

Психосоматическая Йога

практическое руководство йога

Джон Мамфорд

Предисловие

Я пересек полмира, чтобы встретить вас”, — были первые слова Джона Мамфорда, когда мы познакомились двадцать лет назад в вестибюле отеля “Холидей-Инн” в Миннеаполисе.

Это было правдой в буквальном смысле, поскольку тогда, как и теперь, он проживал в Австралии. Но была, я думаю, и другая “правда” в его словах: кажется, что мы обязательно должны были рано или поздно повстречаться. Эта встреча положила начало дружбе такой глубокой и значительной, какая встречается редко, и “дядя Джон” настолько же близок моей жене и сыну, как и мне самому.

Он приехал в “города-близнецы” (города Сент-Пол и Миннеаполис расположены рядом, на противоположных берегах реки Миссисипи), чтобы провести недельную серию семинаров по крийя- и тантра-йоге в рамках пятого ежегодного “гностико-водолейского” фестиваля (“Гностикона”). Издательство “Ллевеллин” спонсировало эти фестивали в 70-е годы, когда движение “Нью-Эйдж” было еще совсем молодым. Перед днем нашего знакомства моя жена Сандра встретила Джона в аэропорту и довезла его до отеля “Холидей-Инн”, где она кратко изложила ему порядок мероприятий и передала весь реквизит и материалы, которые он заказал для своей работы. Внезапно Джон с лимоном в одной руке и двенадцатидюймовой шляпной булавкой в другой пропел мантру, и Сандра обнаружила, что эта булавка вошла в одну сторону ее нижней губы и вышла из другой!

Не было ни боли, ни кровотечения. Джон эффективно продемонстрировал “мантра-анестезию”, когда на секунду сознание Сандры сфокусировалось вне ее тела на мантре, которую он пропел. Когда она поняла, что произошло, то испытала эйфорию от осознания того, что она больше, чем тело, и что ее разум не ограничен рамками мозга.

Семинары Джона были наполнены практическими упражнениями и демонстрациями, посвященными той же теме. Был семинар “Йога-нидра: йогический сон”, в ходе которого мы были введены в состояние глубокого расслабления с помощью мысленного перемещения сознания по всему телу. Другое практическое занятие включало трактату — фиксирование внимания на спроецированном изображении одной из таттв, что позволило нам испытать состояние “сознания вне тела” и в то же время стимулировать по очереди различные чакры. На еще одном семинаре наше воображение было проведено через ряд ярких и зачастую нелепых картин, причем у многих сознание выходило за рамки физического тела.

Это были волнующие опыты по расширению сознания для каждого из нас. Но все они прочно основаны на опыте Джона в йоге и медитационных методах, с которыми он познакомился, когда в возрасте четырнадцати лет впервые посетил Индию. Впоследствии, часто и подолгу посещая Индию, он учился у таких известных людей, как Йогендра из Бомбея, Шатананда из Дели, Гитананда из Пондишери и Сатьянанда из Мунгера. Учеба на Востоке дополнялась обучением на Западе — он стал квалифицированным психотерапевтом и массажистом — хиропрактиком. Вдобавок он обучался в Лондоне и затем в Сиднее в нескольких оккультных ложах, штудировав гипноз, аутотренинг и другие методы, связанные с взаимодействием разума и тела и ускорением “нормальной” эволюции.

Джон Мамфорд — “глобальная” личность, объединившая Восток и Запад в новом синтезе. Он был посвящен в орден Свами в трех различных ашрамах и известен и почитаем в Индии за его знания и учения. Он также является доктором хиропрактической терапии и читает по всему миру лекции о психофизиологических расстройствах. Несколько лет назад он практически отошел от хиропрактики и открыл эзотерическую школу в пригороде Сиднея (Австралия) под названием “Научная ассоциация санкхья-йоги”.

В дополнение к его глубоким знаниям и поразительной способности извлекать самое существенное из эзотерической практики, Джон — настоящая харизматическая личность. Он излучает любовь, жизненную силу и “прежде всего” радость. Он действует на вас самим своим присутствием, но не так, как большинство харизматических учителей и лидеров: он дает свои знания, не утаивая ничего. Он знает, что мудрость, необходимая для применения знания, — это то, что приходит только с опытом, и этот опыт растет по мере того, как он дает знания своим ученикам, обучает ли он их персонально или через свои книги.

Как “западник”, обучавшийся в Индии, Джон не является просто теоретиком. Он много раз доказывал свое мастерство на публичных демонстрациях волевой остановки сердца и пульса, отключения чувств (безразличия к боли), волевой остановки дыхания более чем на пять минут, управления перистальтикой (с проглатыванием толченого стекла), начала и остановки кровотечения по команде, удержания раскаленного добела стального прута и т. п.

Что еще важнее, он предлагает своим ученикам испытать то же, что он продемонстрировал Сандре во время их первой встречи. “Теория без практики бесплодна!” — пишет он в этой книге. Многие его ученики испытали на себе “шляпную булавку”, а другие — уже после нескольких часов тренинга — оказались способными к большему контролю над естественными психологическими реакциями. На одной из иллюстраций к этой книге вы увидите, как ученик Джона лижет раскаленный добела металлический прут во время публичной демонстрации.

Эта “первая” встреча в Миннеаполисе не была ни первой, ни последней. “Ллевеллин” опубликовал вторую новаторскую книгу Джона, “Сексуальный оккультизм” (в следующем дополненном издании она называлась “Экстаз через тантру”), а Джон приезжал и на последующие “Гностиконы”. В один год мы устроили недельный “мини-ашрам”, целиком посвященный его учениям о крийя-йоге. Со времени последнего из этих преподавательских визитов он приезжает к нам почти каждый год в день рождения моей жены и сына (у них совпадают дни рождения), первого июля.

Каждый его визит чему-то учил меня и вдохновлял. Этот человек дал мне больше знаний, чем кто бы то ни было, и я даже передумал ехать учиться в Индию (мечта моей юности) после того, как прошел мощное, эффективное и концентрированное обучение у Джона. И в этой книге вы найдете как раз это — мощные, эффективные и концентрированные инструкции. Сама книга — это расширенный и дополненный вариант первой книги Джона “Психосоматическая йога”, которая была впервые опубликована на английском в 1962 году, а затем еще на восьми языках. Необходимо подчеркнуть, что это не просто переиздание знаменитой старой книги, а, скорее, заново написанная книга, основывающаяся на тридцатилетнем опыте использования первого издания как учебного пособия для тысяч учеников и инструкторов во всем мире.

Кроме того, я использовал свои собственный опыт как один из учеников Джона, а также как издатель, сделав множество предложений, которые были учтены в этом издании, увеличив силу и эффективность книги. Надеюсь, что книга не только послужит читателю-ученику учебником и практическим руководством, но и

поможет ему установить прямой контакт с харизмой этого замечательного учителя!

Текст снабжен таблицами и иллюстрациями, которые облегчают понимание информации. Автор приводит простую схему двенадцатинедельного курса практических занятий, основанного на первых девяти главах. Несколько десятков минут занятий каждый день — не больше времени, чем вы обычно тратите на гораздо менее эффективную физическую тренировку, — быстро обучат вас психофизиологической методике, которая приведет к улучшению вашего здоровья, продлению жизни, позволит вам лучше управлять своей судьбой. Так будет заложен прочный фундамент для перехода к материалу последних глав — к приобретению сверхъестественных способностей, обогащению Внутренней Жизни и достижению Трансцендентного.

В отличие от многих учителей, Джон не является приверженцем безбрачия и уединения, но предлагает такие пути, на которых вы сможете использовать возможности и опыт повседневной жизни, а особенно совместной жизни, как рычаги для духовного совершенствования.

Это воистину глобальная йога — практическая система личного тренинга, подходящая каждому в сегодняшнем сложном и меняющемся мире. Как пишет Джон, каждому из нас предназначено быть звездой среди звезд. Мы все — “боги в процессе становления”, но ваша личная реализация в качестве бога — это исключительно ваш выбор и ваша ответственность.

Введение

Я написал свою первую книгу, “Психосоматическая йога”, в Хардваре, штат Уттар-Прадеш, Индия, в 1961 году. Это был краткий справочник по дисциплинам разума — тела, причем некоторые техники ранее не публиковались на западных языках. Эта книга, ставшая классической, переведена более чем на дюжину языков за последние тридцать лет.

В промежуток времени, прошедший с начала моего преподавания, я постоянно оттачивал и улучшал методологию, изложенную в первом учебнике, и эта книга является “плотью и мускулами”, выросшими на скелет написанного ранее.

Я был счастлив испытать нечто, что нелегко понять западному человеку: общение челы с гуру. Я имею в виду настоящее общение такого рода, лишенное тех “сектантских” ловушек, с которыми ассоциируются многие новомодные учения, создающие зависимость ученика от лидера и злоупотребляющие этой зависимостью.

Всегда есть один особый гуру, тот, кому вы отдаете свое сердце. Когда мне было семнадцать лет, я встретил д-ра Риши Свами Гитананду из Пондишери (штат Тамилнад, Южная Индия), и эта встреча сделала меня его учеником на много лет. Слова не в состоянии выразить мою благодарность ему, и я не знаю, что стало бы со мной, если бы я не встретил его и не получил столько пользы от его преподавания и мудрого руководства. Такие техники, как чакра-дхараня, поляризация, зарядка солнечного сплетения, перешли от него ко мне, чтобы я изложил их на бумаге.

Значительно позже столь же важное влияние оказал на меня Свами Парамахамса Сатьянанда Сарасвати. Я принял от него посвящение в Мунгере (штат Бихар, Северная Индия) в 1973 году. Среди прочего, он научил меня смирению — тому, за что я буду теперь бороться до конца своей жизни. Он был большим специалистом по технологии тантры; изложение йога-нидры в главе тринадцатой — образец его глубоких прозрений.

Эти люди дали мне самый драгоценный дар из тех, что один человек может дать

другому: способность к безусловленному отношению. Этот долг я могу оплатить только уважением ко всем чувствующим существам.

Эта книга, хотя и называется “практическим руководством”, не является ни ключом к быстрому успеху, ни панацеей. Упражнения основываются на классической технике с некоторыми нововведениями и разработаны на основе опыта изучения, экспериментирования и преподавания.

Я писал и преподавал одновременно: добавляемая информация все накапливалась, и я менял точку зрения, соглашаясь с необходимостью и новым пониманием. Мое западное образование привило мне любовь к теоретизированию, а благодаря тренингу в Индии я всегда готов пожертвовать пониманием ради опыта, а логикой — ради бытия.

По стилю жизни я человек Запада, а по наклонностям — индус. Как философ, я придерживаюсь классической школы санкхьи. Философия санкхьи была изложена современником Будды Капилой около 500 г. до н.э. Как и буддизм, она не является теистической. Санкхья обеспечивает теоретическую основу для практической йоги и, опять-таки, как и буддизм, полностью совместима с новой религией Запада — наукой.

Теория санкхьи и практика йоги настолько хорошо совместимы с некоторыми положениями западной науки, что нет никакого парадокса в том, что я поддерживаю социобиологию и являюсь сторонником биохимического редукционизма. Социобиология исходит из того, что поведение человека коренится в биологической необходимости, в то время как доктрина биохимического редукционизма рассматривает изменения в нейропроводящих слоях мозга как источник изменений функций мозга и, таким образом, психических состояний и настроений.

И социобиология, и редукционизм кажутся вполне вероятными и логичными — они не представляют проблемы для философии санкхьи, поскольку санкхья видит разум и тело только как различные проявления материально-энергетического танца творения и никогда не затрагивает саму сущность бытия, трансцендентальное “Я”, или Пурушу.

Мы находимся в конце тысячелетия. Такие периоды всегда отмечаются общественно-политическими переворотами и радикальными культурными переменами. Д-р Свами Гитананда отметил в пятидесятых: “Раньше у человека были проблемы, теперь он сам — проблема”. Зигмунд Фрейд, Карл Юнг и Герман Гессе — это только некоторые умы Европы, которые предвидели приближение социального и психологического хаоса в преддверии двадцать первого столетия.

Сейчас в англоязычных странах насаждается новый вариант маоизма, “политическая корректность” — яд, убивающий искусство и вообще творчество. Новая наука, “социальная инженерия”, стремится привести всех нас, людей, к общему знаменателю. Каков же будет результат этого неоконмунизма? Всеобщее торжество посредственности! Двадцать первое столетие будет грустным, бесцветным, бесплодным, если индивидуализм, эксцентричность, мистицизм и стремление к созерцательной жизни не будут по-прежнему разрешены или хотя бы просто приняты!. Является ли человечество просто стадом общественных животных иди нам — потенциально и индивидуально — суждена жизнь среди звезд?

Мне хотелось бы верить, что усилия, приложенные мною для создания этой книги, внесут свой вклад в великий наплыв подлинно эзотерических технологий, которые обеспечат выживание того, что Олдос Хаксли так изящно назвал “неувядающей философией”.

И пусть эта неувядающая философия наведет мост в прекрасный новый мировой порядок!

Хатха-йога для тела

Глава 1. Разум над материей: сукхасана

Глава первая

Разум над материей: сукхасана

Практикующий сукхасану становится неподвижной, замороженной, трансцендентной скульптурой из живой плоти, пребывая в свободе вне пространства и времени.
(Из древнеиндийского трактата по йоге)

Хатха — пожалуй, наиболее известный на Западе раздел йоги. Для большинства учеников йоги это просто сложная система физического контроля, включающая использование статических поз (асан) и изучение особых дыхательных техник (пранаям).

Динамические движения, напоминающие западную гимнастику, — это сугубо современное нововведение в йоге (такие упражнения появились лишь в последние 25 лет). В переводе с санскрита асана означает “сидение” или “устойчивое положение”.

В основе хатха-йоги лежит аксиома, согласно которой разум воздействует на тело, а тело, в свою очередь, — на разум. То есть можно говорить не только о психосоматике, но и о соматопсихике.

Когда мы нервничаем, беспокоимся, когда у нас депрессия, наше ментальное состояние отражается на различных проявлениях нашего физического бытия. На поздней стадии, например, хронического беспокойства наше ментальное состояние и соответствующее возбуждение симпатической нервной системы могут привести к органическим изменениям в теле, которые выльются в такие расстройства (в зависимости от нашей генетической расположенности), как язвы, колиты, сердечные болезни, разлад иммунной системы и множество других болезненных явлений.

Хатха-йога восстанавливает ментальную стабильность и, таким образом, обращает вспять процессы, которые приводят к психосоматическим расстройствам. Первое, чему необходимо научить новичка, — это обретение контроля над его или ее телом. В свою очередь, контроль над телом требует таких усилий контролирующего разума, когда ни один мускул не сокращается, ни один нерв не активизируется, и даже кровь не циркулирует иначе, как под этим контролем.

Санскритское слово хатха распадается на две смысловые единицы: ха и тха. Ха относится к солнцу как к позитивному мужскому символу, а тха к луне —

восприимчивому женскому символу. Обычно хатха понимается как единство позитивного солнечного вдыхания с очищающим, охлаждающим, лунным выдыханием. При более глубокой интерпретации ха эзотерически символизирует позитивный разум, а тха — его диаметрально противоположность, материальный проводник, т. е. тело. Здесь находится эзотерический ключ к учению об Адаме (разуме) и Еве (теле), символически изложенному в Библии.

Хатха-йогу можно определить как “технология объединения и координирования физических и ментальных аспектов человека посредством телесных упражнений”.

Можно также отметить, что все слово хатха означает “насилие, принуждение” (в данном случае подразумевается преодоление инерции, присущей комплексу “разум—тело”).

В начале этого столетия русский ученый Павлов вновь открыл принципы условного и безусловного рефлексов, известные уже несколько тысячелетий хатха-йогам. С этой идеи о том, что мы способны ставить условия телу, а следовательно и разуму, мы начинаем наше изучение первого упражнения, сукхасаны.

Разум имеет большое влияние на тело, и в этом часто заключается источник болезней. —Мольер (1622—1673)

“ЛЕГКАЯ ПОЗА”

Сукхасана буквально означает “легкая поза” (сукха —легкий; асана —поза). Это одна из многочисленных медитативных поз

Преимущества

Устойчивое треугольное основание для туловища и головы.

Спина удерживается прямой, и благодаря этому не нарушаются нервные потоки вдоль позвоночника.

Легкие свободны для упражнений по глубокому дыханию (пранаямы).

Считается, что эта поза помогает пробудить кундалини (латентную нервную энергию, замкнутую в центральной нервной системе). Сукхасана имеет специфические физиологические и психологические преимущества. Физиологические: внутренности расслаблены благодаря скрещению ног; психологические: разум и тело приведены в гармоническое состояние стабильности благодаря принудительному сохранению неподвижности.

Сукхасана — идеальная техника для тех, кто хочет “закрыть дверь” за ежедневными заботами и таким образом приготовить себя для медитативного покоя в уединении своего разума. Эта техника ценна также для преодоления нервных расстройств, таких, как плохая нейромышечная координация, судороги, нервные движения и тик.

Те, кто не может согнуть ноги или сидеть на полу, могут достичь того же эффекта, сидя на стуле в так называемой “египетской позе” или “позе египетского бога”. Ниже мы обсудим этот вариант.

Разум — опасное оружие даже для своего владельца, если тот не знает, как правильно им воспользоваться.

—Мишель Монотень (1533—1592)

СУКХАСАНА: КЛАССИЧЕСКАЯ ПОЗА НА ПОЛУ



ЕГИПЕТСКАЯ ПОЗА НА СТУЛЕ

Эта поза для тех, кто не может сидеть на полу или сгибать колени, известна как “поза египетского бога” и часто рассматривается как западная асана для медитации.

Техника

Сядьте на переднюю половину сиденья стула, не касаясь спинки.

Позвольте ступням чуть развернуться наружу и следите, чтобы голени составляли угол девяносто градусов с вашими бедрами. При необходимости положите под ступни книгу или подушку, чтобы достичь этого. Ваши бедра могут быть чуть разведены — если вам так удобно.

Коленные чашечки должны быть на одном уровне; положите руки на колени ладонями вниз таким образом, чтобы пальцы были направлены вниз и чтобы ладони не соскальзывали. Локти должны быть расслаблены.

Держите спину и голову прямо. Нос — на одной вертикальной линии с пупком.

Плотно закройте глаза, как будто вы захлопнули ставни. Продолжайте держать веки под контролем на протяжении всего занятия.

Теперь сосредоточьтесь внутри себя. Сконцентрируйте разум на естественном ритме дыхания. Удерживайте себя от видений, мыслей или других видов ментальной активности, держите свое тело прямым, неподвижным и расслабленным, насколько это возможно. Сконцентрируйтесь на просто “бытии”. Медитируйте на движении силы жизни, внимательно наблюдая за естественной непринужденностью дыхательного цикла, проходящего четыре фазы: вдох, мгновенная пауза, выдох, мгновенная пауза. Ваш разум движется вместе с дыханием, созная одновременно ощущение замороженной неподвижности во всем теле.

ЕГИПЕТСКАЯ ПОЗА НА СТУЛЕ



Теперь вы готовы пережить состояние йоги (единения), жертвуя мышлением ради “бытия”.

На определенной стадии вы можете помочь себе, созерцая внутренним глазом разума простые объекты: геометрические фигуры, цветы и т. д.

Время выполнения

Уделяйте этому упражнению минимум по пять минут в день в первую неделю, быстро наращивая время до двадцати минут на третьей неделе. Воспользуйтесь часами (наручными, карманным будильником, кухонным таймером).

Проверочные пункты

После начала упражнения проверьте, расслаблены ли ваши локти, свисают ли они свободно.

Проверьте, контролируете ли вы ваши веки: они должны быть неподвижны. Дрожание ресниц свидетельствует об отсутствии ментального покоя и недостаточной поглощенности упражнением.

Вы должны быть уверены, что не начинаете бессознательно горбиться, изгибая таким образом верхнюю часть спины.

Как и с любой другой асаной йоги, с сукхасаной у вас могут возникнуть вполне определенные проблемы. Приводим их список с соответствующими рекомендациями.

Давление пола на ступни может причинять боль, отвлекающую внимание. Это препятствие устраняется с течением времени, по мере привыкания ступней к необычному положению.

Вы можете бессознательно горбить спину; чтобы избежать этого, необходимо постоянное дисциплинирующее усилие.

Бывает, что разум раздражен и вам не удастся его успокоить. Мы прибегаем к тому же способу, который используют по отношению к расшалившимся детям: стараемся отвлечь внимание, например, путем концентрации на простых объектах. Это ключевая проблема для всего упражнения. В конце концов, после многократных повторений, вы научитесь расслаблять свой разум перед началом упражнения.

Вы должны заниматься сукхасаной неделю, прежде чем приступите к следующему упражнению. Исполнение любого упражнения, изложенного в этой книге, должно начинаться с сукхасаны продолжительностью от пяти до двадцати минут.

Обозревая вышеизложенное, подчеркнем, что сукхасана, выполняемая описанным способом, является особым методом терапии нервных расстройств, происходящих от недостатка нейромышечного контроля. В этом упражнении контроль за телом возрастает, а сила воли укрепляется. И главное: разум упражняется в достижении состояния покоя, и это подготавливает ученика к дальнейшим упражнениям.

Традиционно принятие в определенные восточные оккультные школы зависит от способности челы (ученика) оставаться неподвижным в течение трех - четырехчасового испытательного периода. Средний человек в наше напряженное время не способен оставаться "ментально поглощенным" и физически неподвижным в течение десяти или даже трех минут (не говоря уже о трех часах), но это не является трудностью для того, кто занимается сукхасаной.

