

2. В течение одного занятия можно работать как с одним элементом, так и со всеми последовательно. Однако начинать лучше с одного, максимум — двух первоэлементов за одно занятие в течение первого месяца.

3. Для того чтобы избежать каких-либо негативных последствий для окружающей среды (что вероятно, когда вы достигнете определенного уровня развития психических способностей), при медитации над элементами важно воспринимать их как проявления Бога (Брахмана), помнить, что Бог выше их и что, познавая эти элементы, вы тем самым познаете и качества Бога.

4. Качества первоэлементов мы сейчас рассмотрим более подробно, так как это очень важно в дальнейшей медитационной работе. Каждый первоэлемент имеет свой символ.

Слово «символ» происходит от двух греческих слов, означающих «бросать» и «вместе», или, как мы говорим, «совмещать». Мы используем слово «символ» как совмещение видимого знака и чего-то невидимого. Невидимое — это Воздух, Вода, Огонь и Земля.

То, что в йоге называется Воздухом, Огнем, Водой и Землей — это качества, а не физические вещи или предметы. Эти качества составляют физическую Вселенную.

Качество Воздуха — движение. Воздух состоит из газов, молекулы которых все время стараются разойтись друг от друга на максимальное расстояние. Способность двигаться, подвижность имеет связь с изображением круга. Некоторые системы символически иллюстрируют физическое творение следующим образом:

Первая манифестация, изливающаяся из Внутреннего во Внешнее, обозначается точкой. Точка начинает двигаться и создает множество точек, образуя линию. Постоянный поток точек, становящийся линией, создает на

своем плане давление, которое приводит к расширению. И тогда линия точек, достигнув предела распространения в стороны, начинает расширяться из середины. Линия точек превращается в двойную выпуклость. Это символ эфира, называемый Акаша. И эта фигура при дальнейшем расширении образует круг, символизирующий Воздух.

Сформировавшись, элемент Воздуха начинает проявлять свое качество движения. Круг — это не просто символ. Сам элемент имеет тоже круглую форму. Его качество — движение. Единственный способ, которым он может двигаться — это вращение. Поэтому он начинает вращаться все быстрее и быстрее.

Вращение приводит к выделению теплоты, а теплота приводит к расширению. Выделившаяся теплота является той силой давления, которая приводит к возникновению следующего элемента — Огня. Расширение — таково качество огня. Из-за давления выделяющейся теплоты круг начинает разламываться в трех точках и расти, превращаясь в треугольник.

Но треугольник Огня может расширяться только благодаря тем же силам, которые ограничивали другие элементы в их «размере». Расширение может произойти только путем удлинения основания. И по мере того, как основание треугольника расширяется, вершина его опускается вниз. Так треугольник превращается в полумесяц Воды. Иначе говоря, сверхрасширение треугольника Огня привело к его переходу в другое измерение. Это справедливо и для всех других элементов. Каждая трансформация символов является результатом перехода элемента на следующий план. Треугольный символ Огня становится полумесяцем Воды при помощи силы сжатия. Сжатие — это качество Воды.

Сила сжатия продолжает свое дело. Под ее воздействием полумесяц начинает постепенно принимать форму вытянутого прямоугольника Земли. Качеством элемента Земли является стабильность и инертность. Прямоугольный символ Земли является конечным результатом внутренней активности Элементарных сил, начиная с их появления в «бытии» и кончая их последовательными трансформациями.

Теперь вы понимаете, какая существует связь между символами и реальными Вещами, которые они символизируют. Поэтому, если вы захотите медитировать над пятью элементами сразу, то вы можете в уме легко трансформировать один первоэлемент в другой, руководствуясь полученной информацией.

МЕДИТАЦИЯ НА «ОМ»

Важнее приобрести новое, чем сохранить старое. Кто не меняется, тот живет зря.

Поместите перед собой изображение с символом ОМ. Концентрируйтесь на нем, пока не потекут слезы. Размышляя над ОМ, связывайте с ним представления о вечности, бесконечности, бессмертии и так далее. Жужжание пчел, нежные трели соловья, семь музыкальных нот и все прочие звуки берут начало в ОМ, являются его порождениями. ОМ — это сущность Вед. Вообразите, что ОМ — это лук, разум — стрела, а Брахман — мишень. Цельтесь старательно. Как стрела сливается с мишенью, так душа соединяется с Брахманом. Краткий ОМ смывает все грехи, долгий ОМ приносит мокшу, а протяжный — наделяет сиддхи, или психическими силами. Тот, кто распевает этот слог и медитирует на нем, тот медитирует на всех священных писаниях мира.

МЕДИТАЦИЯ НАД РАСШИРЕНИЕМ СОЗНАНИЯ

Когда человек умеет делать то, чему нигде не учился — это настоящее знание.

Для того чтобы выйти за пределы узких представлений обыденной жизни, необходимо расширение сознания. Одна из целей занятий йоги — выработка космического сознания, космического не в плане потустороннего или иррационального, а широкомасштабного мышления, пронизывающего собой все сферы деятельности и творчества. В предыдущем упражнении основной акцент делался на процесс бессознательного роста духовности, на выработку подсознательных установок, направленных на рост сферы осознаваемых явлений и процессов. Такое стремление изначально существует у каждого, однако, в повседневной жизни оно зачастую блокируется, перекрывается целым рядом других факторов, которые буквально обрушиваются на нас в обществе. Теперь эти установки занимающемуся предстоит сделать сознательными, и в этом вам поможет искусство медитации.

ТЕХНИКА:

Желательно медитировать сидя, желательно в позе со скрещенными ногами, хотя самые первые занятия можно осваивать и лежа на коврике. Когда вы сели в позу, нужно расслабиться и закрыть глаза, 3—6 раз прочесть мантру АУМ и на 2—3 минуты подумать и зрительно представить необъятные просторы Вселенной, вспомнить о Боге, ее сотворившем. Одновременно с закрытием глаз полностью отбросить прочь суетные тревоги, проблемы внешнего мира, какие-то негативные эмоции по отношению к отдельным людям.

Затем желательно подумать о своем «Я» и сосредоточиться на следующих истинах:

— «Я» — это не имущество, не одежда, не тело, не эмоции и не мысли. Мое «Я» вечно, оно независимо от тела, неуничтожимо в пространстве и времени, существует одновременно во многих мирах бесконечной Вселенной.

Затем вам следует избрать для медитации одну из следующих тем:

— бесконечность пространства и времени;

— многообразие форм проявления жизни;

— многообразие форм проявления и взаимопереходов одних видов энергии в другие;

— вечность энергии в целом;

— множественность форм движения материи (грубой и тонкой);

— сущность того, что религии всего мира называют Божественным;

— сущность Красоты, объективное и субъективное значение Красоты и так далее.

Основная направленность тематики медитации — планетарные по значимости и космические по масштабам уровни осмысления высших философских истин и этических ценностей. Хороший прием — систематическое внушение себе, что появление вашего «Я» в данном теле не случайность, и оно имеет реальную космическую значимость.

Если у вас нет выраженной склонности к абстрактно-философскому мышлению и сложным теоретическим построениям, тогда можно предложить другой способ. Представьте, что вы получили возможность путешествовать в Космосе, и, посылая свое сознание в любую точку Вселенной, вы можете познавать ее свойства. Вы своим «внутренним взором» видите над головой звездное небо. Вы начинаете свое космическое Путешествие, помня, что ваше тело находится на Земле, и вы должны в него вернуться. Ваше «Я» оказывается в одной из галактик или туманностей. Метеориты, астероиды и другие инородные тела не могут нанести вашему «Я» никакого реального ущерба. Ваше «Я» перемещается в новой галактике бесшумно, легко и свободно, не испытывая ни голода, ни холода, ни жажды, питаясь одним лишь неиссякаемым источником праны. Дальше начните фантазировать, уподобив себя пассажиру такси, только не земного, а космического. Астероиды, причудливые нагромождения звездного вещества — все это вы видите в своем космическом путешествии.

Когда ваше сознание устанет «путешествовать», вспомните, что вы

возвращаетесь в ваше земное тело. Глубоко вздохните и откройте глаза.

ЭФФЕКТ ОТ УПРАЖНЕНИЯ:

Начинается перестройка глубин вашего сознания; постепенно оно становится причастным к космическим процессам. Такой эффект достигается незаметно, но дает реальные полезные плоды. Мышление становится более глубоким, в своих рассуждениях вы постепенно начинаете опираться на все большее число факторов и учитывать все большее число разнообразных аспектов. Житейская суета по-иному оценивается сквозь призму новых по уровню осмысления взглядов, и это, в частности, препятствует возникновению стрессов.

В сочетании с практикой ментальной паузы данное упражнение очень скоро дает эффект: появится целая серия разного рода озарений и открытий.

ПРИМЕЧАНИЯ:

1. Одиннадцатая глава «Бхагавад-Гиты» называется «йога созерцания Вселенской формы» (или просто «Вселенская форма»), что указывает на связь данного упражнения с древней традицией. Полезно ее прочесть несколько раз перед началом занятий.

2. При появлении ощущения выхода из физического тела не надо пугаться: это — довольно частое явление среди практикующих йогу. Сукшма-шарира при отделении от грубого тела (Стхула-шариры) всегда оставляет своего рода связующий «шлейф». Однако полеты в тонком теле на далекие расстояния требуют привлечения специальных знаний.

3. Главные условия успеха в упражнении — осознание реальности своего Я и ощущение единства, близости своего Я с космическим бытием.

4. При возникновении каких-либо навязчивых состояний, связанных с идеями космического бытия, вам следует прекращать практику данного упражнения. Адекватное восприятие реальности необходимо всегда и везде, и для психики хорошо использовать мантру ХАМ.

МЕДИТАЦИЯ КРИШНЫ

Ничего нельзя сказать такого, чего бы не было сказано раньше.

Уддхава спросил Господа Кришну: «О Лотосоокий! Как медитировать на Тебе? Расскажи мне о сущности такой медитации». На это Господь Кришна ответил: «Прими удобную асану, не высокую и не низкую, в которой тело выпрямлено. Руки положи на колени. Сосредоточь взгляд на кончике носа [чтобы сосредоточить разум]. Очисти пути праны, выполняя пураку, кумбхаку и речаку, а затем снова в обратном порядке [то есть сначала правая ноздря зажимается большим пальцем руки, вдох проводится левой ноздрей, затем левая но зажимается кончиками указательного пальца и мизинца, а дыхание задерживается; после большой палец отпускается, выдох проводится через правую ноздрю; процесс повторяется зеркально: вдох через правую ноздрю, задержка дыхания с обеими зажатыми ноздрями и выдох через левую ноздрю]. Занимайся такой пранаямой, подчиняя себе чувства.

АУМ, напоминающий звон колокола, поднимается вверх от Муладхары. Словно подтягивая стебель лотоса, поднимай АУМ к сердцу [на двенадцать пальцев] с помощью праны. Пусть он дополнится бинду, звучанием пятнадцатой гласной. Так выполняй пранаяму в сочетании с пранавой, повторяя букву десять раз. Занимайся три раза в день — и через месяц ты будешь управлять жизненным ветром. Стебель лотоса сердца направлен вверх, а цветок обращен вниз [кроме того, он закрыт, как соцветие банана]. Однако медитируй на нем так, будто он обращен вверх, в полном расцвете, с восемью лепестками и зрелой сердцевиной. Созерцая сердцевину, думай последовательно о солнце, луне и огне. Сначала размышляй обо всех конечностях, затем пусть разум отстранит ощущения от всех вещей и, став сосредоточенным, полностью перенесется на Меня посредством буддхи (высшего разума). Оставь мысли о конечностях и сосредоточься лишь на одном — Моем улыбающемся лице. Не думай ни о чем другом. Затем отстрани сосредоточенный разум от Моего лица и направь на акашу. После оставь и это, сосредоточься на Мне [на Брахмане]. Не думай ни о чем. Ты узришь Меня в Атмане, тождественного со всеми Атманами, как любой свет тождествен с любым другим светом. Тогда ложные представления о вещах, знаниях и поступках окончательно исчезнут».

Это великолепное медитативное упражнение предписывается самим Господом Кришной в «Бхагавата-пуране».

Я — ТОЧКА СВЕТА

Тень летящей птицы никогда не движется.

Основной постулат йоги заключается в нетождественности высшего «Я» телу (со множеством его физиологических функций, мозгом и органами чувств). Задача очищения сознания на практике реализуется при помощи ряда упражнений, которые позволяют произвести трансформацию свойств психики и интеллекта в самую благоприятную сторону без душевных надрывов.

ТЕХНИКА:

В этом упражнении люди медитируют сидя, в любой из сидячих поз; сидеть можно даже на западный манер, на стуле или в кресле. Нужно расслабиться, почувствовать наступление покоя и тишины. Сначала внушать себе, потом размышлять о следующих истинах (глаза закрыты): «Я» — это точка света, обитающая во лбу, излучающая силу света для всего тела... Тело — лишь костюм, одежда для души... Мой изначальный дом —далеко за пределами Луны и звезд, там, где свет... Свет там, где есть мир и покой... Мир и покой... Все наполнено покоем... Это изначальный дом души... Я мирный, мой дом — мирный... Во Вселенной мое «Я» — сверкающая звездочка, наполненная миром и любовью... Ом Шанти!»

Во время выполнения всего упражнения необходимо с помощью «внутреннего взора» реально представлять себе необъятные просторы Космоса, сверкающие в черном небе звезды и мысленно сосредоточиться на той позе и том миниатюрном участке пространства, которое занимает ваше тело.

Длительность упражнения — не менее 5 минут.

ЭФФЕКТ ОТ УПРАЖНЕНИЯ:

Ум получает необходимый отдых, интеллектуальные способности возрастают. Упражнение помогает отключиться от внешних забот, хитрых сплетений житейских проблем. Вместе с тем облегчается усвоение нового учебного материала, косвенно создаются условия для исчезновения стереотипов мышления. Развивается автономность сознания, существенно снижается удельный вес конформизма в мышлении. Укрепляется аура, усиливается атмическая составляющая биополя.

ПРИМЕЧАНИЕ:

Полезно знать, что Раджа-йога уподобляет любую деятельность в этом мире актерской. Йог рассматривает этот мир, как огромный театр, в котором любая профессия не тождественна душе, которая лишь играет свою роль. То, что мы делаем и говорим, — это еще не мы сами, а скорее

— наша игра. Бессонница, в частности, также возникает как результат неправильного отождествления себя со всем тем, что мы делали в течение прошедшего дня. Поэтому данное упражнение незаменимо для ликвидации бессонницы.

ПСИХИЧЕСКОЕ ДЫХАНИЕ

Чем лучше человек, тем труднее ему подозревали» других в плохом.

ПЕРВОЕ УПРАЖНЕНИЕ

ТЕХНИКА:

Медитируют лежа.

1) Лечь на пол, руки согнуть в локтях, а кисти рук положить на солнечное сплетение, причем левая ладонь лежит сверху на правой. Предельно расслабиться и закрыть глаза, еще раз проверить эффективность расслабления. Тест: при вытянутых вдоль тела руках быстрое сжатие пальцев в кулак должно привести к тому, что кисти и предплечья как бы подпрыгнут и затем снова упадут на пол. После проверки руки опять сложить на животе. На это у вас должно уйти примерно 1,5—2 минуты.

2) Отрегулировать дыхание: продолжительность вдоха должна быть примерно равна длительности выдоха.

3) Сосредоточиться на солнечном сплетении. Все посторонние мысли отбрасываются, существует главная для вас часть тела — солнечное сплетение. Солнечное сплетение начинает ощущаться как какой-то сгусток, плотный ком. Затем оно начинает разогреваться. На этой фазе сознание переключают на дыхание.

4) Сделать полный йоговский вдох. Представьте, как прана из вдыхаемого воздуха попадает через легкие в солнечное сплетение и там накапливается. С выдохом солнечное сплетение как бы сокращается, посылая прану во все части тела, в кончики пальцев ног, рук, в голову.

Вдохи и выдохи должны быть глубокими, соответствуя полному йоговскому дыханию. Четыре секунды — вдох, четыре — выдох. При следующем вдохе — снова представить себе процесс усвоения праны: снова прана впитывается легкими, накапливается в солнечном сплетении, а при выдохе распределяется от него равномерно по всему организму.

5) Примерно через *4*—5 минут упражнения попробуйте сократить интенсивность дыхания и представить, как прана через нос и чуть приоткрытый рот впитывается легкими, когда обычное дыхание замирает. Когда возникнет чувство нехватки кислорода, возобновите дыхательные движения легких.

При появлении чувства усталости, т.е. примерно через 10—15 минут после начала упражнения, заканчивайте его: ваше сознание переносится на мантру АУМ, после прочтения АУМ 3—6 раз не торопясь вам нужно открыть глаза и встать.

ЭФФЕКТ ОТ УПРАЖНЕНИЙ:

Упражнение совмещает в себе весь положительный эффект от полного йоговского дыхания (оздоровление легочных альвеол, верхних дыхательных путей; массаж диафрагмой плевральных мешков, других внутренних органов) и пранаямы. Происходит общее укрепление здоровья, жизненного потенциала, что делает упражнение незаменимым для реабилитации функций организма. Приток праны в организм может помочь при устранении нарушений сердечной деятельности и других функциональных систем.

ВТОРОЕ УПРАЖНЕНИЕ

ТЕХНИКА:

Медитируют лежа или сидя, но начинать всегда следует в положении лежа.

1) Приняв исходное положение, расслабиться, руки вытянуть вдоль туловища. Закрыть глаза, представив над головой Космос с сияющими яркими звездами над головой, его бесконечные просторы.

2) Сосредоточиться на солнечном сплетении. Сделав несколько полных йоговских дыханий, начать постепенно сокращать частоту и интенсивность дыхательных движений. В видимую внутренним взором картину Космоса вносится новая деталь: наполненность пространства лучистой энергией, пронизывающей любые преграды. В Космосе как бы разлито море энергии лучистой природы, целый океан праны.

3) Сознание переключается на ноги. Прана впитывается ногами, она проникает через кожу и всасывается костями ног, как вода впитывается губкой. От ног она «перетекает» в солнечное сплетение, где скапливается, а при выдохах — распределяется по всему телу.

4) Все тело впитывает в себя прану, напоминая большую пористую губку. Прана просачивается через кожу туловища, плечи, легкие, даже через шею.

1) Наконец, вы можете начать излучать вокруг вас накопленный большой запас праны: на выдохе образуется как бы веретено. Оно начинается от ног и вращается по часовой стрелке (если смотреть на нее сверху — от головы к ногам). Это веретено при своем вращении обволакивает все тело. Теперь вдох — поглощение энергии через кожу и кости, выдох — насыщение праной мягких частей тела и поддержание вращения веретена вокруг своей оси. Такое вращение сохраняется и при вдохе, однако при выдохе ему каждый раз придается новый импульс.

5) Кислородное физиологическое дыхание становится все реже и реже.

Вы чувствуете, что вам хватает кислорода и без дыхательных движений, вы дышите не кислородом, а праной. Если ощущается недостаток кислорода, сделайте несколько редких дополнительных дыхательных движений легкими, но такая потребность исчезает постепенно, благодаря насыщению организма праной.

6) Через 10—15 минут упражнения или при возникновении чувства усталости после длительного сосредоточения в процессе занятия вы заканчиваете упражнение в обратном порядке. Сначала исчезает вращающееся веретено, от головы к ногам. Поток праны ослабевает, так как весь организм ваш уже впитал необходимое ему количество энергии из Космоса. Ваше дыхание становится нормальным, выровненным. Прочтите мысленно 3—6 раз мантру АУМ, затем постепенно открывайте глаза и медленно вставайте.

ЭФФЕКТ ОТ УПРАЖНЕНИЯ:

Данное упражнение совмещает в себе все преимущества первого упражнения. Кроме того, умение создавать вращающуюся спираль из тонкой материи позволяет в дальнейшем ее использовать как защитную оболочку против нежелательных влияний на вашу ауру. Развиваются навыки медитативной пранаямы, и это — один из самых простых ее вариантов. Далее, в данном упражнении более отчетливо проявляется эффект стабилизации психики и общего оздоровления всех функциональных систем. Резко увеличивается выносливость и работоспособность.

МЕДИТАЦИЯ НАД МАНТРОЙ

Во всем полагайся только на себя, на свой опыт.

Вибрации определенных звуков могут оказывать мощное влияние на состояние человеческой психики и отдельные свойства ума. Одна из возможностей мантр — гармонизация общего психического состояния человека. Излишнее возбуждение, состояние психического переутомления и недомогания требуют возвращения утраченной гармонии. Особенно это относится к тем случаям, когда возможны срывы на высоких уровнях психической деятельности, например при ошибках в практике йоги. Одна из таких процедур, которая позволяет гармонизировать астральное тело, связана с мантрой ХАТ.

ТЕХНИКА:

Символ Хат-мантры — фиолетовый цвет на общем голубом фоне. Приняв медитативную сидячую позу (Ваджрасана, руки закрыты — ладони лежат на коленях и обращены внутрь колена), предельно расслабиться, глаза открыты. Как при выполнении разного типа Тратак, нужно сосредоточиться на фиолетовом круге мантры ХАТ в окружении приятного, успокаивающего небесно-голубого фона, так чтобы во время произнесения мантры вы видели только символ-круг и все посторонние мысли отсутствовали. Начните чтение мантры голосом. Произнесение: Х — выдох, как в английском (h), плавно переходящее в долгое А, на одной ноте. С небольшим повышением на конце А переходит в твердое резкое Т, произносимое с резким выбрасыванием воздуха. Общая длительность 4—5 секунд.

Рекомендуется читать мантру ХАТ 3—6 раз перед сном, но можно это делать и в середине дня (по 1—2 раза) в случае неожиданных воздействий на психику. Не следует вначале практиковать мантру более 5—6 раз в день.

ЭФФЕКТ ОТ УПРАЖНЕНИЯ:

Мантру полезно использовать в терапевтических целях. Эффективность резко возрастает при систематической практике. Кроме того, ' само переключение сознания на цветовой аналог ХАТ и концентрация внимания на правильном чтении мантры создает эффект умственной релаксации. Через некоторое время того же эффекта можно будет достигать и при мысленном чтении ХАТ.

ГЕНЕРАЦИЯ ТУММО

Упущенный случай всегда повторяется, но не узнается.

«Туммо» — это тибетский термин, означающий примерно «внутренний жар, скрытое тепло организма». В данном случае описываемое упражнение призвано защищать наш организм от холода: благодаря генерации Туммо тибетские отшельники обладают поразительной морозоустойчивостью. Ясно, что в условиях высокогорья, на высоте 3000—4000 м над уровнем моря, это — одна из важнейших способностей, чтобы выжить. Методика выполнения упражнения приводится здесь по работе А. Дэвид-Неэль.

ТЕХНИКА:

Начинается тренировка с дыхательных движений и одновременно — с морально-психологического настроя. Вместе с выдыхаемым воздухом занимающийся исторгает из себя гордость, гнев, ненависть, алчность, лень и глупость. При вдохе «втягиваются», вбираются в себя образы святых, дух Будды, пять мудростей — все, что существует в мире благородного, возвышенного и чистого. Следующие за этим упражнения — собственно генерации Туммо — состоят из 10 частей, или этапов, следующих один за другим без перерыва. Дыхание спокойное, ритмичное, желательно беспрерывное повторение поддерживающих дух мантр.

Главное условие — полное сосредоточение на видении огня и связанных с ним ощущений теплоты, исключение всех остальных мыслей или мыслеобразов.

1) В воображения создается и созерцается образ «центральной вены». «Центральной веной» тибетские отшельники называют Сушумну — астральный канал, проходящий по всему позвоночнику. Она наполняется вздымающимся по ней пламенем. С пламенем сравнивается поднимающаяся энергия Кундалини. При дыхании через пламя проходит воздушная струя. Эта «вена» имеет толщину волоса, тончайшей нити...

2) «Вена» расширяется до толщины мизинца...

3) Толщина «вены» достигает толщины руки...

4) «Вена» заполняет собой все тело и имеет теперь вид трубы, вмещающей печную топку...

5) Ощущение границ тела исчезает... Непомерно раздувшаяся «вена» вмещает теперь всю Вселенную, и практикующий впадает в состояние экстаза: он чувствует, будто превращается в бушующее, раздуваемое ветром пламя Огненного океана...

Новички, не имеющие еще прочного навыка длительной медитации, проходят эти пять этапов быстрее, чем старшие ученики. Более опытные,

погружаясь в созерцание, задерживаются на каждом из них значительно большее время. Но, в любом случае, для того, чтобы достигнуть пятого этапа, даже начинающему ученику требуется обычно не менее часа. Затем те же самые субъективные образы чередуются в обратном порядке:

6) Огненная буря стихает, огненные волны постепенно спадают и успокаиваются, пылающий океан уменьшается и, наконец, весь поглощается телом...

7) «Вена» не превышает толщины руки...

8) «Вена» суживается до толщины мизинца...

9) «Вена» теперь не толще волоса...

10) «Вена» исчезает; видение огня, другие формы и образы уходят. Таким же образом рассеивается представление о каких бы то ни было предметах. Сознание тонет в «Великом Ничто», растворяется в нем, погружается в «Великую пустоту», где двойственности воспринимающего субъекта и воспринимаемого объекта более не существует.

Продолжительность транса обусловлена степенью умственного и духовного развития ученика. Эту последовательность упражнений, включая пять последних этапов или без них, можно повторять по нескольку раз в день, но основная тренировка — утром.

ЭФФЕКТ ОТ УПРАЖНЕНИЯ:

Адепты системы генерации Туммо ходят в горах Тибета в любой мороз в тонкой хлопчатобумажной одежде. Однако данное упражнение полезно не только для выживания в условиях холода. Благодаря его практике развивается способность к длительной медитации, возможность контроля психики и ума.

ПРИМЕЧАНИЯ:

1. Данное упражнение обязательно следует выполнять в сидячей позе с прямым позвоночником. Тогда риск возникновения разного рода нежелательных последствий практически минимален.

2. Следует отбрасывать не только посторонние мысли, но и разные побочные видения, которые вдруг могут проявиться в середине медитации, если они не связаны с основной темой — огнем Туммо.

3. Выходить из медитации, как и входить, следует также постепенно и не торопясь. Поэтому возрастает спектр требований к выбору времени для занятия: никто не должен вторгнуться в вашу комнату и отвлечь вас «на полдороге». Лучшее средство для постепенного завершения занятия — многократное исполнение мантр, например АУМ или ОМ-МАНИ-ПАДМЕ-ХУМ.

4. Ни в коем случае нельзя практиковать упражнение в загрязненной атмосфере вблизи промышленных предприятий или сильных источников магнитных полей. Лучшее место для занятий — в каком-либо чистом и красивом уголке природы.

«ПОМЕНЯТЬ ЛУНУ И СОЛНЦЕ МЕСТАМИ»

Ударят в левую щеку — подставь правую. Поблагодари того человека, кто создал тебе проблему. Он твой учитель.

Согласно древнеиндийским представлениям, изложенным в специальных трактатах, голова человека соответствует Луне, а солнечное сплетение — Солнцу. С Луны стекает «нектар», а Солнце его пожирает. В итоге человек стареет. Если Луну и Солнце поменять местами, старение прекратится, и человек в физическом плане станет бессмертным. Уменьшению старения способствует все перевернутые асаны йогов, а также нижеприведенное упражнение.

ТЕХНИКА:

Сесть прямо, чтобы позвоночник и вес давили на основание позвоночного столба. Сидеть лучше в Падмасане или в любой другой позе со скрещенными ногами; однако можно и на западный манер. Главное, чтобы позвоночник в течение всей длительности упражнения оставался прямым. Этапы упражнения следующие:

1. Закрыть глаза, ощутив состояние полной неподвижности. Про себя несколько раз произнести: «Я спокоен, я неподвижен как скала, и ничто не может поколебать моего спокойствия». Произнести это медленно и отчетливо несколько раз.

2. С закрытыми глазами представить себя сидящим на плоскости, пустой до самого горизонта. Над головой — черное небо, подобное куполу. В центре купола — Луна, чей яркий холодный свет доходит до вас, и этот холодный серебристый диск Луны освещает все вокруг.

3. В самой макушке головы зажигается яркая, серебристо-белая точка-шарик, то есть во много раз уменьшенная копия Луны. Она четко формируется в сознании и постоянно «фиксируется» внутренним взором. Эту точку, сформированную в виде шарика, плавно, медленно и мягко опускаем вниз по спинномозговому каналу, без сопротивления, как нож входит в масло.

4. Точка опускается вниз до уровня солнечного сплетения, остается там и продолжает светиться холодным лунным светом. Вокруг — пустота, безбрежная пустыня до самого горизонта.

5. Черное небо постепенно начинает становиться теплым, летним, чистым, ясным, безоблачным, ярко-синим. В зените сияет яркое, жаркое, горячее Солнце.

6. Такое же Солнце, но маленькое, зажигается у нас в макушке головы. Оно плавно опускается в середину головы.

7. Теперь в голове светит яркое, горячее, сияющее Солнце, а в позвоночнике на уровне солнечного сплетения по-прежнему находится яркая, холодная, неподвижная Луна, устойчивая в своем холодном мерцании.

8. Созданная в воображении картина постепенно растворяется... Мыслеобразы, свет, Солнце и Луна постепенно исчезают, как в утренней дымке. Глаза открываются.

По окончании упражнения сделать глубокий вдох и глубокий выдох, еще раз — глубокий вдох и глубокий выдох.

ЭФФЕКТ ОТ УПРАЖНЕНИЯ:

Упражнение способствует индивидуальному исцелению каждого. Сознание становится устойчивым и открытым. После упражнения полезно помолчать, предоставив целительным процессам происходить самим по себе. Полезно также внутренним лучом внимания пройтись по телу от кончиков пальцев ног и выше, к коленям, животу, груди и голове. Мышление очищается, голова становится чистой, ясной и свежей.

МЕДИТАЦИЯ НАД ЧАКРАМИ И НАДИ

Уста Истины немы для говорящих.

ТЕХНИКА:

Самая простая методика идентификации чакр и нади заключается в простой концентрации на них, которая затем автоматически переходит в Дхьяну и на последнем этапе — в Самадхи. В этом случае занимающийся, приняв медитативную позу, обязательно сидячую со скрещенными ногами (очень важно соблюдение требования держать спину прямой!), расслабляется и, закрыв глаза, концентрируется на одной из выбранных им чакр. Выбор чакры определяется из основной последовательности, рекомендуемой для этого упражнения. Такая последовательность, соблюдать которую крайне желательно, имеет следующий вид: АДЖНА—МАНИПУРА—САХАСРАРА—АНАХАТА—ВИШУДДХА—СВАДИСТХАНА— МУЛАДХАРА—СУШУМНА—ИДА—ПИНГАЛА.

Во всех случаях глаза должны быть закрыты на всех этапах выполнения упражнения. Закрыв глаза, занимающийся внутренним взором направляет все свое внимание на ту область, где должна быть расположена интересующая его чакра или нади. Никакие другие мысли, кроме как о данной чакре (ее локализации, форме и свойствах) недопустимы. Поначалу вы ничего не увидите. Затем в области чакры начнет ощущаться какая-то тяжесть, жжение или упругость. Затем чакры начнут ощущаться в виде неких плотных сгустков. Наконец, успех в упражнении будет сопровождаться «зажиганием» чакры, когда избранная для сегодняшнего занятия чакра начнет видеться как яркий шарик, светящийся соответствующим цветом. Первая неделя занятий, возможно, не приведет даже к ощущению чакр как плотных сгустков. Не следует огорчаться и самим увеличивать время занятий (5—10 минут для первой недели являются пределом) и тем более — не следует считать себя непригодным для такой практики. В первые месяцы тренировок за одно занятие не следует концентрироваться на более чем одной или максимум двух чакрах. Не следует спешить. Когда все чакры будут ощущаться как светящиеся и излучающие шары, имеет смысл за одно занятие «просматривать» их все, соответственно только что приведенной последовательности. Это — контроль успешного выполнения данного упражнения. Такая процедура полного выявления всех основных чакр вдоль Сушумны может при этом занимать 20—30 минут. Больше концентрироваться ни в коем случае не следует, так как может произойти перегрузка ваших душевно-физических возможностей. Со временем это ограничение отпадает.

Второй вариант практики упражнений по выявлению чакр состоит в следующем. Приняв исходную позу и расслабившись, ученик не закрывает

глаза, а медитирует на графическое изображение соответствующей чакры в виде янтры. Это — первый этап практики. Он длится не более 5—10 минут, аналогично описанным выше Тратакам. Исключаются все мысли, а те, что будут так или иначе относиться к поискам телесной локализации чакры, следует сохранять. На втором этапе того же упражнения ученик, не вставая с коврика, закрывает глаза и сосредоточивается на том месте, где должна быть чакра. Просидев столько же времени с закрытыми глазами, сколько он упражнялся со зрительной фиксацией картинки с чакрой, он снова открывает глаза. Это составляет вместе один цикл. За одно занятие можно делать от двух до трех таких циклов. Такой вариант практики можно несколько усложнить тем, чтобы при закрывании глаз после визуальной концентрации на рисунке чакры ученик старался мысленно перенести и погрузить в соответствующую чакру ее графический аналог. Этот, третий вариант практики упражнения так же возможен, как и первые два. Последние варианты практики могут ускорить процесс выявления чакр. Так или иначе, не следует после занятия сразу вставать и заниматься обычными делами. Желательно перед открытием глаз не менее 3 раз прочитать голосом или мысленно мантру АУМ. После открытия глаз полезно прочесть какую-либо молитвенную формулу. В любом случае какая-либо тяжелая работа, требующая известных физических или интеллектуальных усилий, сразу после упражнений в выявлении чакр категорически исключается. Рекомендуем почитать Священные Писания (например, Бхагавад-Гиту) или какую-либо иную приятную для души и облагораживающую мысли литературу. Не следует также принимать ванну или идти под душ.

Следует отметить, что видимые вами при успешной медитации цвета чакр могут не совпадать с теми цветами, что приводятся на рисунках — их графических аналогах. Цвет выявленной чакры зависит как от вашего астрального тела, так и от того, какую часть чакры вы выделили в процессе концентрации.

Следует также помнить, что упражнение называется медитацией, а не концентрацией ввиду того, что помимо выделения чакры самой по себе предполагается попытка занимающегося определить все с нею связанные свойства.

ЭФФЕКТ ОТ УПРАЖНЕНИЯ:

Данное упражнение в любом из изложенных способов его исполнения представляет собой первый этап на пути работы с чакрами. Отсюда все положительные эффекты последующих ступеней прямо вытекают именно из этой первоначальной ступени. Само по себе выявление чакр имеет свою собственную значимость. Она сводится к следующим аспектам:

1. Очищается астральное тело, что приводит к большей психической уравновешенности. Это способствует усилению интеллектуальных способностей, создает условия для безграничного роста ума и познания свойств Вселенной.

2. Психика становится более гибкой и контролируемой. Ученик при этом приобретает элементарные предпосылки к управлению внутренней энергией, развитию способностей экстрасенса.

3. Обостряются способности к чувственному восприятию объектов внешнего и особенно внутреннего мира.

4. Ликвидируются негативные последствия прошлой психической деятельности. Это прежде всего относится к медитации над Трикутой (Аджна-чакрой). Даже в наиболее простом виде, еще не достигнув полного успеха, занимающийся получает умственный отдых.

5. Выявление чакр и другие медитативные процедуры высших йог могут пробудить Кундалини. Перевод хотя бы части статической энергии организма в динамическую форму обычно сопровождается ощущением жара вдоль позвоночника. Позвоночник при этом становится как бы горячим «изнутри». Такое ощущение можно рассматривать как признак проявления низших форм Самадхи (последней фазы восьмеричной лестницы Патанджали) на физическом плане. При наступлении Самадхи вы можете почувствовать набегающие теплые и холодные волны, пойдет мутная пелена перед глазами, стены начнут струится и течь вниз, пол под ногами поплывет и провалится, начнется легкое головокружение, речь замедлится и так далее. Здесь эти процессы весьма вероятны и не следует их пугаться. Эти ощущения объективны и должны быстро пройти.

МЕДИТАТИВНАЯ ПРАНАЯМА

Не *человек рождается в мире, а миры в человеке.*

ТЕХНИКА:

1. Примите сидячую позу, желательно — со скрещенными ногами, ладони на коленях (у мужчин правая ладонь закрыта, левая — открыта в Джняна-мудре; у женщин — наоборот). Закройте глаза и начинайте ритмично вдыхать и выдыхать. Четыре секунды вдох, четыре секунды выдох. Предельно расслабьтесь.

2. Сосредоточьтесь на Аджна-чакре, ощутив и увидев ее полностью.

3. Умственно поместите в Аджна-чакру ее знак (ярко-белый круг на синем фоне) и старайтесь погрузить этот знак внутрь чакры.

4. Ощутив прилив энергии, не ослабляйте концентрации, старайтесь сделать символ более отчетливым и устойчивым. Приток праны продолжается.

5. Когда поток праны окончился, продолжайте фиксировать знак в чакре еще 1—2 минуты, после чего закончите упражнение. Медленно откройте глаза и не спеша встаньте.

ЭФФЕКТ ОТ УПРАЖНЕНИЯ:

Помимо эффекта пранаямы, сознание становится более четким, и окружающая действительность видится более адекватной. Упражнение, кроме того, несет в себе все преимущества Тратак, поскольку способность к концентрации возрастает в несколько раз при регулярной практике.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАЩИТА

Куда исчез могучий кит —

Людская доброта?

Как столько лет Земля стоит

Без этого кита?!..

Земля в цветах, земля в крестах,

В росе, в поту, в крови

Качается на двух китах —

Богатстве и любви.

Мы этой истиной простой

Убили уйму дней

И называем добротой

Одну тоску по ней...

Человек, живущий в обществе, испытывает на себе огромное влияние со стороны окружающих людей, как хороших, так и плохих. Однако, все эти влияния на ученика, не занимающихся йогой людей отрицательны. Такие воздействия могут существенно ослабить положительные эффекты от занятий медитацией, даже свести их на нет, особенно если новичок обладает большой восприимчивостью и подвержен впечатлениям (Васанам). Чужая болтовня и бесцеремонные вторжения во внутренний мир практикующего, встречи с «энергетическими вампирами», наконец, насмешки над принципами добродетели, часто случающиеся со стороны атеистов, религиозных фанатиков или низкокультурных людей, общение с женщинами — все это вредные факторы, все это препятствия для прогресса. Поэтому целесообразно научиться активно защищать достигнутый уровень в медитативной йоге. Более того, овладение навыками психологической защиты позволяет продлить физическую жизнь и работоспособность.

Рассмотрим некоторые элементарные приемы психологической защиты, которые можно успешно применять в повседневной жизни.

Так, если вы должны будете после выполнения упражнений в уединении общаться с людьми, то хорошо будет защитить вашу ауру от возможных деформаций. Это делается следующим образом.

Встать прямо, желательно повернуться лицом к людям, даже если они находятся через стену. Поднять прямые руки максимально вверх, так чтобы обе ладони были обращены прямо вперед. Не спеша опустить руки, очертив ими овал сверху вниз по обеим сторонам тела: вдоль правой стороны чуть впереди вас опускается правая ладонь и синхронно вдоль левой стороны — левая. Обе ладони продолжают смотреть прямо вперед и после того, как они сомкнулись снова свести их вместе в области коленей. Ноги можно чуть согнуть в коленях и слегка наклонить туловище вперед. Зафиксировав это положение, снова проделать движение ладонями, очерчивая овал в обратном направлении — снизу вверх. Вернувшись в исходную позицию, еще раз повторить все упражнение — вниз и снова вверх.

От разного рода энергетических агрессий и стрессовых ситуаций в транспорте, на собраниях и в других случаях можно использовать следующие средства:

1. Сидя на стуле, в кресле или на табурете, положить кисти рук на колени ладонями кверху. Сложить вместе большой и указательный пальцы, замкнув их в кольцо на левой и правой кистях. Три остальных пальца (средний, безымянный и мизинец) выпрямлены и направлены прямо

вперед. Такое взаимное расположение пальцев — джняни-мудра — широко используется в йоге. Описанное взаиморасположение рук замыкает ваше биополе «на себя», и аура приобретает свойства замкнутой системы. Если вы боитесь чьего-то «дурного глаза», то положение пальцев обеих рук можно изменить: замкнуть в кольцо средний и большой пальцы, тогда как указательный, мизинец и безымянный остаются выпрямленными и направлены вперед, желательно в направлении вашего возможного психологического врага.

2. Мантра ИМ долгое и высокое «И» и чуть ниже, спадающее в несколько ступеней «М». Мантру читать мысленно, руки — желательно в джняни-мудре. При чтении мантры представить себе крест, спроецированный на ваше тело таким образом, что верхушка его совпадает с вершиной головы, а единственная поперечная перекладина проходит вдоль линии плеч. От верхушки креста до поперечной перекладины образуется прозрачная полусфера; этот купол защищает вашу ауру от каких-либо деформаций.

3. Другой прием — «бутылка»: вы представляете, что находитесь в большой молочной бутылке. Ее прозрачные твердые стенки отражают не только чьи-либо тонкие разрушающие воздействия, но и мешающие звуки, даже взгляды окружающих. Этот прием особенно эффективно применять в транспорте.

4. Мантра ХУМ — одна из сильных Биджа-мантр, обладающих хорошо выраженным защитным эффектом. В этой мантре «Ха» — Шива, «У» — Бхайрави Кали, «М» — рассеивает печаль; она взывает к Шиве в его созидательной и разрушительной ипостаси. Ее тонкий внутренний смысл: «О, Шива, создатель и разрушитель Вселенной, высочайший устранитель скорби!» Мантра ХУМ произносится про себя, мысленно.

5. Защитная мантра ДУМ — аналогичное обращение к женскому Божеству — к Дурге (супруге Шивы). Также произносится мысленно.

6. Вращение ауры — очень эффективный способ бороться с людьми, которые любят поглощать чужую энергию. Почувствовав постороннее влияние, представьте, что ваше биополе — невидимая сеточка, плотная на ощупь. После этого ауру по часовой стрелке (если смотреть сверху — с головы на ступни ног); вращайте ее так, пока не пройдет опасность психологического нападения. Ваша вращающаяся аура будет отбрасывать прочь чьи-либо энергетические щупальца, им будет не к чему прицепиться, чтобы начать сосать из вас энергию.

1. Когда вы идете по улице и чувствуете, что на вас «висит» чье-то биополе, есть два способа снять это влияние. Первый — повернуться несколько раз вокруг вертикальной оси по ходу часовой стрелки (если

смотреть с головы на ноги). Второй способ — традиционно известный на Руси: плюнуть три раза через левое плечо, чуть повернув голову влево. Чужой обычно навешивается на левую сторону сердечного плексуса.

7. Экстренная задержка дыхания на выдохе с тремя бандхами — хорошее средство для остановки процесса подъема Кундалини в неподходящий момент, либо для того, чтобы не потерять самообладание, когда вы вдруг узнаете какую-либо ошеломляющую новость.

8. Еще один вспомогательный прием для сохранения хорошего настроения — «ХА-дыхание» оно рекомендуется после встречи с неприятным человеком, после какой-либо конфликтной ситуации или просто после ситуации.

Встать прямо, поднять максимально кверху выпрямленные руки, слегка потянуться вверх, встав на цыпочки, и, резко опуская руки вниз, как плети, круговым движением, быстро с силой выдохнуть через рот, говоря «ХА!». Повторив упражнение 13 раз, вы почувствуете, «как гора с плеч свалилась».

Все описанные методы обладают разной ценностью применительно к различным людям. Поэтому, если вам плохо помогает, например, первый или второй способ, — апробируйте другие. Можно также комбинировать различные методы вместе — например, произнести защитную мантру и повернуться несколько раз вокруг оси тела.

Следует отметить, что в невидимой борьбе с «тонкими» врагами, а также с возможным воздействием сил дьявольской природы самое лучшее средство — чистая совесть и светлая душа. Ибо подобное прилипает к подобному. Однако пока мы несовершенны, вышеприведенные методы защитят нас от низких людей.

МЕТОДЫ ИСЦЕЛЕНИЯ ПРАНОЙ

Мудрый человек не имеет постоянного сердца. Его сердце состоит из сердец всех людей Земли. Добрым людям йог делает добро и недобрым людям он также делает добро. Таким образом, мудрый человек воспитывает добродетель на Земле. Йог смотрит на всех людей, как на своих детей.

Сукшма-прана — жизненная сила физического человека. Чем больше в организме Праны, тем больше жизнеспособность. Болезни различных органов вызваны нарушенным энергетическим обменом, когда Праны в них или недостаточно или, наоборот, создается избыток энергии. Имеется ввиду блокирование нормальных путей пранообмена. И в том, и в другом случае целесообразно направить в больной орган поток Праны извне, который поможет компенсировать недостаток или ликвидировать застой энергии в органе. Это осуществляется следующим образом.

Сядьте в медитативную позу, расслабьтесь и успокойте дыхание. Если сидение в позе со скрещенными ногами не получается, то можно лечь на спину на коврик (в Шавасану). Сосредоточьтесь на солнечном сплетении, почувствуйте, что оно — склад вашей жизненной силы, сосредоточие энергии. Затем, не выпуская его из луча внутреннего наблюдения, переведите внимание на больной орган и представьте, как из солнечного сплетения в него «потекла», как вода из сосуда, Прана. Боль в больном органе начинает стихать, утраченные функции заболевшего органа восстанавливаются. Очень важно чувствовать, как это реально происходит. Даже если практический эффект еще не проявился, желаемое обгоняет действительность.

Обычно положительный эффект достигается только при условии приобретения элементарных навыков в медитации — умении выполнять Тратаки. И в умении правильно выполнять дыхание «Анулома-вилома» для накопления «излишков» праны.

Можно несколько усложнить методику, совместив ее с простейшей медитативной пранаямой. Для этого, находясь в исходной позиции, чуть отвести в сторону «берущую руку» (у мужчин это обычно правая, а у женщин — левая рука), согнуть ее в локте, оперев его на колено или бедре, направить ладонь кверху, пальцы — в Джняна-мудре. Вторая рука — в обычном положении, закрывает ладонью колено, или ладонь лежит на больном органе. Вы чувствуете, как в обращенную ладонью вверх руку начинает вливаться из Космоса Прана; энергия течет вниз по руке, попадает в солнечное сплетение, где начинает накапливаться. Затем из солнечного сплетения Прана начинает течь к больному органу. Боль постепенно успокаивается, нарушенные функции восстанавливаются.

По мере тренировки подобные навыки приводят к успешной практике этого метода, и он более не кажется сложным или противоестественным. Не следует пытаться лечить других, пока вы не освоили с успехом эту практику по отношению к себе. Однако во всех случаях перед тем, как лечить других, следует хорошо подумать о возможных побочных эффектах, которые могут быть двоякими. Во-первых, некоторые ваши болезни, которых нет у пациента, могут к нему перейти от вас, поскольку поток Праны почти всегда сопряжен со значительной скрытой информацией о состоянии ваших собственных внутренних органов. Например, вы снимете пациенту головную боль, но перенесете ему дисфункцию печени. И наоборот — некоторые болезни пациента, как и все его низкие моральные вибрации, могут перейти на вас. Поэтому можно рекомендовать обращаться к таким методам лечения только в крайних случаях, когда промедление может стоить больному жизни. После сеанса лечения потоком Праны следует «умыть» руки, сбросить с них, как перчатки, все астральные токи пациента тем самым ваше биополе отрывается от биополя пациента. Лучше всего потом принять холодный душ — окатить все тело с головой.

РАЗВИТИЕ ЭКСТРАСЕНСОРНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Все мы являемся матерями, отцами, сыновьями и дочерями друг друга одновременно.

1. Возьмите легкий маленький шарик из любого материала и подвесьте его на шелковой нитке. Сосредоточьтесь на солнечном сплетении, от обычного дыхания перейдите к психическому дыханию, постепенно сводя легочное на нет. Положив локти на стол, приблизьте пальцы рук к шарику на расстояние 2—3 см; проведите путь, по которому Прана движется из солнечного сплетения к пальцам; представьте затем, что этот поток отклоняет шарик вперед — в сторону. После того как вы убедитесь, что шарик действительно начинает отклоняться (наиболее заметные отклонения будут на выдохе, так как концентрация всецело связана с выдохом), переходите ко второму и третьему упражнению.

2. Постарайтесь вызвать перемещение легких предметов по гладкой поверхности стола или подвешенных на тончайшей нитке (спички, маленькие кусочки тонкой бумаги и так далее) одной только силой вашего взгляда. Для начала попробуйте это делать только при выдохе. Понятно, что движение воздуха, включая и возможное влияние выдыхаемого вами, должны быть исключены.

3. Зафиксировав взглядом шарик, сконцентрируйте на нем максимум внимания; представьте, что сила вашего взгляда отклоняет шарик вперед или чуть в сторону. Систематические тренировки по 5—10 минут дадут свои результаты.

4. Поставьте стакан на белую скатерть; вода в этом стакане должна быть чистой, водопроводной или ключевой, но не кипяченой. Смотрите с сосредоточением в центр поверхности воды, не моргая и не опуская век как можно дольше, пока не пройдет 10 минут. Занимаясь так по два раза в день в течение нескольких недель, можно в конце концов увидеть на поверхности воды образы, лица и события. Вместо стакана воды оккультисты используют «зеркало», в котором на пластинку металла (овальной формы с размерами 8x12 см) натягивают или наклеивают черный бархат. Описанные предметы обладают способностью накапливать астральную энергию и, сосредоточившись на ней, можно получить «окно» в астральный мир.

Практически все упражнения медитативной йоги способствуют развитию экстрасенсорных способностей, однако среди них есть и такие, влияние которых в этом плане сильнее, чем в других. Можно привести еще две методики, которым классическая традиция отводит большую роль. Первая — подтягивание кверху анального отверстия (Мула-бандха) и «сексуального нерва» (Маха-бандха). Выполняя Мула-бандху, ученик,

находясь в медитативной позе, делает спокойный полный вдох через обе ноздри и, задержав затем дыхание, три раза подтягивает по направлению кверху анальное отверстие; затем следует выдох также через нос. При Маха-бандхе аналогичная процедура выполняется с «сексуальной энергией»: занимающийся представляет, как из кончика пениса или из клитора энергетический поток поднимается вверх, к голове. Оба эти приема, предназначенные для предотвращения «отекания» потока Праны (точнее, Апана-праны) вниз, имеют большой спектр благотворного влияния: ликвидация расстройств органов низа живота, общее омоложение организма, усиление умственных способностей, развитие духовности, а также — развитие сил интуиции и ясновидения. Единственные ограничения — их нельзя делать после еды и при острых болезнях мочеполовых органов (излечению вялотекущих хронических болезней они, наоборот, способствуют).

Немало интересной информации можно почерпнуть и при дальних телепатических сеансах, которые вы можете устраивать с товарищем, который разделяет ваши взгляды. Известно, что человек, находясь, скажем, в Англии или Канаде, может получать духовные послания от Учителя, который находится в Индии. Такие случаи уже не раз происходили, и такого рода «связью» пользовалась и Е. П. Блаватская. Эти способности развивает следующая методика:

Договоритесь с вашим товарищем, что такого-то числа в такое-то время вы будете посылать ему на расстояние телепатические сигналы — приказы или же какую-то информацию. В это время он должен будет сидеть в уединении и, настроившись на вас, записывать, что он чувствует, чтобы вам потом рассказать. После этого поменяйтесь с товарищем ролями: теперь вы сидите, настроившись на его сигналы, а он вам их передает в строго определенное время. Главное условие выполнения упражнения — отсутствие каких-либо отрицательных эмоций по отношению к вашему другу, тем более — в моменты телепатических обменов.

Не следует пытаться тренировать свои экстрасенсорные способности на других людях, как это иногда рекомендуется. Пытаясь заставить прохожего оглянуться на вас, «входя» в ауру другого человека или совершая разного рода эксперименты по целительству, вы можете по неумению нанести им ущерб в тонкоматериальной форме. В большинстве случаев такие нелепые попытки невежд ведут к деформации или травмированию чужого биополя, что нарушает принцип Ахимсы (несотворения зла в любой форме). Такие действия, по сути магические, затем оборачиваются против самого «экспериментатора».

Все описанные упражнения могут выполняться человеком только с чистой совестью. И при строгом соблюдении заповедей ЯМЫ-НИЯМЫ.

ЛЕГКАЯ МЕДИТАЦИЯ С ЗАКЛИНАНИЕМ ДУХА

Зная имя духа, можно им повелевать.

Что такое демон и как им повелевать? Это можно понимать примерно так: ну, допустим, тринадцатого числа каждого месяца ваши дела идут не так хорошо, как хотелось бы. Говоря иначе, число тринадцать для вас является злым духом, демоном. Когда вы этот феномен назовете, например, числом Фибоначчи, или Полной Октавой, то вы как бы узнаете имя этого «злого духа» и назовете его себе. И тогда число тринадцать начнет помогать вам во всех так называемых «добрых и недобрых» делах. (Добрыми делами мы обычно называем то, что выгодно нашему эго, от чего увеличивается наша лень. Недобрыми делами люди обычно называют дела, которые помогают расти и мудреть человеческой душе, то есть разрушают эго). Теперь я вам дам практические рекомендации, как узнавать имя демона. Когда вы заметите какую-то связь между предметом или числом и вашими неудавшимися делами, то начните с обдумывания причин совпадения несчастливого числа с обстоятельствами дела. Сконцентрируйте свою мысль на начале Начал — на Атмане. Постепенно разворачивайте картину творения мира. Вот образовалась точка. Из нее вытянулся луч. Он начал вращаться. Образовался шар. И так далее. Когда картина творения в вашем воображении подойдет к двенадцати вибрациям, создающим астральный план, или материальный план, то вы поймете смысл музыкальной октавы. В каждой октаве существует двенадцать звуков — семь нот и пять бемолей или диезов этих нот. И завершает каждую октаву первая нота, но звучащая на обертон выше. Эта тринадцатая нота октавы (нота До) является первой нотой следующей, более высокой октавы. С помощью этой ноты мы должны шагнуть в другой, более высокий мир творения. То есть в повседневной жизни тринадцатого числа мы должны сделать свои дела более качественно, чем в любые другие дни, чтобы не упасть на октаву ниже. Иными словами, тринадцатое число — это ступенька в следующий, более тонкий мир, более мудрый и чистый. И мы должны заранее подготовиться к переходу в астральный мир. То есть проголодать на воде несколько дней, занимаясь четырежды в сутки пранаямами, составить мантру и регулярно распевать ее, вызывать мыслеобраз выхода сознания из тела именно тринадцатого числа в намеченное время. Только так вы сможете увидеть астральную ступеньку, о которую раньше вы всегда запинались, встать на нее и возвыситься... Теперь, вооружившись знанием подготовительной работы, вы можете дать имя «демону». Например, назовите «злого духа» числа тринадцать так — «Эффект ноты До». Отныне где бы вы не повстречали число тринадцать, произнесите про себя слова «Эффект ноты До». И вместо несчастия или неудачи, как бывало ранее, вы получите силу,

качество и успех в своем деле.

Любое творение, которое может быть выражено словами, не есть постоянное творение, а всего лишь иллюзия творения. Имя, которое может быть названо, не есть постоянное имя, а всего лишь число. Реальным творением является безымянное, это начало неба и земли, огня и воды, ветра и дерев. Но обладающее именем — это тонкая сила, обрастающая вещами.

Тот, кто свободен от страстей, не видит тайны в безымянном, а тот, кто имеет страсти, видит тайну и то в ее конечной форме.

СРЕДНИЕ МЕТОДЫ МЕДИТАЦИИ

Сохраняйте покой в уме, и тогда ваше сердце станет беспристрастным. Остановите мысли, и тогда все вещи будут изменяться перед вашим взором сами собой, а вам останется лишь созерцать их возвращение к началу. Возвращение к началу называется покоем, а покой называется возвращением к сущности. Постоянное возвращение к сущности называется постоянством. Знание постоянства дает мудрость и бессмертие, а незнание постоянства приводит к беспорядку и желаниям, смешению вещей и к злу. Знающий постоянство становится посвященным. Такой человек никогда не будет подвергаться болезням, старости и опасности. Искореняйте гордыню, любовь к неге и роскоши и привязанность к преходящим вещам.

Вышеприведенные «легкие методы медитации» могут привести в состояние настоящей медитации чистых и безгрешных людей. А если мы успели в этой жизни совершить ошибки, загрязнить свои астральные и ментальные тела плотскими желаниями и меркантильными мыслями, то легкие методы не будут работать сразу. Нужно сначала сжечь свою темную Карму, очистить физический организм и тонкие тела от грязи и нечистот, освободиться от досужих желаний и неправедных мыслей. Только после этого мы сможем погрузиться в истинное состояние медитации, слиться с Истинным Отцом.

В йоге существуют сотни упражнений и методов очистки физического и астрального тела. Эти упражнения объединены названием Крийя-йога. Вот здесь-то для скорейшего очищения тела, ума и астральных каналов нам могут помочь и мантры, и четки, и наставления учителя, и мандалы, и музыка, и задержки дыханий, и асаны, и огонь свечи в тихой полутемной комнате. Все эти аксессуары можно сравнить с костылями, помогающими больному человеку заново учиться ходить. Человек и без костылей может встать с больничной койки и пойти. Но это произойдет после длительного процесса реабилитации. С костылями пациент начнет ходить быстрее. Так и молитвы, и музыка, и асаны, и свечи, и мандалы, и храмы, и книги о Боге, и прочий ритуальный антураж. Они, как протезы, временно нужны больным людям для скорейшего выздоровления. Чтобы одноногий или хромой, ленивый или больной мог встать с постели, не дожидаясь Второго Пришествия, и пойти Домой сегодня, сейчас, сам, без посторонней помощи, без указующего хлыста Кармы.

Однако сильные духом современные люди могут обойтись даже и без очистительных упражнений Крийя-йоги. Я вам сейчас расскажу о коротком и действенном методе избавления от всех физических, астральных и кармических заболеваний. Данное упражнение за 3 года или за 5 лет или

чуть больше (зависит от силы воли) сжигает всю плохую и хорошую Карму и приводит к Самадхи. Самадхи — так называется в йоге высшая степень транса в состоянии медитации. Любой человек может выполнять это упражнение ежедневно и с огромной пользой для себя, без всяких отрицательных последствий. На подготовку и выполнение упражнения требуется всего один час в день. А вот занятия Крийя-йогой будут отнимать у вас по четыре часа ежедневно, а то и больше. И результаты очищения организма от них будет значительно скромнее. Итак, упражнение называется «Анулома-вилома». Оно взято мною из Атлантической йоги. С помощью практики этой простой медитации (полчаса в день в течении трех лет) я избавился от всех физических, витальных и кармических заболеваний, преследовавших меня с детских лет.