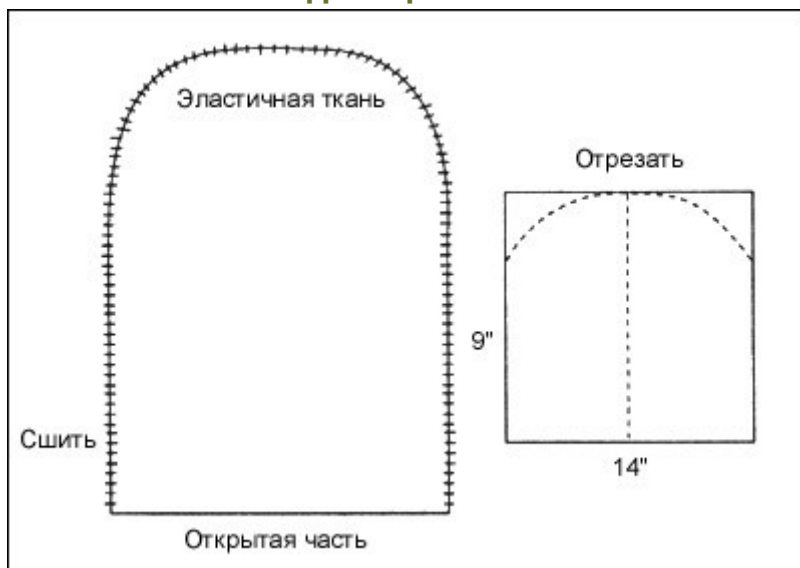
Как справиться с дрожанием век

Дрожание век указывает на вашу направленность вовне и отсутствие покоя. Для людей с определенным темпераментом вначале может быть трудно абстрагироваться от внешнего мира. Мой старый друг и редактор Карл Вешке выдвинул идею специального капюшона для медитации, использование которого может дать ряд преимуществ. Я мог бы добавить, что мы достигали подобного эффекта, когда в индийском ашраме натягивали себе на головы свои одеяния; капюшон традиционной монашеской рясы мог бы служить тем же целям. Привожу собственные слова Карла Вешке:

Тем, у кого проблемы с дрожанием век, могу порекомендовать простой и эффективный способ. Функциональный медитационный капюшон можно легко сделать из куска эластичной ткани размером примерно 18x14 дюймов, сложенного вдвое до размера 9x14 дюймов, сшив с одной короткой стороны недлинной и оставив другую короткую сторону свободной, так чтобы он целиком, закрывал голову, подобно лыжной маске. Я решил, что верхнюю часть нужно закруглить, перед тем, как сшивать. Ткань должна быть достаточно эластичной, чтобы оказывать нужное давление на веки, удерживая их закрытыми и не создавая неудобств, и в то же время достаточно пористой, чтобы не затруднять дыхание. Еще одно преимущество медитационного капюшона в том, что он создает ощущение изоляции от внешнего мира, как создают его пещера или магический ритуал... Ощущение изоляции, которое дает капюшон, делает его чем-то вроде портативной медитационной комнаты.

Мы приводим простой рисунок в дополнение к этой инструкции. Возможно, в зависимости от материала вы захотите приспособить капюшон к форме и размерам вашей головы, предусмотреть выступ в форме носа с отверстием для дыхания или сделать разрез от шеи к темени с застежкой на молнии. Чтобы добиться минимального давления на веки, капюшон нужно как можно лучше подогнать к форме головы, но не делать его слишком тугим.

ИЗГОТОВЛЕНИЕ МЕДИТАЦИОННОГО КАПЮШОНА



Глава 2. Шавасана: расслабление разума и тела

Глава вторая

Шавасана: расслабление разума и тела

Спокойный, блаженный, неразделенный... — “Мандукья - упанишада”

Как это ни прискорбно, мы погружены в мир, полный напряжения. Нам остается только спросить себя, что мы можем сделать со своим собственным напряжением и что мы можем сделать с напряжением мира, которое, прежде всего, есть суммарный результат индивидуальных напряжений. В отличие от психиатрии, которая предлагает как средство — транквилизаторы, хатха-йога предлагает безмедикаментозное внутреннее расслабление посредством древней практики шавасаны.

Редко бывает так, чтобы физическое напряжение не сопровождалось ментальным; любопытно, что ментальное напряжение почти всегда возникает первым и является причиной напряжения физического. Шавасана, подобно сукхасаш, изменяет обычную связь “разум—тело” и учит индивида осознанно управлять жизненными зонами тела, расслабляя разум в состоянии йога-нидры (йогического сна) через расслабление психического тела.

Здесь мы видим еще одно подтверждение простого принципа хатхи, согласно которому разум и тело взаимосвязаны и все, что происходит с одним, оказывает воздействие на другое — подобно тому, как один вол в упряжке заставляет другого идти за собой.

Зная это, мы можем уверенно использовать шавасану в качестве дополнительной терапии неврастении, ранних стадий слабой и умеренной депрессии, бессонницы, приступов общей обеспокоенности и беспричинного страха (между приступами, но не во время них) и умеренной гипертензии (повышенного кровяного давления).

Слово шавасана означает “поза трупа” (шава — труп, асана — поза), ее также называют мритасана, или “мертвая поза” (мрит — мертвый); кстати, санскритское слово мрит родственно таким английским словам, как mortal и moribund, т.е. “смертный” и

"умирающий").

Эти классические наименования служат для выражения того специфического состояния расслабления, которое достигается этим упражнением.

Преимущества

Достигается состояние глубокого мышечного расслабления.

Понижается кровяное давление (некоторые могут испытывать дискомфорт от непривычно низкого кровяного давления во время выполнения шавасаны), в то же время частота дыхания и сердечных сокращений замедляется.

Происходит приток праны (нервной энергии) к внутренним органам.

Нервная система отдыхает и восстанавливается.

Разум приходит в состояние глубокого расслабления, от которого он может перейти к глубокому сну без сновидений (последнее зависит от желания ученика).

Начальная техника

Практику шавасаны принято делить на две стадии.

На первой стадии вы учитесь расслаблять тело как целое и отдавать его целиком во власть земного тяготения. Если вы проследите за тем, как спят животные или дети, то увидите, что после сна они оставляют отчетливое углубление на том месте, где лежали. Дети и животные полностью отдаются сну и позволяют тяготению делать свое дело без помех.

ТЕХНИКА ПЕРВАЯ

Лягте на пол лицом вверх, предварительно постелив сложенное одеяло или мат. На вас должна быть свободная одежда. Воздух в комнате должен быть достаточно теплым, чтобы вы не чувствовали дискомфорта.

Расположите ступни на расстоянии примерно двадцати дюймов одна от другой, позвольте вашим расслабленным коленям и носкам разойтись в стороны.

Положите руки ладонями вверх (или, если так удобней, на ребро ладони), чтобы избежать раздражения осязательных рецепторов на внутренней стороне пальцев и тем самым не дать активироваться центрам тревоги в мозгу.

Ваши плечи должны быть расправленными, а поясница — расслабленной.

Удобно расположите на полу голову.

Полностью отдайте вес вашего тела полу.

Замечание: Вы можете для большего удобства положить небольшие подушечки под колени, шею и плечи. Те, у кого проблемы с поясницей, могут положить несколько подушек под каждое колено. Заниматься шавасаной можно и на кровати, но тренировка на полу научит вас преодолевать ощущение дискомфорта путем "растекания" по поверхности.

Предварительная циклическая последовательность: сжатие - подъем - расслабление - падение.

Эту последовательность нужно начинать с правой стороны тела, потом распространить на левую, захватывая обе руки и ноги, и закончить осознанием всего тела. При необходимости вы можете повторить исполнение несколько раз, перед тем как приступите к пункту 8.

Правая рука: На вдохе (дышите естественно) сожмите правый кулак, распространяя

напряжение вверх по руке к плечу, одновременно вытягивая руку и поднимая ее на несколько дюймов от пола. На выдохе расслабьте руку и уроните ее на пол.

Левая рука: Переключите прожектор вашего разума на левую руку, мысленно проведите им от плеча к кончикам пальцев; на вдохе вытяните всю руку от кулака до плеча, одновременно поднимая ее на несколько дюймов от пола. На выдохе расслабьте руку и уроните ее на пол.

Правая нога: Сфокусируйте внимание на правой ноге (от паха до пальцев). На вдохе выгните пятку так, чтобы пальцы указывали на верхушку колена, и поднимите ногу на несколько дюймов от пола, с выдохом расслабьте ногу и позвольте ей упасть на пол.

Левая нога: Переведите внимание на левую ногу, почувствуйте ее, повторите последовательность вдох - напряжение - подъем, как с правой ногой, затем последовательность выдох - расслабление - освобождение, позволяя ей упасть на пол.

Осознание всего тела: В процессе цикла вдыхания-выдыхания, направьте ваше сознание в область спинного хребта и туловища, мысленно проходя от таза к затылку и создавая при этом возрастающее ощущение "расплавленности".

ПРЕИМУЩЕСТВА ШАГА 7

С этого шага начинается уже собственно элементарная шавасана, задуманная как пятичастная последовательность, с которой должно начинаться каждое занятие.

Происходит освобождение от физического напряжения путем мышечного сокращения, следующего за расслаблением.

Фазы сокращения-расслабления повышают чувственное, двигательное и циркуляторное осознание конечностей.

Оба полушария головного мозга вовлечены в процесс последовательного возбуждения моторных (фаза сжатия) и сенсорных (фаза расслабления) полос коры головного мозга. Это приводит к созданию фиксированных центров внимания в сознании.

КРАТКОЕ ИЗЛОЖЕНИЕ ШАГА 7

Правая рука: Вдох при ощущении, напряжение, поднятие. Выдох при расслаблении, падение, расплавление.

Левая рука: Вдох при ощущении, напряжение, поднятие. Выдох при расслаблении, падение, расплавление.

Правая нога: Вдох при ощущении, напряжение, поднятие. Выдох при расслаблении, падение, расплавление.

Левая нога: Вдох при ощущении, напряжение, поднятие. Выдох при расслаблении, падение, расплавление.

Все туловище: Мысленно пройдите от таза по спине к затылку.

Начинайте концентрироваться на ваших верхних и нижних конечностях. Вызовите у себя ощущение, что с каждым вдохом и выдохом ваши руки и ноги становятся все тяжелее и тяжелее. Представьте, что вы плаваете и растекаетесь по полу.

Должен отметить, что положение конечностей позволяет получить максимум пользы от земного тяготения. В этом один из фундаментальных принципов хатха-йоги: использование сил природы — таких, как сила тяготения.

Этому упражнению нужно уделять минимум пять-десять минут в течение недели, прежде чем приступить к следующей стадии шавасаны.

Сфокусируйтесь на чувстве общей вялости, отдаваясь земному тяготению, и одновременно создайте у себя ощущение, что пол движется вам навстречу, как будто это пол лифта.

Усложненная техника

На этой стадии мы учимся локализовывать части тела и систематически расслаблять их, тормозя центостремительные (сенсорные) и центробежные (моторные) нервные импульсы. Этого достигают, концентрируясь сначала на ступнях и постепенно переходя к голове.

Йоги (получившие свои знания нейроанатомии посредством интроспекции) давно открыли тайные нервные зоны человеческого тела и разделили их на семнадцать основных областей, называемых мармастханани. Вот эти области:

Ступни
Голени
Коленные чашечки
Бедро
Живот
Солнечное сплетение
Грудь
Спина
Кисти
Предплечья
Плечи (рук)
Горло
Затылок
Челюсть
Глаза
Скальп

Фактически, существует 108 таких зон, перечисленных в индийских аюрведических медицинских текстах; список, приведенный выше, включает только некоторые из них, используемые для концентрации. Они разделяют тело на суставы, полости и отделы. Слово марма обычно переводят как "сустав"*, но лучше перевести его как "комплекс суставов". Древние индийские хирурги утверждали, что человек умрет или останется калекой, если будет поражена одна из этих областей. Фактически, они были правы, поскольку поражение сустава нестерильным проникающим оружием, таким, как стрела или пуля, гарантирует септический артрит, который вылечивают только современные антибиотики. Когда мы вводим эти области в состояние тяжести, расслабленности и неподвижности путем йогической концентрации, мы отключаем важные нервные рецепторы, называемые проприоцепторами (от латинского корня, означающего "собственный"), размывая таким образом границы между телом и разумом и избавляясь от физических ограничений.

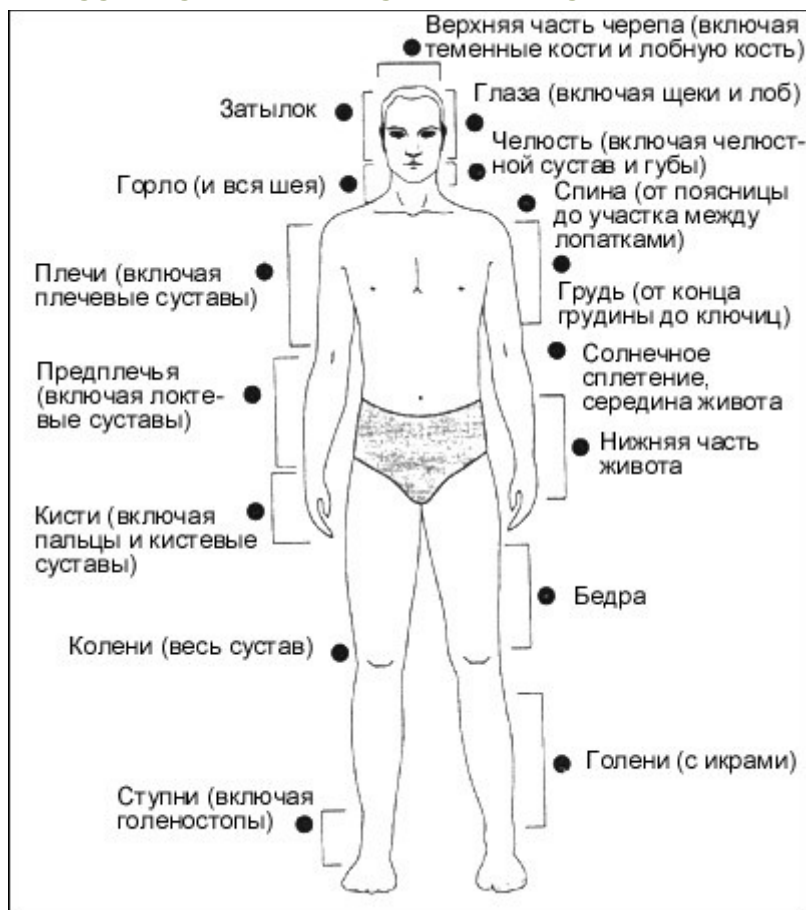
Наши худшие несчастья никогда не происходят, и самые большие невзгоды лишь ожидаются.

— Оноре де Бальзак

КЛАССИЧЕСКИЕ МАРМАСТХАНАНИ: СХЕМА I



КЛАССИЧЕСКИЕ МАРМАСТХАНАНИ: СХЕМА II



Первая стадия работы заключается в том, чтобы зафиксировать указанные шестнадцать областей в памяти. Это происходит посредством визуализации и физического напряжения каждой мармы. Лягте на спину согласно инструкциям к начальной технике.

Упражнение по визуализации-напряжению

Ступни: Визуализируйте-почувствуйте-увидьте свои ступни, включая голеностопные суставы. Одновременно согните пальцы обеих ног, затем мгновенно расслабьте их, осознавая ощущение покалывания. Мысленно повторяйте: "Ступни, первая зона".

Голени: Визуализируйте-почувствуйте-увидьте свои голени и их мускулы. Усиливайте осознание мускулов, вытягивая пальцы ног в направлении коленных чашечек, затем мгновенно расслабьте их, одновременно мысленно просматривая голени и их мышцы. Мысленно повторяйте:

"Голени, вторая зона".

Колени: Визуализируйте-почувствуйте-увидьте оба коленных сустава со всех сторон.

Прижмите подколенные впадины к полу, расслабьте, воспринимая каждое ощущение, и безмолвно повторяйте: "Колени, третья зона".

Бедра: Визуализируйте-почувствуйте-увидьте бедра, напрягая их посредством поворота ног пальцами друг к другу, затем расслабьте, позволяя ногам вернуться в естественное положение. Отмечайте ощущения, выражая их для себя словами: "Бедра, четвертая зона".

Живот (от пупка до лобковой кости): Визуализируйте-почувствуйте-увидьте тазовую чашу от промежности до пупка, задержите дыхание на выдохе, одновременно сжимая ягодицы и втягивая живот так, словно вы пытаетесь притянуть пупок к анусу.

Расслабьтесь, позволяя воздуху войти в ваши легкие, отмечайте ощущения и ментальное состояние: "Низ живота: пятая зона".

Солнечное сплетение (от пупка до конца грудины): Визуализируйте-почувствуйте-увидьте диафрагму, задержите дыхание на выдохе, одновременно напрягая пупок, как будто пытаетесь притянуть его к спине. Освободите живот от напряжения, в то же время позволяя легким втягивать воздух, и, осознавая ощущения в диафрагме, безмолвно повторяйте: "Солнечное сплетение, шестая зона".

Грудная клетка (от нижних ребер до ключиц): Визуализируйте-почувствуйте-увидьте и вдохните, как можно больше расширяя грудную клетку, чтобы получить максимум объема. Расслабьтесь, позвольте ребрам принять естественное при расслаблении положение. Отметьте ощущения. Безмолвно произносите: "Грудь, седьмая зона".

Спина (от копчика до места сочленения позвонков грудной клетки с шейными): Визуализируйте-почувствуйте-увидьте и прижмите поясницу к полу, расслабьте, затем прижмите к полу остальную часть спины. Расслабьтесь и воспринимайте все ощущения, приходящие от позвоночного столба, безмолвно произнося: "Спина, восьмая зона".

Кисти (от пальцев до запястий — многочисленные суставы): Визуализируйте-почувствуйте-увидьте, медленно сжимая кулаки (положите большой палец на ладонь, перед тем как согнуть остальные, для усиления ощущений). Расслабьтесь, мгновенно освободив кисти от напряжения, отмечайте ваши ощущения, говоря про себя: "Кисти, девятая зона".

Предплечья (включая локтевые суставы): Визуализируйте-почувствуйте-увидьте ваши предплечья; прижмите тыльные стороны запястий к полу, напрягая предплечья до локтей. Отпустите, отмечая свои чувства и безмолвно произнося: "Предплечья, десятая зона".

Плечи (включая плечевые суставы): Визуализируйте-почувствуйте-увидьте их. Сфокусируйтесь на давлении ваших локтей на пол, позвольте этому ощущению распространиться до ваших плечевых суставов. Отмечайте каждое ощущение, безмолвно произнося: "Плечи, одиннадцатая зона".

Шея (шейные позвонки): Визуализируйте-почувствуйте-увидьте и, не отрывая затылка от пола, как можно ближе притяните подбородок к шейной ямке. Чувствуйте напряжение в шее несколько секунд, затем расслабьте, безмолвно повторяя: "Шея, двенадцатая зона".

Затылок: Визуализируйте-почувствуйте-увидьте его. Прижмите затылок на несколько секунд к полу, затем расслабьте, безмолвно произнося: "Затылок: тринадцатая зона".

Челюсть (от подбородка до челюстного сустава): Визуализируйте-почувствуйте-увидьте ее и, сомкнув губы, сильно прижмите язык к нёбу. Расслабьте, мысленно произнося: "Челюсть, четырнадцатая зона".

Глаза (включая щеки и лоб): Визуализируйте-почувствуйте-увидьте их. Сожмите веки, концентрируя внимание на щеках и лбе. Расслабьтесь, отмечайте ощущения и безмолвно произносите: "Глаза, пятнадцатая зона".

Верхняя часть черепа (скальп): Визуализируйте-почувствуйте-увидьте. Ощутите вес мозга в черепе, одновременно расслабляя кожу черепа. Мысленно произносите: "Скальп-мозг, шестнадцатая зона".

ТЕХНИКА ВТОРАЯ: УСОВЕРШЕНСТВОВАННАЯ ШАВАСАНА, ИСПОЛЬЗУЮЩАЯ ШЕСТНАДЦАТЬ МАРМАСТХАНАНИ

Пройдите всю последовательность "визуализации-напряжения", прежде чем приступить к шагу 1, изложенному ниже.

1. Начните с первого мармастханани, ступней, и:

а) создайте мысленную картину пальцев и лодыжек;

б) увеличивайте осознание этой области, концентрируясь на внутреннем ощущении костей, мускулов, сухожилий и крови;

с) удерживая осознание на высоком уровне, мысленно развивайте состояние расслабленности, тяжести и погруженности в этих конкретных местах.

2. Переключите ваше внимание на следующую зону и повторите пункты а), б) и с) шага 1. Пройдите таким образом все тело. Уделяйте каждой области по крайней мере полминуты, потом повторно пройдите тем же "маршрутом", пока ваше тело не расслабитесь настолько, что вы войдете в состояние йога-нидры.

Шавасана — древний и самый естественный вклад йоги в решение таких современных проблем, как перенапряжение и бессонница. Действие шавасаны заключается в замедлении метаболических процессов при одновременной консервации нервной энергии, что является одним из ключей к объяснению многочисленных медицинских подтвержденных случаев "йогической спячки", когда йогов заживо закапывали в землю на несколько недель.

Искусство шавасаны дает ученику возможность сознательно контролировать свою нейромышечную систему. Хорошим тестом на владение этим искусством является способность засыпать в течение трех минут.

Шавасана представляет собой первый шаг к изменению биоэлектрической активности мозга от активного, бодрственного бета-ритма к дельте (сну без сновидений). Для достижения глубоко измененного состояния сознания, называемого йога-нидрой, в усложненную технику могут включаться управляемые образы с аффирмациями (иногда называемые "психическими энергетическими заторами"). Йога-нидра достигается лучше всего, когда вы слушаете инструкции, записанные на аудиокассету.

ПСИХИЧЕСКАЯ ШАВАСАНА

Это упражнение позволяет пережить нахождение вне тела и достичь глубоко измененного состояния сознания. Этот метод зависит от мастерства выполнения начальной и усложненной техник шавасаны.

Сущность этого упражнения заключается в двух ключевых моментах:

1. Объединение зон мармастханани в десять областей.

2. Предварительное кондиционирование посредством фиксации взгляда (тратака) на вращающемся спиральном диске с последующим созерцанием картины или стены и переживанием расширения пространства.

Стадия первая: запоминаем десять зон мармастханани

Мы дали десяти зонам максимально короткие названия. Пожалуйста, хорошо запомните, какие части тела относятся к какому названию. Для этого лучше всего несколько раз переписать нижеследующую таблицу. Вы должны быть в состоянии в любой момент воспроизвести ее по памяти

КАРТА ДЕСЯТИ ЗОН

Части тела

Подразумеваемые анатомические области

1. СТОПА Вся стопа
2. НОГА От лодыжки до колена, колено, бедро до промежности
3. ЖИВОТ Ягодицы, брюшная полость, область солнечного сплетения, диафрагма
4. ГРУДЬ Вся грудная клетка
5. РУКА Кисть, предплечье, локоть, плечо
6. ШЕЯ Шея, нижняя челюсть от подбородка до челюстного сустава
7. ГУБА Губы и зубы
8. ДЕСНА Пространство между губами и зубами, ячейки зубов в деснах, язык и ротовая полость
9. ГЛАЗ Глаз, глазная впадина, лицевые кости, лоб
10. УХО Ухо, вся боковая и задняя часть черепа, мозг

Части тела

Подразумеваемые анатомические области

1. СТОПА Вся стопа
2. НОГА От лодыжки до колена, колено, бедро до промежности
3. ЖИВОТ Ягодицы, брюшная полость, область солнечного сплетения, диафрагма
4. ГРУДЬ Вся грудная клетка
5. РУКА Кисть, предплечье, локоть, плечо
6. ШЕЯ Шея, нижняя челюсть от подбородка до челюстного сустава
7. ГУБА Губы и зубы
8. ДЕСНА Пространство между губами и зубами, ячейки зубов в деснах, язык и ротовая полость
9. ГЛАЗ Глаз, глазная впадина, лицевые кости, лоб
10. УХО Ухо, вся боковая и задняя часть черепа, мозг

Правило ОУП: Ощути! Увидь! Произнеси!