ТЕХНИКА «АНУЛОМЫ-ВИЛОМЫ»

Человек, ставящий своей целью долгожительство и здоровье — просто здоровое животное. Помните, что ежедневная практика Хатха-йоги необходима потому, что больной человек просто не может медитировать.

В главе «Пранаяма» мы уже рассматривали три техники дыхания «Анулома-вилома». Сейчас я расскажу вам о еще одном, более классическом методе исполнения «Ануломы-виломы». Дорогие мои, это наше основное упражнение для концентрации, медитации и выхода в Самадхи, поэтому я столько времени уделяю его описанию. Вы должны опробовать все варианты этой пранаямы и выбрать наиболее подходящий для себя.

ТЕХНИКА:

Сядьте прямо, держа грудь, шею и голову на одной прямой линии. Садиться нужно лицом на Север. Древнеарийское слово Съвер означает — с Верой. Кстати сказать, спать тоже нужно головой на Север. Тогда вы сонастроите главные пранические меридианы тела с магнитными линиями Земли и за короткую ночь бодро подзарядите свою ауру. Итак, поместите левую ступню на свое правое бедро и правую ступню на левое бедро (девочки наоборот, сначала правую ступню на левое бедро, а потом левую ступню на правое бедро). Это основная йоговская поза для многих упражнений — Падмасана или «Лотос». Если сразу у вас такая поза не получается, то ничего страшного, сядьте по-турецки или как сможете, лишь бы ноги были скрещены. Постепенно ваше тело очистится от солей и слизи, и вы легко сядете в Падмасану. В этой позе замкнуты все энергетические каналы, и астральная энергия никуда не уходит из тела. Руки следует держать на коленях ладонями вверх, замкнув в кольцо большой и указательный палец. Из большого пальца выходит самый чистый энергетический канал тела — канал легких (Прана), а из указательного — самый грязный (Апана) — канал кишечника. Поэтому никогда не показывайте пальцем на других людей, вы их при этом обдаете грязью. Можете большим пальцем замыкать кольцо со всеми пальцами по очереди: так вы промоете основные энергетические каналы тела — Нади. Садитесь лицом на Бога, желательно без одежды, можно в купальном костюме.

Расположившись в этой позе, посылайте добрые мысли с пожеланиями блага всем живущим сущностям. Говорите: «Да будут все существа мирными и вечно счастливыми». Затем десять раз вдохните полной грудью и на выдохе пропойте: «А-а-а-у-у-у-м-м-м». «АУМ» — это вибрации, которыми Бог создал все сущее. Звук А соответствует рождению, У —

процветанию, М — сжиганию материи... А — Брахма, У — Вишну, М — Шива.

Закройте правую ноздрю большим пальцем правой руки. Медленно и спокойно вдыхайте так долго, как можете, пока не заполните легкие воздухом. Закройте обе ноздри с помощью большого пальца, а также безымянного и мизинца правой руки, и задержите дыхание, насколько возможно. Затем, продолжая закрывать левую ноздрю, выдохните через правую ноздрю так медленно и осторожно, как можете. Затем опять как можно более медленно и осторожно, вдыхайте через правую ноздрю. Задержав дыхание насколько возможно, очень медленно выдохните через левую ноздрю, закрывая правую большим пальцем правой руки. Все это составит один цикл или одну пранаяму. Сделайте четыре таких пранаямы одну за другой без перерыва. Это упражнение пранаямы называется «анулома-вилома». У нас оно будет основным.

Будьте особенно внимательны и осторожны во время вдоха и выдоха. Сосредоточивайте свой ум на вдохе и выдохе и каждый раз полностью выдыхайте весь воздух. Когда вы вдыхаете, ярко и отчетливо представляйте, что вы наполняете тело очищающей вас золотой энергией мантры, свежестью, силой, бодростью, здоровьем, совершенством, святостью, целомудрием, Любовью. Когда вы задерживаете дыхание, думайте и исполняйтесь верой в то, что ваше тело и ум действительно наполнены этими благородными и возвышенными качествами мантры. Выдыхая, думайте, что вы несомненно и наверняка изгоняете из своего тела и ума все пороки, слабости, недостатки в виде грязно-желтой энергии.

Когда вы освоите это упражнение, отдохните. Затем опять сядьте в Падмасану. Плотно закройте правую ноздрю большим пальцем правой руки. Вдохните так медленно и бесшумно, как можете, за четыре секунды. Дыхание должно быть ровным, чтобы даже тончайшая нить, подвешенная возле ноздри, не колебалась. Во время вдоха, задержки дыхания или выдоха не напрягайте лицевые мышцы и не раскачивайтесь. Глаза пусть будут закрыты или полуоткрыты и расслаблены. Вдохнув, закройте левую ноздрю безымянным пальцем и мизинцем той же, правой руки, продолжая держать закрытой правую ноздрю. Задержите дыхание на 16 секунд. Затем, открыв правую ноздрю, выдохните через нее очень медленно и бесшумно, так, чтобы даже тонкая ниточка не шелохнулась. Выдыхать нужно 8 секунд. Этот процесс составляет один цикл или одну пранаяму. Выполните четыре таких пранаямы подряд.

Практикуйте эту пранаяму три раза в день: утром, в полдень и вечером.

Время вдоха, задержки и выдоха вначале определяйте на слух по тиканью часов. Через месяц можете вести счет секунд по мантрам «АУМ».

Нужно научиться пропевать про себя мантру «АУМ» сначала в течение одной секунды, потом двух, трех и четырех секунд.

При вдохе представьте себя в виде золотого облака, залетающего в ваше тело сверху через макушку. Это ваша мантра имеет такой вид. При задержке дыхания представляйте, что вы пролетаете сквозь ваше тело по позвоночнику от макушки к копчику. При выдохе представьте себе, что вы — золотое облако, вылетающее из копчика вашего тела. При вдохе нужно опять представить себя, влетающего в свою макушку. Вы должны научиться ярко представлять себе, как вы видите свое тело изнутри и снаружи.

Теперь поговорим о том, как увеличивать время занятий этим основным упражнением.

После регулярных занятий вышеописанной пранаямой в Падмасане с ее элементами ментальной концентрации на слоге «АУМ» в течение продолжительного времени (когда вы ощутите удовольствие от упражнения), увеличьте время вдоха на 1 секунду, задержки на 4 секунды и выдоха на 2 секунды. У вас получится соотношение секунд 5—20—10. Когда вы освоите этот ритм и почувствуете удовольствие от занятий, увеличьте время еще на одну секунду при вдохе, на 4 при задержке, на 2 при выдохе. Соотношение времени всегда должно оставаться 1—4—2. Счет времени ведите по количеству прочитанных про себя мантр.

Пранаяма, при которой вдох, задержка и выдох равны 12—48—24 секунды называется низшим видом пранаямы. Люди, желающие поступить в ученики к йогам, делают эту пранаяму на «вступительных экзаменах» в течение часа, сидя в Падмасане. Когда время вдоха, задержки и выдоха достигает 24—96—48 секунд — это средний вид пранаямы. Высший вид пранаямы предусматривает время вдоха, задержки и выдоха равное 36—144—72 секунд.

ЭФФЕКТ ОТ УПРАЖНЕНИЯ:

Видимая польза: с помощью низшего вида пранаямы, в результате потения и энергетической промывки ауры, из физического тела и ауры удаляются все нечистоты. При выполнении среднего вида пранаямы в течение получаса (24—96—48 секунд) в теле появляется дрожь. Оно начинает подпрыгивать и зависать в воздухе в полуметре от пола. Аура становится чистой, плотной и вырастает в объеме в 3—5 раз. При выполнении высшего вида пранаямы в течение получаса (36—144—72 секунды) человек достигает самого труднодостижимого вида Самадхи — Нирвикальпа. Он сливается с Богом, находящимся в каждом человеке в виде Единого Духа. Такой человек может все. Он становится Творцом. Это уровень Иисуса Христа, Гаутамы Будды, Сатья Саи Бабы, Рамы, Кришны.

Но мирским людям (со слабым здоровьем и маленькой силой воли) трудно довести время даже до 24—96—48 секунд. Поэтому им следует пока остановиться на низшем виде пранаямы: 12—48—24. Вместо увеличения времени, они должны увеличить количество циклов. Сначала довести до шести циклов в один присест, затем до десяти. И постепенно довести до восьмидесяти циклов за один раз без всякого перерыва. Счет секунд всегда ведите по мантре «АУМ». В результате ваше здоровье настолько улучшится, а воля настолько окрепнет, что и вы сможете достичь Самадхи.

Когда вы освоите технику «Анулома-вилома» до автоматизма, то делайте это упражнение один раз в день утром, желательно с 4 до 5 часов.

Не следует забывать, что вы сможете достичь сверхчеловеческих способностей (сиддхи) и Самадхи только при условии соблюдения правил этики. Правила такие — ненанесение вреда всему живому и ненасилие, терпимость к интересам и убеждениям отдельного человека, группы или народа. Йоги воздерживаются от лжи, не присваивают чужой труд или имущество, отказываются от роскоши, корысти, накопления вещей и денег, от эгоистического отношения к окружающему миру. Стремитесь обходиться только самым необходимым. Ешьте только овощи и фрукты, откажитесь от мясных продуктов, избавьтесь от отрицательных эмоций: гнева, злобы, ревности, жадности. Изгоняйте из ума дурные мысли, избавьтесь от сексуальных желаний, будьте целомудренными. Находите удовлетворение в своих хороших поступках, а не в поисках славы, почестей, наград, не стремитесь к самовосхвалению. Будьте очень скромными, не суетитесь напрасно, побольше молчите, довольствуйтесь тем, что есть, не стремитесь властвовать над другими. Только тогда упражнения принесут успех, только тогда вы увидите реальный мир, а не тот, который видят сегодня ваши глаза.

И еще раз заострю ваше внимание на контрольных этапах «Ануломы-виломы» между низшим и средним видом пранаямы. При дыхании 12—48—24 в результате потения и энергетической промывки ауры, из физического тела и ауры удаляются все пробки и нечистоты. Через год ежедневной практики вы избавитесь от всех физических заболеваний и недомоганий. При дыхании 15—60—30 начинает медленно сжигаться Карма. Физическое тело перестает стареть. При дыхании 17—68—34 вы избавляетесь от всех физических, астральных и кармических заболеваний. Морщины у стариков разглаживаются, и физическое тело стремительно молодеет. Вырастают новые зубы. При дыхании 20—80—40 появляются некоторые сиддхи (волшебные силы).

При выполнении среднего вида пранаямы (24—96—48 секунд) в течение получаса вы начинаете летать над Землей уже в своем физическом

теле. Такая сиддха называется левитация. Усилием воли вы можете поднять свое физическое тело и полететь куда захотите. Но каменные стены, заборы и холод будут вам преградой в этом путешествии. Поэтому лучше все-таки летать в астральном теле, оставив временно физическое тело на земле. Практические наставления, как покидать физическое тело в полном сознании для посещения различных материальных и нематериальных вселенных, как быть способным невидимо и необнаружимо путешествовать где угодно и когда угодно, не спрашивая ничьих позволений, проникая сквозь любые преграды, оказывая влияние на действия людей и нематериальных сущностей я дал в книге «Сознательные выходы из тела».

СОСТОЯНИЕ МЕДИТАЦИИ

Когда в разуме остается только одна мысль, наступает Савикальпа-самадхи. Когда гибнет и эта мысль, то приходит Нирв икальпа-самадхи.

Когда медитация становится глубокой, человек действует только посредством тонкого причинного тела, карана-шарира. Сознание карана-шарира замещает обычное сознание. Йогам свойственно именно это состояние сознания. Такие бхакты, как Тукарам и Тулсидас отождествлялись со своими карана-шарира и всегда пребывали в таком состоянии. Бхакта достигает единения с Брахманом. Он обладает божественной душой, но одновременно имеет и тонкое эфирное тело, то есть сохраняет индивидуальность. Водоворот неразрывно связан со всей водой реки, но в то же время существует и сам по себе. Сходным образом живет и ученик, овладевший своим карана-шарира.

Вам предстоит пройти шесть ступеней медитации и, в завершение, погрузиться в состояние Нирвикальпа-самадхи, или Сверхсознания. К тому времени восприятие форм и рефлекторное восприятие окончательно исчезают. Уже нет ни медитации, ни объекта медитации. Медитирующий и объект медитации становятся одним целым. Приходит высшее знание, вечный и высочайший покой. В этом заключается цель существования. Это вершина жизни. Человек становится настоящим мудрецом, просветленным Дживан-муктой, то есть достигшим спасения при жизни. Он полностью освобождается от страданий, горестей, страха, сомнений и заблуждений. Он становится единым с Брахманом. Капля растворяется в океане. Река впадает в море и сливается с ним, становится морем. Все различия полностью исчезают. Человек знает: «Я — Бессмертная душа. Поистине, все есть Брахман. Нет ничего, кроме Брахмана».

В начале медитации перед глазами возникают разноцветные вспышки — красные, белые, синие, зеленые. Это вспышки танматры, атомарной материи. У каждой таттвы, стихии, свой оттенок. Притхиви таттва (стихия земли) имеет желтый цвет, апа (вода) — белый; агни (огонь) — красный, вайю (воздух) — зеленый, акаша (эфир) — синий. Разноцветные вспышки вызваны проявлениями таттв.

Иногда во время медитации перед глазами появляются солнце, луна или вспышки молний. Не обращайте внимания на такие видения. Пусть они остаются в стороне. Старайтесь погрузиться глубже, к источнику этих огней.

Временами в процессе медитации к вам приходят в тонком теле дэваты, риши и нитья-сиддхи. Принимайте их с почтением. Поклонитесь им. Слушайте их советы. Они являются, чтобы ободрить и помочь.

Когда в разуме остается только одна мысль, наступает Савикальпа-самадхи. Когда гибнет и эта мысль, то приходит Нирвикальпа-самадхи.

В состоянии Самадхи исчезает трипути (троица «познающий, познание и познаваемое»). Медитирующий и объект медитации, мыслящий и мысль становятся одним и тем же. В состоянии Самадхи нет медитации. Она прекращается. Медитирующий (дхьян) и медитация (дхьяна) сливаются с объектом медитации (дхьейя).

Начинающие испытывают во время медитации судорожные подергивания в голове, ногах и туловище. Неуверенных в себе людей это очень тревожит, но нет причин беспокоиться. Медитация вызывает изменения в клетках мозга и нервной системы. Старые больные клетки отмирают, клетки заменяются новыми, более крепкими, наполненными саттвой. В мозгу образуются новые «борозды», новые каналы для течения саттвических мыслей, новые пути. Из-за этого мышцы испытывают определенное возбуждение, подергиваются. Не бойтесь. Смелость — важная добродетель, необходимое качество ученика.

При обычном выдохе из легких выходит довольно много воздуха. По мере сосредоточения объем выдыхаемого воздуха постепенно уменьшается. При погружении в очень глубокую медитацию дыхание почти замирает, могут возникнуть лишь случайные движения грудной клетки и живота. По характеру дыхания ученика можно судить о степени его сосредоточенности. Будьте внимательны, дыхание говорит о многом.

Духовный рост приводит к тому, что однажды становится очень трудно совмещать медитацию и обычную работу, так как разум испытывает двойную нагрузку. Во время медитации он задействует иные бороздки и каналы, работает с другими санскарами. Ему трудно приспособиться к чуждым по духу видам деятельности. Выходя из состояния медитации, он словно оказывается в полной темноте, теряется, бредет наощупь. Ему приходится переходить на другие каналы и нервные борозды. Но вечером, когда человек вновь садится медитировать, приходится усиленно бороться, пытаясь стереть приобретенные за день новые санскары и добиться однонаправленности ума. Иногда от этого начинает болеть голова. Во время медитации прана (энергия) движется по одним каналам, а в процессе обыденной деятельности — по другим. В первом случае она утонченна, а во втором — принимает очень грубую форму.

Когда ум устойчив, устойчивыми становятся и глазные яблоки. У йога со спокойным умом взгляд неподвижен. Он почти не моргает. Его глаза становятся сверкающими, красными или чисто белыми.

Когда работает Сушумна-нади, то есть дыхание течет через обе ноздри, медитация проходит легко и радостно. Разум спокоен. В период активности

Сушумны преобладает саттва-гуна. Приступайте к медитации, когда начинает действовать Сушумна.

Под влиянием медитации в разуме, мозгу и нервной системе происходят большие перемены. Образуются новые нервные токи, новые вибрации, новые клетки, борозды и каналы. Разум и нервная система полностью преображаются. Возникают новое сердце, новый ум, новые ощущения, новые чувства, новый образ мышления и взгляд на вселенную как на Бога в проявлении.

Когда разум саттвичен, возникают вспышки интуиции. Хочется писать стихи, картины, сочинять музыку, легко постигаешь смысл упанишад. Но у новичков этот этап длится недолго. На фабрику мышления стремятся прорваться тамас и раджас. Первые достижения всегда неустойчивы и непродолжительны. Иногда кажется, что почти' достиг цели, а потом пятнадцать-двадцать дней не испытываешь ничего, кроме разочарований. Надо продолжать заниматься, как и раньше. И успех придет.

Во время медитации, когда наступает блаженство, ему мешает некое особое ощущение. Оно нарушает утонченное счастье. В медитации усиливается влияние саттвы, но раджас извечно пытается одержать над ней верх. Странное ощущение, препятствующее чувству блаженства, тоже вызвано раджасом. Помехой ему могут стать и мысли о предстоящей работе. Забудьте обо всех заботах. Скажите своему разуму: «Мне нечего больше делать, я уже все сделал». Когда саттва укрепится благодаря размышлениям, усердной садхане и непоколебимой вере в успех, подобные преграды исчезнут, медитация станет глубокой. Блаженство будет длиться дольше.

Однажды Уддалаку Муни окружили сиддхи, дэвы и другие существа. Небесные девы во множестве толпились вокруг него. Дэвендра предлагал святому всю дэвалоку, обитель божеств, но Уддалака отказывался что-либо принять. Прекрасные девушки пытались соблазнить его чарами плоти, они говорили: «Сядь в небесную колесницу, она унесет тебя в дэвалоку, к дарующим бессмертие родникам. Небесные нимфы будут служить тебе. Ты заслужил все это удивительной силой своего тапаса. Вот Чинтамани, камень исполнения желаний. Отважный Уддалака не поддался искушениям и воссиял в своей лучезарности. Он не стремился к вещам, радующим чувства. Через полгода муни вышел из Самадхи. Он мог проводить в этом состоянии дни, месяцы и годы. Похожие на изваяние Бали и Джанака пребывали в Нирвикальпа-самадхи очень долго. Прахлада неподвижно провел в Нирвикальпа-са-мадхи много лет.

ДЖИВА-КОМПЛЕКС

Любовь, которая проявляется во всех вещах в одинаковой степени, **— это** ***и есть Высшее Сознание.***

ТЕХНИКА:

1. Медитируют только сидя, желательно в позе со скрещенными ногами. Руки сложены в круг, ладони обращены к животу и лежат в области чуть ниже пупка, причем левая ладонь лежит на правой. Зак-рыть глаза и расслабиться, отрегулировать дыхание, выровняв и замедлив его. Сидение должно быть устойчивым и удобным.

2. Сконцентрироваться на Сахасраре, сформировать в ней светящийся (или упругий — в зависимости от того, что лучше и четче ощущается) шарик праны. Выявить Сушумну, Пингалу и Иду.

3. Провести этот шарик вниз по Иде до Муладхары и оставить его там. Таким образом накопить в Муладхаре 4—5 импульсов (шариков праны), после чего вывести их по Пингале вверх и выбросить из Сахасрары. Проделать это 3—4 раза, пока при накоплении праны в Муладхаре не появится кратковременное ощущение легкости тела. После этого посылать шарики праны вниз в Муладхару, пока не появится устойчивое ощущение легкости тела, полета, покачивания на волнах. После возвращения в обычное состояние вывести скопившуюся в Муладхаре прану вверх по Пингале. Муладхара очищена.

4. Перейти к очищению второй чакры — Свадистханы, для чего послать шарик праны снова в Муладхару по Иде, по Сушумне поднять его из Муладхары в Свадистхану. Накопив так 4—5 импульсов (число посылаемых в каждую чакру шариков должно быть примерно одинаковым), вывести шарики вниз по Сушумне в Муладхару. А из Муладхары затем вывести вверх по Пингале наружу.

5. Для остальных чакр схема промывки такая же: Ида — Муладхара — Сушумна — Чакра — Сушумна — Муладхара — Пингала. Порядок работы с чакрами — обязательно снизу вверх, то есть Муладхара, Свадистхана, Манипура, Анахата, Вишуддха, Аджна, Сахасрара.

КОНТРОЛЬ: При прохождении праны по Иде возникает легкий звон в левом ухе. При выведении Праны по Пингале — более низкий и менее резкий звон в правом ухе. Отсутствие таких звонов означает, что импульсы праны слишком слабы, или же, для Пингалы: а) использованная прана не выведена наружу; б) прана в чакре еще не накоплена. Сделайте пра-наяму и снова начните комплекс. Если упражнение упорно не получается, вернитесь к занятиям с более простыми упражнениями.

ЭФФЕКТ ОТ УПРАЖНЕНИЯ:

1. Закрепляются навыки выявления и работы с чакрами.

2. Астральные каналы прочищаются, что дает общеоздоравливаю-щий эффект, укрепляет весь организм. Сознание становится устойчивым, нарушенная психика восстанавливается.

3. Очищение чакр и Сушумны — прекрасная профилактика против возникновения пробок в спинном канале, то есть ликвидируется одна из основных причин головных болей.

Все упражнения с чакрами и Нади должны проводиться в сидячем положении, причем позвоночник должен быть прямым, а при работе с Пингалой или Идой желательно скрестить ноги. Дыхание должно быть йоговским, ритмичным. При несоблюдении этих условий какие-либо дисбалансы пранового обмена могут привести к тому, что чакры будут «обожжены» или повреждены.

Не обязательно за одно занятие работать со всеми чакрами. В первую неделю вполне достаточно очистить 1—2 чакры. В полном виде все упражнение, очистка всех чакр может занимать 1,5—2 часа.

ПОТОП

При неправильной медитации на чакрах, при чрезмерной концентрации внимания на первой или второй чакре, при резком прекращении занятий на вас может обрушится Потоп чувств и эмоций. Такие потопы хорошо описаны во всемирной литературе. Всемирный Потоп в Библии — описание гибели реальной Атлантиды. Однако здесь еще даны и аллегорические картины гибели нашей цивилизации, разрушения культуры, и гибели отдельного человека. Идея аллегории в том, что в момент кажущегося всеобщего разрушения все действительно ценное оказывается спасено в соответствие с Кармическим планом Брахмы. «Ковчег» знаменует школу йоги, подготовку достойных людей к посвящению, к новому рождению в качестве будд и Великих Учителей. В своем высшем значении «Ноев Ковчег» — это внутренний круг человечества, это Шамбала, руководящая рождением, развитием и умиранием стран и народов на Земле.

Притча о Потопе несет в себе и более глубокую аллегорию. Она относится к каждому отдельно взятому человеку. Потоп — это неизбежная смерть любого мирянина. Но человек может построить внутри себя Ковчег и собрать в нем образцы всего самого ценного, что есть в нем. Ковчег символизирует Кармическую оболочку ауры человека — Восьмую чакру. Она не разрушается после смерти. В такой оболочке моральные ценности и черты характера не погибнут. Любой процесс, завершаясь, переходит в противоположный процесс. Моральные ценности возродятся в следующей жизни умершего, как возрождаются белые лилии на заливных лугах после схода вешних вод.

Свищет ливень.

Тучи все угрюмей.

По Ковчегу Ноя бьет волна.

Воют звери, запертые в трюме.

Из-под палуб рвется Сатана.

Под водой Всемирного Потопа —

Миражи американских гор,

Море лжи порушенной Европы,

Муляжи Содомов и Гоморр.

Полыхают тучи, как болиды.

Но уже по курсу корабля

Показались пики Атлантиды —

То всплывает чистая земля...

«ВЫПЛАВЛЕНИЕ ПИЛЮЛИ БЕССМЕРТИЯ»

Следи за своей речью: не лги, не говори плохо о других, не говори больше ста слов в день.

ТЕХНИКА:

1. Принять медитативную позу сидя; расслабиться, закрыть глаза и отбросить все суетные внешние проблемы. Позвоночник должен быть строго прямым, ноги в скрещенной позиции. Лежачая поза (Шавасана) для медитации недопустима. Положение рук — то же, что и в предыдущем упражнении.

2. Из Сахасрары в Муладхару завести и зафиксировать световую спицу, пронизывающую вдоль всю Сушумну. Сформировать в Сахасраре, на верхнем конце спицы/шарик праны; уплотнить его, закручивая вдоль оси, послать его вниз, до Муладхары. Когда шарик достигает конца, представьте, что вы слышите высокий щелчок. Отсутствие щелчка означает, что шарик недостаточно плотен, либо он остановился где-то на половине пути. В обоих случаях его необходимо распылить и сформировать новый.

3. Посылайте шарики вниз, пока они, как костяшки счетов, не заполнят всю спицу до Сахасрары (следите за щелчками!).

4. Разожгите в Манипуре оранжевый огонь и гоните его вниз и вверх одновременно, так чтобы он окружал нанизанные на спицу шарики. Огонь может колебаться, но не должен исчезать. Шарики начнут сплавляться в единый целый столб. Когда сплавляется нижняя часть шариков, от Манипуры до Муладхары (обычно раньше верхней части), то в Муладхаре появляется голубой огонь и пульсирует там, пока не сплавится и верхняя часть столба.

5. В момент, когда все шарики сольются, вверх по Сушумне должна проскочить яркая, мощная голубая вспышка. Затем оранжевый огонь исчезает, и проснувшаяся Кундалини начинает быстро подниматься вверх по Сушумне.

6. После выполнения этого комплекса может начаться спонтанная медитация. Следует быть готовым к этому и не спешить вставать.

ЭФФЕКТ ОТ УПРАЖНЕНИЯ:

1. Успешное выполнение этого комплекса позволяет поставить под частичный контроль силы Кундалини. Энергетические расходы праны в организме становятся более экономными и оправданными.

2. Упражнение оказывает общеукрепляющий и омолаживающий эффект.

3. Улучшается волевой контроль над функционированием симпатической и парасимпатической системы.

ПРИМЕЧАНИЯ:

1. Поскольку в конце упражнения силы Кундалини прорываются вверх, ни в коем случае не следует вставать сразу. Одно из предназначений спонтанной медитации — приведение в гармоничное состояние общего пранообмена в организме. Поэтому как минимум 5 минут после окончания упражнения следует посидеть с закрытыми глазами. Полезно почитать мантру ОМ (АУМ), можно также сосредоточиться на внутреннем звуке Анахат. Не желательно чтение мантр СОХАМ, ХАМСА, ХАНСА, ХАТ. Последнюю мантру следует использовать лишь при появлении негативных ощущений и чувстве дискомфорта. Однако даже в этом случае не следует сразу вставать.

2. Приведенное упражнение в ряде черт согласуется с даосскими принципами «выплавления пилюли бессмертия», т. е. с «внутренней алхимией» даосов.

3. Упражнение получится сразу, если вы перед ним очистили астральные каналы и Сушумну «Ануломой-виломой».

Дорогие мои, тут я еще добавлю, что в момент, когда все шарики сливаются, и вверх по Сушумне проскакивает яркая, мощная голубая вспышка, то у занимающегося может проявиться душевная боль и жалость к себе. Это происходит из-за того, что при подъеме Кундалини разрушается личность человека. Разрушается Вавилонская башня из материалистического восприятия мира, из научных знаний, из кирпичей логических построений и школьных объяснений, которую он строил всю жизнь. Вавилонская башня с грохотом рассыпается — и человеку становится страшно...

РАЗРУШЕНИЕ БАШНИ

Притча о Вавилонской башне в первую очередь описывает реальные события. Останки Башни нашли и исследовали современные ученые. Во времена Атлантиды все люди говорили на одном языке — санскрите. После Потопа Башня разрушилась, люди деградировали.

Появилось множество языков и наречий. Но во всех языках мира присутствуют санскритские корни. Аллегорически Вавилонская башня изображает научно-технический прогресс. Люди верят в интеллектуальные методы, в технические средства, в логические построения и учреждения. Длительное время Башня растет над Землей, поднимаясь все выше и выше. Но заканчивается Золотой век, приходит Кали-юга (Железный век) и Вавилонское творение разрушается. Люди перестают понимать друг друга, каждый отдельный человек представляетидеальную жизнь на земле по-своему. Из-за этого начинаются ссоры к войны. Все воюют за правду, но каждый — за свою. Это и есть аллегория смешения языков.

Более глубокая мысль этого мифа такова: каждый мирянин строит внутри себя Вавилонскую башню. Это его мечты, цель жизни, стремления к идеалу и логические построения. Но неизбежен момент, когда такая Вавилонская башня внутри человека рухнет. При строительстве Башни различные умы, составляющие человеческую личность, теряют доверие друг к другу- Они постепенно обнаруживают, что у них нет общей цели, они перестают понимать друг друга, вследствие загрязненности эгоистическим началом. Витальный ум борется с астральным, астральный ум воюет с эфирным, эфирный — с физическим итак далее. Но чаще всего три нижних ума — Муладхара, Свадистхана и Манипура — заключают временный союз и совместно нападают на высшие умы. В итоге, Башня с грохотом падает, как крышка богатого фоба, оставив после себя кучу грязи и пыли. Вся жизнь человека -накопление богатств, приобретение власти, денег, книжных знаний, славы, удовлетворение желаний и амбиций — все это постройка внутренней Вавилонской башни. Когда просыпается Кундалини, то человек понимает, что всю жизнь занимался не тем, чем нужно...

МЕДИТАЦИЯ НАД МАНТРОЙ

Не откладывай на завтра то, что можешь сделать сегодня.

Не заставляй другого делать то, что можешь сделать сам.

Если рассердишься на другого, то прежде чем что-нибудь сделаешь или скажешь, посчитай до десяти.

Если сердцем прошло, сочти до ста или до тысячи.

Мантра-йога изучает воздействие «мантр» или словесных формулу на мысли, эмоции, внутренние органы и на весь организм в *целом* Здесь совершенство достигается путем влияния звуковых вибраций на тленный организм и бренную ауру человека. При произношении или пении определенных звуков, слогов или слов в различных энергетических вселенных возникают соответствующие им колебания, вибрации и силы. Они либо положительно, либо нехорошо воздействуют на тело и душу человека. Неотъемлемым компонентом Мантра-йоги является самовнушение. Оно работает при помощи яркого образного воображения и концентрации мысли на желаемом результате. Только тогда созданная мыслеформа обретает плоть. Так как Мантра-йога включает обязательное повторение формул внушения, то она иногда называется Джапа-йога (от санскритского слова «джапа» — повторение). С помощью специальных выработанных кратких словесных фраз йоги могут воздействовать на любую часть организма или на все физическое тело в желаемом направлении: излечивать определенные заболевания, вырабатывать в себе нужные качества, избавляться от нехороших привычек и так далее. В этом отношении Мантра-йога чем-то схожа с психотерапией и аутогенной тренировкой, но действует намного эффективней их.

Для приведения психики в состояние гармонии существует не только мантра ХАТ. Здесь мы рассмотрим еще две другие мантры — СОЛЬ и ХИАЛ, которые также способствуют приведению психики в устойчивое состояние

МАНТРА «СОЛЬ»

Многих полководцев-победителей называют героями, но истинный герой тот, кто одержал победу над собственными чувствами.

ТЕХНИКА:

Находясь в позе Лотоса или полу-Лотоса, расположить руки в джняни-мудре. Расслабиться и, закрыв глаза, сосредоточиться на Вишуддха-чакре. Перенести мысленно изображение мантры СОЛЬ (голубой круг на белом фоне) в чакру, погружая знак все глубже и глубже в чакру, параллельно с пением мантры голосом. Вся мантра поется на одной ноте более тонким, чем обычно, голосом; короткое обычное С, длинное О; произнося ЛЬ, кончиком языка проводить по нёбу взад-вперед; длительность ЛЬ — 1 секунда, всей мантры 2—3 секунды. Параллельно с окончанием пения СОЛЬ, вообразите, что знак погрузился в центр Вишуддха-чакры, вспыхнул и исчез, растворившись в ней. Упражнение окончено.

ЭФФЕКТ ОТ УПРАЖНЕНИЯ:

Гармонизируется астральная составляющая организма, но не снижением интенсивности обмена праны в чакрах, а наоборот, стимуляцией дисгармонирующих чакр. Если мантра ХАТ приземляет психику, то мантра СОЛЬ наоборот возвышает ее.

МАНТРА «ХИАЛ»

Характер делает жизнь бессмертной, потому что характер существует и после смерти. Каждый может выработать в себе безупречный характер. Вот качества такого характера: любовь, терпимость, сила воли, снисходительность, настойчивость и отзывчивость. Эти высшие качества и следует развивать.

ТЕХНИКА:

Находясь в позе Лотоса или полу-Лотоса, нужно расположить руки в джняни-мудре. Расслабиться и, закрыв глаза, сосредоточиться на Аджна-чакре. Перенести мысленно изображение мантры ХИАЛ (ярко-голубой круг на темно-синем фоне) в чакру, погружая знак все глубже и глубже в чакру. Откройте глаза и начинайте петь мантру. Петь нужно так: параллельно с концентрацией на знаке произносится Х — выдох и на одной ноте — И, чуть ниже — А и долгое Л; образуются как бы две ступени — ХИ и АЛ, равные по длительности звучания.

ЭФФЕКТ ОТ УПРАЖНЕНИЯ:

Появляется чувство глубинного спокойствия, уверенности в себе, исчезает чувство одиночества. Астральная оболочка ауры как бы просветляется в целом.

ПРИМЕЧАНИЕ:

Лучшее применение мантр СОЛЬ и ХИАЛ — после каких-либо других упражнений, то есть в конце занятия.

ПРОБУЖДЕНИЕ КУНДАЛИНИ

Георгий Пресвятой над Кундалини,

Над Змеем занесет свое копье —

И выйдут из ребра его богини,

И в Еву превратится воронье.

И грянет Солнце!

И сердца оттают!

И птицы запоют нам в облаках —

Какая ослепительная тайна

У каждого хранится в позвонках!

ТЕХНИКА:

1. Примите медитативную позу сидя, желательно со скрещенными ногами. Закройте глаза, попробуйте полностью расслабиться. Позвоночник обязательно должен быть прямым! Дышите ритмично: 4 секунды — вдох, 4 секунды — выдох.

2. Сконцентрироваться на Муладхаре-чакре. Почувствовать или представить себе спираль Кундалини, свернутую в 3,5 оборота и излучающую красный цвет. Дыхание спокойное, ритмичное.

3. Не ослабляя силы концентрации на Кундалини в Муладхаре-чакре, начать джапу (безостановочное чтение мантры) с мантрой ХАМ.

4. Представляйте себе, что под действием мантры, как просыпающаяся змея, Кундалини начинает вставать и раскручиваться. Разгибаясь, она поднимается вверх по позвоночнику.

5. Кундалини проходит последовательно через все основные чакры в Сушумне: Свадистхана... Манипура... Анахата... Вишуддха... Аджна... и достигает, наконец, Сахасрары.

6. Внимание теперь концентрируется на сегменте спирали, который находится между Муладхарой и Анахатой. Эта часть спирали должна излучать огненно-красный цвет.

7. Теперь внимание обращается на сегмент спирали между Аджной и Вишуддхой; эта часть спирали излучает белый свет.

8. Концентрация внимания переносится на окончание спирали в Сахасраре. Упражняющийся представляет, что там сосредоточена огромная энергия, которой он может в совершенстве управлять.

9. Спираль начинает сворачиваться. Она опускается до Аджны,

Вишуддхи, Анахаты, Манипуры, Свадистханы и, наконец, как змея, сворачивается в 3,5 оборота обратно в Муладхаре. По окончании упражнения прочитать несколько раз мантру АУМ, не спеша открыть глаза. Упражнение окончено.

ЭФФЕКТ ОТ УПРАЖНЕНИЯ:

Важное и очень полезное упражнение для пробуждения Кундалини. Приобретается совершенный контроль над состоянием психики и ума, способность к концентрации и использованию поистине огромных энергий, достигается сила управления своим организмом и его энергетическими запасами. При правильном выполнении упражнение имеет большую значимость для выработки способностей приобретения психических супернормальных сил.

Очень важно перед выполнением этого упражнения строго соблюдать правила ЯМЫ-НИЯМЫ. Иначе пробудившаяся Кундалини ударит молнией в позвоночник и сожжет все чакры человека, как Господь сжег молнией Содом и Гоморру в известном библейском мифе.

СОДОМ И ГОМОРРА

Миф о разрушении Содома и Гоморры описывает вполне реальные события. Аллегорией этой притчи является то, что ради 10 праведников Господь был готов пощадить тысячи горожан, погрязших в грехах. Но не нашлось 10 чистых людей в этих городах. Следовательно, возможность эволюции данной цивилизации была полностью утрачена. Значит, пора положить конец неудавшемуся эксперименту, чтобы болезнь не распространилась на другие города. Нужно уничтожить все плохое и нехорошее. Однако Лот и его семья были спасены.

Более глубокий подтекст этой притчи таков: любой человек является городом, населенным как праведниками, так и грешниками. Идеально чистых людей нет. Просто в одних людях праведников живет больше, а в других — меньше. Если в человеке постепенно утрачиваются добродетельные качества, то он медленно превращается в Содом. Грешный мирянин будет сожжен в геенне огненной, как Гоморра, если в нем не осталось и десяти положительных черт характера. Но даже в этом случае, то ценное, что заслуживает спасения, будет сохранено, подобно семье Лота. И в следующей жизни это хорошее даст свои всходы...

Внешние события, происходящие с человеком, зеркально отражают его внутренний мир. То, что есть в человеке, то есть везде, а чего в человеке нет — того нигде нет.

Библейские притчи как бы говорят всем нам о том, что ни рост дерева, ни сила слона, ни долговечность камня не нужны человеку. Развитие этических качеств, эволюция сознания — вот единственная ценность, ради которой душа страдает и мается в этом бренном мире.

Летят дожди, стреляя парусами,

Бодаются зеленые ветра.

Качаясь под небесными Весами,

Бредут народы в поисках Добра.

Они бредут от мора и позора,

От пламени, объявшего Содом,

Основывают новые Гоморры,

И дальше грех несут за окоем.

И я целую пятками дорогу,

И чую кадыком сквозь пыльный слой:

Из-под земли взывают души к Богу,

Кипят котлы со свежею смолой...

АКТИВИЗАЦИЯ ЧАКР

Если ты делаешь доброе дело, то делаешь его для себя; если же ты совершил несправедливость по отношению к ближнему, помни — ты нанес вред самому себе.

ТЕХНИКА:

1. Сесть в медитативную позу, желательно со скрещенными ногами. Закрыть глаза и расслабиться. Позвоночник должен быть прямым (!).

2. Подвести указательный палец правой руки ко лбу в области Аджна-чакры, большой и средний пальцы — лежат на крыльях правой и левой ноздри соответственно.

3. Сделать вдох через левую ноздрю на 4 такта. Во время вдоха представить, что прана через нее поступает и накапливается в Трикуте. При задержке дыхания после вдоха (на 16 тактов пульса) прану направляем из Аджна-чакры по Иде и ударяем этим током энергии по Муладхаре. Во время выдоха (на 8 тактов счета), который производится через правую ноздрю, направляем прану из Муладхары по Пингале снизу вверх обратно в Аджну. Вновь начинаем вдох, но уже через правую ноздрю, с накоплением праны в Трикуте (Аджне). При задержке дыхания на 16 тактов пульса по Пингале направляем прану вниз и ударяем ею по Муладхаре с другой стороны. Также на 8 тактов выдоха через левую ноздрю посылаем энергию вверх по Иде из Муладхары до Аджны. При задержке дыхания повторять мантру ЛАМ.

4. То же самое повторяем для Свадхистханы, но после вдоха, задержав дыхание и ударив прановым внутренним потоком по Муладхаре (в сопровождении мантры ЛАМ), затем быстро переводим прану по Сушумне в Свадхистхану, где задерживаем дыхание на несколько секунд, повторяя безостановочно мантру ВАМ, после чего снова возвращаем энергию в Муладхару с мысленным повторением мантры ЛАМ.

5. То же проделываем с двух сторон и для следующей чакры, так же переводя энергию от Муладхары вверх по Сушумне к Свадхистха-не, от нее — в Манипуру. Соответственно, произносимые мантры чередуются как ЛАМ-ВАМ-РАМ и снова ЛАМ (при возврате энергии обратно к Муладхаре).

6. Аналогично проделываем упражнение для Анахаты, причем мантры чередуются соответственно как ЛАМ-ВАМ-РАМ-ПАМ-ЛАМ.

7. Для Вишуддха-чакры прибавляется еще мантра ХАМ.

8. То же проделываем для Аджна-чакры и Сахасрара-чакры, причем достаточной будет концентрация внимания на этих чакрах в течение 2—3

секунд.

ЭФФЕКТ ОТ УПРАЖНЕНИЯ:

Выполнение данного упражнения имеет множество полезных результатов, к которым приводит систематическая работа с чакрами. Общее повышение жизнеспособности организма, устойчивость его к разного рода болезням, стабилизация психики, раскрытие внутренних способностей, духовный прогресс — вот спектр тех изменений, к которым приводит систематическая практика данного упражнения.

ПРИМЕЧАНИЯ: 1. В этом упражнении совмещаются все преимущества Пранаямы с дхараной и дхьяной.

2. Пробуждения отдельных чакр можно добиться и более простыми средствами. Так, для пробуждения Муладхары достаточно, сев в позу Лотоса или полу-Лотоса и приподнимаясь чуть-чуть на руках, слегка ударять промежностью по полу или по жесткой подушке, что рекомендует, например, Свами Шивананда. Далее, для активизации Манипуры можно, произведя вдох, расширить грудь и втянуть живот. Во время задержки дыхания следует перевести воздух из грудной клетки вниз к животу, причем живот выдвигается наружу. После этого воздух обратно возвращается вверх. Повторив так 3—5 раз, выдохнуть. Систематическая практика такого упражнения по 3—5 раз в день в течение 5— 10 минут должна привести к успеху. Наконец, пробудить Анахату можно, сделав полный йоговский вдох, сконцентрировать все внимание на сердце. Затем, в ходе задержки дыхания, мысленно наблюдая работу сердца, повторять мантру ЛАМ. После задержки сделать полный йоговский выдох.

3. Каждый этап упражнения можно разучивать отдельно, а в ходе первых одной-двух недель вполне достаточно ограничиться одной только Муладхарой. Но помните, что активизация Муладхары должна обязательно сопровождаться контролем над соблюдением принципов Ямы и Ниямы.

АКТИВИЗАЦИЯ ЧАКР №2

Не *стыди других, находя в них недостатки. Поищи и найдешь те* же *недостатки у себя. Когда ты совершенствуешься, становится совершеннее и мир.*

ТЕХНИКА:

1. Сесть в медитативную позу со скрещенными ногами; желательно, если это будет поза Лотоса или полу-Лотоса. Позвоночник обязательно должен быть прямым. Закрыть глаза.

2. Сосредоточиться на кончике носа, кончике языка, ладонях, точке на макушке (можно представить, что на макушке имеется черная точка). Слушаем монотонный шум метронома, тиканья будильника, падающих капель или другого источника звука.

3. Нужно представить, что центр Муладхары совпадает с центром маленького шарика (диаметром 3 см) красного цвета. Заставить его вращаться против часовой стрелки по горизонтальной оси: вращение идет слева вверх, справа вниз (с точки зрения человека, стоящего перед ней).

4. Создать последовательно ощущения на органах чувств: звук — «до», цвет — красный, запах — роза, вкус — сладкий, в ладонях ощутить горячее покалывание. Занимающийся должен почувствовать некоторое распирание в области копчика.

5. После появления ощущения распирания в нижней части позвоночника перейти к следующей чакре — Свадистхане. Она начинает вращаться против часовой стрелки в виде оранжевого шара, слышится звук «ре», запах — ромашка, вкус во рту — вяжущий, ощущение на ладонях — горячо.

6. Следующая чакра — Манипура: вращается как желтый шар, слышится звук — «ми», запах — мята, вкус — перец, ладони — теплые.

7. Следующий шар вращается на Анахата-чакре, цвет — зеленый, звук — «фа», запах — герань, вкус — лимон, ладони нейтральные.

8. Голубой шар вращается на Вишуддха-чакре, звук — «соль», запах — полынь, вкус — горький, **на** ладонях — прохладно.

9. Синий шар вращается в месте локализации Аджна-чакры (или Трикуты), слышится звук «ля», ладони — холодные.

10. Сахасрара видится как светящийся фиолетовым цветом шар, слышится звук «си», в ладонях ощущается холодное покалывание.

Выполнив эту последовательность этапов медитации, проделываем такую же работу, но в обратном направлении — сверху вниз. Однако при

этом вращение чакр обратное, то есть по часовой стрелке.

ЭФФЕКТ ОТ УПРАЖНЕНИЯ:

Тот же, что и в предыдущем разделе. Общее повышение жизнеспособности организма, устойчивость его к разного рода болезням, стабилизация психики, раскрытие внутренних способностей, духовный прогресс — вот спектр тех изменений, к которым приводит систематическая практика данного упражнения. Занимающийся сам может определить, какое из описанных упражнений ему больше подходит.

АКТИВИЗАЦИЯ ЧАКР №3

Жить будешь вместе с миром, а умирать тебе придется одному.

ТЕХНИКА:

1. Сесть в медитативную позу со скрещенными ногами, выпрямить спину и, закрыв глаза, расслабиться.

2. Для пробуждения Муладхары и Свадистханы сделать полный йоговский вдох и Мула-бандху (то есть нужно на задержке дыхания после вдоха резко и с силой втянуть анус вовнутрь, как бы стараясь «достать» до шеи). После 2—5 минут упражнения чакры разогреваются, и в них ощущается теплота.

3. При раскрытии Манипуры используется образ энергетического шнура желтого цвета, который соответствует цвету самой Манипуры. Встать прямо, ноги раздвинуть на ширину плеч, руки поднять вверх, причем ладони направлены кверху, параллельно земле, а пальцы отогнуты назад. Мысленно видим, как энергия идет к нам из Космоса, и руки ее собирают, как телевизионные антенны. Мы концентрируем эту энергию ввиде шнура и ввинчиваем, закручиваем этот энергетический шнур через левую ладонь по часовой стрелке, пропуская его через руку в солнечное сплетение и далее вниз, в землю. Из земли через левую ногу в солнечное сплетение и правую руку вверх ввинчивается еще один энергетический шнур.

4. Стоя прямо, ноги вместе и руки в стороны, поворачиваем левую ладонь вверх, а правую вниз. Через левую ладонь ввинчивается шнур голубого цвета из Космоса параллельно земле, он проходит через правую руку и уходит в Космос. Снизу из земли вверх по позвоночнику и далее в Космос закручивается белый шнур. Вокруг чакр оба шнура проходят так, как будто они эти чакры закручивают. Голубая по цвету Вишуддха-чакра пробуждается.

5. Для раскрытия Анахата-чакры направляем энергию на нее сверху и снизу. Вращая Манипуру против часовой стрелки, направляем энергию вверх к Анахате; вращая Вишуддху по часовой стрелке, направляем энергию вниз. Оба энергетических потока сливаются в одном сердечном нервном центре. Желтый цвет Манипуры и голубой Вишуддхи образуют, сливаясь, зеленый цвет Анахата-чакры.

6. Для раскрытия Аджна-чакры вращаем Анахату против часовой стрелки и направляем энергию в Аджна-чакру. Одновременно сверху из Космоса через макушку ввинчивается белый энергетический шнур. Два встречных потока энергии раскрывают Аджну.

ЭФФЕКТ ОТ УПРАЖНЕНИЯ:

Тот же, что и для ранее рассмотренных упражнений. Использование энергетических шнуров, привлеченных из Космоса, позволяет также достичь в некоторой степени эффекта медитативной пранаямы, так как внутренние энергетические дисбалансы в чакрах могут быть ликвидированы за счет такой практики.

Еще раз напомню вам, что основной закон йоги — не торопиться! Даже самое виртуозное владение своим телом и внутренней энергией еще мало что значит без соответствующего этического, морально-духовного прогресса.

ВЕЛОСИПЕД МЕБИУСА

Любая печаль проистекает от эгоизма. Когда исчезает эгоизм, то улетучивается и печаль.

В своих молитвах не стоит просить у Всевышнего дать вам что-либо, нужно наоборот предлагать любой свой труд, мысли и переживания в качестве жертвоприношения Богу. Ведь странно было бы услышать от велосипеда, который мы создали, просьбу покатать его на себе. Нет, от неиспорченного велосипеда мы слышим молчаливую мольбу оседлать его и покрутить у него педали. Есть, конечно, такие люди, которые катают такую груду железа на себе. Но мы же считаем, что это ненормально. Почему же мы сами тогда взываем к Богу о помощи? В этом случае мы похожи на испорченный велосипед, который требует, чтобы его катали на себе в то время как он будет ржаветь от лени. Конечно, иногда небольшая помощь требуется и железному коню: нужно подкачать колеса или смазать подшипники. Но, прося помощи у Бога, не забывайте о том, для чего Он вас создал из ничего. И два колеса велосипеда, обозначающие восьмерку, бесконечность, — это два мира, крутящиеся в человеке: мир бренный и мир духовный. И если одно колесо у вас вращается, а другое — буксует, не работает, то ваш велосипед никуда не едет: он просто падает под откос...

ВЫСОКАЯ ПРАКТИКА

Когда перед вами возникает препятствие, у вас одновременно возникают и силы для его преодоления.

Брахма — Небесный Творец — как-то спросил божественного мудреца Нараду, какая, по его мнению, самая удивительная вещь на земле. Долго думал Нарада. Потом медленно поднял веки и прошептал: «Самая удивительная вещь на земле, какую я видел, — это когда умирающий плачет над умершим. Те, кто каждую минуту сами могут умереть, плачут над теми, кто умер, как если бы их слезы возымели действие: то ли оживили бы мертвого, то ли предотвратили бы их собственную смерть!» Брахма попросил Нараду назвать еще одну удивительную вещь. Тут мудрец не долго думая, произнес: «Другая удивительная вещь такова: каждый живущий на Земле боится последствий греха, но, тем не менее, продолжает грешить! Каждый мечтает о награде за добрые дела и заслуги, но не спешит их совершать!»

Высшей ступенью йоги является йога Сознания. Ее еще называют Буддхи-йога. Буддхи — обозначает систему методов развития индивидуального сознания учеников и адептов. Такая йога позволяет человеку пройти завершающие этапы своей личной эволюции. В схеме «восьмеричного пути» Патанджали эта школа раскрывает содержание восьмой ступени — Самадхи.

Развитие человека на пути йоги должно идти по трем направлениям: этическому — Карма-, Бхакти- и Крийя-йога, интеллектуальному — Джняна-йога, психоэнергетическому — Хатха-, Раджа- и Буддхи-йога. Все три направления, будучи постепенно освоенными, и приведут к реализации в человеке трех аспектов совершенства: Любви, Мудрости и Силы.

Когда меня спрашивают: «Есть ли Бог на свете?» — то большинству я отвечаю утвердительно и стараюсь доказать Его существование всеми доступными способами. Однако есть немного людей, которым я говорю: «Бога нет! Есть божественное». Эти слова я адресую ученикам Раджа-йоги. Если меня когда-нибудь спросит ученик Буддхи-йоги: «Есть ли Бог?», то отвечу ему: «Я не знаю. Если Он есть, то Он находится там-то. Если Его нет, то Его нет там-то. Вот тебе Путь туда Сходи и посмотри. А когда вернешься, то расскажешь мне...»

ТРУДНЫЕ МЕТОДЫ МЕДИТАЦИИ

Не выглядывая из окна, можно увидеть вселенную. Чем дольше сидишь на одном месте, тем больше познаешь весь мир. Чем длиннее дорога путешественника, тем короче его ум. Поэтому мудрый человек не ездит по разным странам, но познает все. Не видя вещей, он проникает в их сущность и становится их господином.

ЛОВУШКИ И ЗАПАДНИ НА ПУТИ

Для того чтобы практиковать трудные методы медитации без учителя, вы должны предварительно очистить свои грубые и тонкие тела и Нади до такой степени, чтобы Кундалини Шакти могла бы легко подниматься по Сушумне к высшим чакрам по одному вашему волеизъявлению.

Поднятая Кундалини не может долго находиться в голове, через некоторое время она обязательно опустится в Муладхару Когда Шакти поднимается в седьмую чакру, то садхак испытывает наслаждение от глубокой концентрации ума, сердечные переживания и неописуемое блаженство. Если токи Кундалини идут вверх как надо, то есть по Сушумне от чакры к чакре в Сахасрару, то человек ощущает глубокую концентрацию ума, трансовое блаженство и вдохновение в искусстве и науке. Но обычный человек никогда не насладится истинным переживанием Нирвикальпа-самадхи, так как Кундалини у него поднимается не вся, а лишь часть энергии Шакти доходит до темени.

Если Кундалини поднялась вся, то Шакти уже никогда не опустится по Сушумне ниже пятой чакры. Она будет пребывать либо в Сахасраре, либо в Аджне, либо в Вишуддхе. Для этого садхак должен освоить либо дыхание Кевала (задержка дыхания не менее 30 минут), либо «Анулому-вилому» 36—144—72, либо Кхечари Мудру с задержкой дыхания на три часа, либо другие нижеприведенные практики высшей йоги. Такой человек в результате упорной духовной работы становится равным Богу еще при жизни в физическом теле.

Если Шакти поднялась не вся, а лишь часть ее достигла Сахасрары, то через некоторое время Кундалини в любом случае опустится ниже Вишуддхи. И вот здесь ученика ждут различные ловушки и западни. Они расставлены небесными учителями для того, чтобы проверить волевые качества садхака, его честность, преданность практике и Богу, житейскую мудрость и духовную зрелость.

Если частично поднятая Кундалини Шакти опустится из Вишуддхи садхака в Анахату-чакру и там остановится, то такого человека будут одолевать неуправляемые эмоции и сердечные чувства. Он может не справиться с проявлением светлых чувств и желанием всех

облагодетельствовать, со слезами горя, счастья или умиления по каждому пустяку. Астральные голоса и видения наполнят его ум романтикой героизма и позовут за собой в иллюзорный рай. И если у такого ученика нет опыта волевого контроля своего ума, то его ждет легкая форма помешательства или тихая шизофрения. Он будет, как ребенок, смеяться при виде червячка и плакать, завидев на небе дождевую тучу. Такие люди не могут контролировать своих чувств и не понимают истинных причин того, почему они слышат различные голоса из потустороннего мира и видят призрачные фигуры давно умерших людей. А все дело в том, что на физическом плане Анахата управляет правым полушарием головного мозга, которое связано с работой подсознания. Разгоряченные токи Кундалини либо выуживают из подсознания картины прошлых жизней и сцены потустороннего пребывания души в мире мертвых, либо обостряют чувства настолько, что человек на какое-то время начинает видеть и слышать тонкий мир. Некоторые из попавшихся в эту астральную ловушку создают запутанные теории, объясняющие их видения, или проповедуют путь в «Новый рай». Зачастую такие «пророки» рекламируют свои иллюзорные достижения, свой легкий путь к частичной истине — как единственно верную дорогу к Единому Богу. Они сами, не понимая того, с искренним энтузиазмом ведут свою паству за собою в бездонную пропасть лжи. В руках ленивого человека или шизофреника подобное полузнание тонкого мира опаснее незнания.

Однако намного чаще среди людей встречаются более мягкие формы проявления токов Кундалини, которая каким-либо образом поднялась до Анахаты и сделала сердечную чакру своим динамическим центром. У человека такие события вызывают боли в сердце, аритмию, тяжесть в груди, затрудненное дыхание, неприятные ощущения в легких или болезнь под названием «астма».

Еще более сложные заболевания ждут человека, у которого частично поднятая Кундалини Шакти опустилась из верхних чакр в Манипуру и там залегла. Этого ученика будут одолевать головные боли и бессонница. Дело в том, что на физическом плане брюшной ум заведует работой левого полушария головного мозга. И избытки горячих токов Кундалини будут направляться третьей чакрой в голову. Атака левого полушария нервными токами Манипуры станет причиной ночных бессонниц и кошмарных видений, неустойчивости ума и хронической усталости. По причине недостатка отдыха и сна человек лишается жизненной силы, становится раздражительным и тупым. В конце концов, нервное истощение может привести такого ученика к тяжелому психическому расстройству, безумию, необоснованным страхам и мании преследования, или шизофрении.

Но среди обычных людей чаще встречаются последствия частичного

подъема Кундалини до третьей чакры не в столь болезненной форме. Данные последствия выражаются в том, что разные беспокойные мысли и мелкие страхи делают человека нервным и рассеянным, слабым и раздражительным. Такой больной будет постоянно думать о своем благополучии, материальном достатке, о вкусной пище и дорогих вещах, о комфортабельных путешествиях на богатые курорты, о легком зарабатывании денег при помощи нечестных или запутанных комбинаций. Деградация рассудка приведет его к жадности и к тяжбам со своей совестью. Чтобы не слышать голос своего вопиющего сердца, такой человек будет все время что-то говорить вслух. Стремление постоянно что-то говорить, не умолкая, превратится в манию. Такие привычки обычно отрицательно сказываются на социальной работе и отношении общества к данному человеку. Кроме того, на физическом плане этого несчастного будут поджидать серьезные заболевания внутренних органов брюшной полости и желудочно-кишечного тракта.

От многих таких психических расстройств, от бессонницы и нервного истощения можно временно спастись при помощи влажной набедренной повязки — купинам. Больному нужно стянуть влажным прохладным бандажем область промежности и гениталий. Примерно каждые двадцать минут этому человеку нужно вставать и менять набедренную повязку. Носить купинам необходимо 24 часа в сутки. Холодная влажная повязка также помогает и при приступах бреда, психозе и при недержании семени. Иногда вместо бандажа в области промежности и гениталий можно прикладывать снег или лед. Но, повторяю, все эти манипуляции не искоренят истинную причину болезни, а лишь на время ослабят ее тиски.

Потому что и трусам и смелым

Помощь ближним за так не дается.

Настоящее доброе дело

Безнаказанным не остается!