Осознайте вашу левую ступню и почувствуйте давление циркулирующей крови, покалывание и другие ощущения от пальцев до лодыжки. Увидьте (отчетливо представьте) вашу левую ступню и безмолвно произнесите "стопа". Затем переведите внимание на всю левую ногу и повторите процедуру. Продолжайте в том же духе двигаться вверх по левой стороне тела, потом вниз по правой. Повторите три раза. (См. диаграмму ниже.)

Стадия вторая: понятие о спиральной визуализации

Во второй фазе шавасаны мы попытаемся вывести наше сознание из тела путем визуализации спирали (состоящей из чего-то вроде белой дымки), которая начинается в пупке и разворачивается против часовой стрелки расширяющимися кругами, медленно поднимающимися и постепенно выходящими за пределы физического тела.

Когда люди изобрели винты, они сделали нарезку таким образом, чтобы при выкручивании винт вращался влево (против часовой стрелки). Если вращать винт

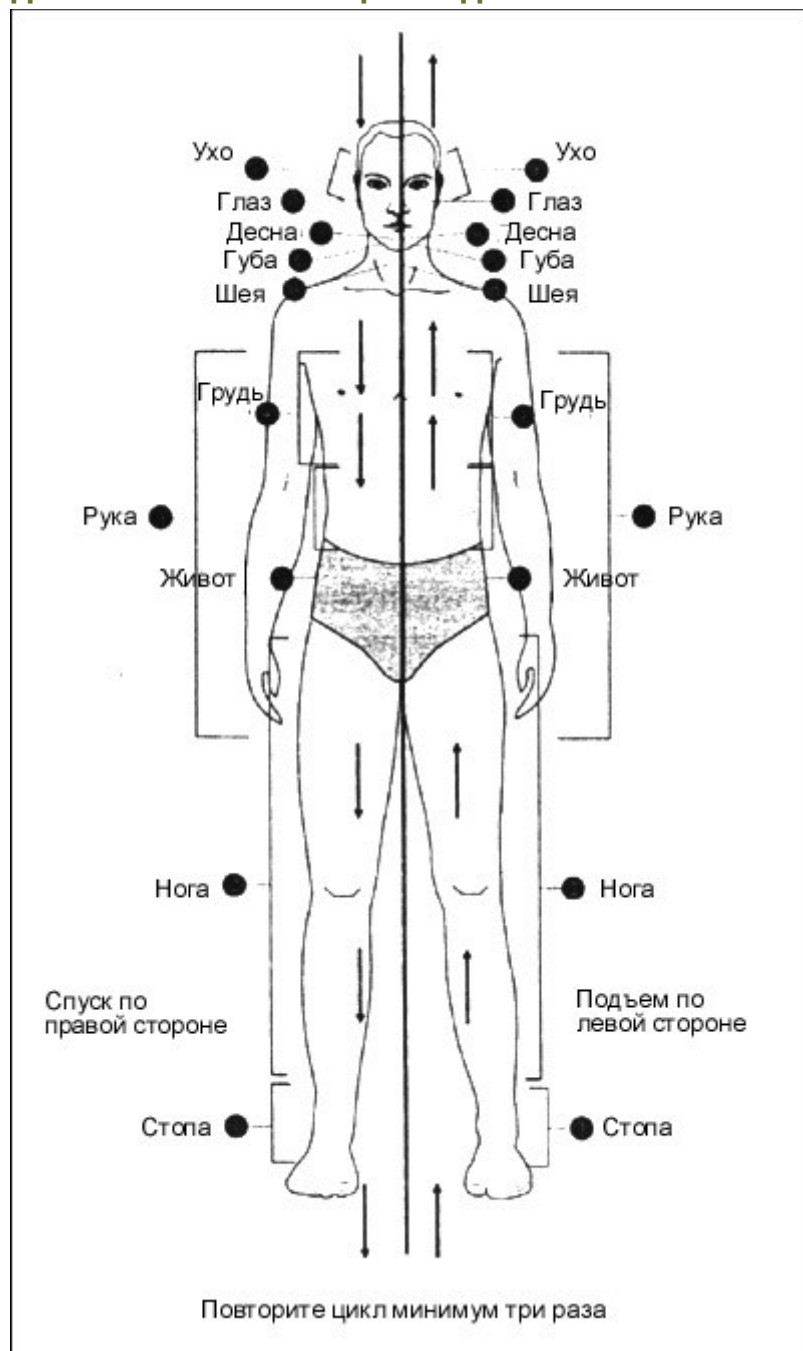
влево, он выйдет из гайки или гнезда. Наверное, это кое-что говорит о глубоком бессознательном архетипе. И это используется в йоге: вращение внимания против часовой стрелки эквивалентно вытеснению из физического тела.

Создание такой мысленной спирали приведет вас, в буквальном и переносном смысле, в область расширенного сознания. Если вы не войдете в состояние сна (тогда вы просто вернетесь в физическое тело и проснетесь с чувством полного обновления), процесс надо обратить вспять: представить себе спираль, вращающуюся по часовой стрелке, которая, подобно водовороту, увлекает вас обратно в тело. Место входа может и не быть пупком, это может быть сердце, горло или промежуток между глазами.

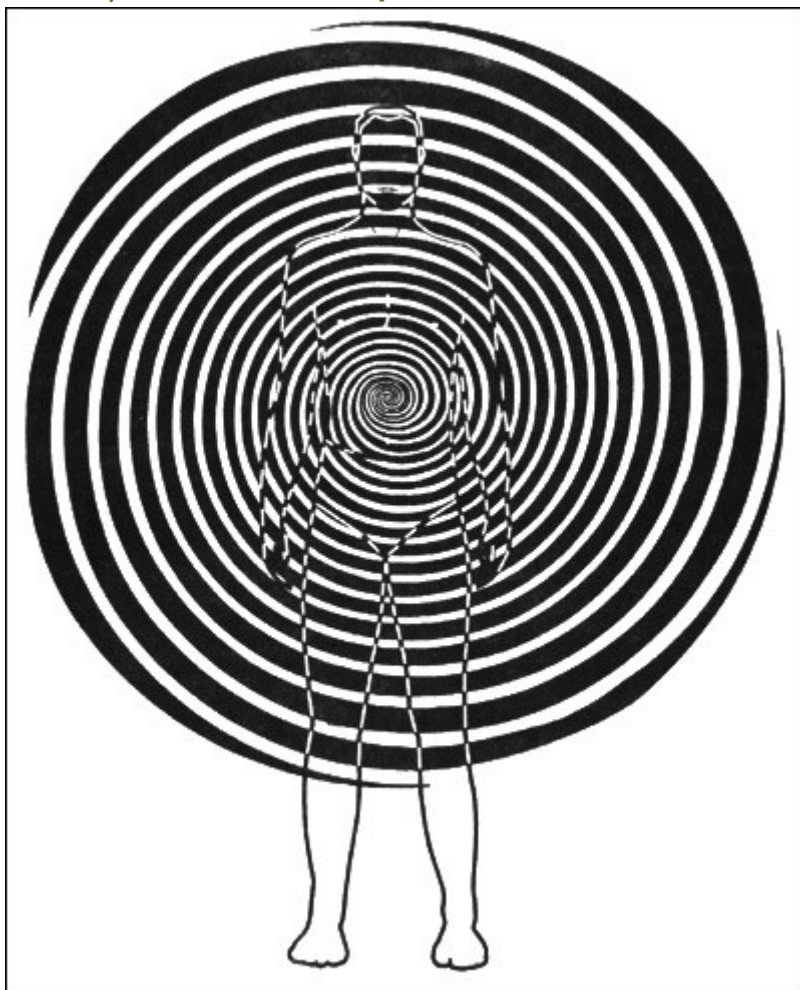
Когда винт вращают вправо (по часовой стрелке), он входит в гнездо. Наше бессознательное воспринимает вращение по часовой стрелке как внедрение в тело.

Точка, в которой происходит обратный вход, дарует вам спонтанную гармонию согласно вашим психическим потребностям на момент выполнения упражнения.

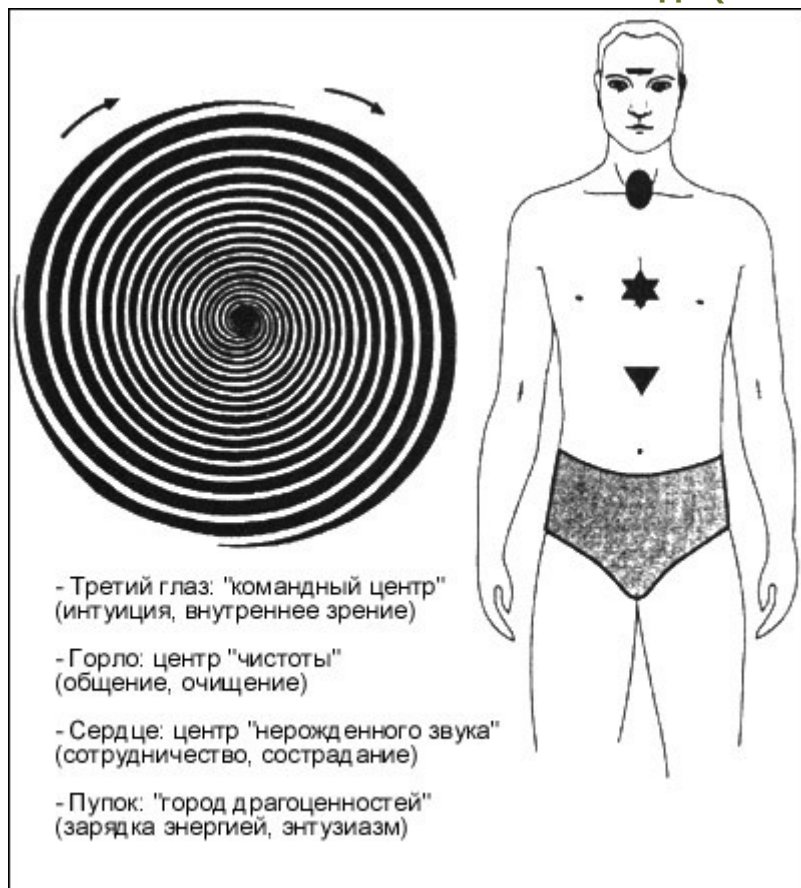
ДИАГРАММА ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ДЛЯ ПСИХИЧЕСКОЙ ШАВАСАНЫ



ЛЕВАЯ, ВЫТАЛКИВАЮЩАЯ СПИРАЛЬ ПСИХИЧЕСКОЙ ШАВАСАНЫ



ПРАВАЯ, ВОЗВРАЩАЮЩАЯ СПИРАЛЬ ПСИХИЧЕСКОЙ ШАВАСАНЫ С АЛЬТЕРНАТИВНЫМИ ТОЧКАМИ ВХОДА (ЧАКРАМИ)



Все тело есть в разуме, но не весь разум есть в теле. — Свами Рама

Стадия третья: кондиционирующая практика с тратак-спиралью

Джефф Уайтфилд, основатель и президент фирмы "Спайрал концептс", посетил один из моих семинаров и предложил оригинальный способ создания вращающейся спирали путем использования старого компакт-диска. До того как Джефф подарил нам эту идею, мы использовали электромоторы, проигрыватели граммофонных пластинок и другие неуклюжие приспособления. Способ Джеффа отмечен печатью истинной гениальности — он предельно ПРОСТ!

Что потребуется?

A. Один старый, ненужный компакт-диск. B. Одна чертежная кнопка (с выпуклой шляпкой) или гвоздь для обивки. C. Свежеиспользованная жевательная резинка (пластилин тоже подойдет). D. Упаковочная липкая лента или прозрачный скотч. (Джефф говорит, что упаковочная лента для запечатывания картонных ящиков лучше — ее клейкий слой держится дольше.)

Процедура изготовления

1. Сделайте ксерокопию "Тратак-спирали для психической шавасаны", а также фотокопию "спирали магического транса Джеффа Уайтфилда". Наклейте спирали на лист плотной бумаги и вырежьте их по краю. Теперь у вас есть две спирали как раз по размеру компакт-диска. Обе они будут прикреплены к диску, что позволит им, как мы увидим в дальнейшем, вращаться на гладкой поверхности.

2. Возьмите компакт-диск и наклейте на него крест-накрест две полоски клейкой ленты над центральным отверстием. Сделайте это на обеих сторонах диска.

3. Положите на рабочую сторону компакт-диска (с бороздками) маленький кусочек жевательной резинки и расплющите так, чтобы полученный кружок был над полосками клейкой ленты, закрывающими отверстие.

4. Возьмите кнопку и проткните полоски клейкой ленты (на той стороне диска, где написано его название) точно по центру так, чтобы она прошла через клейкую ленту на обеих сторонах и через жевательную резинку на играющей стороне. Теперь у нас есть прекрасный волчок, который, опираясь на выступающую шляпку кнопки, может вращаться на любой гладкой поверхности.

5. Теперь нетрудно совместить центр одной из спиралей с острием кнопки и укрепить ее на поверхности CD за счет кружка жевательной резинки.

Если вы используете обойный гвоздь, Джефф рекомендует укоротить его при помощи кусачек примерно на треть. Тень от острия гвоздя, выступающего над поверхностью спирали, может отвлекать внимание. Гладкая дощечка послужит удобной переносной поверхностью для вращения спирали.

Джефф сделал особое ударение на двух добавочных пунктах:

1. Лучший эффект достигается в белом флуоресцентном свете. Вы можете также поэкспериментировать с окрашенной в белый цвет лампочкой.

2. Удержитесь от искушения “сгладить” зазубренные линии и зубцы на витках спирали. Эти зазубрины, включенные в рисунок спирали, образуют дифракционную решетку, которая разлагает белый свет на цветные компоненты видимого спектра.

Использование спиралей для ускорения “выхода из тела” в процессе “психической шавасаны”

1. Положите CD с закрепленной на нем спиралью на стол и энергично закрутите его по или против часовой стрелки.

2. Смотрите, не мигая, в центр спирали (через него проходит острие кнопки). Смотрите до тех пор, пока спираль не остановится. Спираль должна превратиться в “водоворот” или восходящий вихрь (зависит от направления вращения), и тогда у вас создается впечатление, что вы погружаетесь туда или, наоборот, спираль поднимается к вам, бесконечно разворачиваясь.

3. Как только диск остановится, переведите свой взгляд на

а) стену (лучше, если на ней будут обои с четко выраженным узором или несколько картин);

б) иллюстрацию в книге (лучше, если на ней будет изображено индуистское божество или символический религиозный рисунок).

с) вашу руку, ваше отражение в зеркале или в глазах друга (многие ученики получают свой первый опыт восприятия ауры, делая это).

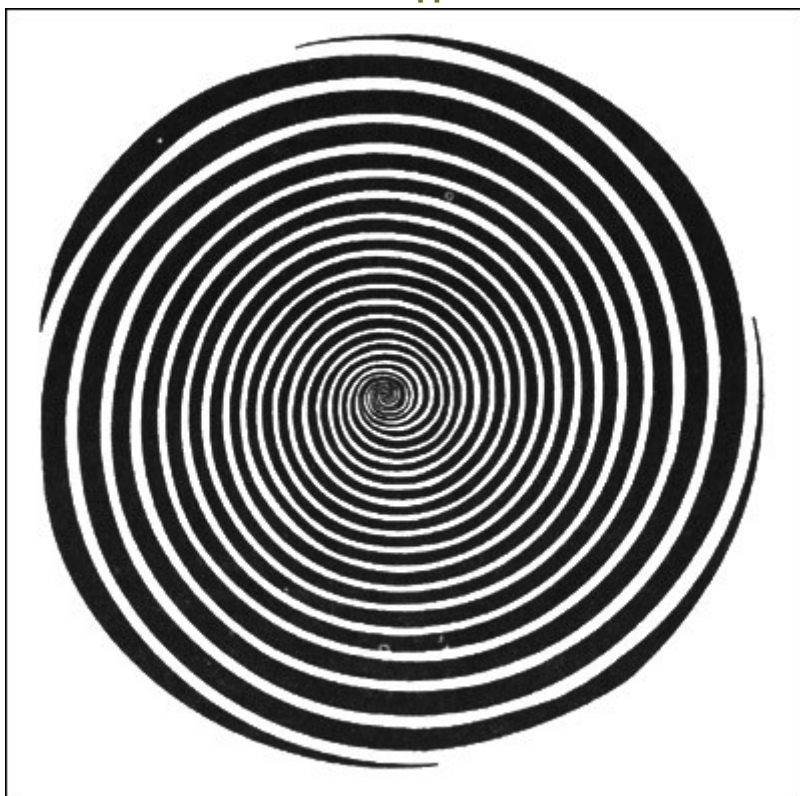
4. Будьте готовы к тому, что окружающее начнет сверкать и расширяться. Полностью расслабьтесь в визуальном переживании вибраций окружающего и попытайтесь почувствовать себя или свою тонкую часть. Расширяйтесь и сжимайтесь вместе с

переживанием. Это упражнение нужно выполнять в течение недели. Специальные рецепторы в зрительной коре головного мозга (затылочная доля), называемые “детекторами деталей”, стимулируются до утомления. К примеру, детекторы деталей, отвечающие за вращение по часовой стрелке, утомлены, и, когда вы отводите взгляд, соседние детекторы деталей, регистрирующие вращение против часовой стрелки, активизируются и создают у вас иллюзию “расширяющейся вселенной”. Мы используем это явление, чтобы помочь сознанию освободиться от физического тела (“оболочки”).

ОСОБОЕ ПРИМЕЧАНИЕ К МАГИЧЕСКОЙ СПИРАЛИ ДЖЕФФА УАЙТФИЛДА:

Джефф показывал разнообразные спирали, и мне, в частности, понравилась одна, основанная на рисунке используемого в Америке гипно-диска. Джефф кардинально переработал рисунок этой спирали, улучшив и модифицировав его. Одной из особенностей его “спирали магического транса” являются зазубренные края, которые действуют на видимый свет, подобно дифракционной решетке. Вследствие этого, когда спираль вращается, вы видите появляющиеся цвета. Цвета меняются с разными скоростями и, как заметил Джефф, “тоже зависят от направления вращения”.

ПРАВАЯ ТРАТАК-СПИРАЛЬ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ С ПСИХИЧЕСКОЙ ШАВАСАНОЙ



Наклейте ленту крестообразно на обе стороны

Расплющите кусочек жевательной резинки на ленте, закрывающей центральное отверстие на рабочей стороне

Проткните кнопкой ленту на тыльной стороне так, чтобы острие прошло через липкую ленту и жевательную резинку на рабочей стороне

Используйте острие кнопки в качестве ориентира, чтобы установить вырезанную фотокопию “спирали магического транса” точно по центру диска, и приклейте спираль на жевательную резинку.

СПИРАЛЬ МАГИЧЕСКОГО ТРАНСА ДЖЕФФА УАЙТФИЛДА



Глава 3. Йони-мудра: голос безмолвия

Как соль тает в воде и камфара в огне, так “я” растворяется в вечности.

—Индийский афоризм

Древний путь йоги обладает методами, которые позволяют индивиду не просто убежать от иллюзии (майи) нашей временной жизни, но проникнуть в его истинную внутреннюю реальность, где он может найти сияющий светильник трансцендентального сознания. Когда мы используем йогу для исследования пещер своего разума, мы приближаемся к сердцевине нашего собственного бытия, пока наконец не достигнем полной самоинтеграции — физической, ментальной и эмоциональной.

Одной из таких техник внутреннего изменения является йони-мудра. Йони означает “влагище, утроба, источник”. Это относится к Абсолюту, или Брахману, как источнику всего существующего. Мудра в данном случае означает физическое упражнение, воздействующее на разум. Йони-мудру также называли шанмукхи (шан — “шесть”, мукхи — “отверстие”), поскольку в этой практике шесть видов обычно открытых отверстий тела (глаза, уши, нос, рот, анус и гениталии) закрываются. Еще одно классическое название — парангмукхи. Паранг предполагает отключение от внешнего мира, закрытие всех пяти чувств и, как результат, погружение в пратьяхару (бесчувственность).

Преимущества

1. Пять чувств механически отключаются, что приводит к полуавтоматическому состоянию пратьяхары.
2. Нервная система восстанавливается, в частности, за счет уменьшения потока ощущений путем блокирования глаз и ушей указательными и большими пальцами соответственно. Остальные три пальца частично блокируют тактильные ощущения,

нажимая на ветви тройничного черепномозгового нерва. (См. "Нейрологическая основа действия йони-мудры")

3. Психофизиологический гомеостаз, или равновесие, устанавливается путем надавливания на нади (так в йоге называются тонкоматериальные, или психические каналы тела). Это легче всего понять в терминах акупунктурных точек и меридианов. (См. "Точки акупунктуры, стимулируемые в процессе йони-мудры")

Это значит, что каждое выполнение йони-мудры является сеансом акупрессурного омоложения.

4. Под влиянием дисциплинирующих условий, требующих поддержания соответствующей позы, тело и разум приходят к сотрудничеству.

5. Разуму предоставляется удобный случай углубиться в себя, отключившись от отвлекающего воздействия внешнего мира.

6. В завершающей фазе ученик выполняет мощную процедуру, заканчивающуюся самореализацией, или интенсивным переживанием Предельного Вселенского Единства.

Брахма — это воистину весь этот мир. Брахма воистину становится знанием Брахмы. — Мандукья-упанишада

Йони-мудра, подобно шавасане, делится на начальную и усложненную техники. Должен заметить, что, хотя обычно используется сукхасана, можно выполнять это упражнение и на стуле. Те, кто страдает артритом рук и плеч, могут компенсировать это концентрацией на мантре в усложненной фазе. Карл Вешке обратил на это мое внимание. По его словам, "исключить звук можно при помощи ушныхзатычек или ваты, смоченной вазелином, при этом можно также использовать глазную повязку или медитационный капюшон".

Начальная техника

1. Сядьте в позу для медитации. Наилучшей для тех, кто уже имеет опыт практики хатха-йоги, является падмасана, начинающие могут использовать сукхасану или позу на стуле.

2. Поднимите локти на уровень плеч по обе стороны туловища, под прямым углом.

3. а) закройте уши большими пальцами;

б) закройте глаза указательными пальцами, положив их на нижние веки и удерживая ресницы верхних;

с) положите средние пальцы с каждой стороны на переносицу, оставляя ноздри свободными для дыхания;

д) удерживайте верхнюю губу закрытой, надавливая на нее безымянными пальцами, пальцы соприкасаются;

е) удерживайте нижнюю губу закрытой, надавливая на нее мизинцами, пальцы соприкасаются.

4. Дышите медленно и ровно, одновременно концентрируясь на образах, пятнах или цветах, которые могут появляться перед вашим внутренним взором. Если появятся

пятна, сделайте их четкими и расширяющимися. В этой позе нужно находиться по крайней мере пять минут и постепенно доводить время выполнения до пятнадцати минут. Вы заметите, что после выполнения упражнения цвета стали ярче, и почувствуете, что оно принесло вам спокойствие. Посвятите этому упражнению неделю, прежде чем приступите к усложненной технике.

По мере выполнения упражнения вы будете учиться держать руки перпендикулярно телу, с локтями на уровне плеч. Дискомфорт в течение недели будет убывать.

ПОЗА ЙОНИ-МУДРЫ



СПЕЦИАЛЬНЫЕ ИНСТРУКЦИИ ДЛЯ БОЛЬШИХ И УКАЗАТЕЛЬНЫХ ПАЛЬЦЕВ

Большие пальцы могут быть использованы для блокирования ушей двумя способами:

1. Если большие пальцы короткие, смажьте их слюной и вставьте в ушные отверстия (см. "В" на рис. ниже) вкручивающим движением.
2. Если большие пальцы длинные, плотно прижмите козелки ушей (см. "А" на рис. ниже) к ушным отверстиям подушечками больших пальцев.

Вставляя смоченные пальцы в ушные отверстия, вы обеспечиваете наиболее эффективную сенсорную изоляцию; действительно, вы создаете нечто вроде гидравлического затвора.

Использование козелка как "дверцы мышеловки" для закрытия наружного слухового прохода также достаточно эффективно. Нужно отметить для обоих методов, что релаксационный (парасимпатический) компонент нашей автономной нервной системы можно интенсивно стимулировать через одну из ветвей блуждающего нерва, называемую "нервом Альдермана". Физиологи иногда определяют йогу как "культивирование парасимпатической нервной системы".

Указательными пальцами нужно (после того как большие пальцы закроют уши) осторожно скользнуть вниз по закрытым глазам так, чтобы они прижали верхние ресницы к нижним векам. Кончики пальцев не должны давить на глазные яблоки.

Проверьте это, попытавшись открыть глаза. Верхние веки должны мягко удерживаться давлением кончиков пальцев на их ресницы.

Усложненная техника

1. Повторите первые три пункта начальной техники.
2. Закройте левую ноздрю средним пальцем левой руки и вдохните через правую ноздрю медленно и ровно. После полного вдоха закройте правую ноздрю средним пальцем правой руки и медленно и спокойно выдохните через левую ноздрю. Вдохните медленно и ровно через левую ноздрю, закройте ее, откройте правую, выдохните и продолжайте, повторяя цикл.
3. После того как дыхательный ритм установится, начинайте мысленное повторение мантры СОХАМ. СО мысленно произносится на вдохе, а ХАМ — на выдохе. Повторение мантры (на санскрите такое повторение называется джатй) нужно производить одновременно с раздельным дыханием и постоянно помня о последнем. Эта мантра оказывает глубокое воздействие на подсознание и вместе с тем успокаивает сознающую часть разума.
4. По мере выполнения упражнения погружайтесь все глубже в состояние, которое лучше всего описать как Осознанное Безмыслие



Усложненную стадию нужно выполнять пятнадцать минут, поставив себе целью довести это время до тридцати минут.

СМЫСЛ НОВЫХ ШАГОВ

Обсудим смысл новых шагов усложненной стадии.

Добавление альтернативного (или раздельного) дыхания через ноздри оказывает глубокое влияние на взаимодействие разума и тела. Как мы увидим в дальнейшем из

более подробного обсуждения, дыхательный цикл — важное звено в связи между физической и ментальной активностью человека. В состоянии эмоционального подъема, будучи голодным или испуганным, человек дышит быстро. Очевидно, любая попытка контролировать свое дыхание должна оказывать успокаивающее и уравнивающее влияние как на тело, так и на разум.

Не только упорядоченный благодаря контролю над дыханием обмен веществ приводит к расслаблению, но и само дыхание посылает бессознательному сигналы мира и покоя.

Мы можем сравнить разум с обезьяной, которая скачет с места на место, не в состоянии остановиться, чтобы восстановить или сконцентрировать свою рассеянную энергию, пока не поставят шест, на который она сможет забраться и отдохнуть.

На первой стадии йони-мудры разум ограждает себя от внешних ощущений и возбуждающих мыслей, а затем успокаивается за счет глубокого ровного дыхания. Теперь ему необходим “шест”, т. е. точка концентрации, чтобы “забраться” на более высокую ступень сознания. Шест или точка фокуса предоставляется в форме мантры СОХАМ, которая означает “Я есмь Он”.

“Он” — это вечный источник всего сущего, Брахман, Параматман, Абсолют. У вас не может быть лучшей точки опоры, с которой вы можете запрыгнуть на более высокие уровни сознания. Благодаря этой аудгите (тихому монотонному пению) вы продвигаетесь от пратьяхары к самъяме (концентрации, созерцанию и медитации).

Йони-мудра — один из наиболее удобных методов вхождения в антаран-гу, высшие разделы раджа-йоги. Необходимо упомянуть, что как шавасана является скрытым ключом к состояниям йогического транса, так йони-мудра — ключом к сиддхи (психическим силам) — таким, например, как ясновидение.

НЕЙРОЛОГИЧЕСКАЯ ОСНОВА ДЕЙСТВИЯ ЙОНИ-МУДРЫ

Большие пальцы косвенно препятствуют стимуляции восьмого черепномозгового нерва (слухового). Этот нерв реагирует только на звуковое раздражение.

Пятый черепной нерв, тройничный, — это основной нерв, на который осуществляется воздействие давлением пальцев в йони-мудре. Это самый большой черепной нерв, он делится на три основные ветви: глазную (чувствительную), верхнечелюстную (чувствительную) и нижнечелюстную, одна из ветвей которой чувствительная.

В процессе выполнения йони-мудры указательные пальцы нажимают на инфратрохлеарное ответвление глазной ветви и на инфраорбитальное ответвление верхнечелюстной. Средние пальцы давят на носовые ветви инфраорбитального нерва. Безымянные пальцы давят на верхнегубную часть инфраорбитальной ветви. Мизинцы воздействуют на нижнегубную часть нижнечелюстной ветви (чувствительная ветвь). (Примечание: нервы, на которые надавливают пальцы, — осязательные.)

На второй черепной нерв, зрительный, воздействуют закрытием глаз — таким образом йони-мудра обеспечивает экономию энергии

ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЕ ЭФФЕКТЫ ЙОНИ-МУДРЫ

1. Разум приводится к точке расслабленной сосредоточенности в себе. За этим следует пратьяхара, состояние отключенности чувств. Это состояние, вероятно, достигается давлением пальцев на особые нервы, что было вкратце описано выше. Такое давление

может привести к:

а) подавлению некоторых центростремительных, или чувствительных, импульсов, которые обычно беспокоят, раздражают и отвлекают разум;

б) легкому онемению тактильных и болевых центростремительных нейронов кожи, которое в дальнейшем может увеличить сосредоточенность на себе и абстрагирование от внешнего мира. Сочетание этих двух факторов имеет целью привести разум в состояние "равновесия в одной мысли-точке", которое обычно достигается практикой йони-мудры.

2. Йони-мудра восстанавливает нервную систему и дает иллюзию обострения чувственного восприятия. Это может быть следствием сохранения энергии путем перекрывания центростремительных импульсов оптического нерва в сочетании с осознанием того, что вы стали менее активным после принуждения себя к временной пассивности.

3. Иногда происходит сильное потоотделение или нарушение сердечного ритма. Это может быть результатом надавливания на глазное яблоко при неправильном выполнении йони-мудры.

4. Стимуляция блуждающих нервов (десятих черепномозговых нервов) рефлекторно вызывается давлением больших пальцев на ушные проходы. Вызванная таким образом стимуляция поддерживает доминирование парасимпатической нервной системы, восстанавливая сердечный ритм, кровяное давление и поощряя пищеварительные процессы.

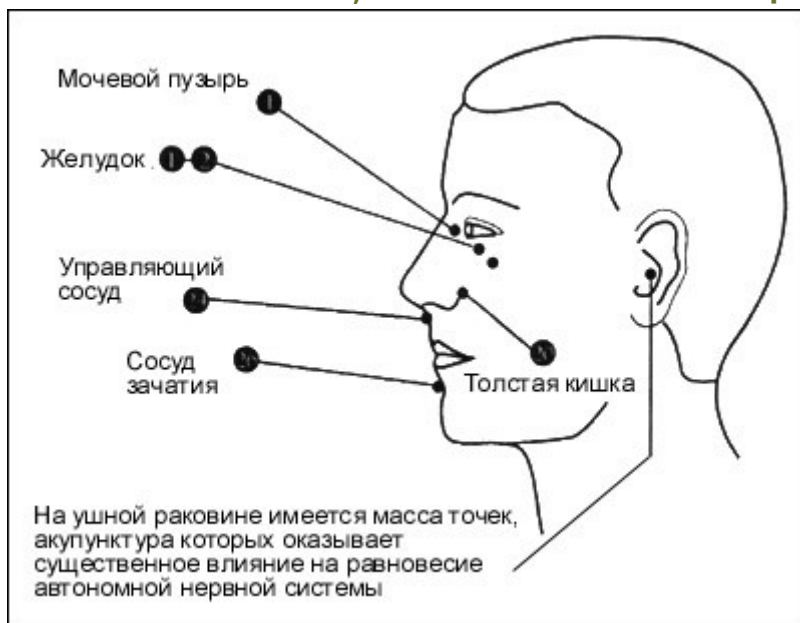
5. Положение рук поощряет нейромышечную координацию и улучшает идеомоторную дисциплину.

Моя жизнь была полна трагедий, большая часть из которых никогда так и не случалась. — Мишель де Монтень (1533—1592)

ТОЧКИ ДАВЛЕНИЯ В ЙОНИ-МУДРЕ



ТОЧКИ АКУПUNKТУРЫ, СТИМУЛИРУЕМЫЕ В ПРОЦЕССЕ ЙОНИ-МУДРЫ



Раджа-йога для разума

Глава 4. Поляризация

Поляризация

Мудрый человек подобен наковальне кузнеца, на которой выковано множество переживаний, но сама она осталась без изменений. — Индийский афоризм

Раджа означает “царь”; таким образом, раджа-йога — это “царская йога”, или “царский путь”. “Царь” в нашей жизни — разум, именно контролю над разумом и учит раджа-йога.

Классической книгой по раджа-йоге считаются “Йога-сутры” Патанджа-ди. Четыре главы этого труда посвящены дисциплинированию разума и раскрытию психического потенциала. Аштанга-йога, как часто называют систему Патанджали, — это особое изучение четырех внутренних, или эзотерических “членов” (санскр. анга) йоги. Этими четырьмя ветвями являются прать-яхара (иногда рассматриваемая как переходная стадия отхатха- к раджа-йоге), дхарана (концентрация), дхьяна (созерцание, или устойчивая концентрация), самадхи (состояние экстаза, реализации и космического сознания).

СВЕРХНОРМАЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ

В первую очередь мы собираемся начать с дхараны, или концентрации. Концентрация — это путь к сиддхи, сверхнормальным способностям, скрытым внутри каждого из нас, — таким, как фотографическая память, самообезболивание, способность к мгновенным вычислениям в уме и т. д. По преданиям, раджа-йога дарует ученику еще более впечатляющие психические способности: телепатию, ясновидение, психометрию и тому подобные феномены, относящиеся к области парапсихологии.

Раджа-йогу можно определить как искусство фокусировать сознание на бессознательном до тех пор, пока не произойдет их слияние в новое сверхсознательное состояние разума. Из всего вышеизложенного можно сделать вывод, что раджа-йога

имеет дело исключительно с разумом и поэтому может рассматриваться как прикладная восточная психология.

В наш век психологов, психоаналитиков и социальных работников было бы не лишним упомянуть о существенных отличиях между восточной психологией, типичным представителем которой является раджа-йога, и современной западной психологией.

Современный западный психоанализ по-настоящему начался благодаря трудам Фрейда около девяноста лет назад. Восточной психологии раджи-йоги, как она изложена у Патанджали, приблизительно 2000 лет, а источники, из которых Патанджали почерпнул свой материал, еще древнее.

Западная психология базируется на теории, эмпирически подтвержденной статистическими данными. Восточная психология имеет своей основой личный, субъективный опыт. На Востоке ученик не ищет истину рациональным путем — он переживает ее. На Востоке является правилом, что ученик не примет ничего на веру, пока не убедится в этом на собственном опыте.

РАЗЛИЧИЕ В МЕТОДОЛОГИИ

И восточная, и западная психологии ставят своей целью помочь человеку решать проблемы, но методы их расходятся.

Необходим синтез лучшего из западной и восточной психологии. Если восточная психология нуждается в объективных данных для обеспечения эмпирического доказательства, то западная — в объективных методах, которые произведут субъективные изменения в пациенте или ученике.

Родившееся в 80-е годы движение “трансперсональной” психологии является действительно многообещающим слиянием Востока и Запада. Будем надеяться, что это направление будет иметь продолжение и в следующем столетии, поскольку это действительно более здоровая перспектива, чем многие новомодные течения, называемые “поп”-психологией. В современной западной клинической психологии можно быть уверенным только в одном: теория, популярная в этом году, в следующем сменится новой.

Раджа-йога, преподаваемая компетентным учителем, приводит к двум последствиям, которые упорно отрицаются западными психологами как невозможные.

Первое: путем поэтапной визуализации достигается развитие фотографической памяти. Второе: можно довести личный коэффициент интеллекта до уровня значительно выше среднего и даже до уровня гениальности!

Итак, последствия слияния психологической науки Востока и Запада могут быть весьма интересными и полезными.

Упражнение, снимающее беспокойство

Мы завершаем наш сеанс у психиатра и снова оказываемся лицом к лицу с нашими заботами, разочарованиями и проблемами. Какую пользу мы извлекли, есть ли у нас конкретная техника, которую мы могли бы применить, чтобы помочь себе? Раджа-йога заполняет этот пробел в западной психологии упражнением, снимающим беспокойство, которое мы называем “поляризацией”.

Чтобы пояснить механизм поляризации, воспользуемся аналогией. Предположим, что у нас есть магнит и железный брусок и мы решили намагнитить, т. е. поляризовать, брусок. Мы помним из курса физики, что молекулярный строй магнита упорядочен, поэтому и возможно проявление единого силового поля. Это не относится к ненамагниченному железу, так как силовые поля его молекул направлены в разные стороны и компенсируют друг друга.

Если мы приведем магнит в соприкосновение с железным бруском, то через некоторое время молекулярная структура бруска упорядочится, что приведет его в поляризованное состояние, т. е. превратит в магнит.

Магнит символизирует разум, а железный брусок — психическую и эмоциональную стороны физического бытия. Раджа-йога учит поляризации как упражнению, приводящему к гармонии и равновесию между всеми положительными и отрицательными сторонами системы “разум—тело”. Это означает, что, подобно тому как мы намагничиваем магнитом брусок железа, мы можем намагнитить, или поляризовать, тело ментальными токами. Йога учит, что сделать это можно, используя психические нервы, или нади.

Переживание психологического обновления, достигнутое выполнением этого упражнения, убедит ученика в том, что это одна из самых ценных техник в раджа-йоге.

Преимущества

1. Будучи практикуемой регулярно, поляризация дает освобождение от беспокойства и умеренной депрессии. Разум углубляется в себя, и тем самым разрывается порочный круг беспокойства.
2. Поляризация может практиковаться как вызывающая состояние йога-нидры и поэтому использоваться в соединении с шавасаной для борьбы с нервным истощением и бессонницей.
3. Способность к концентрации и визуализации значительно возрастает, и одновременно развивается внутреннее осознание тела.
4. Согласно теории йоги, нервная система очищается за счет контроля над нервной энергией, или праной, внутри тела.

Техника

1. Лягте на спину на мат или сложенное на полу одеяло. Голова должна быть направлена на север, а ноги — на юг. Здесь снова задействован принцип использования сил природы, на этот раз — магнитного поля Земли.
2. Расположите ступни вместе, руки — ладонями вверх, близко к телу (фактически касаясь боков).
3. Начинайте поляризацию с медленного и ровного вдоха, представляя, как положительная, солнечная энергия, теплая, золотисто-желтого цвета проходит через все ваше тело от макушки головы до ступней.
4. Медленно и ровно выдыхая, представляйте, как отрицательная, лунная энергия, холодная, голубого цвета проходит через все ваше тело от ступней до макушки.

головы.

5. Если вы практикуете поляризацию для освобождения от беспокойства и неврастения или для борьбы с бессонницей, подготовьте себя, выполняя шавасану в обратном порядке. Начните с жизненных зон головы и опускайтесь к ногам, удерживаясь в сознании и не впадая в йога-нидру.

6. Продолжайте визуализацию вдохов и выдохов, одновременно пытаясь почувствовать энергию, проходящую через тело и производящую ощущения, подобные тем, что возникают от прохождения электрического тока.

Одновременно с "окрашенным вдохом" почувствуйте покалывающую вибрацию от головы до пальцев ног и от пальцев ног до головы — вместе с "окрашенным выдохом". Синхронизируйте дыхание, визуализацию и ощущение течения энергии.

Дополнения

1. Упражнение можно выполнять в кровати, на кушетке или даже сидя на стуле в египетской позе. Когда упражнение выполняют сидя, это обычно делается в целях концентрации, с акцентированием эффекта "электрического" покалывания.

2. Некоторые ученики находят удобным разделить каждую из двух фаз, в свою очередь, на стадии вдоха-выдоха, т. е.

а) на вдохе пропустить золотистую солнечную энергию через верхнюю часть черепа до солнечного сплетения. Солнечное сплетение расположено под диафрагмой, выше пупка, как раз под концом грудины (мечевидный отросток);

б) на выдохе толкать золотистую энергию дальше через оставшуюся часть туловища, через ноги и наружу через подошвы;

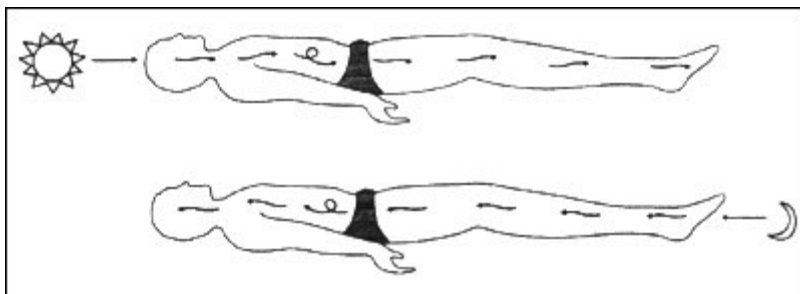
с) на следующем вдохе пропустить голубую (или серебристую) лунную энергию вверх через подошвы в район солнечного сплетения;

д) в процессе последующего выдоха пропустить серебристую энергию

далее через грудную клетку, шею и наружу через верхнюю часть черепа. Продолжайте цикл, пока не достигнете необходимого результата

Люди страдают от ума больше, чем от чего-либо еще. — Лев Толстой (1828—1910)

ПОТОКИ СОЛНЕЧНОЙ И ЛУННОЙ ЭНЕРГИЙ



плоды

Для лечения психологических расстройств оставайтесь поглощенными упражнением, пока не впадете в освежающее состояние йога-нидры.

Для улучшения концентрации и визуализации продолжайте фокусировать сознание на визуализации и внутренних ощущениях, не позволяя ему перейти ко сну. Вы должны заниматься поляризацией от пятнадцати до тридцати минут каждый день в течение недели, перед тем как добавить новые упражнения.

Первым показателем мастерского овладения этой техникой будет возрастание концентрации на точке, в которой будет отчетливо чувствоваться течение электрического тока через тело с каждым вдохом и выдохом. Это ощущение должно быть пережито, чтобы быть понятным.

Начало обучения в раджа-йоге делает возможным улучшить такую технику хатхи, как шавасана, метод достижения физического расслабления с последующим неизбежным ментальным расслаблением. Мы начинаем различать физическое напряжение и ментальное.

Как правило, шавасана и поляризация могут использоваться вместе, с последующим достижением йога-нидры. Условие состоит в том, что в случаях ментального напряжения (беспокойство, тревога) предпочтительнее выполнять шавасану от головы вниз, чем от ступней вверх, — по той простой причине, что мы, сознательно и бессознательно, ассоциируем нашу ментальную активность (а следовательно, и ментальное напряжение) с головой. Очевидно, что ментальное напряжение лучше снимать, перемещая осознание от области черепа к ступням.

Разум находится в теле не в большей степени, чем музыка — в скрипке. — Роберт Антон Уилсон

Я” находится в сознании не в большей степени, чем ветер — в ветвях деревьев. — Свами Анандакапила Сарасвати

Глава 5. Концентрация

Концентрация

Разум во время медитации должен быть подобен светильнику в безветренном месте, пламя которого не мигает. — Индийский афоризм

^Концентрация — это фокусирование разума на разуме. Другими словами, концентрация всегда включает внутреннее регулирование. Большинство людей забывает, однако, что условия, необходимые для правильной концентрации, должны быть так же тщательно выверены, как фокус сверхточного микроскопа. Йога придает особое значение ахимсе, или ненасилию, какова бы ни была природа деятельности.

ДХАРАНА-ЯНТРА

Как можно проверить, насколько готов расслабившийся разум начать дхарану, или упражнение по концентрации? Закройте глаза и создайте перед внутренним взором теплую, гладкую, бархатную черноту, словно вы смотрите в небо беззвездной и безлунной тропической ночью. Чем больше напряжение вашего разума, тем больше будет цветных пятен в вашей внутренней ночи.

Чтобы добиться необходимого расслабления разума, йоги рекомендовали медитировать в темных пещерах, монастырских кельях и подобных местах. Создание чистого черного поля внутреннего зрения часто настолько расслабляет разум, что проходит головная боль. (Вспомните предыдущие главы, где мы предлагали сделать для этих целей медитационный капюшон.)