Но, пожалуй, самые тяжелые изменения в жизни происходят с теми людьми, у которых частично поднятая Кундалини опустилась до уровня второй чакры и там надолго обосновалась.

Первое, что переживает человек, у которого Шакти опустилась в Свадхистхану, это невероятно сильные сексуальные желания и половые страсти. Если этот индивид не ведает, как переместить Кундалини в какую-нибудь другую чакру, то такой больной может стать либо самоубийцей, либо сексуальным маньяком. И даже люди, обладающие опытом контроля над своим умом, в этом случае часто становятся жертвами низменных плотских утех и сексуальных извращений. Затем после быстрой

деградации и дегенерации, эти психически неуравновешенные люди скатываются на самое дно порока и уже оттуда никогда не поднимаются.

Однако у преобладающего большинства людей Кундалини частично поднимается во вторую чакру не в результате йогической практики а бессознательно, в результате горячих мыслей и неправильного питания. Когда разогретая Кундалини Шакти пребывает в Свадхисхане, то потоки жизненной силы постоянно направляются через отверстия гениталий и ануса наружу. Горячие токи праны, выходя из гениталий вызывают их возбуждение, раздражение и вызывают сладострастные желания. Это в свою очередь ведет к сексуальным мыслям и выделению семени. Половое семя начинает непроизвольно истекать наружу в виде прозрачных капель. Семя истекает, чтобы успокоить разгоряченную Кундалини и уберечь от пересыхания и повреждения мочеиспускательный канал. Если подобная потеря семени происходит многократно то человек совершенно истощается и слабеет. Его тело теряет иммунитет, оно становится худым и терзаемым болезнями. Я перечислю эти болезни: нервная слабость, запор, газы, частичная потеря памяти поллюции, ненависть к людям, неконтролируемое утекание семени во время мочеиспускания, геморрой, мастурбация, хронический уретрит туберкулез, желтуха, кашель, потеря, умственной и физической силы раздражительность, страх, ревнивость, раннее старение, смерть от болезней.

Если разоряченная прана из Кундалини неконтролируемо уходит через анус наружу, то она разогревает и травмирует его чувствительные нервы и кровеносные сосуды. Все это вызывает неправильную циркуляцию крови, излишнее давление в венах, пробки в астральных и физических сосудах. Потом кровь из ануса легко просачивается наружу, что известно как проявление болезни «геморрой».

Еще одна неприятность, которая поджидает людей с перенасыщенной второй чакрой, это онемение левой руки. Неприятность происходит следующим образом: горячие токи Кундалини собираются в нижней части живота и в области мочевого пузыря. Больной при этом ощущает урчание в кишечнике, запор и сильное жжение в области мочевого пузыря и селезенки. Горячая прана Кундалини постоянно нагревает толстый кишечник, что пересушивает экскременты и вызывает трудности с туалетом. Не найдя выхода при испражнении, горячие токи направляются по внешнему каналу Нади вверх. Этот канал проходит по коже, по передней части тела от промежности к носу и называется Сарасвати-нади. Когда токи Кундалини, идущие из второй чакры, достигают желудка, то человек ощущает жжение в солнечном сплетении. Если токи направляются выше, к четвертой чакре, то больной чувствует жжение в сердце и затруднения в его работе. У него учащается пульс, сердцебиение

становится аритмичным и болезненным. Выше четвертой чакры канал Сарасвати истончается, и токи Кундалини вместо того, чтобы подниматься в голову через горло, часто идут по связующему каналу в левую руку и излучаются левой ладонью в пространство. В результате левая рука внезапно немеет на некоторое время.

Если же разгоряченные токи Кундалини все-таки поднимутся по Сарасвати-нади из второй чакры в голову, то у человека возникают приступы мигреней и хронические головные боли. Эти боли являются признаком безнравственности больного или половой распущенности. Когда заболевший обращается со своими проблемами к докторам официальной медицины или пытается вылечить себя при помощи аптечных таблеток, то он совершает большую ошибку. Такие пранические болезни современной медициной не излечиваются. Таблетки и уколы после некоторого облегчения приводят пациента к более ускоренному процессу смерти.

У многих начинающих практикантов, у духовных искателей истины иногда проявляются вышеупомянутые болезни в той или иной форме. Ученики не понимают того, что недомогания вызваны неверным движением Кундалини Шакти. Вместо того, чтобы уравновесить токи праны в организме, садхак отправляется к врачу и прекращает занятия. Доктор, поскольку тоже ничего не знает о Кундалини, прописывает больному порошки и таблетки, которые уничтожают симбиоз и содружество бактерий в организме, отравляют садхака своей агрессивной химией. Предписанный врачом постельный режим и мясная пища добивают пациента и делают из него инвалида. Миллионы искателей истины, положившиеся на медицину, полностью разрушили свои крепкие жизни и жизни своих родных и близких.

После такого грустного описания причин и симптомов заболеваний, хочется хоть чуточку разбавить наш разговор какой-нибудь шуткой. О, если бы я умел шутить как вы, дорогие мои читатели, то сравнил бы шишковидную железу в центре головы с молодильной шишкой. Я бы тогда осмелился назвать левое полушарие головного мозга неким подобием молодого и настырного принца, который безуспешно добивается руки соседской принцессы. О, если бы я ну хоть немного был юмористом, то, может быть, правое полушарие физического мозга я назвал бы принцессой на горошине. И тогда всю вышеизложенную борьбу логического ума с Кундалини Шакти за обладание шишковидной железой я, может быть, проиллюстрировал бы примерно так:

Это было вначале. Замок. Ночь и принцесса. Молвит принцу она: «Ладно, стану женой, Коль доставишь ты мне из индийского леса Молодильную шишку грядущей весной. Эта шишка растет на сосне небывалой, На той ветке висит, что зовем «Млечный Путь». Но сосну

охраняет дракон семиглавый, Басурмане его Кундалиней зовуть. Вот те конь боевой, вот пила для работы, Вот те латы отца — наподдай-ка врагу! Состриги мне ту шишку к весне — так охота!» Выпил, крякнул герой и кивнул — «Состригу!» Отбыл принц. И не знают народ и принцесса Как скакал он, — тогда ж не снимали кино, — Как он головы стриг Кундалине у леса. Это было ужасно. Это было давно...

Да, если бы я умел хоть чуточку шутить, то далее описал бы весь ритуальный антураж, посвященный укрощению змия. Но, как говорится, бодливой корове Бог рог не дал, да и нам сейчас не до шуток. Ведь мирный атом и военный атом — это два разных атома, хотя с виду ну очень одинаковые. Итак, вернемся к нашим болезням. Так что же нам делать, как избежать вышеприведенных ловушек и западней, как пройти Путь, чтобы нас не сожрал огнедышащий семиглавый змей?

Ну, во-первых, как только произошло частичное поднятие Кундалини Шакти, нужно усилить практическую работу в этом направлении садханы. Шакти легко очищается при помощи пранаямы «Анулома-вилома». При дыхании 8—32—16 секунд токи Кундалини вернутся в исходное положение. Если не получается 8—32—16, то дышите 5—20—10. Но ни в коем случае не бросайте занятия. Наоборот, проявите волю и добавьте еще пару часов к практике концентрации. Будьте искренни перед собой и не давайте побороть себя лени и страху, плотским слабостям и дурным наклонностям ума и чувств. Запомните, что необходимым условием дальнейшей жизни и работы при частичном поднятии Кундалини Шакти к Сахасраре является абсолютное целомудрие. Без полной брахмачарьи в мыслях, желаниях и поступках все усилия в дальнейшей садхане обратятся в боль и скорбь. Вы никогда не сможете достичь Нирвикальпа-самадхи без полной брахмачарьи. Избегайте дурного сообщества, а также тесного и свободного общения с противоположным полом. Не смотрите телевизионные передачи, не читайте газет и журналов. В последнее время средства массовой информации стали рассадником самых ужасных человеческих пороков. Свободное общение и разговоры, даже с близкими друзьями, также очень опасны и нежелательны для продвинутых садхаков. Они отвлекают ум, ослабляют волю и рассеивают мысли. Будьте особо внимательны в выборе пищи и питья. Пищу обязательно нужно готовить самому, проращивая зерна пшеницы или, делая соки и салаты из свежих овощей. Никогда не наедайтесь до полного живота. Толстый человек не может поднять всю Кундалини по Сушумне-нади в Сахасрару, потому что по мере подъема Шакти энергия будет охлаждаться и часть ее опустится вниз. Воду для питья желательно тоже готовить самому, отстаивая ее три дня либо в своей комнате, либо в золотосеченной пирамидке, или просто добавляя в нее лед и снег. В день йоги выпивают до трех литров

отстоянной воды комнатной температуры.

Соблюдайте распорядок и систематичность в садхане, труде, отдыхе и богослужении. Ежечасно задавайтесь вопросом «Кто я?». Поиски ответа на этот вопрос убирают двойственность ума, человек вспоминает, что он — Бог, играющий Сам с Собой. Всегда и везде старайтесь задерживать дыхание и подгибать язык вверх к небу. Старайтесь всегда и всюду контролировать свои мысли, умы и чувства.

При частичном поднятии Кундалини Шакти умы и чувства становятся чересчур подвижными, они очень обостряются из-за переполнения их энергией. Поэтому один косой взгляд из толпы, одно плохое слово от знакомого, одна неверно озвученная мысль наверняка собьют вас с истинного пути и заставят тихо волноваться и громко высказываться. До частичного поднятия Кундалини к высшим чакрам те же самые косые взгляды и плохие слова не имели бы на вас столь разрушительного воздействия. Поэтому будьте бдительными и молчите, чтобы не попасться в ловушку. Этот опасный период постарайтесь провести в полном уединении или в окружении духовно близких вам людей. При внезапно нахлынувшем на вас чувственном волнении задержите дыхание и не дышите. И пойте в это время про себя свою мантру или мантру АУМ. АУМ защитит вас от всех западней и опасностей на пути к Нирвикальпе-самадхи.

Если Кундалини Шакти после частичного поднятия к Сахасраре в конце занятия сразу вернулась в свое исходное положение, улеглась в Муладхаре-чакре, то всех вышеперечисленных ловушек можно избежать. То, что Кундалини вернулась на место, вы почувствуете или через легкое жжение, покалывание или через зуд кожи в промежности, или через вибрации нижней части позвоночника.

КХЕЧАРИ-МУДРА

Фортуна изменяет лишь тому, кто не изменяется.

Первоисточник йоги «Гхеранда самхита» говорит нам о Кхечари следующее:

1. Разрежь связку под языком. Постоянно двигая языком, «дои» его, смазывая свежим коровьим маслом и вытягивая железными щипцами.

2. Если постоянно делать это, язык становится длиннее. Когда он достигает места между бровями, наступает Кхечари.

3. Постепенно двигай язык к середине нёба. Когда язык, завернутый назад, войдет в отверстие ноздрей, выходящих в горло, и закроет их, дыхание останавливается. Взгляд направляй на междубровье. Это Кхечари.

4. От этого с йогином не произойдет ни обморок, ни голод, ни жажда, ни усталость, ни болезнь, ни старость, ни смерть, но возникнет сияющее божественное тело (Дэва-дэха).

5. Это тело не может быть обожжено огнем, высушено ветром, смочено водой, укушено змеей.

6. Тело становится прекрасным. Самадхи несомненно достигается, и язык, коснувшийся отверстия черепа, ощущает вкус нектара.

7. Ежедневно ощущается новое блаженство и различные вкусы нектара. Вначале вкус солоноватый, затем щелочной, затем терпкий.

8. Потом возникает вкус масла, сливок, молока, творога, сыворотки, меда, пальмового сока и, наконец, вкус самого нектара.

Как Ширшасана — лучшая из асан, Анулома-вилома — лучшая из пранаям, так и Кхечари — лучшая из мудр. Она освобождает ученика от слабости, голода, болезней, жажды и лени. Но чтобы начать практиковать ежедневное подрезание языка на один волос острой бритвой, нужно быть готовым умственно и нравственно. Большинству учеников до этого еще очень и очень далеко. И что же, значит можно не делать Кхечари? Ждать, когда мы «созреем»? Нет, дорогие мои, есть облегченный вариант Кхечари-мудры. Пока что ежедневно делайте его.

ТЕХНИКА:

Закройте рот и заверните язык назад так, чтобы его нижняя поверхность уперлась в верхнее небо. Постарайтесь завести кончик языка как можно глубже в горло, как можно дальше назад. Удерживайте язык в этом положении сначала 3 минуты, потом 5, 10 минут. Во время утренней и вечерней пранаямы Анулома-вилома всегда загибайте язык назад. Конечно, во время часовой пранаямы язык будет уставать. Испытывая дискомфорт

или усталость, расслабляйте язык несколько секунд и опять повторяйте Кхечари. После трехгодичной практики язык сможет растянуться за пределы неба вглубь горла и вверх. Там он будет касаться носоглотки и стимулировать многие жизненно важные процессы. Появятся Сиддхи. Тогда вы будете готовы умственно и нравственно сделать следующий шаг. То есть загнуть язык назад до ноздрей. Постепенно двигайте язык к середине нёба. Когда язык, завернутый назад, войдет в отверстие ваших ноздрей, выходящих в горло, и закроет их, то ваше дыхание остановится. Взгляд направляйте в середину черепа, на шишковидную железу. Это и есть Кхечари.

Дорогие мои, едете ли вы в автобусе, стоите ли вы в очереди, где бы вы ни были, что бы вы ни делали, старайтесь всегда подворачивать язык к небу. Причины для такой практики просты и очевидны. На шее расположены два замечательных органа, называемых каратидными полостями. Они находятся на передней поверхности шеи, немного ниже уровня челюсти, с двух сторон артерии, питающей головной мозг. Эти маленькие органы помогают контролировать и регулировать кровоток и давление. Любое напряжение организма и стрессы находятся в прямой связи с высоким кровяным давлением. Когда мы подворачиваем язык назад и вверх, то он автоматически сжимает каратидные полости. Те в свою очередь информируют головной мозг о повышении давления крови. Мозг дает команду сердцу уменьшить частоту сокращений и снизить кровяное давление. При правильно выполненной Кхечаре-мудре с каждой минутой сердце бьется все медленнее, температура тела снижается, давление крови падает. Практикующий становится физически и ментально расслабленным. Наступает медитативное состояние. Это и является причиной, по которой Кхечари применяется в большинстве медитативных практик.

УМЕЮЩЕМУ ЧИТАТЬ

Один добродетельный юноша искал Бога на пути йоги. Но даже начальные занятия Хатха-йогой показались ему тяжелыми и неинтересными. Тогда молодой человек покинул своих духовных наставников и решил искать Его сам во внешнем мире. Он прослышал о необыкновенном городе, где все живут по законам Всевышнего, не нарушая ни единой заповеди. И Создатель во плоти посещает это благословенное место. Юноша купил осла, навьючил его провизией и водой, и отправился в святой город. Дорога предстояла опасная и диковинная. Случилось так, что все же через несколько рогатых месяцев изнеможденный и пораненный путник достиг цели.

Город был и вправду очень хорош: дома утопали в цветущих деревьях, в райских кущах обворожительно пели птицы, всюду царил уютный порядок и божественная чистота. Люди здесь были необыкновенно обворожительны, добры и благочестивы. Горожане тоже очень обрадовались приходу юноши и окружили его отеческой заботой и материнской лаской. Но что поразило молодого путника: у тех людей, которых он встретил в сказочном городе, было по одному глазу и по одной руке! Затем он украдкой начал замечать, что и святые люди, глядя на его два крепких глаза и две твердые руки, дивятся не менее его. Они смотрели на него с родительской жалостью и соболезнованием, как на увечного. Юноша настороженно осведомился у них:

— Не тот ли это сказочный город, где все живут в Боге, согласно святому Писанию?

— Да, тот, — поклонились ему горожане.

— Какое лихо с вами приключилась? Куда девались у каждого горожанина правая рука и правый глаз? Где тот разбойник, который так изуродовал вас? Покажите мне его! Я весь горю отмстить неразумному за покалеченных. Я сражусь с ним насмерть!

Толпа заволновалась, замычала. Один из старейшин выступил вперед и ткнул перстом юношу в тощий живот:

— Хорошо, я покажу тебе нашего врага. Этот разбойник сейчас находится в тебе. Имя ему — человеческое эго.

Затем священник повел юношу к главному алтарю городского храма и показал широкую груду рук и глаз, уже успевших иссохнуть. Над алтарем молодой человек стремительно прочел высвеченную надпись: «Если же правый глаз соблазняет тебя, вырви его и брось от себя, ибо лучше для тебя, чтобы погиб один из членов твоих, а не все тело твое было ввергнуто в геенну огненную. И если правая твоя рука соблазняет тебя, отсеки ее и

брось от себя, ибо лучше для тебя, чтобы погиб один из членов твоих, а не все тело твое».

— Неужели среди вас нет ни мужчины, ни женщины, у которых были бы целы глаза и руки?

— Среди нас нет, — поклонился святой. — Ни один не избег сей участи. Люди сами добровольно лишают себя руки и глаза, кроме тех, кто еще мал, чтобы читать слово Писания и соблюдать заповеди Божьи.

Когда они вышли из храма, покрасневший юноша немедленно покинул сказочный город. Он так поспешно удалился, что бросил осла, навьюченного богатыми дарами; бежал без оглядки, как трусливый заяц, потому как давно вырос большим и умел читать...

В этой притче несколько уровней понимания. На средней глубине здесь в аллегорической форме под правой рукой подразумеваются не только низменные, а любые человеческие желания, под правым глазом — наша духовная слепота, Авидья, невежество. Левая рука человека посвящена миру души, а правая — материальному, бренному. Святые большинству людей кажутся ненормальными, неразумными, слепцами, не от мира сего. Однако без любви к Творцу жить нельзя. Без преданного служения Богу жизнь бессмысленна. Важно не то, что вы делаете, а то, с каким умыслом вы это делаете. Притча молча говорит: чтобы жить в Боге, нужно быть этически чистым.

МЕДИТАЦИЯ В ШИРШАСАНЕ

Космический закон жизни утверждается на двух заповедях. Первая: возлюби Господа Бога всем сердцем, всею душою и всем разумом твоим. Вторая заповедь истекает из первой: возлюби ближнего твоего, как самого себя.

АСАНА

ТЕХНИКА:

Встаньте на колени возле стены. Положите предплечья на коврик так, чтобы локти были расставлены на ширину плеч. Сложите ладони так, чтобы они образовали «чашу». Нагнитесь вперед, поставьте макушку головы на коврик так, чтобы затылок касался сложенных ладоней. Поднимите таз и бедра, выпрямите ноги, затем, согнув их в коленях, плавно оторвите от коврика, поддерживая равновесие на голове и руках. Медленно поднимите ноги вверх и станьте на голову в строго вертикальном положении. Тело, ноги и голова должны образовать прямую линию. В этом положении расслабьтесь. Находитесь в позе столько, сколько сможете без перенапряжения.

Согните бедра и колени, затем медленно опуститесь на коврик. В согнутом положении немного отдохните, чтобы нормализовать кровообращение. Начинающим можно разучивать позу у стенки или прибегнуть к помощи другого лица. -

Постепенно наращивайте время нахождения в позе от 1—2 минут до получаса.

ЭФФЕКТ ОТ УПРАЖНЕНИЯ:

Поза отлично тренирует тонус кровеносных сосудов головного мозга, надежно предотвращает инсульты и обеспечивает клетки мозга дополнительным питанием. Асана улучшает слух, зрение, благотворно влияет на работу сердечно-сосудистой и нервной систем, предотвращает и лечит расстройства желудочно-кишечного тракта, варикозное расширение вен. Воздействует практически на все чакры. При ежедневной практике асаны происходит общее омоложение организма. Не секрет, что у современных людей работают всего 5 процентов клеток головного мозга, а 95 процентов клеток мозга спят, подобно тому, как спят деревья зимой. Это происходит по многим причинам. Одна из них — недостаточное питание клеток головного мозга кровью. Ширшасана увеличивает приток питательных веществ к голове. Ум человека начинает расцветать, как засохшее дерево после теплого дождя. Улучшается память, зрение, быстрота понимания. Кроме того, лимфа начинает циркулировать по всему телу, вымывая шлаки и мусор из клеток. Известно, что лимфа не имеет

своего сердца, она движется только благодаря мышечным сокращениям. Современные люди редко трудятся физически целыми днями. Поэтому лимфа у большинства людей застаивается, что ведет к болезням и преждевременному старению. Ширшасана заставляет циркулировать лимфу с утроенной энергией по всему организму.

Здесь важно сказать, что находясь в Ширшасане менее 10 минут, человек переворачивает всего одно свое тело из восьми, а именно — физическое. Поэтому польза от таких непродолжительных асан минимальная. Стоя на голове перед зеркалом, я пытался опытным путем установить, через какие промежутки времени начинают переворачиваться тонкие тела. И вот что я увидел своими физическими глазами: эфирное тело частично переворачивается сразу, но большая его часть встает на голову лишь через 15 минут. Витальное тело начинает переворачиваться минут через 10—15 после физического и полностью встает в Ширшасану минут через 30—40. Астральное тело не переворачивается с ног на голову даже частично. Из чего я сделал вывод, что астральное и более тонкие тела человека при выполнении перевернутых йоговских поз не переворачиваются вслед за физическим. Это важное открытие объяснило мне причину жжения энергетического пучка в области солнечного сплетения и повышение кислотности желудочного сока после того, как я стал практиковать Ширшасану по 30 минут в день. Стоя на голове, мы не меняем направления тока пяти основных пран. Апана как текла сверху вниз, питая энергией пищевод, желудок, кишечник и выделительные органы, так и продолжает течь сверху вниз и в позе Ширшасана. То есть апана в Ширшасане течет от ног к желудку. Прана, как текла снизу вверх, так и продолжает течь в перевернутом теле. То есть прана уже течет от головы к желудку. В районе между третьей и четвертой чакрой апана смешивается с праной, питающей легкие, сердце и кровеносную систему. Образуется много саманы-вайю. Излишки энергии складируются организмом в пранические резервуары, напоминающие мини-чакры. Эти склады энергии находятся в районе между солнечным сплетением и пупком. Другие праны также начинают течь не к голове, а к третьей чакре и переполняют резервуары тонкой энергии. Организму требуется время, чтобы адаптироваться и перераспределить энергетические потоки. Поэтому вначале усиленной практики Ширшасаны (и других перевернутых поз) излишки энергии в животе стимулируют работу желудка и органов пищеварения. У человека просыпается волчий аппетит, повышается кислотность желудочного сока, растет физическая активность. В это время рекомендуется часто есть фрукты или каши, или через каждые три часа выпивать стакан молока, чтобы снизить кислотность. Иначе можно нажить язву желудка или двенадцатиперстной кишки. За полгода усиленной диеты организм практикующего перестроится, каналы Нади очистятся и

утолщатся. Организм начнет бесперебойно направлять излишки пранической энергии на строительство и уплотнение тонких тел. По мере снижения кислотности желудочного сока от частого употребления пищи можно постепенно отвыкать.

Медленно увеличивайте время нахождения в асане. Когда вы сможете находиться в позе без перенапряжения в течение 5 минут, начинайте петь мантру «АУМ» про себя. Осваивайте ритмическое дыхание Ануломa-вилома в позе Ширшасана, используя для попеременного закрытия ноздрей язык. Сначала длины языка будет не хватать, но вы все равно подгибайте его к небу и тяните к выходам ноздрей. Со временем язык удлинится настолько, что вы сможете выполнять это упражнение. Только осваивайте все это очень медленно и осторожно.

МЕДИТАЦИЯ НА ГОЛОВЕ

Никогда не говорите о том, чего вы не до конца понимаете и во что не до конца верите. Не слушайте сплетен о других. Не хвалите то, что достойно порицания, и не порицайте того, что достойно похвалы. Не поддавайтесь ложным слухам. Никогда не делайте поспешных выводов на основании чьей-то похвалы и порицания.

Когда вы освоите Ширшасану настолько, что без труда будете ежедневно стоять на голове по 30 и более минут, то начинайте делать I следующее:

1. Положите у стены коврик или подушечку. Поставьте голову на подушечку и встаньте в Ширшасану у стены. Раздвиньте ноги на ширину плеч. Обопритесь пятками прямых ног на стену. Пошевелите головой, чтобы правильно найти точку опоры. Добейтесь устойчивости и равновесия в асане, чтобы вы могли спокойно манипулировать руками. Можно стоять на голове и без подушечки. Мы с ребятами стоим в Ширшасане на голом полу.

2. Затем сделайте полный йоговский вдох и задержите дыхание. Язык на задержке дыхания можно опустить. Одновременно с задержкой дыхания сделайте следующие бандхи (энергетические замки): подтяните анус вниз к голове и удерживайте его изо всей силы в наинизшей точке в течение одной минуты; сожмите промежность и половые органы, втяните их в себя. Мышечным усилием сдавите низ живота так, чтобы он прильнул к позвоночнику; изо всех сил сожмите внутренности живота вокруг Канды. Диафрагмой сжимайте воздух в легких изо всех сил в течение одной минуты. При этом концентрируйтесь на седьмой чакре. Представляйте, что в макушке у вас горит бело-голубой костер. Такое состояние тела в Ширшасане называется Маха-бандха. Мы будем часто применять Маха-бандху в упражнениях, так что разучите эту технику задержки дыхания.

3. Через минуту медленно расслабьте мышцы и сделайте полный I йоговский выдох в течение десяти секунд.

4. Повторите тридцать полных йоговских вдохов-выдохов и сделай-I те одну Маха-бандху на вдохе. Через минуту расслабьте мышцы и I выдохните.

5. Затем опять сделайте тридцать йоговских дыханий. Потом задержите дыхание после тридцати вдохов-выдохов, сделайте все бандхи и начните с силой ударять себя одним кулаком или двумя кулаками в грудь и живот с частотой один удар в секунду. Простукивайте свои легкие с боков, спереди и сзади в течение одной минуты. Затем медленно выдохните. Во время простукивания кулаками своих легких раздвиньте ноги и пятками

обопритесь на стену, чтобы не упасть.

6. Затем повторите тридцать полных йоговских вдохов-выдохов (четыре секунды — вдох, четыре секунды — выдох), произведите задержку дыхания на одну минуту с Маха-бандхой. Выдохните и расслабьтесь.

7. Далее следует повторить тридцать полных йоговских вдохов-выдохов (четыре секунды — вдох, четыре секунды — выдох). Произведите задержку дыхания на одну минуту с Маха-бандхой. Затем на максимальной задержке дыхания сжать своими руками легкие изо всех сил. Сила сжатия легких не должна быть постоянной, сжимайте свою грудь как бы рывками в течение всей задержки. Пятками опирайтесь на стену, чтобы сохранять равновесие и не упасть.

Выдохните и расслабьтесь.

8. Затем повторите тридцать полных йоговских вдохов-выдохов (четыре секунды — вдох, четыре секунды — выдох), произведите задержку дыхания на одну минуту с Маха-бандхой. Выдохните и расслабьтесь. Все, подготовка закончилась.

Чем *человек умнее и добрее, тем больше он замечает добра в людях.*

Теперь, так же стоя на голове, переходим к получасовому выполнению упражнения «Анулома-вилома».

Произведите тридцать полных йоговских вдохов-выдохов и задержите дыхание на вдохе. Начинайте отсчет времени для «Ануломы-ви-ломы». При этом не нужно делать бандхи. Сконцентрируйте свое внимание на темечке. Ну, например, вы начали дышать «Анулому-вилому» в ритме 10—40—20 секунд. Сейчас сорок секунд вы должны думать о пламени свечи, горящем у вас на темени. Перед вами на полу должна гореть свеча и стоять часы с секундной стрелкой. По тиканью часов вы отсчитываете секунды. Представляете, что желтое пламя свечи — это ваша душа, вышедшая из тела. Попробуйте перенести свое сознание в пламя. Постарайтесь увидеть свое тело со стороны, из пламени свечи. Допустим, сорок секунд прошло, начинаем выдох. Стоя на голове, подносим правую руку к носу и закрываем правую ноздрю указательным пальцем. Начинаем медленно выдыхать из левой ноздри воздух. При этом представляем, что наша душа в виде пламени свечи опускается по позвоночнику вниз. Но так как мы перевернуты, то реально пламя будет подниматься вверх. За двадцать секунд выдоха душа должна попасть в копчик. Наше сознание опускается вместе с душой по позвоночнику вниз. Вы должны ясно представлять устройство своего тела изнутри, потому что первое время вам придется фантазировать, что вы видите изнутри гортань, сердце, легкие, печень. Наконец, 20 секунд прошло, вы достигли копчика. Не убирайте

указательный палец от правой ноздри. Начинайте вдох левой ноздрей. Во время вдоха представляйте, как ваша душа медленно поднимается вверх по позвоночнику. Вы должны увидеть, как внутренние органы тела плывут вам навстречу откуда-то сверху. Через десять секунд вдоха вы окажетесь у себя в голове. С «высоты» макушки вы оглядите свое физическое тело, стоящее вверху на вашей голове. Ощутите жжение и сверление в темечке. Задержите дыхание на сорок секунд и постарайтесь ни о чем не думать. Как только вас опять начнут отвлекать мысли о бренном мире, то сразу же сфокусируйте свой взгляд на пламени свечи. Вспомните, что вы — душа, вы — пламя свечи и вокруг никого и ничего нет. Затем медленно перенесите свое сознание в темечко. Через сорок секунд начинайте выдох из правой ноздри. Для этого поднесите левую руку к носу и указательным пальцем закройте левую ноздрю. Начинайте выдох. Правая ладонь в это время лежит на затылке, и правый локоть поддерживает тело. Далее все аналогично.