Ученик может поинтересоваться, каких результатов можно добиться с помощью дхараны в общей схеме саморазвития йога. Разум можно представить как покрытое волнами эмоционального возмущения озеро. Это штормовое волнение раскачивает лодки (внешние объекты, воспринимаемые нашими пятью чувствами) и затемняет поверхность.

Путем концентрации мы можем успокоить волнение разума и точно сфокусироваться на лодках или объектах ощущений. На более поздней стадии (дхьяна) мы фокусируемся на собственном бытии и ловим отблеск жемчужин, лежащих на дне озера нашей жизни.

Преимущества

1. Развивается концентрация на уровне, требуемом в раджа-йоге.
2. Возрастает способность к визуализации за счет переноса внешнего образа в поле внутреннего зрения.
3. Облегчается доступ к бессознательному путем раскрытия "туннеля" в успокоенном сознающем разуме

Подготовка

Необходимо, чтобы ученик изготовил специальную дхарана-янтру, или диаграмму для концентрации (янтра — это геометрическая фигура, используемая в целях концентрации)*. Чтобы сделать дхарана-янтру, нужно наклеить квадрат белой бумаги со стороной два дюйма на квадрат черной бумаги со стороной примерно втрое большего размера.

Техника

1. Примите медитативную позу или сядьте на стул лицом к чистой светлой стене на расстоянии двух-трех футов.
2. Прикрепите диаграмму дхарана-янтры (см. стр. 68) к стене так, чтобы белый квадрат в центре был на уровне ваших глаз. Стена должна быть хорошо освещена, чтобы вы отчетливо видели диаграмму.
3. Закройте глаза и потратьте три минуты на создание теплой, гладкой, бархатной черноты. Расслабьтесь и удалите все беспокоящие и отвлекающие образы, повторно создавая черное поле перед вашим внутренним взором.
4. Откройте глаза и выполняйте тратак, т. е. фиксирование взгляда на центре диаграммы в течение трех-пяти минут. Смотрите непрерывно и твердо, стараясь не мигать (но и не допуская напряжения), пока на краях квадрата не появится аура.
5. Медленно, без напряжения переведите взгляд на участок стены рядом с диаграммой и сконцентрируйтесь на "остаточном изображении" (черном квадрате), которое должно появиться на стене. Удерживайте концентрацию, пока изображение остается. Когда оно начнет слабеть, воспользуйтесь вашим воображением, чтобы продлить его.
6. Когда остаточное изображение окончательно исчезнет, закройте глаза и мысленно воссоздайте его. Попытайтесь удерживать его как можно дольше на экране вашего сознания.

Занимайтесь дхарана-янтрой не меньше недели, прежде чем приступите к технике

внутренней дхараны. Нормальное время занятия — пятнадцать минут, но вы должны уделять каждой стадии столько времени, сколько вам потребуется.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ПРАКТИКА ЯНТРЫ С ОТКРЫТЫМИ ГЛАЗАМИ ДЛЯ ВНУТРЕННЕЙ ДХАРАНЫ

Эта янтра создана с использованием цветов, противоположных тем, которые вы визуализируете с закрытыми глазами. Может быть использована как подготовительный этап внутренней дхараны.

Смотрите на белый круг, пока по краю не начнет появляться аура. Подождите по крайней мере минуту после первого появления ауры, затем закройте глаза. Остаточные изображения будут появляться в следующей последовательности: черный фон, белый квадрат, черный круг.

Примечание: Способность удерживать остаточные изображения может стать барометром глубины вашего ментального расслабления. Западная психофизиология лишь регистрировала переменные продолжительности и интенсивности стимулов, а также промежутка времени, в течение которого субъект наблюдал остаточное изображение. На Востоке имеют дело с другой переменной — переменной глубины ментального расслабления. С возрастанием глубины вашего расслабления вы можете удерживать остаточное изображение все дольше и дольше.

Преимущества

1. Концентрация и визуализация развиваются до такой степени, когда становится возможной фотографическая память.
2. Можно стимулировать скрытые подсознательные каналы памяти и вспоминать забытое

Техника

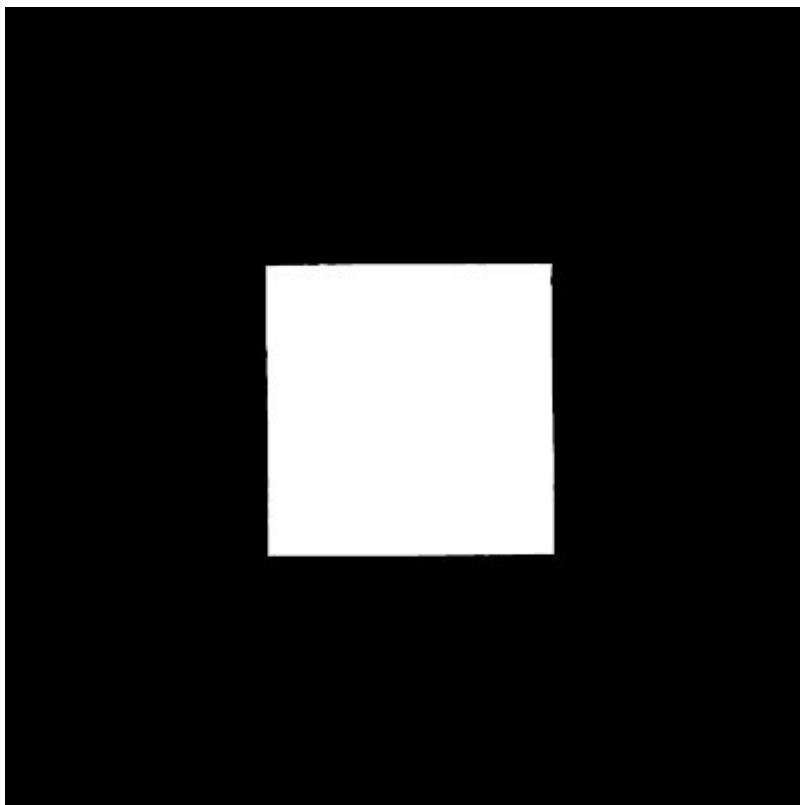
1. Лягте на спину в полутемной комнате.
2. Закройте глаза и создайте ментальное поле теплой, бархатной черноты, как в шаге 3 упражнения с дхарана-янтрой.
3. Спроецируйте поверх черного поля белый квадрат размером примерно с лист писчей бумаги и расположите его по центру в десяти-двенадцати дюймах от ваших глаз. Сконцентрируйтесь на непрерывном удержании изображения, не позволяя ему двигаться в стороны или вверх-вниз.
4. Удерживая белый квадрат на черном фоне, представьте в его центре черный круг или черное отверстие. Черное пятно должно быть размером с крупную монету. Концентрируйтесь на черном круге, пока удерживается комбинация из черного фона, белого квадрата и черного центра.
5. Закончите упражнение мгновенной визуализацией образов, которые могут промелькнуть перед вашим мысленным взором. Эта конкретная форма внутренней дхараны может быть доведена до той стадии, когда вы, закрыв глаза на несколько секунд, сможете вызвать забытый материал, который не способны были вспомнить сознательно.

СЕКРЕТ БЫСТРОГО ВЫЗОВА ИЗ ПАМЯТИ

Все забытое нами просто ушло из сознающего разума на склад подсознания. Когда мы не можем вспомнить что-то, например на экзамене, наш разум на мгновение замораживается и тем самым перекрывает каналы памяти в мозге. Это упражнение размораживает сознание, отпуская напряжение и позволяя потоку подсознательных ассоциаций течь свободно.

Примечание: Если в течение тридцати секунд с закрытыми глазами вы ничего не вспомните, разбейте картину! Откройте глаза и пощелкайте пальцами. Встаньте, походите. Сделайте небольшую уборку в доме (помойте посуду, подметите, вынесите мусор и т. д.). Позднее воспоминание всплывет.

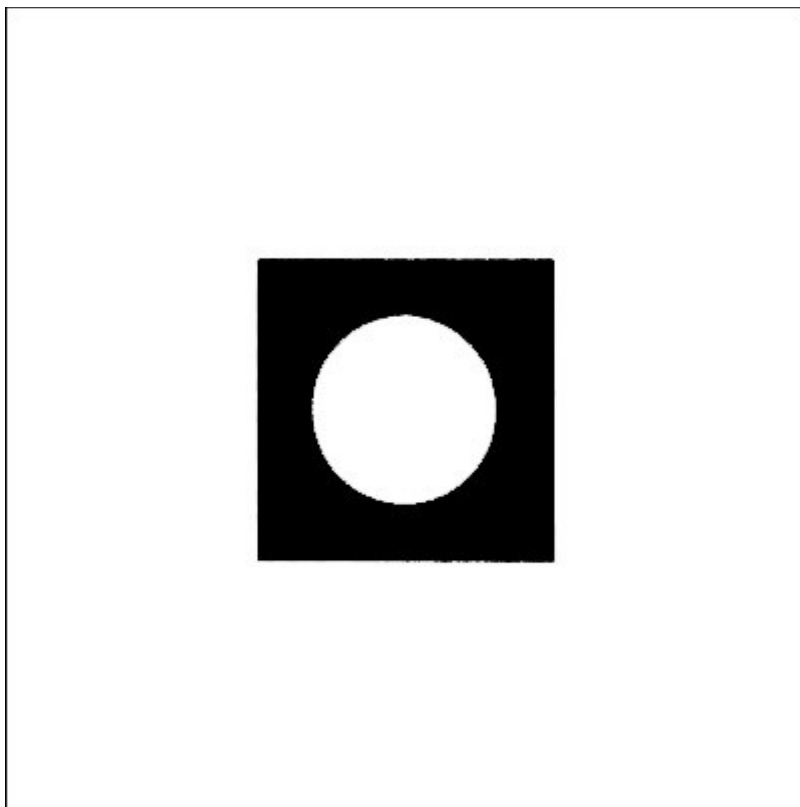
ДХАРАНА-ЯНТРА ДЛЯ КОНЦЕНТРАЦИИ РИСУНОК 1



Эту диаграмму, как и следующую, нужно скопировать или вырезать. Вы можете сделать ее увеличенную ксерокопию и использовать согласно инструкции.

ДХАРАНА-ЯНТРАДЛЯ КОНЦЕНТРАЦИИ

РИСУНОК 2



В следующий раз, когда вы забудете нужное имя или факт, закройте глаза, дайте себе четкую мысленную команду вспомнить, а затем погрузите ваш разум в выполнение внутренней дхараны. Когда достигнете визуализации, сконцентрируйтесь, удерживая образ неизменным несколько секунд, затем разбейте картину и ждите (глаза все еще закрыты), когда необходимая ассоциация всплывет в вашем сознании. Со временем вам будет необходимо всего десять-пятнадцать секунд, чтобы вызвать воспоминание.

Формула РЦД

Способность создавать отчетливые мысленные образы — это главное, что требуется для хорошей, сильной памяти. Эта способность усилится, когда вы поймете механизм визуализации.

РЦД означает “размер, цвет и движение”, три необходимых компонента успешного образного представления. Если вы хотите оставить в памяти некий отпечаток, вы должны попытаться довести его интенсивность до максимума. Лучшим примером могут послужить психологи от рекламы, которые, чтобы оставить след в вашей памяти, используют огромные рекламные щиты, яркие краски и сияющие неоновые огни.

Возьмите простой объект, например спичку, и попытайтесь отчетливо представить ее так, чтобы потом вспомнить спичку как первый из пяти объектов. Посмотрите на спичку, закройте глаза и мысленно увидите ее, выросшую до размеров телеграфного столба. Почувствуйте ее огромные размеры. Теперь представьте, что спичка вспыхнула, увидите ярко-красное пламя, внезапно возникшее перед вами. Вы использовали цвет, размер и движение, чтобы оставить отпечаток спички в своей памяти.

Магия ассоциативной памяти

Наряду с РЦД мы используем хорошо известный принцип ассоциаций, позволяющий удерживать в памяти ряд образов. Связь с каждым объектом — ассоциативна.

Представьте себе вспыхнувшую спичку, падающую на пушистый хвост кролика, который начинает скакать, пытаясь погасить тлеющий хвост.

Кролик чистит зубы огромной ярко-желтой зубной щеткой. Закончив, он бросает щетку в стремительно текущую реку. К реке приходит на водопой олень.

Вы обнаружите, что без всякого усилия запомнили пять предметов: спичку, кролика, зубную щетку, реку и оленя. Так же просто можно запомнить и двадцать объектов. Поэкспериментируйте.

Глава 6. Праническое омоложение: ключ к психическому целительству

Праническое омоложение: ключ к психическому целительству

Как человек сосет воду через стебель лотоса, так он должен и дышать, словно вытягивает эликсир бессмертия. словно вытягивает эликсир бессмертия.

У йоги всегда была вполне определенная теория, касающаяся разума и его использования. Йоги рассматривали разум как высшую ступень эволюции энергии, и эта теория не ограничивалась одним индивидуальным разумом, но применялась ко всей вселенной как целому. Йога считает, что первичным и подлинным состоянием вселенной является энергия в форме Космического Разума, который пронизывает все мыслимое, и мы таким образом оказываемся окруженными разумом, как золотая рыбка окружена водой.

Когда Космический Разум проявляет себя в материи, фундаментальная энергия выражается в таких явлениях, как силы связи, электричество, магнетизм и т. д., и называется прана, фундаментальная кинетическая энергия вселенной. Отсюда космология приходит к естественному выводу, что, поскольку все есть разум и его фундаментальная форма — прана, значит, индивидуальный разум должен быть способен управлять праной, или психической энергией, внутри индивидуального физического тела. В противоположность западной науке, восточная утверждает, что волевым усилием разума можно наращивать, сохранять и контролировать психическую энергию в теле.

Это управление энергией в теле осуществляется через пранаяму (управление энергией), состоящую из дыхательных упражнений. Постулируется, что дыхание приносит в тело не только кислород, но и прану. В этом основа многих "сверхъестественных" способностей.

Раджа-йога обладает ключом к объяснению тех неудач, которые терпят многие люди, занимающиеся пранаямой. Этот ключ — концентрация разума на теле во время выполнения пранаямы. Раджа-йога учит, что разум может сознательно циркулировать по телу, подобно крови.

Как кровь переносит кислород, так разум переносит прану; в этом секрет оживления и омоложения тела.

Практика шавасаны научила вас доставлять разум в любую мармастхану; с поляризации начались ваши первые эксперименты по управлению пранической энергией. Теперь вы готовы к эффективной восстановительной технике, которая не

потребуется от вас мастерства выполнения сложных упражнений пранаямы, но лишь необременительной задержки дыхания в соединении с концентрацией на семнадцати основных мармастханани, или жизненных зонах.

Преимущества

1. Возрастает поглощение кислорода, поскольку задержка дыхания вызывает сокращение селезенки, которая выбрасывает в кровь больше красных кровяных телец.
2. Глубокое дыхание расширяет грудную клетку, улучшая сердечную деятельность и помогая венозной крови (бедным кислородом красным кровяным тельцам) возвращаться в сердце и легкие.
3. Ирана, энергия жизни, вливается в тело, заряжая органы, ткани и клетки.
4. Возможно психическое оздоровление любого органа тела.
5. Возможно быстрое устранение умственного и физического утомления.

Техника

1. Лягте на спину, ступни вместе (носам позвольте разойтись в стороны). Руки удобно расположите вдоль тела ладонями вверх или близко к этому положению, как вам удобно.
2. Делайте ровный глубокий вдох, пока не почувствуете, что ваши легкие заполнены. Задержите дыхание, насколько это вам удобно.
3. Во время задержки дыхания мысленно осознайте ступню (первую жизненную зону) и отчетливо представьте золотистый пранический поток, насыщающий эту область стимулирующей, покалывающей энергией. Совет: Используйте все свое воображение, чтобы действительно увидеть эту область сияющей изнутри, наполненной солнечно-золотой жизненной силой, образующей ауру вокруг мармастханани.
4. Медленно выдохните, снимая концентрацию.
5. Вдохните снова, задержите дыхание, концентрируясь на следующей мармастханани, голени.
6. Пройдите все тело, задерживая дыхание и концентрируясь на каждой из шестнадцати жизненных зон, заканчивая головой.
7. Необходимо повторить этот цикл несколько раз, пока вы ясно не почувствуете сияние и покалывание во всем теле от пальцев ног до головы.

Отведите на это упражнение по крайней мере пятнадцать минут. За это время вы должны пройти через все тело один раз или больше, в зависимости от длительности задержки дыхания. Нужно постараться за несколько месяцев практики довести кумбхаку, или задержку дыхания, до тридцати секунд. Вы должны стремиться настолько полно осознавать каждую из зон, чтобы осознание производило покалывание в этой зоне, свидетельствующее о вливании туда праны.

Прежде чем продолжать это занятие, нам нужно произвести более детальный анализ списка мармастханани, данного в главе 2. Каждая зона, на которой мы

концентрируемся, должна “ощущаться” как трехмерная. Зачастую зона включает в себя кость, в этом случае мы культивируем “ощущение” золотой праны в легких (тонкой энергии, извлеченной из воздуха алхимической “волей” нашего разума) и затем перемещаем с помощью сознания в часть тела, на которой сконцентрировались. В месте концентрации представляем, как биоэнергия распространяется из клеток костного мозга через клетки кости, транспортные клетки крови, мышечные клетки, клетки кожи и выходит наружу, формируя силовое поле.

Праническое омоложение, в соединении с другими упражнениями, превосходно помогает вывести сознание из состояния самоуглубленности. Вы обнаружите, что эта техника приводит не только к очевидным физическим результатам, но также оказывает психологический эффект, приводя разум в спокойное, расслабленное состояние. Это благодаря дыхательному процессу, который служит психосоматическим связующим звеном между разумом и телом. Мы обсуждали этот вопрос в главе о йони-мудре.

Праническое омоложение может практиковаться ежедневно практически без противопоказаний, при условии, что вы будете избегать напряжения при задержке дыхания.

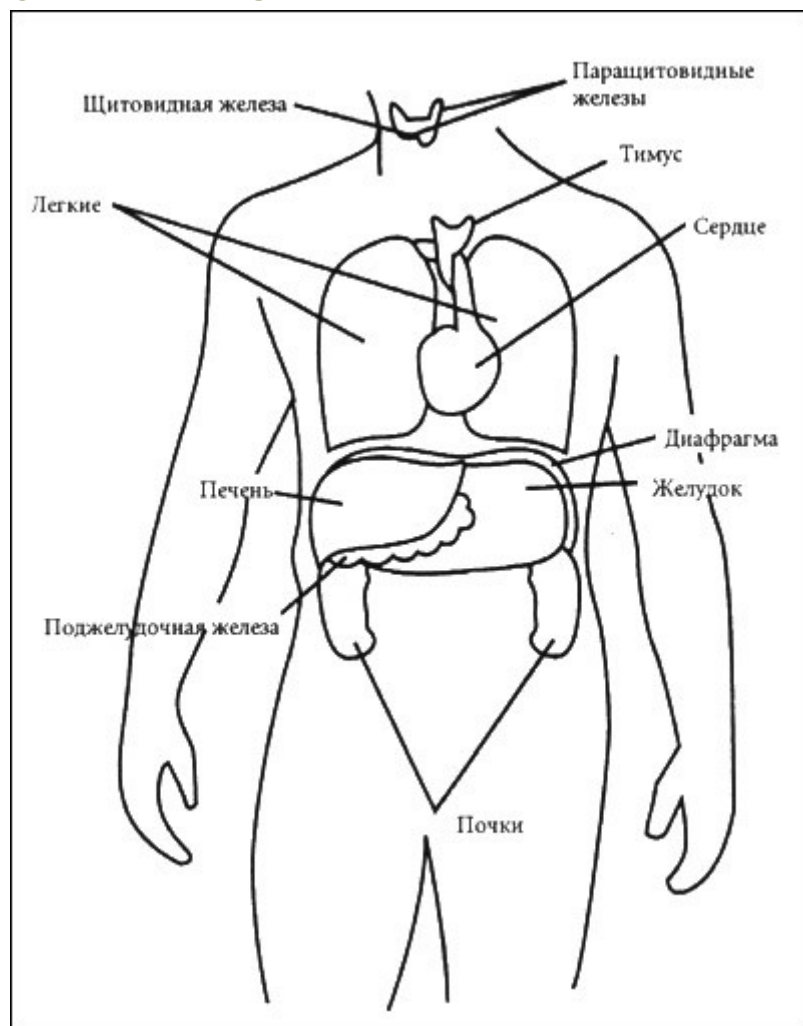
КЛАССИЧЕСКАЯ КАРТА МАРМАСТХАНАНИ

Часть тела	Входящие в нее области и органы
1. Ступни	Ступни, включая голеностопный сустав.
2. Голени	Область между лодыжкой и коленным суставом. Концентрация направлена из костного мозга наружу.
3. Колени	Весь коленный сустав
4. Бедра	Между коленным суставом и промежностью. Фокусируйтесь изнутри наружу.
5. Живот	От промежности до места чуть выше пупка, нижние части почек, гениталии, мочевого пузыря, тонкая кишка, переходящая в толстую кишку, а также ягодицы и передняя брюшная стенка.
6. Солнечное сплетение	От пупка до конца грудины. Селезенка, верхние части почек и надпочечники. Поджелудочная железа, желудок, желчный пузырь, печень.
7. Грудь	От конца грудины до ее вершины (шейная выемка), диафрагма, легкие, сердце, тимус.
8. Хребет (брахма-данда или “посох Брахмы”)	Вниз по спине от шейного отдела (начинайте с места, где шейные кости соединяются с черепом) до копчика
9. Кисти	Кисти, включая запястья
10. Предплечья	Выше запястий, до локтевых суставов включительно
11. Плечи	Выше локтевых суставов, до плечевых суставов

	включительно.
12. Горло	Щитовидная железа, паращитовидные железы, гортань, трахея.
13. Затылок	Затылочная кость (толстая кость, защищающая заднюю часть головы). Задняя половина мозга.
14. Челюсть	Губы, десны, зубы (верхние и нижние), глотка, лицо.
15. Глаза	Глаза, нос, лоб, гипофиз, передняя часть мозга, уши
16. Скальп (брахмапура, или “город Брахмы”)	Кости верхней части черепа, верхняя часть мозга, шишковидная железа

Примечание: Границы областей и мест расположения органов могут перекрывать друг друга; это лишь примерная схема.