Первое время вы будете путаться, забывать когда левую, когда правую руку подносить к носу. Чтобы не было сбоев, я вам советую после каждого выдоха отгибать указательный палец той руки, которая в очередной раз должна быть приближена к носу.

Когда вы отработаете технику дыхания: 10 секунд — вдох, 40 — задержка, 20 — выдох, то начинайте медленно прибавлять либо время задержки дыхания, либо время нахождения в Ширшасане.

ЭФФЕКТ ОТ УПРАЖНЕНИЯ:

Если вы, допустим, начали дышать: 15 секунд — вдох, 60 секунд — задержка на вдохе и 30 секунд — выдох, то у вас появятся чудесные силы, сиддхи, и отменное здоровье. Вы помолодеете на глазах.

Через два-три месяца у вас днем начнут пробегать волны энергетических вибраций по всему позвоночнику. Сон сократится, а работоспособность резко возрастет. Затем с вами будут происходить настоящие медитативные состояния, а не те состояния, о которых рассказывают книжки. Вы начнете сознательно выходить из тела, летать сквозь стены, сквозь землю, воду, горы, летать где вам заблагорассудится. Вы забудете о времени, о пространстве, о счете секунд, о правильном дыхании...

Когда вы будете дышать 17—68—34, то часто часы будут показывать, что вы не дышали пять или десять, или пятьдесят минут в период задержки на вдохе... Единственная опасность во время подобных астральных путешествий — физическое тело, стоящее на голове, может случайно потерять равновесие и упасть. Во избежание неприятностей или ушибов, нужно либо вдеть ноги в настенные фиксаторы, либо на всякий

случай подстелить мягкий матрац. Во время выходов из тела вы можете посетить астральные или ментальные миры, разговаривать с Иисусом, Кришной или Шивой, или еще каким-либо великим Духом. Это состояние счастья и эйфории еще не совсем настоящая медитация. Медитация — это состояние безмыслия, когда все изображения перед вашим внутренним взором исчезнут. Первое время медитация будет длиться совсем недолго: минуты две, три, пять... Но с каждым днем по мере очищения астральных каналов трансовые состояния будут все глубже, все ярче и продолжительнее.

ИЛЬЯ

Однажды великий святой, которого звали Илья, похвастался Богу, что ни один преданный не может превзойти его в молитвах. Такое хвастовство никак не сочеталось с главной чертой любого божьего человека — свободой от эгоизма. Поэтому Всевышний сказал Илье, что Он знает одного крестьянина более преданного Ему, чем Илья. Бог порекомендовал ему навестить землепашца и поучиться у него преданности. Раздосадованный святой отправился в указанную Богом деревню. Там он увидел, что крестьянин целиком поглощен тяжелой работой на скотном дворе, в пшеничном поле и косьбой луговой травы. Однако, как внимательно ни следил за крестьянином Илья, он ни разу не услышал, чтобы тот произносил имя Бога чаще, чем три раза в день. В первый раз землепашец обращался к Всевышнему, когда вставал с постели, во второй раз — когда приступал к обеду, и в третий раз — перед тем, как укладывался спать. Возмущенный Илья поспешил на небо и высказал Богу, что он поет Ему хвалу и молитвы весь день не переставая, а крестьянин — всего трижды в день. Мол, почему Создатель поставил землепашца выше его? Ничего не ответил Бог Илье. Только дал ему горшок, до краев наполненный водой, и велел пронести этот сосуд один километр по сельской дороге, не пролив ни единой капли. Илья небыстро справился с заданием и под вечер вернулся на небо за ответом. Улыбнувшись, Всевышний спросил святого, часто ли тот вспоминал имя Бога, когда нес кувшин. Покраснев, Илья признался, что из-за боязни пролить хотя бы одну капельку воды он весь сконцентрировался на кувшине и совершенно забыл об Его имени. Тогда Создатель ответил великому святому, что крестьянин, который несет на своих плечах гораздо более тяжкую ношу, чем горшок с водой, достоин восхищения за то, что трижды в день вспоминает Бога!

Всех целую — падших и огромных! Жизнь моя — смесь духа и земли — Это сны, которые запомнил, А не годы, что по мне прошли...

ЙОНИ-МУДРА

Чем ниже уровень существа, тем больше радости доставляют ему сон, еда и секс. Это порождения тамо-гуны.

О «Йони-мудре» первоисточник говорит следующее:

1. Сидя в Сиддхасане, закрой оба уха большими пальцами, глаза — указательными пальцами, ноздри — средними пальцами; верхнюю губу — безымянными пальцами и нижнюю — мизинцами.

2. Сделав несколько раз Каки-мудру, вдыхай Прану, соединяй ее с Апаной.

3. Сосредоточившись на шести Чакрах в их порядке, пусть мудрец пробудит спящую богиню Кундалини повторением мантры Хум-Хамсах, и поднимая Шакти вместе с Дживой, поместит их в тысячелепестковый лотос (Сахасрару).

4. Будучи наполненным Шакти, будучи соединенным с великим Шивой, пусть йогин сосредотачивается на многообразных формах блаженства и радости.

5. Пусть он сосредотачивается на соединении Шивы и Шакти, (находимом везде) в этом мире. Будучи преисполненным блаженства, йогин становится единым с Брахманом.

6. Эта Йони-мудра в высшей степени тайная, она с трудом достижима даже богами. Кто достигает в ней совершенства хоть один раз, тот устойчив в Самадхи.

7. Ни грех убийства брахмана, ни вытравливание плода (аборт), ни пьянство, ни осквернение супружеского ложа учителя — ничто не пристанет к тому, кто утвердился в этой Мудре.

8. Эти смертные грехи — как и грехи меньшие — погашаются практикой Йони-мудры. Поэтому, если ты желаешь освобождения, ты должен выполнять ее.

Йони-мудра — это вовсе не легкая крийя. Вам придется очень много поработать, прежде чем вы добьетесь удачи. Если вы действительно стремитесь к успеху, вам нужно полностью отказаться от половой жизни, от сексуальных мыслей и от общения с противоположенным полом. И вести аскетический образ жизни. Высокая нравственность — это фундамент любой практики йоги.

У нас Йони-мудра известна также под именем «Шанмукхи-мудра». Это означает «Закрытие семи врат», так как упражнение блокирует два глаза, два уха, две ноздри и рот, то есть семь врат внешнего восприятия. Если эти

врата всасывания информации извне надежно закрыть, то сознание человека направится вовнутрь.

ТЕХНИКА:

Сядьте в любую удобную позу со скрещенными ногами (предпочтительно в сиддхасану). Полностью расслабьте тело и ум. Поднимите растопыренные пальцы рук перед лицом, локти направьте в стороны. Позвоночник и голова — на прямой вертикальной линии. Закройте свои уши большими пальцами, глаза — указательными, ноздри — средними, а рот — безымянными и мизинцами, помещенными выше и ниже губ соответственно. Пальцы должны мягко, но основательно закрыть семь врат. На протяжении всей практики средние пальцы должны на короткое время освобождать ноздри во время вдоха и выдоха.

Вдохните глубоко и медленно. В конце вдоха закройте ноздри средними пальцами и задержите дыхание. Старайтесь услышать звуки, исходящие из Бинду (Бинду — точка в затылке, расположенная напротив «Третьего глаза»), из середины головы или из какого-нибудь уха. Сначала вы услышите либо много звуков, либо вообще ничего. Продолжайте слушать. Задержите дыхание насколько это возможно. Затем медленно выдохните. Потом вдохните второй раз, закройте ноздри и задержите дыхание. Слушайте внутреннюю вибрацию. Спустя некоторое время, выдохните. Продолжайте так вдыхать и выдыхать до тех пор, пока не услышите специфический звук. На это может уйти несколько дней или недель. Когда, наконец, звук возникнет, зафиксируйте внимание на нем. Слушайте и слушайте его. Если ваша чувствительность достаточно высока, вы услышите на фоне этого звука другой, более слабый. Перемещайте свое внимание на второй звук, переступая первый звуковой порог. Постепенно этот второй звук овладеет полностью вашим вниманием. Но с повышением чувствительности вы услышите еще один звук. Третий звук будет еще слабый, но вы перемещайте внимание на него. Примерно так, снимая слой за слоем звуковые вибрации, вы погружаетесь в сокровенную глубину вашего существа. Продолжайте эту практику ежедневно. Не ожидайте, что вы услышите тонкие вибрации сразу в первые месяцы практики. Не задерживайтесь на восприятии любых звуков. Не в этом суть. Цель в том, чтобы оставить позади все звуки и погрузиться в мир ничем не омраченный, в мир безмолвия. Не обльщайтесь благозвучиями.

Эффективность этой техники возрастает с увеличением задержки дыхания. Практикуя, вы должны концентрировать внимание на точке Бинду. Но если вы услышите ясный звук в правом ухе или в сердце, или в какой-нибудь другой области, то переместите внимание туда. Полная погруженность во внутренний звук приводит к Дхьяне, или к состоянию безмыслия. Ведь настоящая медитация — это отсутствие у занимающегося

даже одной мысли.

Выполняйте упражнения, задерживая дыхание после каждого вдоха на 5 минут и концентрируясь на Бинду, в течение одного месяца. Затем неделю концентрируйтесь на первой чакре. Потом неделю на второй, неделю на третьей и так далее. Когда дойдете до седьмой чакры, к вам придет успех.

САНЬЯМА

Пока грехи не принесли плодов, они кажутся нектаром, но когда они созрели и плодоносят, грешники испытывают адские муки.

Дхарана, Дхьяна и Самадхи составляют саньяму. Так называют эти три практики, осуществляемые одновременно. Благодаря саньяме на внешних объектах йог получает сиддхи и сокровенное знание о вселенной, танматрах и т. д. Концентрируясь на индрийях (органах чувств), ахамкаре (сознании своего «я») и разуме, он обретает различные силы и переживания.

Дхарана, Дхьяна и Самадхи имеют более внутренний характер, чем предшествующие им яма, нияма, асана, пранаяма и пратьяхара. Три составляющие саньямы — глубинная часть йоги. Пять первых ступеней представляют собой внешние средства йоги, они очищают тело, прану и индрийи. Три последних звена непосредственно ведут к Самадхи, потому их называют антаранга-садханой, внутренней духовной практикой.

С овладения саньямой начинается этап познания. По мере укрепления саньямы все отчетливее становится постижение Самадхи. Таковы плоды саньямы. Она должна стать совершенно естественной, и тогда знания вспыхивают ярче любого света. Для йога саньяма является мощным оружием. Подобно лучнику, который тренируется на больших мишенях, а затем переходит к малым, йог непрестанно упражняется и ступень за ступенью восходит по лестнице йоги.

Саньяма на Солнце приносит знания о всех мирах. Саньяма на Луне дарует знания о звездных просторах, а саньяма на Полярной звезде — познания о движении звезд. Саньяма на физической силе слонов и других зверей наделяет их мощью.

Саньяма на внешних чертах других людей позволяет читать их мысли. Саньяма на связи звуков и эфира приносит божественный слух. Саньяма на взаимосвязи эфира и материального тела делает йога легким как пух и позволяет свободно переноситься в эфире (по воздуху).

Благодаря саньяме и прямому восприятию санскар (впечатлений ума) приходит знание прошлых перевоплощений. Саньяма на особенностях взаимоотношений между саттвой (чистотой) и пурушей (душой) дарует всемогущество и всеведение. Саньяма на чакре в области пупка (солнечном сплетением) приносит познания о работе организма.

Саньяма на чакре в области горла избавляет от голода и жажды. Саньяма на свечении вокруг головы приносит даршана-сиддхи.

ТЫ — МОЕ ЗАВТРА

Мудрость видит единство в разнообразии, в то время, как невежество видит разнообразие в единстве. И тем самым создает противоречия там, где их нет.

Бог всегда думает о возможности служить нам, подобно ветру, воде, цветам или домашним животным. Это Он — автор музыки сфер планет и электронов, невидимый дирижер оркестра. Он, как скрытый солнечный свет в черном угле, скрывает Себя внутри объектов. Создатель пребывает внутри них. Он является автором пьесы, режиссером, актерами и зрителями постановки одновременно. Проходит время, зрители меняются местами с актерами, подкрашивают декорации, сценарист дает новую трактовку старой пьесы. Но суть пьесы от этого не меняется. Бог является Внутренним Обитателем, наполняющим Присутствием всю Вселенную. В Шветашватаре Упанишаде написано: «Сияющее существо находится скрытым в каждом творении, пронизывая всё. Это — внутреннее Я всех существ, наблюдатель всех действий, житель всех сотворенных вещей, свидетель, сердце, абсолют, свободный от всех атрибутов».

Так же, как соль скрыта в морской воде, масло — в молоке, ум — в нимбе праны над головой, плод — в утробе матери, ствол и листья дуба — в желуде, а огонь — в дереве, так и Бог спрятан во всём, во всех этих формах и существах. Подобно тому, как вы можете видеть бактерии и микробы с помощью мощной линзы микроскопа, вы можете увидеть Бога внутри себя с помощью медитации.

О бескрайней любви Отца Небесного к людям существует седая легенда:

В стародавние веки, когда речь впервые затрепетала на моих устах, я взошел на святую гору и, воздев ладони, воззвал к Богу:

— Господи, я Твой раб. Твоя сокровенная воля — закон для меня и Тебе буду повиноваться до скончания века моего.

Ничего не ответил Господь — пронесся, подобный грозе и грому. Через тысячу лет я вновь взобрался на гору священную и, ломая руки, воззвал к Творцу:

— О, Господи, я — Твое творение. Из глины вылепил ты меня и Тебе я обязан всем, что я есть.

Не дал Высший Дух ответа — унесся, подобный песчаной буре. Через тысячу лет я сызнова поднялся на заветную гору и громко воззвал:

— Отче, я — Твой сын. По милосердию и любви своей родил Ты меня, и в любви и поклонении я наследую Твое царство.

Но ничего не ответил Создатель — пронесся, подобный тысяче быстрых крыльев.

Еще через тысячу лет я взошел на гору святую, сел на ветхий камень и, закрыв глаза, молча воззвал:

— О, мой Боже, моя цель и мое свершение; я — Твое вчера, а Ты — мое завтра. Я — Твой корень в земле, а Ты — мой цветок в небесах, и вместе возрастаем мы пред ликом солнца. Я — расту в Тебе, и Ты — взрастаешь в моем сердце...

И тогда Всевышний Дух преклонился ко мне и прошептал на ухо сладостные слова. И Он обнял меня, точно безбрежное море, вбирающее в себя бегущий к нему ручей. И когда я снизошел на грешную землю, Бог уже ждал меня там.

КЕВАЛА КУМБХАКА

Я на Небо вернусь без измены Через тысячу лет или дней. Перед ночью сгущаются тени, Но в ночи не бывает теней!

В начале нашей книги мы уже говорили о Кевала Кумбхаке. И о двух техниках дыхания Кевала мы тоже говорили. Там описания техники «Кевала» давались мягко, более подходили для начинающих, для тех, кто еще не очистился от нехорошей Кармы. Здесь мы дадим более глубокие знания для продвинутых садхаков. «Гхеранда Самхита» говорит о Кевала Кумбхаке следующее:

1. Дыхание каждого живого существа, входя, производит звук «сох» и выходя — звук «хам». Эти два звука образуют слово «сохам» («Я есть ТО») или «хамса» (санскр. «хамса» — лебедь).

За сутки получается 21600 дыханий (15 дыхании в минуту). Каждое живое существо бессознательно совершает эту невысказанную Мантру, называемую Аджапа-гаятри.

2. Аджапа Гаятри повторяется в 3 местах — в Муладхаре, в Анаха-те и в месте соединения обеих ноздрей (в Аджна-чакре).

3. Нормальное тело имеет среднюю длину в 96 пальцев (1 палец — около 2 см; всего около 190 см). Обычно воздух выдыхается на длину в 12 пальцев.

4. При пении это расстояние равно 16 пальцам, при еде — 20 пальцам, при ходьбе — 24, при сне — 30, при половом акте — 36, а при физических нагрузках — еще больше.

5. При уменьшении длины естественного выдоха (уменьшении легочной вентиляции) продолжительность жизни возрастает.

6. Пока Прана пребывает в теле, нет смерти. Когда вся полная длина дыхания заключена в теле и ничего не выходит наружу, это Кевала Кумбхака.

7. Каждое живое существо неосознанно повторяет определенное число этих Аджапа-мантр, но не считает их. Йогины повторяют их сознательно и считают.

8. Удвоением количества Аджапа (по 30 дыханий в минуту) достигается состояние устойчивости ума (Маномани). В этом процессе уже нет чередующихся вдохов и выдохов, а только одна Кумбхака (задержка).

9. Вдыхая воздух через обе ноздри, выполни Кевала Кумбхаку. В первый день задерживай дыхание от 1 до 64 ударов пульса.

10. Делай Кевала 8 раз в сутки через каждые 3 часа, или делай ее 5 раз в сутки, так как я тебе скажу:

11. Утром, в полдень, вечером, в полночь и в последнюю четверть ночи. Или делай ее 3 раза в сутки — утром, в полдень и вечером.

12. Пока не придет успех в Кевала, уменьшай длину Аджапа-джапы каждый день, от 1 до 5 раз. Кто знает Пранаяму и Кевала, тот настоящий йогин.

13. Есть ли еще в этом мире что-либо не достижимое для того, кто получил успех в Кевала Кумбхаке?

Итак, Кумбхака бывает двух типов. Та, которая состоит из вдоха, задержки и выдоха, называется Сахита. Та, которая лишена вдоха и выдоха, называется Кевала. В этой Пранаяме дыхание внезапно останавливается без вдоха или выдоха на полчаса или на три часа, или на сколько угодно времени. Благодаря Кевала Кумбхаке, человек учится задерживать дыхание так долго, как ему хочется. Тогда он становится Раджа-йогом.

ТЕХНИКА:

Сядьте в Падмасану, Сиддхасану или любую другую позу со скрещенными ногами. Дышите спокойно и ритмично. Например, 4 секунды — вдох, 4 — выдох. Через некоторое время увеличьте продолжительность вдоха и выдоха до 5 секунд. Привыкнув к этому ритму, опять увеличьте время вдоха и выдоха. Дойдите до предельного времени увеличения вдоха и выдоха. Допустим, вы дошли до 30 секунд. Дышите так (30 секунд вдох, 30 секунд выдох) в течение 10 минут. Теперь, привыкнув к ритму, попробуйте сглаживать переходы от вдыхания к выдыханию и от выдыхания к вдыханию. Сглаживайте свое дыхание так, чтобы практически исчезла граница между вдохом и выдохом. Так со временем у вас получится непрерывный способ дыхания. Освоив непрерывный способ дыхания, уменьшайте ритм до 4 секунд, до 2 секунд и, наконец, до одной секунды. То есть одну секунду вы вдыхаете, а одну выдыхаете. Объем вдыхаемого и выдыхаемого воздуха должен со временем уменьшиться настолько, будто бы вы вдыхаете всего один атом воздуха и выдыхаете один атом. Ритм должен все время уменьшаться. Когда освоите технику 0,5 секунды — вдох и 0,5 секунды — выдох, то дыхание у вас как бы совсем прекратится.

В первые месяцы тренировки у вас сама собой будет получаться маленькая пауза между вдохом и выдохом. Но примерно через полгода упорной практики пауза между вдохом-и выдохом исчезнет. Но при этом появится пауза между выдохом и вдохом. Пройдет еще несколько месяцев тренировки и эта пауза тоже исчезнет. Когда никакого вдоха и выдоха у вас

вообще не будет — это Кевала Кумбхака. Во время Кевалы концентрируйте внимание на 6, 7 или 8-ой чакре.

Кевала учит выключать нервные токи из пяти телефонов чувств. Кевала показывает, как отнять свое сознание, свой ум и нервную силу у чувств и желаний физического тела. Этот метод намного лучше, чем просто сидеть и пытаться медитировать при помощи концентрации ума.

ЭФФЕКТ ОТ УПРАЖНЕНИЯ:

Успех в Кевала придет только после хорошего овладения Сахита Кумбхакой. Если вы научитесь делать Кевала Кумбхаку в течение 30 минут, то к вам придут следующие сиддхи:

1. *Анима* (от санскритского «анну» — атом) — уменьшение в размерах. Согласно теории йогов, законы внутри пространства атома будут иными, чем известные законы пространства макромира. Посредством уменьшения в размерах адепт может стать невидимым, и тем самым он получает возможность проникнуть внутрь самых мельчайших объектов и изучить их внутреннюю структуру.

2. *Лагхима* — не иметь веса, т. е. управлять силой воздействия земного тяготения на свое тело с помощью развития в каждой клетке противоположных центробежных тенденций. Йоги считают это нетрудным актом и часто используют лагхиму для демонстрации левитации. В «Маркандейи пуране» отмечается, что лагхима означает «иметь высшую скорость».

3. *Махима* — становиться невероятно большим. Это дает возможность видеть громадные пространства, взаимодействие и движение солнечной системы и вселенной, проникнуть в суть их глубин.

4. *Гарима* — быть чрезвычайно тяжелым (в противоположность лагхиме). В некоторых трудах йогов вместо «гаримы» описывается «камавасайита» (полное удовлетворение) — полное чувство удовлетворения.

5. *Прапти* — переноситься в пространстве в какое угодно место в любое время. В «Шива самхите» по этому поводу пишется: «Он (адепт) найдет все, что захочет, ибо все у него будет под рукой».

6. *Пракамья* — мгновенно выполнять все свои желания и видеть все свои желания реализованными.

7. *Вашитва* — управлять силами природы. Назначение живой мыслящей природы покорять неживую, инертную природу, а также подчинять воле человека остальной живой мир. Но чтобы господствовать, надо знать истоки. Для этого потребовались воля и мужество многих

поколений йогов, удесятеренные жаждой знаний.

8. *Ишитва* — быть властелином мира, создавать и уничтожать, обновлять и разрушать.

Кроме этих восьми основных целей, адепт достигает телесного совершенства, включающего:

а) внешность (рупа);

б) обаяние (лаванья);

в) силу (бала);

г) твердость (санханана).

Помимо основных целей, йоги описывают тридцать дополнительных качеств, приобретаемых ими в процессе такой тренировки.

1. Достижения, полученные с помощью умственной деятельности («ниродха пиранама сиддхи») в результате самоконтроля и концентрации, основанных на явлениях в трех сферах: в сфере естественных законов («дхарма»), частичных законов («лакшана») и явлениях, происходящих в силу определенных условий («авастха»). С помощью этой тренировки адепт познает прошлое и может предугадать будущее развитие явлений.

2. Проникновение в значение слов и крики животных. Звуковой состав слов, их звуковая форма, значение слов, т.е. их внутреннее содержание, и сочетание звуков и слов являются тремя аспектами неделимого целого. Концентрируясь на каждом из этих аспектов отдельно, адепт может понимать язык всех живых существ.

3. Знание прошлого можно достичь с помощью концентрации на внешних и внутренних признаках, а также следах, оставленных прошлой жизнью на организме.

4. Чтение мыслей любого существа осуществляется с помощью концентрации на способности мышления и восприятия.

5. Становиться невидимым. Посредством концентрации на форме тела излучение, идущее от него, с помощью которого оно зрительно воспринимается, слабеет и в конце концов контакт между зрительными органами окружающих и телом адепта полностью прекращается и адепт как бы исчезает.

6. Познание смерти и ее сущности. Сосредоточиваясь на основных свойствах явлений, порождающих незамедлительные последствия, и на сущности явлений, воздействие которых сказывается позже, адепт познает процессы и сущность смерти.

7. Познание души («атма бала») или Разума («пурна мано бала»)

достигается мысленной концентрацией на абстрактных понятиях, таких, как сила дружбы и любви, радости, сожаления, беспристрастности и отрешенности.

8. Приобретение физической силы животных достигается концентрацией на силе этих животных в совокупности с особой физической тренировкой.

9. Познание тонких скрытых механизмов вещей и явлений, проникновение в их суть можно достигнуть посредством привлечения знаний, интуиции и концентрации мыслей.

10. Познание солнечной системы и звездных миров достигается сосредоточением ума и фокусированием его на солнце. Этим можно познать природу солнца и звезд и происходящие в них процессы.

11. Познание планет достигается сосредоточением и фокусированием ментальных способностей на Луну. Изучив Луну, можно понять и сущность планет.

12. Познание законов движения звезд достигается сосредоточением на Полярной звезде.

13. Познание тела и основной его сущности достигается концентрацией на солнечном сплетении и пупке.

14. Освобождение от голода и жажды можно достигнуть концентрацией на шейной впадине.

15. Спокойствие тела и души достигается сосредоточением на главной артерии (курма) около этой впадины (сонной артерии).

16. Сверхъестественные видения достигаются сосредоточением на свете, исходящем из тонкого центра, расположенного над бровями, называемого «Брахмарандхрой».

17. Всеобщее познание наступает после концентрации на «звезду прорицания» («пратибха»), появляющуюся в голове после установления абсолютного спокойствия тела и ума.

18. Познание сознания достигается сосредоточением на сердце.

19. Мысленное воссоздание строения космоса. Когда достигается состояние подлинного сознания, при котором мысль абстрагируется от вещей и своего собственного «Я», углубляя концентрацию на этом состоянии, можно увидеть строение вселенной, суть Брахмы, основные законы построения всего мироздания. Вместе с этим достигается способность прорицания и пять чувственных достижений:

а) предсказания («пратибха») о прошлом и будущем;

б) способность внутреннего слушания («шравана»), с помощью которого можно прослушивать себя, а также понять священный звук «Аум» (Ом) — главную мантру йогов.

в) способность абсолютного осязания («ведана»), с помощью которого можно проникать в сущность предметов, «видеть» их;

г) способность сверхвидения («адарша») — видеть предметы на далеких расстояниях, а также в темноте, и объекты, скрытые преградой.

д) вкусовые способности («асвадана») — утонченные до предела вкусовые ощущения;

е) способность к сверхобонянию («варта сиддхи») — предельное утонченное обоняние.

20. Покидать оболочку (тело). При концентрации всего внимания на тонком астральном теле узы, соединяющие его с оболочкой, ослабевают, и адепт может покинуть свою оболочку или вновь войти в нее.

21. Быть вне контакта с внешним миром. Практикуя сосредоточение на жизненной энергии, расположенной в области горла («удана»), и направляя эту энергию в область головы, можно развить способность человека быть вне контакта с внешним миром. То есть к адепту никто не сможет прикоснуться и ничто не может к нему пристать.

22. Контроль над огненной энергией («самана»). Огненная жизненная энергия распространяется от пупка во все стороны равномерно. Она регулирует различные жизненные функции внутренних органов. От нее зависит их взаимодействие. Упражняясь в концентрации на ней, тело йога начинает излучать свет, похожий на отблеск горящего костра.

20. Способность слышания. Упражняясь в сосредоточении своего внимания на органах слуха, йоги могут слышать звуки на громадных расстояниях, им становится доступны звуки вне диапазона слышимости обыкновенного человека.

23. Левитация. Упражняясь в концентрации на взаимоотношении между телом, его клетками и всепроникающим изначальным веществом, заполняющим космическое пространство, а также сосредоточиваясь на мелких и легких предметах, йоги могут нейтрализовать гравитацию и стать невесомыми.

24. Свободное странствие мысли, не связанной с телом («махавидежа драхана»). С помощью упражнений на концентрацию мысли о свободном передвижении в пространстве в отрыве от тела, йогу становится легко и свободно. Его мысли странствуют без каких-либо ограничений.

25. Покорение элементов природы. Каждый из пяти элементов имеет

пять состояний: грубое («стхула»), состояние формы («сварупа»), тонкое («сукшма»), обусловленное («анвайя») и причинное («арт-ха-ваттва»). Сосредоточиваясь на этих пяти состояниях, йог постепенно подчиняет себе пять элементов природы.

26. Подчинение пяти принципов сенсорных восприятий дает возможность йогу достичь состояния «транслевитации» («маноявитва»), при котором йог по своему желанию со скоростью мысли может оказаться в любом месте. Путешествуя самостоятельно, мысль становится глазами и ушами разума йога, вместилищем всех пяти органов чувств, источником информации. Йоги таким образом постигают истину эволюции природы.

28. Познание вселенной. Познав внутренние свойства предметов и явлений, йог проникает в тайны вселенной, познает законы мироздания.

29. Познание времени. Время, в течение которого атом передвигается на расстояние своего поперечника, йоги называют «кшана». Его непрерывные движения называются по-санкскритски «крама».

Концентрация и медитация есть процессы, посредством которых связано пространство и время. С помощью упражнений на концентрацию атома достигается знание времени и пространства («анубхава сиддха джняна»). так как движение атомов в данный момент является продолжением предшествующих движений складывается общая картина движения атомов во вселенной. Йоги таким образом могут познать прошлое, настоящее и будущее.

30. Трансцендентальное достижение («пара сиддхи»). До сих пор речь шла о достижениях не трансцендентальных, они относились к миру форм. Но с помощью упражнений в умении распознавать явления, уметь выде лять суть, йог может влиять на ход событий, тормозить их или ускорять. Он может разрушать зерна зла и достичь полной свободы.

ДХЬЯНА ЙОГА

Мы любим людей за то добро, что сделали для них бескорыстно...

О медитации в первоисточнике говорится следующее:

Гхеранда сказал:

1. Существуют три рода Дхьяны (созерцания, медитации): грубая (стхула), светящаяся (джотир) и тонкая (сукшма).

Если объектом созерцания избрано изображение божества или учителя — это грубая медитация. Когда созерцаются Брахман или Пракрити, как масса света — это «световое созерцание». Когда же созерцается Брахман в форме точки или созерцается Кундалини Шак-ти — это «тонкое» созерцание.

Стхула Дхьяна

2. Закрыв глаза, прочувствуй в своем сердце огромный океан нектара. В океане — остров драгоценностей; песок его состоит из драгоценных камней.

3. Там повсюду деревья Кадамба в благоухающих цветах, окружающих рощу из деревьев.

4. Малати, Малика, Джати, Кесара, Чампака, Париджати и цвет лотоса. Роща эта тонет в прекрасном аромате.

5. Среди этого сада йогин представляет себе дерево Кальпа с его 4 ветвями, символизирующими 4 Веды, усеянными цветами и плодами.

6. Вокруг жужжат пчелы и кукуют кукушки. Там он (йогин) представляет дворец из драгоценных камней,

7. а в этом дворце йогин, согласно предписаниям его учителя, созерцает прекраснейший трон с сидящим на нем Божеством.

8. Думай об образе этого Божества, о Его украшениях и о животных, которые Его несут. Это — Стхула Дхьяна (грубое созерцание).

9. В околоплоднике большого тысячелепесткового лотоса (Сахас-рара) созерцай заключенный в нем 12-лепестковый лотос.

10. Он белого цвета и окружен сиянием. Его 12 звуков Биджа следующие: ха, са, кша, ма, ла, ва, ра, йюм, хаа, саа, кха, пхрем.

11. Внутри околоплодника этого малого лотоса — три линии, образующие треугольник А-КА-ТХА, у которого три угла ХА-ЛА-КША. Там пребывает Пранава (звук ОМ).

12. Созерцай там прекрасный трон с Нада и Бинду; там диада ХАМ-САХ, подножие трона и пара деревянных сандалий.

13. На троне созерцай своего божественного учителя (Гуру-Дэва) с двумя руками, двумя глазами, в белой одежде и умащенного душистой мазью из белого сандала.

14. Он увенчан гирляндой из белых цветов, а около него — красная Шакти. Такое созерцание — Стхула Дхьяна.

Джотир (световая) Дхьяна

15. Гхеранда сказал: грубое созерцание тебе уже объяснено. Теперь слушай о световом созерцании, с помощью которого йогин достигает Сиддхи и видит свою сущность (Атман).

16. В Муладхаре находится Кундалини в форме змеи. Там пребывает Дживатман, подобный пламени свечи. Созерцай это пламя, как светящегося Брахмана. Это огненная (теджас) или световая (джотир) Дхьяна.

17. Посередине между бровями выше Манас (чакры) есть слог ОМ. Созерцай этот огонь. Это — другой способ световой (Джотир) Дхьяны.

Сукшма Дхьяна

18. Гхеранда сказал: О Чанда, ты услышал о световом созерцании. Слушай теперь от меня о тонкой (Сукшма) Дхьяне: посредством ее блаженства у каждого может пробудиться Кундалини.

19. Когда благодаря очень удачной судьбе Кундалини пробуждена, она соединяется с Атманом и покидает тело через отверстие двух глаз, странствуя по «царскому пути» (Раджамарга), где она не может быть видима из-за своей изменчивости и тонкости.

20. Йогин достигает этого успеха Самбхави-мудрой — устойчивым взглядом в пространство без моргания. Это — тонкое созерцание, труднодостижимое даже для богов; оно — великая тайна.

21. Световое созерцание в 100 раз выше грубого созерцания, а тонкое созерцание в 100 000 раз выше светового созерцания.

22. Так тебе, о Чанда, описан путь Дхьяна Йоги, которым достигается непосредственное знание Атмана. Поэтому Дхьяна столь ценится.

Концентрация ума на одной мысли незаметно переходит в медитацию. Ступень обучения концентрации в йоге называется дхараной, ступень обучения медитации — дхьяной. Между этими состояниями рассудка нет четкой границы.

Когда тело закалено асанами, ум очищен огнем пранаямы, а чувства обузданы пратьяхарой, только тогда садхак достигает шестой ступени йоги, называемой дхараной. Здесь он сосредоточивается целиком на одном

объекте или задаче, в которую полностью погружен. Чтобы достичь этого состояния полного поглощения, ум должен быть успокоен.

Дхарана — это концентрация внимания на одном объекте, внешнем или внутреннем, в течение достаточно длительного периода времени. Этот процесс контроля за мыслями с целью сократить их активность, обуздать рассеянные мысли и намеренно сосредоточить их в желаемом направлении до тех пор, пока они не сконцентрируются полностью на избранном вами объекте (Лакшья).

В древних священных писаниях шестая и седьмая ступени йоги — (Дхарана и Дхьяна) предназначались также и для сугубо прагматических целей — искоренения шести зол, таящихся внутри человека: камы (желания), кродхи (гнева), лобхи (жадности), мохи (привязанности), мады (гордости) и матсарьи (ревности). Эти пороки рассматривались как пятая колонна, главные враги человека, и от них старались избавиться с помощью упражнений Дхараны и Дхьяны. В течение веков йоги тщательно изучали свойства процессов мышления. Вот их наиболее характерные черты: тенденция, привязанность мыслей к внешним объектам, отсюда — предметное мышление, многоплановость и разнообразие, бесконечная и быстротечная их сменяемость, их неустойчивость.

Методом Пратьяхары количество мыслей сокращается, а с помощью Дхараны происходит концентрация на одной-единственной мысли и ее длительное удержание.

Ступени Самьямы определяются в йога-сутре так: «Дхарана есть удержание мысли на каком-нибудь определенном предмете». Таким образом, в состоянии дхараны субъект и объект еще строго различаются. «Ток сознания, единственно туда направленный, есть дхьяна». Между дхараной и дьяной, по существу, нет качественной разницы, скорее здесь можно говорить о количественной разнице.

САМАДХИ ЙОГА

За миг до нашего прощанья Бегу к Тебе, Творец мечты. Я разогреть хочу дыханьем Вселенную, где всюду — Ты...

Самадхи — это завершение исканий садхака. На вершине медитации йог переходит в состояние Самадхи, в котором тело и чувства отдыхают, как во сне, а способности ума и рассудка действуют, как при бодрствовании, и все же он находится за пределами сознания. Человек в состоянии Самадхи совершенно бодр и в полном сознании.

Все сущее — это Брахман. Садхак спокоен и почитает его, как то, из чего произошел, то, чем дышит, и то, в чем растворится. Душа, находящаяся в шишковидной железе человека, меньше грецкого ореха и больше небес, она вмешает все труды и все желания. В нее входит садхак. И тогда уже ощущения «я» и «мое» исчезают, поскольку деятельность тела, ума и интеллекта прекратилась, как бывает в глубоком сне. Садхак достиг тогда истинной йоги, у него остается только переживание сознания, истины и невыразимой радости. Это покой, превосходящий всякое понимание. Уму не найти слов для описания этого состояния, и языку не выговорить их. Сравнивая переживание Самадхи с иными переживаниями, мудрецы говорят: «Нети! Нети!» («Это не то! Это не то]») Такое состояние можно выразить только глубочайшим молчанием. Йог расстался с материальным миром и погружен в Вечное. Познающий и познаваемое не раздвоены, но слиты, как камфора и огонь. В первоисточнике йоги сказано о Самадхи следующее:

1. Гхеранда сказал: Самадхи — великая Йога и ею овладевают благодаря очень удачной судьбе. Она достигается с помощью доброты и милости учителя и преданностью ему.

2. Кто верит в учение, в своего учителя и в собственное Я, чье мышление пробуждается изо дня в день, тот йогин достигает прекрасного Самадхи.

3. Отделить Ум (Манас) от тела и соединить его с высшим Я (Параматман) — это Самадхи, освобождение сознания от всех состояний.

4. Я — Брахман и ничто другое. Брахман есть Я. Страдание не является уделом «Я», природа которого — абсолютное Сат-Чит-Ананда (бытие-сознание-блаженство); «Я» — всегда свободно и является моей собственной сущностью.

5. Самадхи четверично: Дхьяна Самадхи (Самадхи через созерцание), Нада Самадхи (Самадхи через поглощение разума во внутреннем звуке Нада), Расананда Самадхи (Самадхи от вкушения нектара), Лайа Самадхи (Самадхи растворения). Эти пути осуществляются таким методами: Дхьяна

Самадхи — Самбхави Мудрой, Нада Самадхи — Кхечари Мудрой, Расананда Самадхи — Бхрамари Мудрой и Лайа Самадхи — Йони Мудрой.

6. Пятый путь к Самадхи — Бхакти Йога, шестой — Маномурчха Кумбхака, ведущая к Раджа Йога Самадхи.

Дхьяна Йога Самадхи

7. Самбхави Мудрой достигается познание своего «Я». Созерцай Брахмана, как светящуюся точку. Фиксируй ум в этой точке.

8. Помести свое Я в середину Кха, а Кха — в середину своего Я. Созерцай таким образом тождество Я и КХА (Брахмана) и сделай так, чтобы тебе ничего не мешало. Будучи полным бесконечного блаженства, человек переходит к Самадхи.

Нада Йога Самадхи

9. Поверни язык вверх, закрывая проход воздуху практикой Кхечари Мудры. Так достигается Самадхи. Все другие средства здесь излишни.

Расананда Йога Самадхи

10. Медленно вдохни, сделай Бхрамари Кумбхаку и медленно выдохни. Так возникает звук жужжащей пчелы.

11. Прислушиваясь к этому звуку, помести Манас в центр звука. Так приходит Самадхи, знание «со-хам» («Я есть То») возрастает и наступает великое счастье.

Лайа Сиддхи Йога Самадхи

12. Совершив Йони Мудру, представляй, что ты есть Шакти, а Параматман — Пуруша. Эти двое соединяются. Так ты становишься полным блаженства и достигаешь Ахам Брахма Асми (Я есть Брахман).

13. Это ведет к Самадхи недвойственности (Адвайта), устраняющей двойственность Я — Брахман.

Бхакти Йога Самадхи

14. Созерцай в своем сердце излюбленное Божество. От этого созерцания наполняйся экстазом.

15. С радостным возбуждением и слезами счастья приходит транс. Это ведет к Самадхи и Маномани.

Раджа Йога Самадхи

16. Упражняясь в Маномурчха Кумбхака (обморочном состоянии), соединяй Манас с Атманом. Этим соединением ты достигаешь Раджа Йога Самадхи.

СТУПЕНИ САМАДХИ

Знающие не говорят, говорящие — не знают.

Дхарана, Дхьяна и Самадхи (концентрация, медитация и транс) составляют последние три ступени Аштанга Йога Патанджали. Понятие «транс» не включает элементы сверхсознания и не является сверхсознанием. Самадхи есть особый транс, выходящий за пределы бодрствования, дремотного состояния, самогипноза или глубокого сна. Самадхи является субстратом этих четырех состояний, но некоторые ступени Самадхи можно тренировать, и тогда они являются особыми разделами Йогабхьясы, то есть ступенями, которые практикуют длительное время и достигают состояния, при котором промежутки между мыслями становятся все больше и больше. Тантрики так описывают Саньяну и Самадхи. Между мыслями существуют интервалы. Это как облака, движущиеся по небу, а между ними есть просвет — голубое небо.

Увидеть мельком небо — это Сатори, а стать небом — Самадхи. Путь от Сатори до Самадхи — глубокое проникновение в ум. Ум и мысли — не одно и то же. Мысли приходят и уходят, ум остается. Остаетесь и вы. Вы как небо, оно не приходит и не уходит. Облака же приходят и уходят. Вы являетесь хозяином, а мысли — гости. Если же мысли становятся хозяином, а вы гостем, вы потеряли самоконтроль. Это всегда порождает страдание. Никогда не следует отождествлять себя с мыслями. Недумание означает освобождение, Самадхи. Каждая мысль противопоставляет: если вы думаете о хорошем, вы одновременно думаете и о плохом, ибо нет плохого без хорошего, нет ненависти без любви.

Самадхи будет иль не будет? —

Гадал, не знал я, Боже мой,

Что за сомненья платят люди,

Как и ромашки, головой...

Состояние «недумания» — это качественно иное состояние бытия. Если, глядя в пространство, видишь ничто — это метод Тантры. Не ищите в небе объекта, так как само усилие создает объект — облако, тучу. Придет момент, и вы не увидите тучу, она исчезнет, останется только бескрайнее голубое небо. Тантрики советуют смотреть в небо, стараясь ничего не видеть. Если это удается, тогда закрывают глаза и смотрят внутрь самого себя, в свое небо, отсутствующим взглядом, ничего не ища. Проплывают мысли — не задерживайте их. Тогда вы увидите промежутки, и мысли станут прозрачными, сквозь них вы увидите промежуток — скрытое небо за облаками. Постепенно мыслей будет все меньше и меньше, а промежутки шире. Не боритесь с мыслями, а просто наблюдайте, как они

проплывают. Они прекращаются и наступает Самадхи.

Если вы усилием воли хотите мысли остановить, они будут сопротивляться. Это явление красочно описано в истории, которую поведали нам тантрики. Однажды к Тилопе, когда он жил в Тибете, пришел один человек и сказал: «Я хочу остановить мысли». Тилопа сказал: «Я укажу тебе технику. Просто сиди и не думай об обезьянах». Человек сказал: «Так легко? Но я никогда и не думал о них». Ночью он закрывал глаза, но вокруг он видел обезьян, они строили ему рожи. Придя к Тилопе, он сказал: «Я хочу быть нормальным, не хочу никаких медитаций, спасите меня от этих обезьян». Тилопа сказал: «Если вы будете думать об обезьянах, они, возможно, и не придут. Но если вы будете стараться о них не думать, они будут преследовать вас».

Если вы хотите не думать о чем-то, вы уже об этом думаете. Пусть мысли текут, вы их не останавливайте, оставайтесь безучастным наблюдателем. Просто углубитесь в себя и созерцайте, смотрите не глядя. Вы становитесь естественным и начинаете наслаждаться каждым моментом. Можно просто сидеть, дышать и наслаждаться. Это то блаженное состояние, которое йоги и тантрики называют саньяса — быть чистым как голубое небо. Саньясин также подобен небу: приходят радости и печали, проносятся удачи и жизненные невзгоды, а он себя не отождествляет ни с чем. Он выше ненависти, честолюбия, зависти, ревности или страха.

Медитация и Самадхи — временное состояние, тогда как саньяса может стать постоянным состоянием человека.

Рассмотрим Самадхи несколько подробнее. Йога-сутра определяет Самадхи так: «Когда при продлении сосредоточения исчезает какая бы то ни была форма (объекта) и отображается лишь суть (артха) — это Самадхи».

Я напряженно слушаю музыку, «весь превратился в слух», т. е. выключил восприятие других чувств (пратьяхара), но я еще четко различаю мелодию, ее ритм, темп, гармонизацию и пр. Исполняемое произведение есть еще для меня вполне определенный объект, которым я всецело занят, такое психологическое состояние называется дхарана. Но по мере напряжения внимания отдельные элементы начинают восприниматься как нечто целое, простое, оно овладевает моим вниманием настолько, что остальное уже не воспринимается, и уходят мысли как нечто, облекаемое в слова, это — дхьяна — созерцание. Наконец, наступает момент, когда звуки перестают восприниматься как таковые внешним слухом, с утратой внешнего впечатления музыки утрачивается самосознание, и в музыке снимается субъект и объект — остается только бытие музыки в субъекте и

бытие субъекта в музыке, что оказывается тождеством вне категории времени и пространства — это Самадхи. Когда человек постепенно выходит из такого состояния, он вновь воспринимает, но где-то очень вдалеке, форму музыки — оркестровку, мелодию и пр. и в такой же мере утрачивает душу музыки; чем больше слагаемых из воспринимающих анализаторов, тем более четко разграничиваются субъект и объект и восстанавливается течение психологического времени. Эти состояния настолько субъективны, что попытка описать их кончается полной неудачей, так как она внутренне противоречива.

Различие между дхараной, дхьяной и Самадхи очень туманы, границы между ними расплывчаты. Самадхи — это высшее ментальное достижение йоги и может быть познано только посредством индивидуального опыта. В Самадхи достигается подсознательное состояние экстаза, состояние совершенно неизвестного и неизученного наукой транса.

В состоянии Самадхи различают несколько стадий, которые качественно отличаются друг от друга относительной или полной потерей ощущения объекта и субъекта. Состояние, при котором полностью ощущается объект (артха) вместе с понятием (джняна) и именем (сад-ба), является низшей ступенью Самадхи и называется йогами Сави-тарка. Здесь объект остается ощутимым и легко ассоциируется с понятием и именем.

Следующая стадия — Нивитарка — представляет из себя более высокую ступень Самадхи. В этой стадии ощущается только объект, при полном отсутствии ассоциаций с его именем и понятием.

В следующей стадии — Савикара-праджня — происходит притупление ощущения целостного объекта и вместо его самого появляются ощущения существования объекта, его составных частей (танматрас).

В четвертой стадии Самадхи — Нирвикаре — ощущение существования объекта проявляется вне понятий времени и пространства.

Эти четыре стадии Самадхи называются Сампраджнята-самадхи, то есть состояние ощущения Самадхи. Так как здесь хотя и слабые, но существуют какие-то связи между субъектом и объектом, причем субъект ощущает самого себя и испытывает состояние блаженного транса.

Постепенно садхак (ученик) проходит через эти различные стадии Самадхи и достигает, наконец, высшую ступень, когда мыслительные процессы полностью прекращаются и состояние это переходит в запредельность времени, пространства и причины. Это — Асампраджнята Самадхи или Нирвикальпа-самадхи, в которой возникает сверхсознание, то есть когда сознание индивидуума соединяется с Космическим Сознанием.

Несомненный интерес представляют периоды времени последних трех ступеней, на которые указывает Патанджали. Если вы в состоянии удерживать внимание на одном объекте или на одной мысли в течении 12 матр (одна матра равняется одной секунде), то это будет одна концентрация, или одна дхарана. Если вы повседневной практикой достигаете концентрации на одном объекте в течение 144 секунд, или 12 дхаран, то эта концентрация называется дхьяной. Если же вы можете легко находиться в таком состоянии в течении получаса — это одна единица Самадхи. Постепенно длительность нахождения в Самадхи увеличивается до тех пор, пока Самадхи не станет все более и более глубокой.

Не все смогут выдержать и часовую медитацию. Но такая успешная практика ведет к достижению цели йоги.

Слово «Самадхи» обычно употребляется для обозначения практических упражнений, являясь восьмой ступенью Аштанга йоги. Но это слово употребляется и в другом значении, в значении конечной завершающей цели йоги. В этом случае речь как раз и идет о состоянии сверхсознания, состоянии, выходящем за пределы обычной деятельности головного мозга

Нет видения выше своего Духа, нет аскезы выше брахма-чарьи, нет страдания хуже похоти и нет блаженства выше достижения Самадхи.

Самадхи, как упражнение, имеет различные виды, о которых мы упоминали: Асмита-самадхи, Савитарка-самадхи, Савичара-самадхи, Савикальпа-самадхи... Когда же достигается уровень Нирбиджа-са-мадхи, то достигается состояние сверхсознания. Тренировкой высших уровней Самадхи добиваются того, что даже выйдя из этого процесса, йог находится все еще под влиянием Самадхи. Такое состояние называется Сахаджа-самадхи и означает, что это состояние становится его естественным состоянием. Но это состояние довольно редкое, и только после практики Савитарка-самадхи, Савичара-самадхи и Асмита-самадхи, а также продолжительной практики состояния в Нир-викальпа-самадхи, это состояние Нирвикальпа-самадхи становится естественным состоянием йога при бодрствовании, сновидении и глубоком сне. В этом высшем состоянии Асампраджнята-самадхи йога называют Иогарудха, то есть достигший вершины йоги. Такого йога также называют Иогарудха Сиддха Пуруша, или Дживан-мукта. Такой йог не подвержен никаким низменным влияниям и атмосферным воздействиям: он не боится ни холода, ни жары, ни жажды, ни голода. Он освобождается от круга Сансары. Ему не нужно вновь перевоплощаться. К этой высшей цели йоги ведет упорная практика концентрации, медитации и Самадхи.

Упорно тренируя концентрацию, медитацию и Самадхи, то есть

саньяму, йог в состоянии направить могучий луч мысли на любой объект, досконально проанализировать и изучить его, проникнуть в его суть. Таким способом он может раскрыть секреты природы, времени, пространства, увидеть невидимое, историю прошлого. Если йог принимает саньяму на огонь, он познает секреты огня и он не боится огня, огонь ему не страшен. Так, говорят йоги, саньяма ведет к победе над силами природы.

Медитацию нужно проводить постоянно в определенное время утром, днем, вечером и ночью, в одном и том же месте. Тогда ко времени медитации у вас появится медитативное настроение. Следует запомнить, при каких обстоятельствах такое настроение возникает, какую пищу вы принимали, в какой позе сидели, какие были мысли и так далее. В дальнейшем следует специально создавать такие условия и пытаться медитировать и впадать в Самадхи. Это поможет глубокой концентрации, медитации и самадхи, которые в конечном счете приведут к сверхсознанию, являющемуся конечной целью йоги.

Йоги по своей воле могут впадать и в состояние, называемое Маха-самадхи. Маха-самадхи осуществляется с помощью контролируемого дыхания, которое останавливает сердце, поэтому маха-самадхи считается необратимой. Некоторые йоги, тщательно рассчитав продолжительность своей жизни, всенародно объявляют о точной дате впадения в Маха-самадхи (год, месяц, день и даже час), когда они безболезненно и радостно уйдут из жизни.

НИРВИКАЛЬПА-САМАДХИ

В духовной жизни не бывает каникул. Садхак должен постоянно быть бдителен, иначе ум и чувства найдут способ обмануть его. Человек, повелевающий своим умом и чувствами, могущественнее любого императора.

Когда ум, интеллект, воля, эго и читта (вещество ума) в трансцендентном состоянии полностью сливаются в Брахмане — такое состояние называется Нирвикальпа-самадхи. Нирвикальпа-самадхи — это уникальное состояние, совершенно непостижимое для человеческого интеллекта. Здесь исчезают всякие представления о познающем, познаваемом и знании. Любые желания и мысли утихают, автоматически прекращается даже биение сердца, и остается лишь погруженный в Себя Океан Сознания. Очень мало людей достигают этой высочайшей разновидности Самадхи. Многие останавливаются гораздо ниже этого состояния и по ошибке считают, что пережили Нирвикальпа-самадхи. Может быть, такие люди добиваются некоторого успеха, доходят до ступеней Асмита-самадхи, Савитарка-самадхи, Савичара-са-мадхи, Савикальпа-самадхи, но придают этому чрезмерное значение. А потом занимаются самовосхвалением и обманывают других и самих себя. В наше время таких горе-йогов очень много. Таких мнимых героев поддерживают деньги, слава и лживая пропаганда. Обладая этими тремя могущественными средствами, в двадцать первом веке можно претендовать даже на звание Аватара. Можно купить удостоверение «Заслуженный Будда России», или приобрести значок «Дважды Йогин Советского Союза». Обманывая себя и других; подобные фокусники очень сильно ухудшают свою Карму. Ибо чем выше взлетишь — тем ниже упадешь. Они деградируют и стареют на глазах, хотя настоящий йогин и в четыреста лет выглядит молодо, как семнадцатилетний юноша. Еще такие заслуженные деятели шоу-бизнеса не учитывают тот факт, что однажды достигнув Нирвикальпа-самадхи, обычный человек уже никогда не может вернуться на уровень земного сознания. Человек пребывает в состоянии Самадхи двадцать один день, а затем оставляет свое физическое тело навсегда. Достигший Самадхи сливается с Брахманом, подобно капле воды, растворяющейся в океане и навсегда становящейся океаном. И подобно капле воды, которая никогда не вернется в первоначальное состояние, человек уже больше никогда не восстановит свою индивидуальность. Однако, кроме этих обычных людей, занимающихся йогой, существуют великие Души — инкарнации Бога (Аватары), пророки, Мессии и другие великие святые. Аватары приходят в Земную школу с божественным Предназначением или Посланием, или с тонким заданием. Такие великие Души рождаются в благословенных семьях брахманов, с

детства воспитываются в Боге. Аватары даже после достижения Нирвикальпа-самадхи возвращаются в состояние относительного сознания; при этом у них остается очищенное эго. Святые Души по своему желанию могут продолжить жить на Земле в физическом теле, неся свое божественное Послание миру. Только благодаря немыслимым деяниям Аватар и великих йогов мы еще можем сегодня составить какое-то отдаленное представление о Нирвикальпа-самадхи.

Для людей, глубоко изучающих йогу, здесь стоит пояснить разницу между Видеха-мукти и Дживан-мукти. Вы, наверное, знаете, что согласно Веданте, существует две философские школы. Первая считает, что человек может достичь мокши (освобождения) лишь после физической смерти (Видеха-мукти). Вторая школа верит в Дживан-мукти (освобождение при жизни). На наш взгляд оба этих мнения верны, но, похоже, что школы утратили реальную точку отсчета. Ведь сегодня многие ведантисты — книжники, они не занимаются йогой, они не прошли первых ступеней Самадхи. Такие ученые мужи получили знание только из книг, а следовательно не достигли истинной Джняны. Их джняна (знание) заключается в том, что они вызубрили главные упани-шады, Гиту и Йога-Васишту, не достигнув при этом даже Сабикальпа-самадхи. Никакое книжное знание никогда не сделает человека Знающим. Поэтому Виджняна (высшее знание) останется для ученых мужей книгой за семью печатями. Раджасические высказывания и непродуманные книги именно таких людей вызывают на планете Земля огромное множество раздоров и кровопролитий на религиозной почве. Далеко не каждый человек способен обрести блаженство Дживан-мукти. Обычный же человек, достигнув Нирвикальпа-самадхи, растворяется в Брахмане полностью и окончательно. Иными словами, человек, достигая Нирвикальпа-самадхи, умирает на Земле и становится Видеха-мук-ти. А Дживан-мукти могут стать только люди избранные, только Авата-ры, только бодхисаттвы, только великие Души, рожденные с божественной Миссией.

ДЖИВАН-МУКТИ

Дживан-мукта видит Единое в разнообразии, а обычный человек видит разнообразие в Едином.

Человек, который достиг Нирвикальпа-самадхи, а потом вернулся в свое физическое тело и продолжает в нем жить на Земле — называется Дживан-мукта. Такой посвященный свободен от любого заблуждения и невежества. Большая часть его ума постоянно пребывает в Брахмане, и лишь незначительная часть находится в контакте с телом и его чувствами. Тело и чувства земного человека не могут действовать самостоятельно без идеи эго. Дживан-мукта, как любой человек, сохраняет свое эго и действует посредством него, однако он никогда не отождествляется с ним. Он прекрасно знает, что он есть Атман, Бог. За всеми именами и формами Вселенной Дживан-мукта видит Бога, или Брахмана, и не позволяет чувствам и умам ввести себя в заблуждение. Посвященный видит проявленный мир имен и форм, как и обычный человек, но совершенно под другим углом. Поскольку обычный человек принимает имена и формы этого мира за реальность, то он не видит за ними Брахмана, сотворившею Вселенную. Иными словами, Дживан-мукта видит Единое в разнообразии, а обычный человек видит разнообразие в Едином. Дживан-мукта сохраняет совершенное равновесие ума во всех обстоятельствах — в счастье и несчастье, в радости и горе, в успехе и поражении, в холоде и жаре, в голоде и избытке явств и любых других парах Противоположностей. Посвященный ничего не желает — ни хорошего, ни плохого. Вместо этого Великий йог принимает все, что приходит к нему, спокойно, отважно и безропотно. Дживан-мукта находится превыше трех гун, которые больше никак не связывают его. Он всегда остается в состоянии турийя, превышающем бодрствование, сон и глубокий сон без сновидений. Йог обретает сверхсознание, в котором обладает постоянным и неискаженным видением Атмана. Дживан-мукта живет и действует в мире без малейшей привязанности, без жажды результата от своих действий. Поэтому йоги говорят, что Дживан-мукта, даже действуя, остается на самом деле бездействующим, и находясь в теле, он без тела.

Тот, кто думает лишь о Брахмане и всегда желает лишь Брахмана — непременно достигнет Нирвикальпа-самадхи.

Фактически нет никакой разницы между Нирвикальпа-самадхи и Высшим знанием — Виджняной. Для достижения высочайшей Истины и Мудрости людьми всего мира применялись и применяются очень различные методы и разные пути. Однако все эти различные методы и очень непохожие пути при приближении к Богу постепенно сливаются в один путь, который и называется Нирвикальпа-самадхи. Нирвикальпа-самадхи разрушает все человеческие грехи и возвращает уму изначальную

чистоту. Без достижения йогом Нирвикальпа-самадхи его джня-на (мудрость) остается несовершенной, а познание Брахмана — неполным. Даже для джняни, — ученика, практикующего джняна-йогу, — совершенно необходимо достичь Нирвикальпа-самадхи, дабы укрепиться в Брахмане и обрести полное Знание. Истинный джняни не имеет никаких мирских желаний, и его целью всегда остается лишь познание Бога или Брахмана. То есть достижение Нирвикальпа-самадхи. Когда ум сад-хака полностью погружается в Брахмана и пребывает в Нем, то он становится подобным Брахману. Это означает, что тот, кто думает лишь о Брахмане и желает лишь Брахмана, тот, кто живет лишь этой единой мыслью, — такой ученик непременно достигнет Нирвикальпа-самадхи. Если мы возьмем кусочек льда и положим его в воду, то через какое-то время он растает и смешается с водой. Подобно этому, когда ум постоянно живет лишь мыслью о Брахмане, он автоматически сливается с Брахманом и становится Брахманом.