ОРГАНЫ МАРМ 5—7



Глава 7. Лайя-йога: психические центры

Лайя-йога: психические центры

Теперь я расскажу о первом ростке полной реализации Брахмана, которая достигается через шесть чакр в должном порядке. — “Шатчакра-нирупана”, пролог

Лайя-йога — это искусство высвобождения латентной энергии, скрытой в нервной системе человека. Когда мы эволюционировали от физически мотивированных животных к животным ментально мотивированным, мы потеряли большую часть нашей физической силы и сопротивляемости. Но, возможно, сила и сопротивляемость наших пещерных предков все еще замкнута в нашей центральной нервной системе (а именно, в спинном и головном мозге) в форме потенциальной энергии. Лайя-йога — ключ, который пытается отпереть эти скрытые энергетические резервы.

Скрытая энергия, о которой мы говорим, называется кундалини и символизируется змеей, свернувшейся в три с половиной оборота. Эта символика открывает нам секрет применения кундалини.

С незапамятных времен змея была сексуальным символом, и это наводит на мысль, что кундалини внутренне связана с сексуальным выражением человеческой природы. В самом деле, сексуальная активность происходит из потока силы кундалини и является наиболее конкретным примером скрытой в нас энергии, оказывающей влияние на всю нашу жизнь. Оргазм сексуального единения считается подобным трепету и блаженству подъема кундалини.

Эта связь между сексуальной активностью и кундалини привела к развитию двух независимых школ мысли. Школа тантры учит поднимать и высвобождать кундалини через физический акт полового контакта. Секс рассматривается как канал, через который эта энергия может выразить себя. Школа йоги учит, что сексуальную активность нужно сдерживать (для этого разработан специальный кодекс поведения — брахмачарья), подавляя таким образом кундалини, пока давление не возрастет до такой степени, при которой энергия кундалини станет достаточно интенсивной, чтобы подняться спонтанно. Каждая из этих школ обладает своей половиной ключа к решению проблемы, что совершенно запутало людей Запада, которые применяют упражнения, предписанные обеими школами.

МУДРОСТЬ МЕНТАЛЬНОГО КОНТРОЛЯ

Змея является не только символом стремления к продолжению рода, но и символом мудрости — мудрости ментального контроля. Здесь заключен намек на то, что, если такая энергия, как кундалини, существует, ее можно высвобождать осторожным воздействием разума в тех местах, где она склонна проявиться. Первый опыт пробуждения и подъема кундалини рекомендуется получать после установления самоконтроля посредством дисциплин раджа-йоги.

Последний пункт, на который следует обратить внимание ученика, касается образа змеи, которая всегда изображается свернувшейся. Это поза змеи, приготовившейся к броску, и точно так же кундалини, заключенная в нас, сжата, как пружина, готовая преобразоваться под воздействием соответствующих условий из статической потенциальной энергии в кинетическую. Три витка спирали соответствуют трем состояниям энергии (положительному, отрицательному и нейтральному), а половина витка представляет кундалини как всегда готовую перейти от потенциальной формы к кинетической.

На Востоке учат, что как заклинатель змей должен прежде всего обрести иммунитет к змеиному яду, так обучающийся лайя-йоге должен приготовить себя к шоку от пробудившейся кундалини.

ПРОЦЕСС САМОНАБЛЮДЕНИЯ

Древние йоги получили свои выдающиеся знания о человеческом теле главным образом путем самонаблюдения. Благодаря раджа-йоге им удавалось настолько сконцентрироваться на себе, что они, скорее, внутренне чувствовали, чем видели основные кровеносные сосуды, нервы и органы. Из этого самонаблюдения выросла теория существования нади, или психических каналов, через которые может проявляться кундалини.

Наиболее важными из этих астральных каналов считались ида, пингала и сушумна. Ида и пингала, согласно данной теории, поднимаются по левой и правой сторонам спины (и соответствуют симпатическим нервным узлам, находящимся в этих местах), тогда как сушумна поднимается между ними в том месте, где находится спинной мозг.

Ида отвечает за женскую, лунную, охлаждающую энергию, тогда как пингала проводит энергию горячую, солнечную. Такое размещение является транскультурным, поскольку послужило примером для алхимиков Европы эпохи Возрождения (и более ранней). В алхимии эти противоположности обозначались как солнце и луна, король и королева, горячая, пылающая сера (душа) и холодная, жидкая ртуть (дух).

Сушумну можно назвать каналом “сознания Христа” в каждом из нас, — Христа, который остается безучастным (“распятым”) к тем эмоциям, что бушуют в иденпингале (двух разбойниках, висящих по обе стороны от Христа).

Альбрехт Дюрер, величайший художник немецкого Возрождения, создал великолепную гравюру, изображающую Распятие, где разбойники висят по обе стороны от Христа. Солнце (пингала) венчает правого разбойника, луна (ида) — левого.

Кундалини хранится в основании позвоночника в яйцевидной канде, от которой, согласно теории, отходят 72000 каналов, включая иду, пингалу и сушумну. Задача лайя-йоги — привести в состояние покоя иду и пингалу и раздуть огонь кундалини, чтобы он вошел в сушумну, пробуждая на своем пути различные жизненные центры (чакры), и дошел до верхнего центра (сахасары), где и происходит соединение кундалини-шакти (женской, восприимчивой энергии) и шива-шакти (мужской, проективной энергии).

Эта концепция может восприниматься как символически, так и буквально. Каждая чакра, когда до нее добирается пламя кундалини, становится местопребыванием определенного бога и богини. Это можно понимать как объединение солнечной (рациональной) и лунной (эмоциональной) сторон нашей жизни, которое происходит в процессе восхождения к духовному сознанию.

Лайя-йога — это трансцендентная алхимия. Тело становится, с одной стороны, алхимическим котлом, а с другой — жертвенным крестом. Огонь кундалини пережигает (очищает) соль (материальные аспекты), серу (душу) и ртуть (дух).

В конечном счете при неоднократном очищении и экстракции происходит алхимическая трансмутация и переход в более совершенное бытие. Достигается единство Тела, Души и Духа и йог-алхимик становится “философским камнем”.

РАСПЯТИЕ



ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ ТЕОРИИ ЧАКР

Обычно учат, что человеческое тело содержит семь важных психических центров: пять расположенных вдоль позвоночника и два в голове. Эти центры называются чакры или падмы. Чакра означает “колесо”, и, таким образом, предполагается, что эти центры подвижны или активны. Падма означает “лотос”, и, поскольку лотос, как любое растение, есть нечто растущее, психический центр не может считаться полностью развитым, пока его “лепестки” не раскрылись в полном цветении.

Психический центр — это вращающийся вихрь энергии в точке, где соединяются разум и тело.

Греческие школы мистерий поддерживали ту же идею роста внутреннего потенциала, когда называли посвященных в первую ступень неофитами, т. е. буквально “новыми растениями”. У европейских алхимиков и розенкрейцеров аналогом лотоса была роза, цвет которой, красный, желтый или белый, свидетельствовал о степени открытости психических центров. Западный эквивалент понятия чакр как движущихся объектов — алхимические планеты, вращающиеся по орбитам человеческого микрокосма.

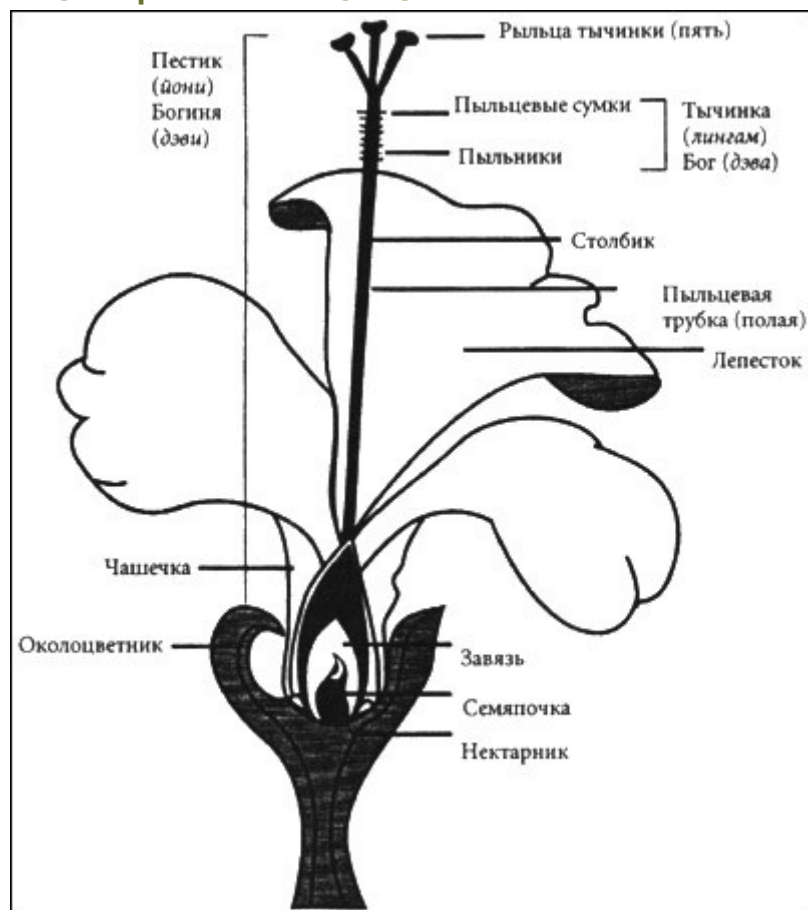
Цветок — это мощный женский символ. Чашечка цветка готова принять оплодотворение

Шестилепестковый цветоклотоса —это макрокосм (Большая Вселенная), он посвящен Вишну-Хранителю. В этом контексте кундалини является эквивалентом насекомого, осуществляющего перекрестное опыление каждой из падм.

Цветок гибискуса, посвященный Шиве, имеет пять лепестков, он представляет пять чувств человека и поэтому является символом микрокосма. Бог (дэва) и богиня (дэви) в каждой чакре-падме становятся, стимулированные кундалины, соответственно тычинкой (лингамом) и пестиком (иони).

Еще более важным является то, что гибискус посвящен Шакти Шивы, множество имен которой включает эпитет Кали. Черная Кали — вечная Мать всего проявляющегося как материя. Кровавая краснота цветка — это ее священная менструальная жидкость. Красный цвет также символизирует раджас, или динамический принцип природы.

ЧАСТИ ЦВЕТКА ГИБИСКУСА



Гибискус — род растений из семейства Malvaceae, произрастающих в теплых зонах северного полушария. Известен также как розовая мальва. Цвета варьируют от желтого до красного, пурпурного и белого.

Учению лайя-йоги о чакрах уже порядка 2500 лет. Эта теория лишь недавно была заново открыта на Западе как психосоматическая медицина и (совсем недавно) как психонейроиммунология. Идея чакр, рассматриваются ли последние как объекты “тонкого” тела или функции комплекса “гипофиз — надпочечники”, — это целостная карта, воссоединяющая разум и тело, разделенные картезианским дуализмом, который царил последние несколько сотен лет в европейской науке.

Старый каламбур

“Что есть материя?” — “О, это очень сложная идея!” “Что есть идея?” — “О, это очень сложная материя!” давно перестал быть каламбуром!

Чакры — это точки переключения направления движения энергии, а лайя-йога — древняя “единая теория поля”, охватывающая все бытие в целом.

Вернемся к нашему первоначальному определению чакры: “чакра — вращающийся вихрь энергии в месте соединения разума и тела”. Переведите это на язык западной анатомии и физиологии — и вы увидите, что каждой чакре соответствует важная железа или группа желез и одно из основных нервных сплетений. Интересно, что места расположения чакр соответствуют областям, в которых наиболее часто возникают психосоматические заболевания.

1. Муладхара означает “корневая основа”, она расположена в основании спины и психически проявляется через половые железы и тазовое сплетение. Эта чакра управляет сексуальной функцией человека (эту ответственность она разделяет со следующей чакрой), и поэтому в ней следует искать причины сексуальных расстройств. Муладхара, согласно теории, оказывает влияние на ноги и имеет отношение к чувству обоняния.

2. Свадхиштхана означает “свое место”. Все жидкости в теле сохраняют равновесие с помощью этого центра. Физиологически связана с надпочечниками, почками и подчревным сплетением. Корень свахшитханы расположен в первых позвонках крестцовой области. Классическое учение связывает с неисправной работой свадхиштханы нарушения жидкой среды организма, такие, как анемия, анурия, полиурия и т. п. С ней также связаны половые выделения (сперма, смазка), руки и чувство вкуса.

3. Манипура, или “город драгоценностей”, находится в поясничном отделе позвоночника и соответствует солнечному сплетению. Железы, чаще всего связываемые с маттурой: поджелудочная, селезенка и печень. Солнечное сплетение (“солнечный центр”) часто называют вторым мозгом, его психосоматическое влияние хорошо известно тем, кто когда-либо страдал от желудочных спазмов. Индийцы верят, что, в зависимости от даты рождения, некоторые люди предрасположены чувствовать эмоциональное напряжение в этой области, которое может вызвать ряд болезней — от язвы желудка до камней в желчном пузыре. Манипура оказывает влияние также на глаза и анус.

4. Анахата, центр “нерожденного звука”, находится на уровне верхних позвонков грудного отдела позвоночника и проявляется через сердечное сплетение и тимус. Со сферой анахаты связывают такие сердечные болезни, как учащенное сердцебиение, тахикардия, стенокардия и инфаркт миокарда. Анахата также отвечает за чувство осязания и репродуктивную функцию гениталий.

5. Вишуддха, или центр “чистоты”, — последняя из чакр, укорененных в позвоночнике (в данном случае — в шейном отделе). Физические носители: щитовидная и паращитовидные железы, гортанное сплетение, голосовые связки. Слишком высокая или слишком низкая активность щитовидной железы, так же, как и речевые дефекты, может быть спровоцирована у некоторых людей стрессом. (Сенсорным входом вишуддхи являются уши.)

6. Аджня, или центр “господства”, помещается между бровями, в глубине головы — в районе гипофиза, в так называемом “турецком седле”. Аджня — “третий”, или

“всевидящий”, глаз. Ему соответствуют межбровное сплетение и передние доли мозга. Интересно, что гипофиз считают “надзирателем” над другими железами, не имеющими выводных протоков. Вероятно, гипофиз связан с этой чакрой.

7. Сахасрара означает “тысяча лепестков”. Это название напоминает нам о тысячах тысяч клеток мозга, с которым соотносится эта чакра. С сахас-рарой связана шишковидная железа, о которой мы знаем довольно мало.

Теория говорит, что, когда кундалини поднимается и соединяется с сахас-рарой, произошедшее в результате этого потрясение нервной системы пробуждает ото сна шишковидную железу и мы обнаруживаем, что овладели сиддхи, или психическими силами. Сиддхи —это дремлющие внутри нас сенсорные способности, утраченные нами из-за долгого бездействия.

Австралийские аборигены, например, способны, подобно собакам, находить след по запаху. Жители пустыни могут чувствовать воду на расстоянии и вообще гораздо острее воспринимают окружающую среду, чем их цивилизованные собратья. Сиддхи аборигенов, как и сиддхи животных, остаются активными под давлением обстоятельств.

КАРТА ЧАКР I

Название	Перевод	Место в теле	Сплетение и железа
Муладхара	Корневая основа	Копчик	Тазовое сплетение, половые железы
Свадхиштхана	Свое место	Крестцовый отдел, до пупка	Подчревное сплетение, надпочечники
Манипура	Город драгоценностей	Поясничный отдел, выше пупка	Солнечное сплетение, поджелудочная железа, печень
Анахата	Нерожденный звук	Грудной отдел, район сердца	Сердечное сплетение, Тимус
Вишуддха	Центр чистоты	Шейный отдел, область горла	Гортанное сплетение, щитовидная и паращитовидные железы
Аджня	Господство	Переносица	Межбровное сплетение, гипофиз
Сахасрара	1000-лепестковая	Верхняя часть головы	Головной мозг

В этом месте я должен обратить ваше внимание на то, что при установлении соответствий между анатомическими органами и чакрами возникают некоторые проблемы. Например, свадхиштхана связана с надпочечниками. Но свадхиштхана находится ниже пупка; если же ваши надпочечники будут находиться так низко, у вас возникнут серьезные проблемы и вам потребуется помощь врача.

Но обратите свое внимание вот на что: тантра-йоги соотносят со свадхиш-тханой

чувство вкуса, элемент воды (жидкость), сексуальность и луну, и тесно связывают ее с муладхара-чакрой (а это элемент земли, в алхимии — “соль”).

Я до крайности упрощу функцию надпочечников, назвав их “железами СССР” (соль, секс, стресс, сахар). Повышенная активность надпочечников (болезнь Аддисона) приводит к гипертрофированной остроте вкуса и недостаточному поглощению сахара и соли. С другой стороны, низкая активность коры надпочечников (болезнь Кушинга) имеет результатом “лунное лицо”, чрезмерное поглощение сахара и соли, понижение вкусовой чувствительности и чрезмерное производство андрогенов (половых гормонов).

Сравнение чакр с эндокринными железами вытекает из западной привычки к логическому материализму и удобству массового копирования — только несколько людей на Западе и Востоке способны мыслить оригинально. Все корреляции желез с чакрами должны исходить из физиологических, функциональных установок, а не из анатомических, структурных. Тонкость индийского интуитивного духа я попытался продемонстрировать в книге “Экстаз через тантру”.

Теория лайя-йоги отнюдь не исчерпывается материалом, изложенным здесь, но я постарался дать именно те сведения, которые соответствуют цели этой книги. Прежде всего, я сконцентрировался на рационализации данной теории в более или менее приемлемой форме.

Рассматривая эту теорию как целое, читатель без труда увидит два подхода.

1. Теорию можно воспринимать как аллереорию восхождения и преобразования человеческого сознания в божественное.
2. Эта древняя теория содержит материал, который несомненно имеет отношение к гипотезам современной психосоматической медицины.

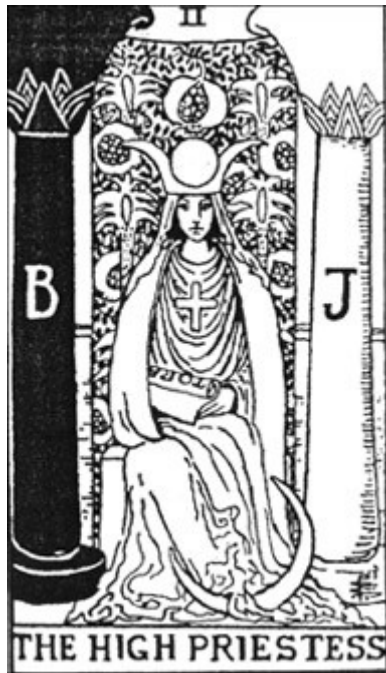
ТРАНСКУЛЬТУРНАЯ АЛХИМИЧЕСКАЯ АЛЛЕГОРИЯ

В основании спинного мозга (сушумны) находится сгусток астральной энергии. Здесь спит Шакти (спящая красавица), ожидающая Шиву (прекрасного принца). Поцелуй Шивы-сознания может освободить ее от транса, и тогда они могут подняться в головной мозг, в “брачный покой”, которому анатомы дали название таламус (по-гречески — “спальня”).

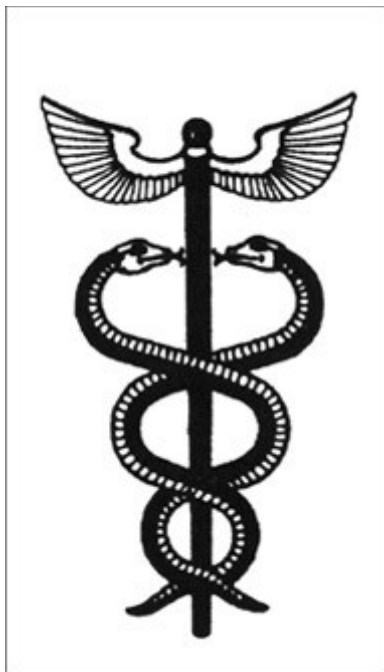
Шакти —это вдова Исида; это девственница Белоснежка, которой служат семь чакр (они являются “гномами”, пока их не пробудят).

Шакти — это невеста Золушка, чья алхимическая зола, тлеющая в очаге {канде), готова в любую минуту вспыхнуть, родив пламя кундалини, устремляющееся в дымоход (сушумну). Этот очаг микрокосма извлекает золото из серы, серебро из ртути, объединяет солнце и луну, красную и белую розы, вытягивает настойку из составных частей, квинтэссенцию из элементов и осторожно подогревает “философское яйцо” в перегонном кубе черепа, в конечном счете обнаруживая философский камень.

ИДА, ПИНГАЛА, СУШУМНА И КУНДАЛИНИ В ЗАПАДНОМ СИМВОЛИЗМЕ

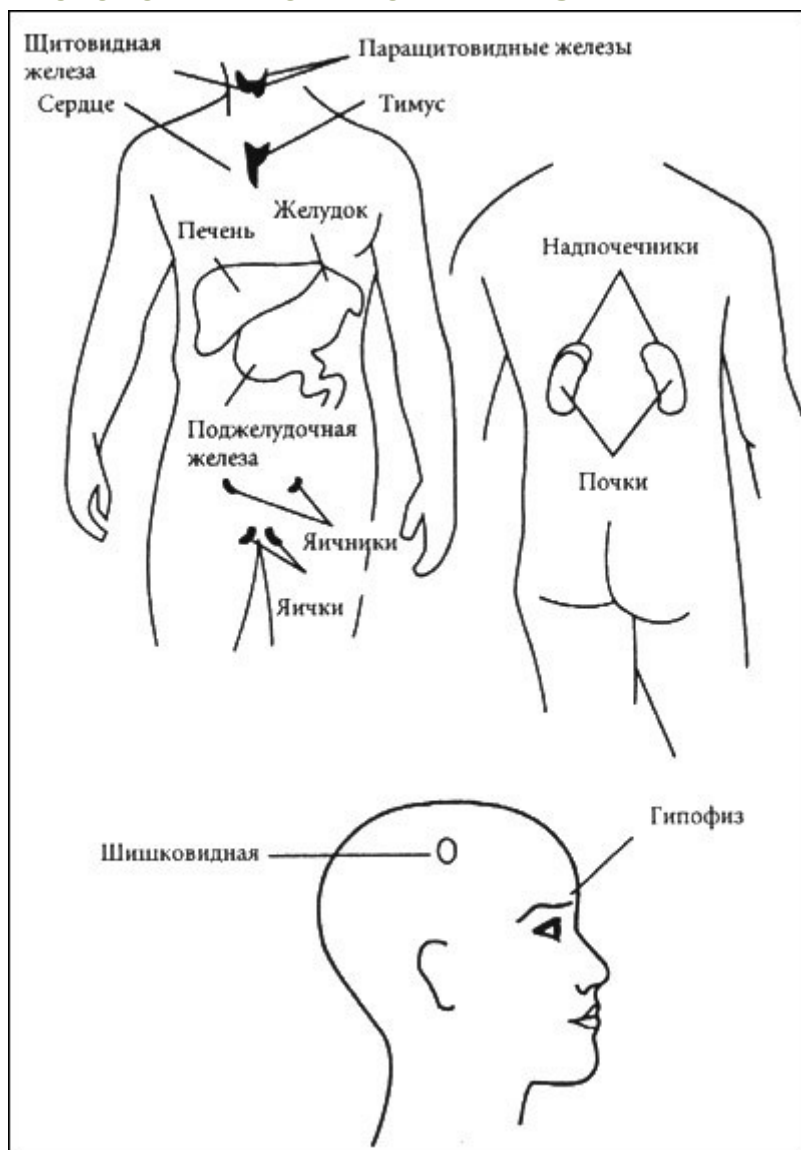


Второй старший аркан Таро. Колонны - ида и пингала, завеса закрывает вход в сушумну, жрица - кундалини?