Атман всегда пребывает внутри тела в качестве свидетеля деятельности ума, интеллекта, эго и чувств. Этот индивидуальный Атман свободен и совершенен не только у виджняни, но и у всех обычных людей. Представление об ограниченности человека или свободе существует только в его уме. Омраченный ум является причиной ограниченности, а чистый ум— причиной свободы человека. Силы омраченного невежеством ума рассеянны, а силы чистого ума — едины и сконцентрированы. Когда в уме исчезает всякая омраченность, когда склонность к блужданию мыслей прекращена, а желания обузданы, то ум вновь обретает свою изначальную чистоту и силу. Такой ум становится способным отражать Брахмана или Бога. Это совершенство ума достигается лишь в Нирвикальпа-самадхи.

Шакти Брахмана проявляется в человеке как сознание, материя, пять элементов и весь проявленный мир имен и форм. В человеческом теле точкой отсчета, или центром равновесия Шакти Брахмана является Сахасрара (теменная чакра). В этом центре Шива и Шакти присутствуют как одно целое в своей причинной форме. Проявляясь и опускаясь все ниже и ниже, Шакти создает ум, а затем и остальные пять элементов. Эта Брахман-Шакти или Шива-Шакти называется в разных школах различными именами. Вот они: Пракрити, Кундалини, Змеиная сила, Центральная телесная сила и так далее. После создания ума, акаши, воздуха, огня, воды и земли Шакти пребывает в таттве земли, то есть в Муладхаре. Оттуда Шакти в своей динамической форме и управляет телом и умом. Если Шакти остается в Муладхара-чакре, то в действиях человека преобладает тамо-гуна, или иначе Тамас. Такой человек все время страдает от стремления и привязанности к еде, сну и сексу. У большинства людей Кундалини действует из Муладхары, даже если некоторые из них

достигали первых ступеней возвратимого Самадхи — Сабикальпа. Поэтому подавляющее большинство людей планеты поглощены только этими тремя вещами: сексом, сном и едой. Вот почему люди не думают о Боге, о праведности, и испытывают мучения, живя на Земле.

До тех пор, пока Кундалини остается у человека в нижнем центре, Виджняна ему недоступна, и человек не способен услышать высшую Джняну, или слова мудрости. Слова мудрости лишены для него смысла, ибо в его уме преобладает Тамас; ибо он прочно привязан к мимолетным чувственным удовольствиям. Пока Кундалини не проснется и не дойдет до Вишуддха-чакры ученик не пригоден для практики джняна-йоги. Лишь когда садхак полностью пробужден для дхармы и равнодушен к телу, ощущениям и их объектам, тогда он может надеяться, что живя в уединении и в медитации он достигнет Нирвикальпа-самадхи. Для исчезновения сотворенного Мира (индивидуальности) Шакти должна соединиться с Шивой в Сахасраре. Пока Шакти и Шива разделены, пока Кундалини не поднялась в Сахасрару, в ученике йоги преобладают двойственность, а отсюда и невежество. Когда Шакти в Сахасраре соединяется с Шивой, то отдельная Самость (Атман) вместе с умом, волей, эго и читтой (веществом ума) растворяются в Высшем Бытии в трансцендентальном состоянии, или Нирвакальпа-самадхи. Невозможно обрести Высшую Мудрость прежде, чем в человеке не соединятся Шакти и Шива, или, иными словами, — прежде, чем йог не погрузится в состояние Нирвикальпа-самадхи. Последователи Джняна-йоги и других школ йоги не согласны с этой теорией действия Шакти. Но факт остается фактом: лишь те йоги, кто реально испытал блаженство Самадхи, понимают, о чем здесь идет речь: что такое Шакти, как она действует и как наступают состояния различных ступеней Самадхи.

Йог, достигший даже Сабикальпа-самадхи уже не может производить детей. Он не может мечтать о сексуальных удовольствиях в силу своей чистоты и мудрости. День и ночь никогда не существуют одновременно. Подобным образом не могут существовать одновременно мудрость и невежество. Высшая йога и контроль над сексуальной энергией, ее превращение в оджас шакти (великую психическую силу) всегда идут рука об руку. Контроль ума, контроль чувственных удовольствий, контроль Праны и достижение Нирвикальпа-самадхи всегда следуют бок о бок. Чтобы мудрость была постоянной, а знание о Высшем Бытии — полным, чтобы утвердиться в Виджняне, ум должен стать совершенно чистым, тонким и однонаправленным. Еда, питье и другие действия, совершаемые для поддержки телесного существования, продолжают совершаться у йога, как у детей и младенцев — безо всякой привязанности к ним. Но никакие сексуальные удовольствия физически невозможны, поскольку они

приводят к соединению Шивы и Шакти в самой грубой форме. В то время как блаженство даже нижних ступеней Самадхи соединяет Шиву и Шакти в высшей форме. Для достижения Самадхи сексуальную энергию необходимо сохранять в теле более восьми лет. Лишь после такого воздержания ее можно полностью взять под контроль, затем преобразовать в ее причинную форму и воссоединить с Шивой.

Пока Кундалини Шакти остается на уровне трех нижних центров, человек может позволять себе сексуальные удовольствия и иные наслаждения. Но как только Шакти поднимется до уровня Вишуддха-чакры, то она уже никогда не опустится вниз (при полном поднятии Кундалини, а не при частичном), и человек навсегда прощается с подобными удовольствиями. Потому что именно в первой, второй и третьей чакре Кундалини производит семя и поддерживает сексуальные функции организма. Но как только Шакти достигает пятой чакры — гениталии сжимаются, секреция семени прекращается, и любым сексуальным удовольствиям приходит конец. Если же какому-нибудь «Дживан-мукти» нравятся сексуальные игры — то он является примером величайшего мошенника, морочащего голову глупым и доверчивым обывателям. Человек, достигший Самадхи, смотрит на женщин взглядом младенца, и никакие похотливые мысли не могут посетить его в силу изменившейся физиологии организма.

Чем *больше развит дух — тем меньше тел у духа.*

Прежде чем пытаться достичь Нирвикальпа-самадхи, ученику следует очистить ум, сделать его однонаправленным и свободным от всех грехов. Без этого достижение Нирвикальпа-самадхи для человека просто невозможно. После достижения Нирвикальпа-самадхи садхак очищается от всех грехов и выходит за пределы трех гун. Он свободен от представлений о теле, от привязанности к телу и от всех земных обязанностей. Считать, что такой человек ограничен Кармой, — все равно, что пытаться ограничить Кармой самого Брахмана; это совершенно нелепо. Опускаясь в состояние относительного сознания, эти великие Йоги переносят Кундалини Шакти из Сахасрары в область либо Аджна либо Вишуддха-чакры, но не ниже. У Дживан-мукти Кунда-лини перемещается только между Вишуддха-чакрой и Сахасрарой, что позволяет им восстанавливать и удерживать состояние относительного осознания мира.

После достижения йогом состояния Нирвикальпа-самадхи истинная интуиция у него раскрывается полностью. Человек становится всемогущим, всеведущим и вездесущим. Различия между Дживан-муктами вызваны тем, из какого центра у них действует Кундалини. Йог, у которого Кундалини Шакти действует из Аджна-чакры, живет в постоянном Божественном опьянении, в состоянии транса, в состоянии полу-самадхи.

Такой посвященный не может долго проповедовать или обучать, или долго логически беседовать с людьми. Но тот йог, у кого Кундалини Шакти действует из Вишуддха-чакры, не подвержен постоянному Божественному опьянению. У него случаются опьяняющие состояния транса, но он все равно в состоянии логически сформулировать свои мысли. Живя в более низком состоянии сознания, но обладая при этом полной Божественной Мудростью, такой йог может проповедовать, обучать и объяснять. Именно те Дживан-мукты, у которых Кундалини действует из Вишуддха-чакры, многому учат людей и проповедуют, становятся риши и великими реформаторами — основоположниками новых мировых религий.

Дживан-мукта живет в миру, будучи не от мира сего, он действует как мастер, без малейшего понятия о «я» или «мое». Такой йог ни к чему не испытывает ни привязанности, ни отвращения, и он не ожидает никакого результата своих действий. В Шримад Бхагавад Гите, (гл. 2, шлока 54) Арджуна спрашивает у Кришны: «О Кешава, кому подобен Совершенномудрый, погруженный в Самадхи? Как он (дживан-мукта) говорит, сидит и двигается?» Шри Кришна отвечает ему: «О Партха, когда человек полностью отбрасывает все желания ума и чувствует удовлетворенность лишь в Самости и посредством Самости, тогда его называют Совершенномудрым. Тот, чей ум непоколебим в несчастье и кто не ищет счастья, кто свободен от привязанности, страха и гнева — тот воистину муни (созерцатель) или Совершенномудрый. Тот, кто ни к чему не привязан, кого не радует доброе и не огорчает злое, — тот Совершенномудрый (то есть, он ничего не хвалит и не порицает). Когда он становится способен полностью отвлечь свои чувства от их объектов, как черепаха втягивает свои лапы в панцирь, тогда его мудрость становится устойчивой. Достигший Нирвикальпа-самадхи может в момент стряхнуть с себя все впечатления чувственного мира и погрузиться в Самадхи так же легко и естественно, как черепаха втягивает лапы. Как полноводный и спокойный океан вбирает в себя речные воды, так и муни поглощает все желания и, ничего не желая, обретает мир». Океан не тревожат потоки воды, втекающие в него со всех сторон. Подобно этому, у Дживан-мукти объекты удовольствий не вызывают никакой реакции желания во время его пребывания на земле.

ЧЕЛОВЕК - ТУРИЙЙЯ

Духовный Учитель — это посредник между Вами и Богом. Если Вы считаете Высшее Сознание своим Учителем и практикуете духовные дисциплины с неизменной любовью в душе, то Господь сам явится Вам и даст советы, так же как и Учитель.

Мирские люди, живущие в Кали-югу, знают только три состояния сознания — бодрствование, сон без сновидений и сон со сновидениями. Однако на Земле есть и другие состояния, не известные обывателям. Например — Йога-нидра. Друзья мои, Йога-нидра — это состояние сна-бодрствования. Оно доступно лишь хорошо продвинутому духовному искателю. Однако любой садхак после упорной восьмилетней практики может погрузиться в Йога-нидра и извлечь из этого Савикаль-па-самадхи. Есть еще одно состояние сознания, известное лишь йогам, достигшим Нирвикальпа-самадхи. Оно называется Турийя. Ту-рийя — это редкая привилегия Дживан-мукты.

После того, как йог упорной практикой достиг Нирвикальпа-самадхи, он погружается в состояние сверхсознания. Дживан-мукти находится в сверхсознании 24 часа в сутки — и это называется Турийя. 24 часа в сутки йог непрерывно созерцает Атмана, и большая часть его ума постоянно пребывает в славе Бога. По достижении Нирвикальпа-самадхи йог больше никогда не возвращается ни в одно из трех обычных состояний — ни в бодрствование, ни в сон, ни в сновидения. Дживан-мукти также выходит за пределы трех гун (саттвы, раджаса и тамаса), и они более не ограничивают его ни на Земле, ни на Небе. У такого йога действует истинная и высшая интуиция.

У Дживан-мукти обычные ум, воля и интеллект соединяются с Божественным умом, волей и интеллектом, который поддерживает тело и управляет им посредством очищенного эго, не будучи от него в зависимости. Дживан-мукти живет и действует в могуществе и славе Брахмана для него нет ничего невозможного. Каждое слово такого йога мгновенно исполняется — становится реальностью. Дорогие мои, любое желание человека, достигшего Нирвикальпа-самадхи, сбывается немедленно. Исцеление немощных и другие чудеса для йога — обыкновенное будничное дело, если он того хочет. Так Иисус мог обращать воду в вино одним лишь взглядом и кормить сотни людей одной рыбой и одним хлебом. Потому что упорной практикой йоги Он достиг освобождения. Так как нет различия между Божественной волей и волей Дживан-мукти, то сама Природа повинуется его командам и выполняет его желания почти мгновенно (замедления в несколько минут происходят из-за инерции тяжелых атомов земли). Не только Иисус творил такие чудеса; подобные свидетельства имеются в жизнеописаниях многих тысяч йогов.

Некоторые из таких настоящих йогов живут и сейчас в южной части Индии и в Гималаях. Истинные Дживан-мукти могут совершить все, что пожелают, потому что их могуществу нет границ. Достигнув состояния турийя, йог преодолевает все ограничения обычных ума и воли. Он способен охватить мыслью прошлое, настоящее и будущее, и ему не нужны для этого научные знания.

Великие люди не унижают других, они всегда несут Истину с добрыми намерениями. Хотя Истина не может быть понята теми, кто не обладает смирением и волей.

Давайте проанализируем действие Турийя внутри человека. Оказывается весь секрет заключается в Кундалини Шакти. Это в Кундалини скрыты все человеческие и Божественные силы. До тех пор, пока Шакти остается в Муладхаре, то возможности человеческого ума ограничены. В таком уме преобладает тамо-гуна. По правилам земной игры тамасический ум навсегда привязан к чувствам и их объектам. У тамасического человека и у тамасического ума всегда существует жажда и привязанность к еде, сну и сексу. То есть, пока вы не избавитесь от желаний поспать, поесть и заняться сексуальными играми — в вас всегда будет присутствовать Тамас. Сейчас, в Кали-югу у подавляющего большинства людей и зверей Кундалини Шакти остается в самой нижней чакре и действует из нее. Оттого большинство мужчин и женщин так беспомощно и безнадежно привязаны к вульгарным чувственным удовольствиям, к приземленным желаниям, несмотря на беспрерывные вереницы страданий и невзгод. Если человек в какой-то из жизней занимался духовными практиками, от этого Кундалини у него разогревается, и он уже рождается в следующей жизни с раджасическим характером. Когда Кундалини Шакти в человеке просыпается, тычется головой в Сушумну, пытается протиснуться наверх и, шипя, перемещается между нижними четырьмя чакрами, то в действиях человека начинает преобладать раджа-гуна. Анахата-чакра также относится к четырем нижним чакрам, привязывает человека к быту, поэтому йоги на ней не концентрируются. Раджасический человек всегда активен, всегда беспокоен, всегда чем-то занят, потому что ему кажется, что он постоянно должен что-то делать. Такой человек уже имеет представление о некоторых высших ценностях и целях жизни; он даже понимает необходимость выполнения своей миссии на Земле. Но при этом, не обладая необходимой чистотой и однонаправленностью ума, такой домохозяин запутывается в сетях повседневности, в бытовых заботах. Обычно семейный очаг засасывает таких людей Раджаса обратно — в болото Тамаса. Однако, если домохозяин обладает несгибаемой силой воли (что не часто встречается даже у продвинутых), то он сумеет порвать семейные узы и тенеты

повседневных забот, чтобы продолжить бесконечный путь к Богу. Тогда Кундалини Шакти растопит астральную пробку (грандху) в Анахате и поднимется до Вишуддхи — горловой чакры. В этом случае у домохозяина в уме начнет быстро нарастать саттва-гуна. Когда Саттва в нем будет преобладать над Тамасом и Раджасом, то человек с горечью осознает всю тщету преходящих чувственных удовольствий и их объектов. Его отношение ко всему объективному миру резко изменится: он бросит свои дворцы и виллы, машины и яхты, семью и друзей — и уедет в непроходимые леса, в недоступные горы, уйдет в пещеру, чтобы в одиночестве заниматься йогой. Его единственной целью жизни станет Свобода.

После 11 месяцев занятий йогой в недоступной пещере привязанности к еде, сну и сексу у домохозяина полностью исчезают. Он предпочитает им уединение и размышления о Боге. В нем также пробуждается понимание Праведности и Любови. Такой садхак обретает полный контроль над едой, питьем, сном, сновидениями и всеми чувствами, он утверждается в совершенной брахмачарье. И, наконец, когда во время медитации Кундалини Шакти поднимается и достигает Сахасрары, то у него наступает Нирвикальпа-самадхи. Такой домохозяин выходит за пределы трех гун и именуется уже три-гунаатитха (лишенный трех гун).

По своей природе Кундалини Шакти есть читта — то есть вещество ума. Все прошлые, настоящие и будущие переживания домохозяина находятся в читте в своей причинной форме. Кундалини Шакти посредством своих бесконечных сил хранит впечатления о разнообразных желаниях, мыслях, действиях, событиях и происшествиях, не только из этой жизни, но и из бесчисленных прошлых воплощений в телах людей, животных и насекомых; все они сохраняются в своей причинной форме. Три части ума заключены в читте, и у обычного мирянина они находятся в Муладхаре. Вот эти части — сознательная часть ума, подсознательная и бессознательная. Мирской человек хранит в своем сознании и подсознании лишь ничтожно малую, микроскопическую часть опыта жизни; при этом большая часть накопленного им знания остается для него недоступной на бессознательных планах ума. Но когда после достижения Нирвикальпа-самадхи, благодаря подъему до Сахасрары, Кундалини Шакти опускается в область Аджны или Вишуддхи, то почти мгновенно проявляется огромный пласт знаний, прежде скрытый и неведомый человеку, и домохозяин обретает бесконечную мудрость, становясь всеведущим, всезнающим, всемогущим и вездесущим.

Пока Кундалини пребывает в Сахасраре, домохозяин сидит, как статуя, в Сиддхасане и не дышит 21 день. С точки зрения обычного мира этот человек мертв, потому что сердце у него не бьется и мозг у него не

работает. Чтобы снова начали действовать его тело и чувства, чтобы восстановилось его относительное сознание, Кундалини Шакти должна опуститься либо до Аджны, либо до Вишуддха чакры. У Джи-ван-мукти Кундалини опуститься не сможет никогда ниже Вишуддхи. Когда домохозяин достигает Нирвикальпа-самадхи и Кундалини Шакти опускается у него в область шишковидной железы или в область горловой чакры, то он может жить в миру, разговаривать с людьми, ходить, летать, есть, пить, если захочет не выделяться из толпы; у него проявляются высший тип интуиции и все сиддхи. В миру такой человек именуется или Турийя, или Дживан-мукти, или Аватар, или просто йог. Вот так, дорогие мои читатели.

НАША ГОСТИНИЦА — ПЛАНЕТА ЗЕМЛЯ

Не *говори, не зная, а познав — молчи.*

Давным-давно, когда Земля была плоская и стояла на трех слонах, в некотором царстве жил принц Гитама. Все поданные очень любили и уважали принца за его честность, набожность и другие добродетели. Но Гитама искал Истину, поэтому тайком покинул царский дворец и отправился в Гималаи. Там в высокой пещере принц разыскал одного йога и попросил мудреца, чтобы тот вел его по пути духовности. Святой спросил Гитаму, действительно ли он победил в себе привязанность к мирским вещам, победил тягу к иллюзорному миру. Принц ответил, что не только он, но и все миряне, живущие в его государстве, победили привязанность к иллюзии. Йог решил проверить это, прежде чем брать Гитаму в обучение. Он взял одежду принца и пропитал ее красным соком растения, напоминающим кровь. Затем поспешил к воротам царского дворца с печальной вестью: «О, горе нам! Лесные разбойники убили принца Гитаму». Набожная служанка, которую мудрец встретил во дворце, вежливо отказалась бежать к царю с этой вестью. Она объяснила это так: «Принц родился — принц умер. Все рожденное умирает, что в этом особенного? Из-за чего я должна прерывать свои кармические обязанности и спешить к царю?» Через три дня святой сам добился аудиенции у царя. Когда он передал печалное известие отцу Гитамы, то царь невозмутимо прошептал: «Птица села на дерево, чтобы передохнуть, а потом улетела». Царица ответила мудрецу также спокойно: «Земной мир — это гостиница, куда люди заходят на ночь. А при наступлении зари странники один за другим покидают пристанище и расходятся по разным дорогам. Мы употребляем слова «родные и близкие» по отношению к тем путникам, которые лишь однажды ночевали в гостинице рядом с нами».

Жена Гитамы тоже без всякого огорчения ответила мудрецу: «Муж и жена — это две щепки, несущиеся по течению горной реки. Некоторое время они плывут рядом, но когда течение усиливается, каждая щепка движется к морю своим путем. Щепки попадают в океан в разное время».

Святому было отрадно видеть такое искреннее отречение от иллюзорного мира в людях царства Гитамы. Он возвратился в свою пещеру и чтобы испытать принца в последний раз, сказал ему: «В твое отсутствие в царство вторглось вражеское войско. Чужестранцы убили всю правящую семью, они сожгли города и деревни, поработили всех жителей». Гитама принял это известие спокойно и, полуоткрыв глаза, прошептал: «Все это — лишь мыльный пузырь, привлекающий детей переливами цветов. Судьба пузыря — лопнуть и превратиться в мыло, которое позабавит неразумных чад новыми пузырями. Учитель, веди меня к вечному, нерожденному, непреходящему».

ТРАНСОВАЯ МЕДИТАЦИЯ

В мироздании нет ни капли зла. Мы видим зло из-за собственного несовершенства.

Однажды ночью, во время медитации на пламени свечи, в мою комнату залетел фиолетовый шар размером с голубиное яйцо. Шар закружился вокруг меня по уменьшающемуся радиусу, по нисходящей спирали, как бабочка вокруг пламени свечи, пока не завис в метре от лица. Затем он зашипел, засветился приглушенными цветами, а потом вновь вспыхнул. И я увидел внутри шара яркие и объемные картины моих прошлых жизней: жизней красивых и ужасных, добрых и не очень. А потом скрипучий голос откуда-то из глубины моего сознания изрек: «Чего же ты хочешь еще?» И тогда я бессловесно прошептал ему: «О, Учитель, все что ты показывал мне — лишь мыльные пузыри, привлекающий детей переливами радуг и цветов. Судьба любых пузырей — лопнуть и превратиться в майю, которая позабавит неразумных чад новыми пузырями. Веди меня к вечному, нерожденному, непреходящему». Шар замигал, заискрился и с легким шипением исчез. Сразу стало жутко и страшно, холодно и... сладостно...

Все жизни, что я прожил на Земле,

Мне память воскрешает очень странно:

Тела существ, лежащие в золе,

Являются ко мне, как из тумана.

Я этой длинной очереди рад:

Ко мне приходят рыбы, звери, люди

И до утра со мною говорят,

Про жизнь мою рассказывают, судят.

Я вижу драмы, полные огня..,

Чудовища вдруг замолкают страстно:

Им хочется услышать от меня,

Что все они страдали не напрасно...

Мурашки забегали по спине, а волосы на голове зашевелились. Дыхание перехватило, как на качелях. Какая-то радостная дрожь входила в область темени из космоса и разливалась горячими волнами вниз по телу. Обжигающие желтые лучи вырывались из моего лба, носа и подбородка и уходили за пределы темной комнаты. Затем мощные столбы света вырвались из сердца и солнечного сплетения. Они сладко разрывали ребра и разламывали мою грудь. Было здорово и тягуче приятно — руки и ноги

больно стукались о пол, левитация тела то начиналась, то внезапно исчезала. Это случалось ежесекундно — было невыносимо больно и страшно приятно, сладострастно. Хотелось еще и еще... Не знаю, как передать это словами. На нашей липкой Земле нет ничего похожего. Ну, такое ощущение, будто кто-то вытягивает внутренности из тела через эти обжигающие прожекторные лучи и наматывает их на небесный барабан, как нитки на катушку. Наконец тело взлетело над полом... и я увидел себя внизу, сидящего в Лотосе. Я стал подниматься все выше и выше, пролетел сквозь крышу дома и закружил по спирали, как бы ввинчиваясь в небо. Внизу уменьшались и таяли огни большого города. Спираль сузилась до размеров тоннеля, который привел меня к огромному белому дворцу. Это было так неожиданно — на небе стоял Древнегреческий храм из облаков и туманов. Я был маленьким синим шариком и смог беспрепятственно пролететь сквозь толстые стены дворца в тронный зал. Крылатые слуги у дверей видели меня, но не стали мешать моему полету. И вот я очутился перед золотым троном Небесной царицы. Она была очень большой — метров 14—16 в высоту, и очень прекрасной. Белокурая красавица пригласила меня сесть рядом с ней и спросила: «Чего ты хочешь?» Я несколько помедлил с ответом, оглядывая неземное убранство дворца и многочисленную эфирную прислугу. А затем неожиданно для себя сказал: «Хочу в Шамбалу». Небесная Дева рассмеялась: «Эх, глупенький. Ну, будь по-твоему, маленький!» Затем она плавно вознесла надо мной левую ладонь — и я вновь закружился, полетел по раскручивающейся спирали куда-то вниз. С огромной скоростью я пронзил слой кучевых облаков и понесся над Европой, словно ветер. Вот внизу промелькнули Черное море, горы Кавказа, Каспийское море, пустыня Каракум - и я уже лечу над высокими горами Тибета. Вершины горных хребтов сверкают внизу ледяными шапками. Вот впереди показалась громадная гора правильной пирамидальной формы. Она возвышалась над другими заснеженными горами так же, как Небесная царица на троне возвышалась над своими слугами. Я сделал несколько сужающихся кругов над горой и стал стремительно снижаться. Там внизу, у подошвы горы я заметил узкий вход в эту огромную пирамиду. На огромной скорости я пролетел сквозь это отверстие во внутренний коридор. Полет внутри горы по каменному коридору был намного интереснее, чем по небу, так как я увидел там разных существ, похожих на людей, и различные машины, отдаленно напоминающие ракеты. Горные люди тоже видели меня: они приветственно махали мне рукой и не препятствовали полету в глубины подземелья. Тоннель то расширялся, образуя небольшой город, то сужался, как ветка метро. Наконец он вывел меня к административному центру, стоящему глубоко под землей. В городе я заметил редкое население: оно состояло из трех видов эфирных существ. Примерно половина горожан

внешне выглядели, как люди. Некоторые были змеелюдями, некоторые — лемурийцами. Затем меня проводили во дворец здешнего правителя — Нага. Он показался мне очень добрым и мудрым существом. После непродолжительной беседы мне разрешили посетить город золотых статуй. На огромной скорости я пролетал по каменному коридору, освещенному ярчайшим светом. А внизу подо мной сидели великаны в позе Лотоса. Великаны были разные: десять, пятнадцать, двадцать метров в высоту. Многие из них были покрыты золотой фольгой и поэтому казались мне статуями. Однако я знал, что это тела живых людей. Это были тела йогов, принявших Нирвикальпа-самадхи во времена Лемурии и Атлантиды...

Пролетая ряд за рядом вдоль золотых шеренг, я вдруг почувствовал, что как будто бы что-то кольнуло в моей груди. Я резко развернулся и быстро пролетел назад, примерно на семьдесят статуй. Вот оно — это тело громадного коричневого человека с закрытыми очами. Я почувствовал всей душой — это мое бывшее тело. И я могу войти в него и оживить этого великана... Тело быстро росло в размерах. И по мере приближения ко мне огромной головы лемурийца, сидящего в Лотосе, чувство вселенской любви нещадно разрывало мое по-детски маленькое сердце. Вот уже шишковидная железа йога полностью закрыла мой кругозор — удар... еще удар... И тишина...

Очнулся я на полу своей комнаты. Взглянул на часы — и не поверил своим глазам: с момента погружения в транс прошло четыре часа. Свеча давно прогорела и погасла. Ноги затекли. Но прилив радостной энергии и состояние счастья (сатори) еще долго не покидали меня. Я сел за родильный Письменный стол и машинально стал что-то писать...

Бушует Тихий океан. Соленые волны, словно огромные птицы, хлопают крыльями по воде и с криком устремляются вниз. Белым веером перьев вздымаются миллиарды капелек воды и, вспыхнув на секунду яркой радугой в лучах Солнца, вновь погружаются в бездонную пучину. Вдруг одна капелька приобрела крошечное сознание и воскликнула: «О, это — я!» Рядом заискрилась другая капелька и крикнула: «Ах, а это — я!» Тогда первая капелька радостно пропела ей: «Нет, нет, ты — это тоже я!» Вторая попыталась ее спросить: «Что ты хочешь этим сказа...», но обе капельки сознания тут же исчезли в качающемся океане. Грохочет и горбатится бездна. Новые и новые горы воды расцветают на Солнце павлиньими перьями брызг...

Грохочет бездна — волны, тучи. От этого на дне морей Я превращаюсь в рыб летучих, В китов, драконов и зверей... Я был то птицей, то атлантом, То затонувшим кораблем, А после волей и талантом Творил на острове своем. Среди чудовищ беззаботных Я вел

себя, как чародей: Очеловечивал животных, Потом обожествлял людей. На мордах — прорастали лица, На пальмах — рыбы стали петь... Все, что смогло во мне родиться, Уже не сможет умереть! Тратака на свечу — в тумане: В непостижимой ворожбе Я растворился сам в себе, Как соль в бездонном океане...

Там, в небесах набитых голубями,
Я видел город облачных людей,
И девочек с чернильными губами,
На взлете превращенных в лебедей...
Там ангелы в садах Семирамиды
Тремя хорами пели с крыш дворца,
Светились золотые Пирамиды
Меж толп крылатых в городе Отца...
ГИПЕРБОРЕЯ