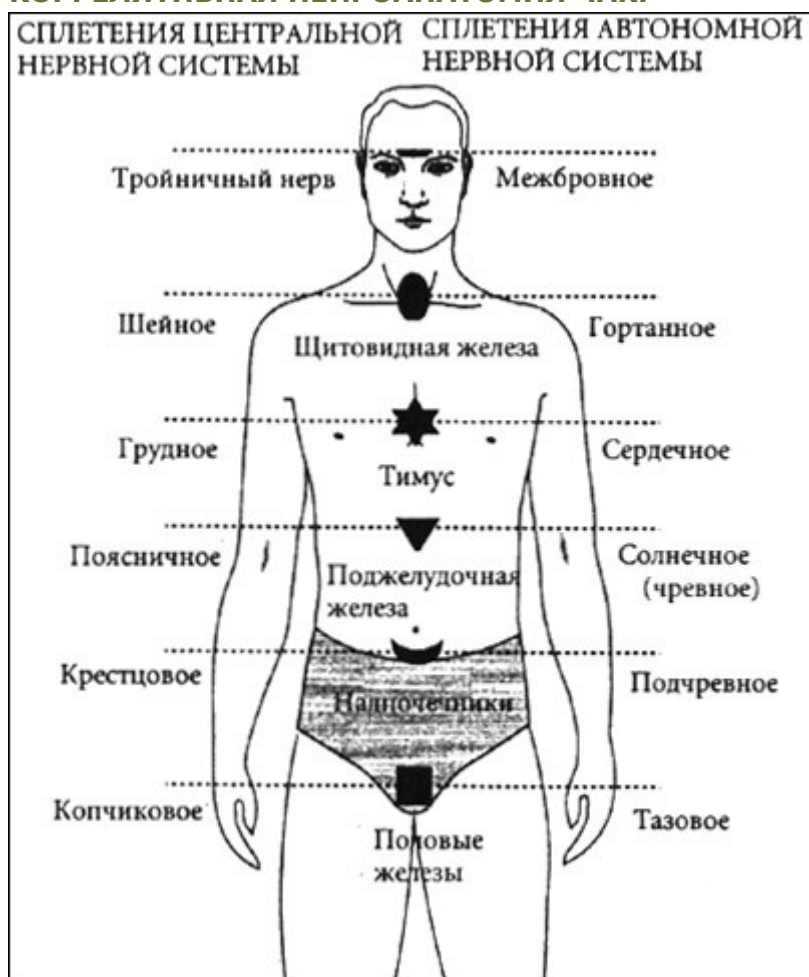


Кадуцей Гермеса. Видны ида и пингала, обвивающие сушумну. Крылатый шар - двухлепестковая аджня-чакра?

ЧАКРЫ И ЗОНЫ ТЕЛА РАСПОЛОЖЕНИЕ ОРГАНОВ И ЖЕЛЕЗ

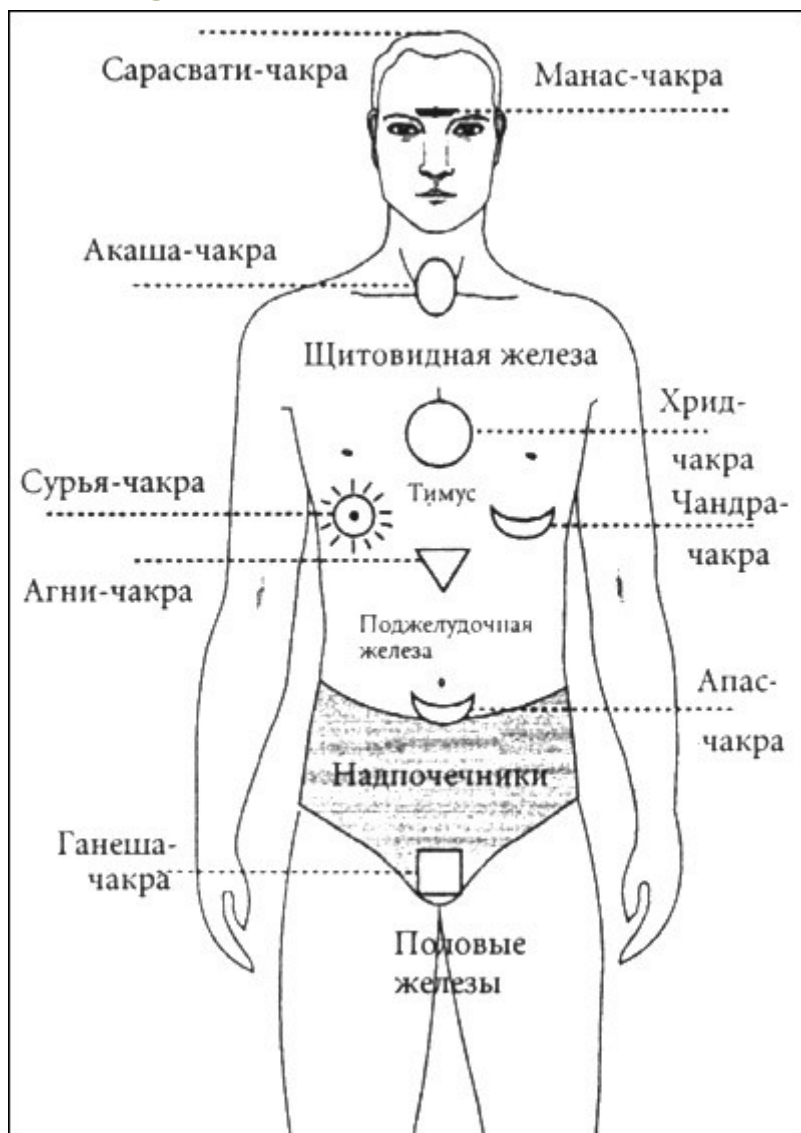


КОРРЕЛЯТИВНАЯ НЕЙРОАТОМИЯ ЧАКР



Это искусственная конструкция западного разума. Что необходимо отметить — это распространенное смешение нервных сплетений центральной нервной системы (спинной мозг и тридцать одна пара периферийных нервов) и автономных нервных сплетений.

КАРТА СООТВЕТСТВИЙ МЕЖДУ ОРГАНАМИ И ЧАКРАМИ С АЛЬТЕРНАТИВНЫМИ НАЗВАНИЯМИ ЧАКР



Сарасвати (богиня мудрости): Кора головного мозга, сенсорные и моторные полосы, лобные доли.

Манас (разум): Оптическая хиазма и зрительная кора.

Акаша (пустота): Гортань.

Хрид (сердце): Сердце и легкие.

Агни (бог огня): Поджелудочная железа, желудок.

Сурья (солнце): Печень и желчный пузырь.

Чандра (луна): Селезенка.

Апас (вода): Все жидкие выделения, выходящие через мочеполовые органы.

Ганеша (Владыка сонма богов): Этого слоголового бога некоторые традиции связывают с гениталиями, маткой и прямой кишкой.

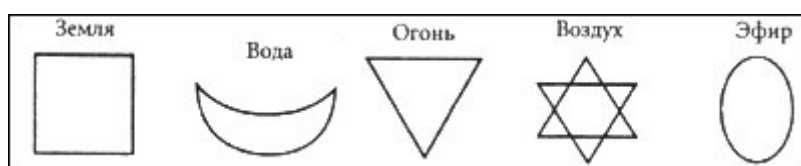
Глава 8. Чакра-дхарана: фокусирование психической энергии

Чакра-дхарана: фокусирование психической энергии

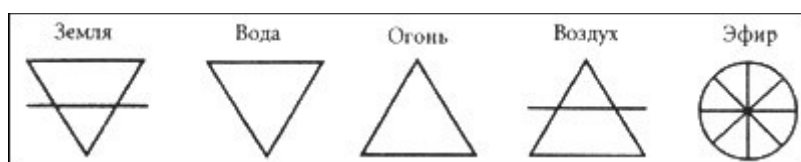
Мы можем сказать, что янтра — это инструмент, созданный для обуздания психических сил путем концентрации их на геометрическом рисунке; этот рисунок воспроизводится практикующим благодаря силе визуализации. — Генрих Циммер, индолог

Человечество всегда знало о существовании определенных жизненных зон в теле человека. Эзотерическое знание этих нервных зон было разным в различных цивилизациях.

Работа, к которой мы приступаем, связана с шестью чакрами, или психическими центрами. Вы должны сознавать, что практика зрительной янтры и цветового осознания традиционно задействует пять элементов. Это:



Или как они представлены в западной алхимии:



Итак, в упражнениях задействованы только пять чакр. Аджня и сахасрара раскрываются автоматически, когда стимулированы первые пять центров. Однако в главе 13 мы будем иметь дело с шестым центром, аджней, и заодно ответим на ваши неизбежные вопросы о сахасраре.

Ученику должно быть интересно, что существует соответствие между чакрами в индийской йоге и кюсё в японском дзюдо. Семь смертельно опасных точек, которые показывают дзюдоисту при обучении эзотерическому разделу атэмивадза, в точности совпадают с позициями семи чакр. В то время как в Индии эти знания применяли для достижения духовных и психических целей, японские мастера боевых искусств использовали их для достижения конкретных физических целей, а именно для приведения в бессознательное состояние или даже умерщвления противника (атэмивадза). У этого японского искусства есть и обратная сторона — техники каппо для приведения в нормальное состояние нокаутированных и травмированных бойцов.

Существуют свидетельства того, что энергетические искусства рукопашного боя зародились в Индии, затем их переняли тибетские монахи для использования в целях самообороны (религия не позволяла им носить оружие), из Тибета они попали в Китай, а потом, начиная с пятнадцатого века, совершенствовались и развивались японцами.

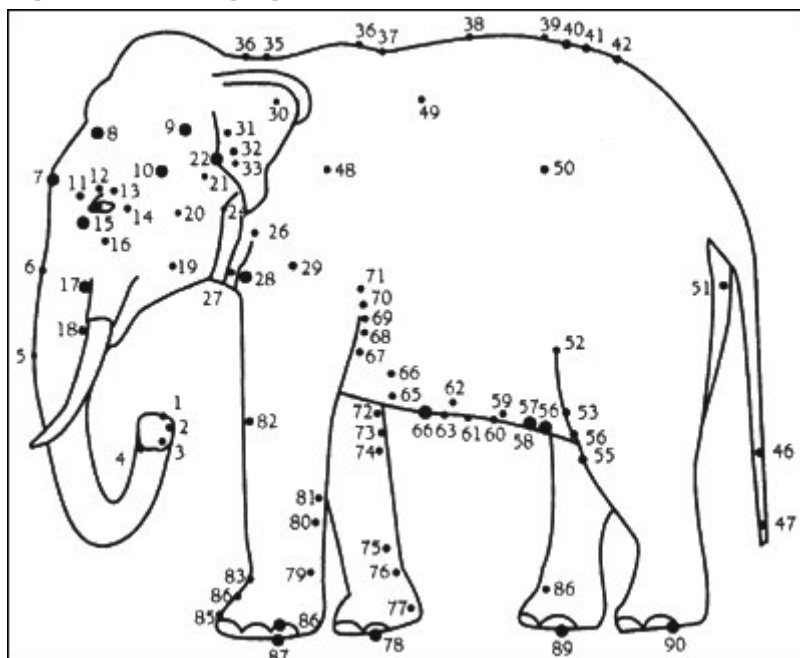
Если вы сомневаетесь в существовании древнеиндийского боевого искусства, то я должен сообщить вам, что эта традиция и поныне живет в Южной Индии. Помимо этого искусства, существует техника управления слоном путем воздействия на 90 жизненных точек, которые были установлены индийскими медиками. Эту технику практикуют погонщики слонов вот уже 2500 лет.

В феврале 1993 я вернулся в Пондишери (Южная Индия) после двадцати лет отсутствия, чтобы повидать своего любимого наставника д-ра Свами Ги-тананду. Он был устроителем Всемирной конференции по йоге, а я был одним из основных докладчиков.

Там я познакомился с мастерами боевых искусств Южной Индии, и позднее, уже в Мадрасе, они поделились со мной частью своих знаний. Боевое искусство, которому обучают и сегодня, известно как марма, ворами, варма-ассан или варманни. В деревнях знание жизненно важных зон используется для лечения и передается от отца к сыну, составляя основу традиционной индийской медицины.

Древние манускрипты Южной Индии, с гордостью хранимые мастерами различных школ единоборств этого региона, часто имеют изображение Лао-цзы на первой странице. Не свидетельствует ли это о том, что индийское искусство переместилось в Китай за несколько сот лет до рождения Христа, а потом вернулось в Индию с некоторыми китайскими нововведениями?

ТОЧКИ МАРМ СЛОНА



Ударяя стрелалом по определенным точкам, погонщик слона достигает нужного ему эффекта.

Особые функции точек марм слона

1. Сгибает туловище
2. Выпрямляет туловище
3. Пугает
4. Пугает и заставляет трубить привязано к дереву
5. Пугает и заставляет животное остановиться и трубить
6. Сдерживает

- 7, 8, 9, 10. Убивает
- 11, 12. Сдерживает
13. Возбуждает
14. Сдерживает
15. Убивает
16. Ставит на колени
17. Заставляет идти назад
18. Сдерживает животное, когда оно
19. Заставляет подставить плечо
20. Опускает голову и шею и останавливает
21. Сдерживает
22. Убивает
23. Наклоняет голову
24. Останавливает
25. Возбуждает, разъяряет
26. Останавливает
27. Предлагает место сидения
28. Убивает
29. Останавливает
30. Сдерживает
- 31, 32, 33. Заставляет перемещаться
34. Опускает голову
35. Приводит в оцепенение
- 36, 37. Останавливает или заставляет
38. Опускает сиденье
- 39, 40, 41. Пугает

42. (Информации нет)

43, 44, 45. Заставляет идти

46. Останавливает

47. Заставляет перемещаться

48. Останавливает или заставляет идти

49. Заставляет сесть

50. Заставляет остановиться и лечь на землю

51. (Информации нет)

52. Заставляет встать и бежать

53, 54, 55. Разворачивает кругом

56, 57. Убивает

58. Заставляет упасть

59. Заставляет повернуться кругом

60, 61. Возбуждает, разъяряет

62. Разворачивает кругом

63. Возбуждает, разъяряет

64. Убивает

65, 66, 67, 68. Останавливает

69. Ставит на колени

70. (Информации нет)

71. Ставит на колени

72, 73, 74. Приводит в движение, когда касаются двух точек; останавливает, когда касаются одной точки

75. Заставляет поднять переднюю ногу, чтобы погонщик мог взобраться

76, 77. Заставляет подать переднюю

78. (Информации нет)

79. Переносит заднюю ногу вперед

80, 81. Поднимает и сгибает заднюю ногу

82. Вытягивает заднюю ногу назад

83, 84, 85 Поднимает переднюю ногу

86, 87. Убивает

88. (Информации нет)

89, 90. Убивает

Я был свидетелем замечательной концентрации, когда адепты ворами фокусировали энергию в одном ударе, направленном в жизненно важную зону. Техника включала в себя:

1. Визуализацию дэвы или дэви (бога или богини), находящихся в жизненно важной зоне противника.
2. Призывание (мантра) бога или богини для подключения к их энергии.
3. Контакт с зоной противника с осознанием праны (кстати, прана по-китайски — ци, по-японски — ки), взрывообразно высвобождающейся в этом месте.
4. Мгновенное отдергивание ударяющего кулака, локтя, колена или ступни. Тем самым выпускается ударная волна, причиняющая разрушение.

Мое первое серьезное знакомство с варманни произошло в Нью-Йорке, в 1965, куда я приехал на Всемирную выставку. Там я познакомился со Свами Вайрагьянандой. Нижеследующий фрагмент из статьи Сидни Филдз в "Нью-Йорк миррор" от 10 сентября 1959 расскажет вам о том, как варманни пришло в Северную Америку.

САМЫЙ ОБЫЧНЫЙ ЧЕЛОВЕК

Сидни Филдз

Этот маленький человек, живущий в студии на Бродвее и называющий себя Свами Вайрагьянандой, говорит, что сравнивать варманни и джиу-джитсу — все равно что сравнивать наблюдение за птицами и средневековые пытки.

Вежливо, но с сомнением, я предложил: "Покажите мне разницу". Рост Свами всего пять футов и два с половиной дюйма, вес 140 фунтов, возраст — 69 лет. Он подвел меня к мату и вспомнил, как однажды на съезде врачей один сомневающийся положил его на пол внезапным приемом джиу-джитсу, а сам победно уселся ему на грудь. "Я предупредил его, что меня ему не удержать, — сказал Свами. — Я спросил его: "Вы готовы?", — и он в один миг слетел с моей груди. Давайте я покажу вам, как это делается".

Он позволил мне сделать ему двойной кистевой замок, прижать его к мату и сесть ему на грудь, удерживая замок. "Вы готовы?" — спросил он. Я кивнул. Он просто надавил мне на локоть. Я мгновенно слетел с его груди с таким ощущением, словно мне оторвали руку по самое плечо. "Если вы хотите наслаждаться уверенностью в своей жизни, вы должны учиться защищать себя, — говорил Свами, помогая мне встать на

ноги, в то время как я растирал руку и плечо. — С этой уверенностью вы можете использовать все ваши духовные силы, чтобы наслаждаться жизнью, не засоряя ее ненужными страхами и волнениями”.

Он предложил продемонстрировать несколько захватов варманни: “змеиный охват”, “рука прорезает броню”, “слоновья хватка”, “закупоривание дыхания”. Я выбрал последнее, понимая, что он не сможет полностью остановить мое дыхание. Он любезно позволил мне замкнуть на нем жесткий замок сзади. Его крестец поднялся, встряхнув меня, а его пальцы вошли мне глубоко под подбородок и еще глубже, в самое горло.

“Хватит?” — спросил он.

“Хватит”, — прохрипел я. Он провел меня к стулу.

“Вварманни, — говорил он успокаивающе, — мы используем силу и вес врага, чтобы обезоружить его. Чем проще тот способ, которым вы применяете варманни, тем лучше. Теперь я хотел бы показать вам “бросок, от которого лопается череп””.

“Давайте лучше немного поговорим”, — уклонился я.

Свами означает “учитель”, а Вайрагьянанда — “блаженство бесстрастия”, и он скромно полагает, что оба имени соответствуют действительности. Его научил варманни его дядя в Трикуре (Индия), где его отец был фермером. “Искусство варманни передавалось от семьи к семье, — объяснил он. — Ему по меньшей мере 5000 лет. Китайцы научились ему от нас, когда буддийские монахи пересекли Гималаи. Так что можете себе представить, каким слабым оно стало там. Потом японцы переняли его у китайцев”.

В 1921 году он покинул бедную отцовскую ферму и отправился в Америку в качестве моряка. Из-за незнания английского ему приходилось зарабатывать, моя посуду и работая лопатой, пока он не выучил язык и не начал преподавать варманни. Он обучил всю полицию города Гэри в штате Индиана после того, как продемонстрировал несколько приемов на их начальнике. У него на стене в рамке висит рекомендательное письмо полицейского начальника, Л. Т. Стад-несса, в котором отмечается этот факт и то, что “На протяжении всего курса никому из них (полицейских) не был причинен вред”.

Из города Гэри Свами со своим искусством варманни переехал в Чикаго, а в 1941 году он принес его в Нью-Йорк.

Некоторые современные школы йоги утверждают, что чакры и связанная с ними символика являются не более чем методом усиления концентрации разума на теле.

Это вполне возможно, особенно если вспомнить, что одно из буквальных значений санскритского слова лайя — поглощение. Поглощение (концентрация) разума в теле должно привести к раскрытию и гармонизации чакр и, соответственно, активизации их психофизических функций.

Гармонизация чакр использует анатомическую схему, сходную с нашей западной схемой макроанатомии центральной и автономной нервных систем. Проанализируем это сходство.

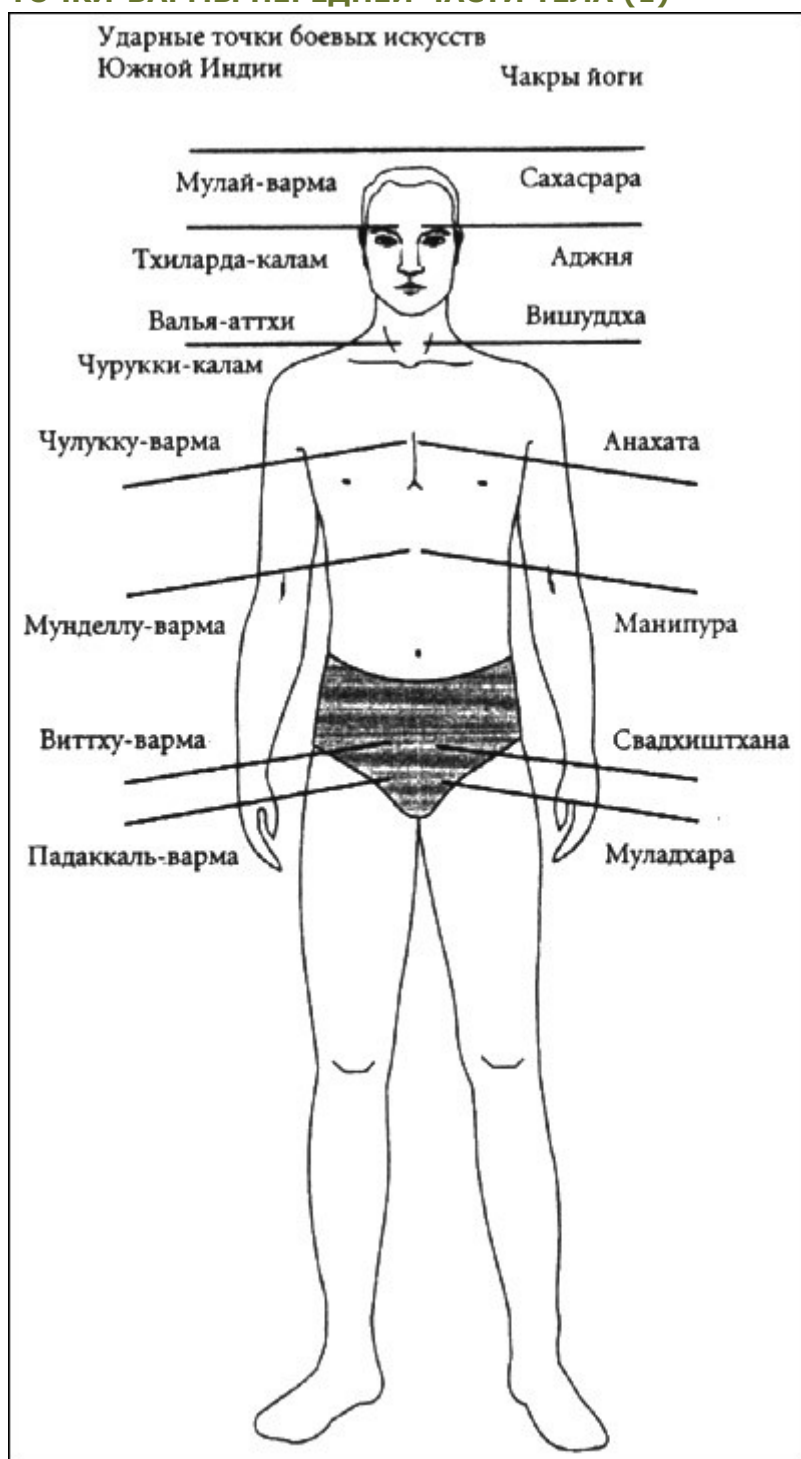
Центральная нервная система

Она состоит из головного и спинного мозга.

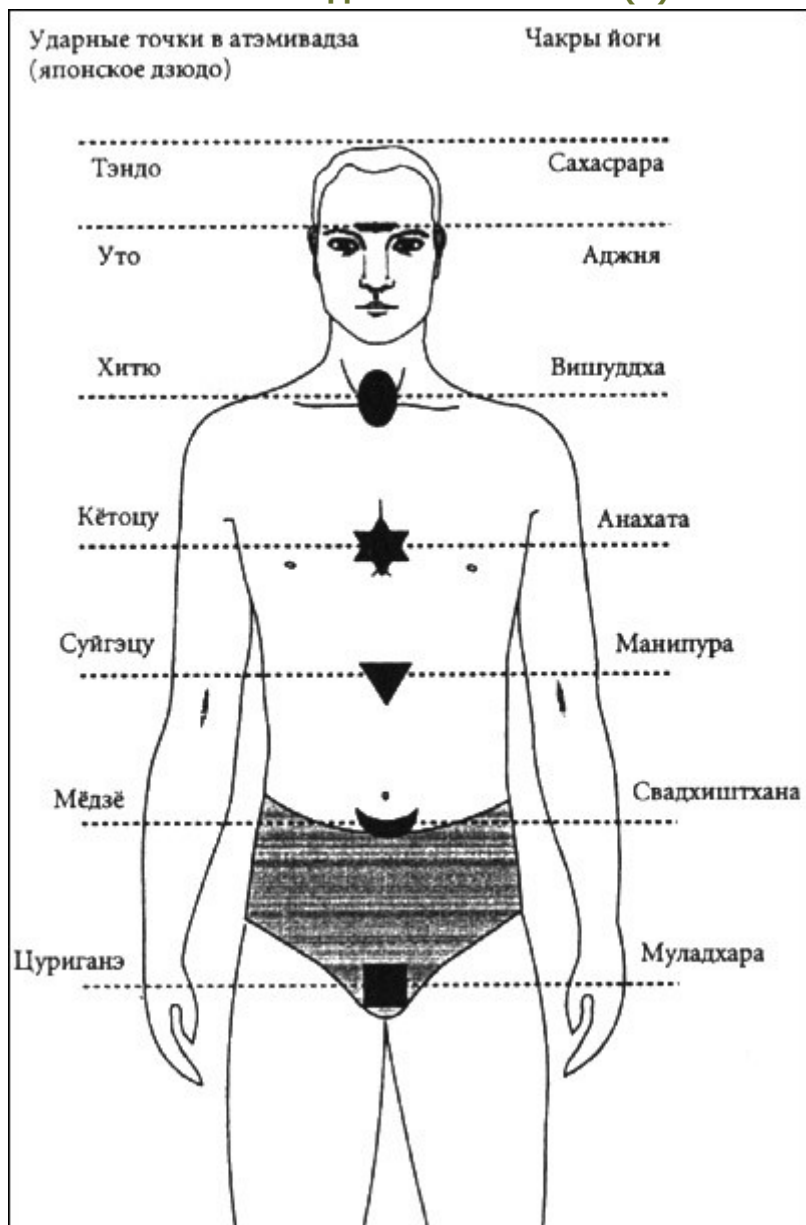
Головной мозг: Собственно мозг и мозжечок. Продольный разрез головного мозга напоминает человеческий зародыш. Это символично. Сахасрарапада — это нераспустившийся цветок, то есть потенциал, еще полностью не реализованный.

Спинной мозг: В среднем имеет восемнадцать дюймов в длину. Восемнадцать у индийцев — совершенное число. В “Махабхарате” великая битва длится восемнадцать дней, в ней участвуют восемнадцать армий, а “Бхагавад-Гита” состоит из восемнадцати глав. Когда спинной мозг извлекают из позвоночного столба вместе с продолговатым мозгом, он напоминает змею (кундалини), и тогда спинномозговой канал соответствует сушумне. Спинной мозг передает сенсорные (центростремительные) сообщения головному мозгу и принимает от него моторные (центробежные) сигналы, приводящие к изменениям в мускулах и железах (это эффекторы, или исполнители приказаний мозга). Сенсорные нервные тракты в спинном мозге соответствуют функциям ийм (рецептивным, пассивным), моторные — функциям пингалы (проективным, активным).

ТОЧКИ-ВАРМЫ ПЕРЕДНЕЙ ЧАСТИ ТЕЛА (1)



ТОЧКИ-ВАРМЫ ПЕРЕДНЕЙ ЧАСТИ ТЕЛА (2)



Автономная нервная система

Раньше ее называли непроизвольной и вегетативной нервной системой, поскольку считалось, что она выполняет работу, не требующую вмешательства сознания — такую, как управление сердечным ритмом, кровяным давлением, функциями пищеварения и т. д. Однако в 70-е годы доктор Элмер Грин доказал, что можно установить волевой контроль над всеми этими функциями посредством комбинации биофидбэка и аутотренинга.

Автономная нервная система состоит из двух отделов, постоянно взаимодействующих друг с другом, причем либо один из отделов доминирует (в зависимости от необходимости), либо происходит интеграция.

Симпатическая ветвь

Левая и правая цепи ганглиев (нервных узлов), связанные со спинным мозгом, спускающиеся по обеим сторонам передних тел позвонков от шейного отдела до копчика и включающие по двадцать два ганглия. Эта симметрия напоминает иду и пингалу в их связи с сушумной, спинномозговым каналом. (Вспомним также три столба

каббалистического Древа Жизни.) Двадцать два ганглия символизируют число Аватара, или Спасителя, в индуизме, а в западной оккультной анатомии — двадцать два пути Древа Жизни, двадцать две буквы еврейского алфавита и двадцать два старших аркана Таро. Функционально симпатические нервы чаще всего работают как возбудители, производя реакцию пингалы, экстремальное проявление которой я называю синдромом БББ (боязни, борьбы, бегства).

Парасимпатическая ветвь

Важный отдел, включающий пару блуждающих нервов, которые выходят из основания черепа, спускаются по шее, проходят через грудную клетку и затем уходят глубоко в тазовую полость. Вспомним снова символическую пару: Воаз и Иахин, ида и пингала. Волокна парасимпатической ветви постоянно встречаются с волокнами симпатической ветви, формируя сплетения, важнейшие из которых являются манифестациями нефизических чакр на физическом плане. Функционально парасимпатические нервы чаще всего производят тормозящее действие, которое я называю 000 (отдых, освобождение, обновление) и которое соответствует реакции иды.

АНАТОМИЯ И ПСИХИЧЕСКИЕ ЧАКРЫ

Следующие семь примеров помогут нам рассмотреть автономную нервную систему более систематически.

Орган или система	Симпатическое действие	Парасимпатическое действие
Глазные зрачки	РАСШИРЯЮТСЯ: Нужно лучше видеть	СУЖАЮТСЯ: Если заинтересован или испуган
Сердечный ритм	УЧАЩАЕТСЯ: Тахикардия. Если напуган или взволнован, возрастает потребление кислорода и глюкозы	ЗАМЕДЛЯЕТСЯ: Брадикардия. Можно быть расслабленным и спокойным
Температура кистей	ХОЛОДНЫЕ: Кровь оттекает от конечностей к сердцу и мозгу	ТЕПЛЫЕ: эффект многих видов медитации
Сон	Излишне ЧУТКИЙ: беспокойство, бессонница	ГЛУБОКИЙ сон приходит легко.

МУЖСКАЯ СЕКСУАЛЬНАЯ ФУНКЦИЯ

Эрекция	Подавляется при беспокойстве, т.к. в пенис поступает мало артериальной крови	Поддерживается
Эякуляция	Для эякуляции необходима активизация парасимпатической системы	Подавляется

ЖЕНСКАЯ СЕКСУАЛЬНАЯ ФУНКЦИЯ

Смазка влагалища	Подавляется	Поддерживается
Набухание сосков	Подавляется	Поддерживается
Набухание клитора	Подавляется	Поддерживается

--	--	--

Примечание: перевозбуждение симпатической системы может привести к преждевременной эякуляции, а также к эякуляции без эрекции.

Приведенные выше примеры демонстрируют, насколько важно установить тактичный "союз", или йогу, между симпатической и парасимпатической ветвями автономной нервной системы. Что касается сексуальных примеров, их можно выразить в терминах лайя-йоги и сказать, что необходим тонкий баланс между муладхарой и свадхиштханой, а также между богом и богиней, пребывающими в каждой чакре.

Конечно, мы очень упростили наше описание нервной системы человека. Но даже этот материал может служить солидной основой для достижения более тонкого уровня внутренней концентрации. Кто-то определил лайя-йогу как гимнастику для автономной нервной системы.

Если рассмотреть этот вопрос еще пристальнее, медитацию можно определить как парасимпатическую гимнастику. Если вы изучите вышеприведенную таблицу симпатических и парасимпатических действий, вам станет понятно, почему доктор Свами Гитананда никогда не снимает электроэнцефалограмму или электрокардиограмму у человека, пока его соски не стоят торчком.

Рассмотрите также таблицу, которую мы приводим ниже. На ней парасимпатические ветви помещены слева, а симпатические справа. Осознайте, что они постоянно переплетаются. На эфирном плане ветвление еще более сложное, но все равно, мы можем научиться лучше контролировать физический план, фокусируясь на чакрах.

ВВЕДЕНИЕ В ЧАКРА-ДХАРАНУ

Йога постулирует, что фокусирование психической энергии может быть развито путем концентрации (дхараны) на зонах чакр. В результате рассеивается психосоматическое напряжение, которое может присутствовать в одной или нескольких из этих жизненных зон.

Аналогом йоги является аутогенная тренировка, разработанная во второй половине двадцатого столетия, когда немецкий психиатр доктор Иоганн Шульц объединил методологию йоги с модным в те времена гипнозом. Например, если концентрироваться на кистях, представляя, как они краснеют от прилива крови, и повторяя про себя, что они становятся теплее, это приведет к повышению их температуры.

Эта форма аутогенной тренировки является западным аналогом йоги и работает так же, как большинство медитативных методов. Симпатическая нервная система угнетается, позволяя периферическим сосудам расширяться и максимально наполняться кровью. Вы убедитесь на опыте, что успешная медитация всегда сопровождается нагреванием кистей и ступней.

На начальных стадиях разум лучше тренируется, если ему давать конкретные объекты для концентрации. Для этого существует тщательно разработанная символика. Каждая чакра имеет определенный набор лепестков, и каждому лепестку соответствуют буква санскритского алфавита (для пробуждения чакры мантра-йогой), животное, бог или богиня, геометрическая фигура, цвет и биджа- (семенная) мантра.

СХЕМАТИЧЕСКАЯ ДИАГРАММА СИМПАТИЧЕСКОЙ И ПАРАСИМПАТИЧЕСКОЙ НЕРВНЫХ СИСТЕМ

Все, что нам необходимо, — это знание последних трех компонентов символики: цвета, фигуры и биджа-мантры. Желающих полностью изучить символический подтекст каждой чакры я отсылаю к классическому труду по тан-тре “Змеиная сила” Артура Авалона*.

Форма и цвет первых пяти чакр представляют таттву, или элемент, приписанный каждой из них. Биджа-мантра — это основной звук, который собирает или пробуждает энергию отдельной чакры.

Звуковые вибрации биджа-мантры требуют особого комментария. Изучение йоги по книге — довольно деликатное дело; индийцы весьма саркастически отзываются об этом, называя самозваных западных “экспертов” “книжными йогами”. Рынок наводнен книгами по йоге, написанными людьми, никогда не учившимися в Индии и не знающими тонкостей санскритского произношения, что приводит к ошибкам в звуковых интонациях. Поскольку неотъемлемой частью подхода, о котором идет речь, являются весьма специфические модуляции при интонировании мантр, я решил теперь обратиться к этому вопросу.

Пять первичных звуков биджа, которые нас интересуют, можно упрощенно назвать согласными. В санскрите каждый согласный звук имеет неотъемлемый от него гласный А. Пять наших согласных — это:

Л В Р Й Х

Или, если транслитерировать их вместе с присущими им гласными,

ЛА ВА РА ЙА ХА

Когда мы вслух нараспев или безмолвно (мысленно) произносим биджа-мантры, каждый из этих комплексов “согласный плюс А” должен заканчиваться либо носовым И (язык касается нёба), либо губным М. Это называется анусвара (буквально “вслед за звуком”). Произнося вслух, мы присоединяем носовой звук И; медитируя мысленно, присоединяем звук М.

Символика чакр

Муладхара: Желтый квадрат, представляющий притхиви, элемент земли. Биджа-мантра — ЛАН (вслух) и ЛАМ (мысленно).

Свадхиштхана: Серебряный полумесяц, представляющий апас, элемент воды. Биджа-мантра — ВАН (вслух) и ВАМ (мысленно).

Манипура: Красный треугольник, повернутый основанием вверх, представляющий теждас, элемент огня. Биджа-мантра — РАН (вслух) и РАМ (мысленно).

Анахата: Синяя шестиконечная звезда, состоящая из двух наложенных друг на друга равносторонних треугольников, представляющая вайю, элемент воздуха. Биджа-мантра — ЙАН (вслух) и ЙАМ (мысленно).

Вишуддха: Черное или цвета темного индиго яйцо, представляющее акашу, элемент эфира (иногда его называют “духом”). Биджа-мантра — ХАН (вслух) и ХАМ (мысленно).

Процедура чакра-дхараны основывается на методе концентрации, известном как сагуна-медитация, или медитация на конкретных качествах, выражающихся через цвет (рага), форму (рупа), имя (нама), геометрическую фигуру (янтра) и вибрацию {мантра).

Чакра-дхарана состоит из двух фаз: внешняя и внутренняя чакра-дхарана. Внешняя — это двухмерная сагуна-медитация с открытыми глазами, а внутренняя — трехмерная сагуна-медитация с закрытыми глазами. Концентрироваться нужно на цвете, геометрической фигуре, мантре и, прежде всего, на внутреннем физическом пространстве тела.

КАРТА ЧАКР

Чакра	Двухмерная геометрическая форма	Цвет	Пространство тела
Муладхара	Квадрат	Квадрат	Половые железы, тазовое дно
Свадхиштхана	Полумесяц	Серебряный	Между лобковой костью и пупком
Манипура	Треугольник вершиной вниз	Красный	Между пупком и кончиком грудной кости
Анахата	Звезда	Синий	Приблизительно между сосками
Вишуддха	Овал (яйцо)	Черный	Внутри гортани (щитовидный хрящ)

Преимущества чакра-дхараны

1. Улучшаются концентрация и визуализация.
2. Восточная оккультная теория утверждает, что эта техника концентрации является одним из самых надежных и естественных путей к пробуждению и гармонизации психических центров.
3. Расслабление психосоматического напряжения в каждом конкретном месте нахождения чакры развивается путем концентрации внутри области этой чакры.
4. Медитация на области чакры с приписываемыми ей цветом, звучанием и формой развивает традиционные психологические качества.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АТРИБУТЫ ЧАКР

Чакра	Трехмерная геометрическая форма	Психологические атрибуты
Муладхара	Куб	Солидарность, сплоченность, интеграция

Свадхиштхана	Полумесяц	Дипломатичность, гибкость, самообладание
Манипура	Перевернутый тетраэдр	Сила, страсть, решительность
Анахата	Звездный тетраэдр	Сострадание, терпимость, понимание
Вишуддха	Яйцо	Сочувствие, общительность, свобода

Этот список психологических качеств как атрибутов чакр далеко не полон, он просто указывает общее направление.

ПОДГОТОВКА К ВНЕШНЕЙ ЧАКРА-ДХАРАНЕ

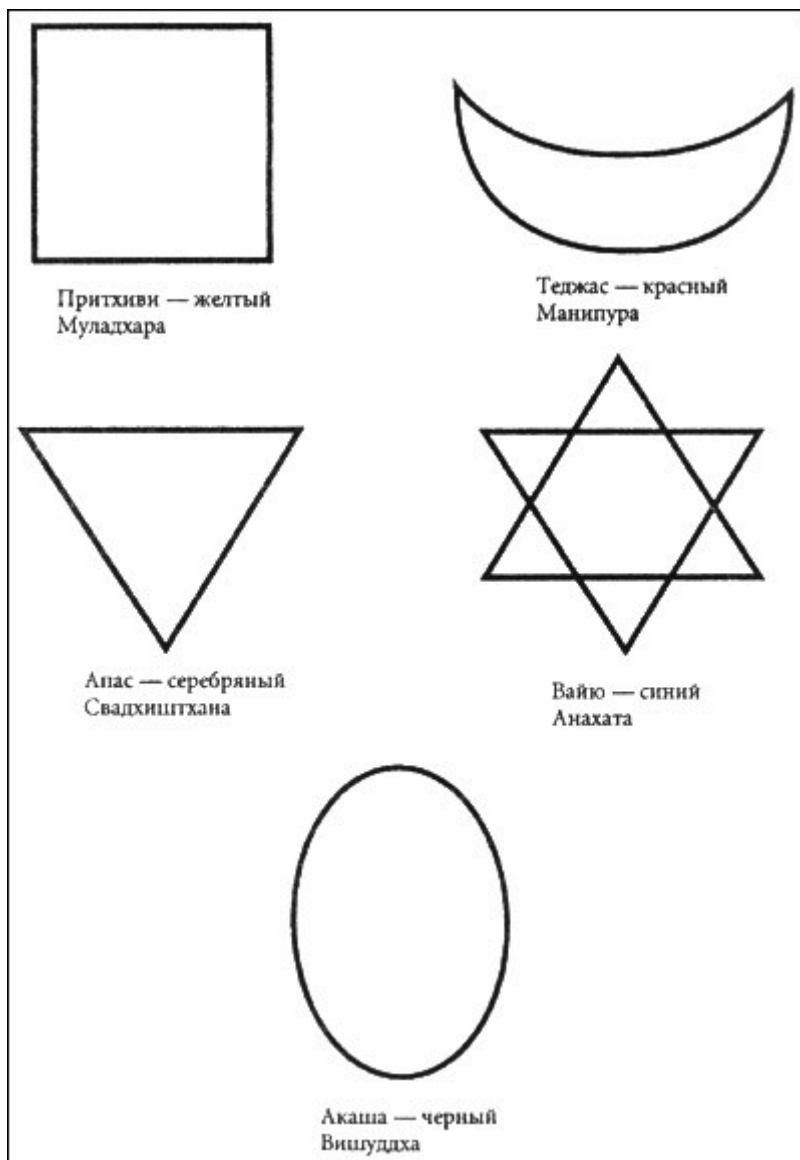
Диаграмма, приведенная ниже, позволит вам получить ясную картину представления каждой чакры через ее таттву, или качество. Для создания моделей этих янтр ученику потребуется набор цветной бумаги, какой дети используют для аппликации.

С помощью линейки и циркуля начертите каждую геометрическую фигуру на бумаге соответствующего цвета: квадрат на желтой, полумесяц на серебряной, треугольник на красной, звезду на синей и яйцо на черной. Наклейте каждую фигуру на квадрат из черной бумаги больших, чем она, размеров (за исключением овала, который надо наклеить на белый квадрат). Прикрепите получившиеся пять таттва-янтр на стену для выполнения внешней чакра-дхараны. Ученик может найти более подходящим на роль фона черный картон, т. к. он более жесткий и удобен в использовании. В этом случае можно легко прислонить таттва-янtru к любому устойчивому предмету на столе.

Техника внешней чакра-дхараны

1. Сядьте в позе для медитации на пол или на стул в комнате, освещенной свечой.
2. Расположите перед собой желтый квадрат таттвы муладхара-чакры со свечой с одной стороны, так, чтобы диаграмма была освещена.
3. Спокойно, не напрягаясь, созерцайте желтый квадрат, произнося вслух биджа-мантру ЛАЙ, делая при этом ударение на нёбно-носовом И.

ТАТТВА-ЯНТРЫ ЧАКР



(Звук заставляет вибрировать клиновидную кость, сфероидный синус действует как резонансная камера, при этом стимулируется гипофиз.)

4. Не ослабевайте контроля над сознанием, заставляя его фокусироваться так, чтобы осознание циркулировало между полем желтого квадрата и мантрой ЛАЙ.

5. Продолжайте процедуру пять минут (вы можете воспользоваться часами), стараясь целиком заполнить ваш разум желтым квадратом и биджа-мантрой.

6. На следующий день повторите процесс с серебряным полумесяцем свадхиштханы. Переключайтесь каждый день на карту следующей таттвы, на шестой день начинайте снова с желтого квадрата муладхары. По мере того как вы будете менять символы таттв, вы будете менять и биджа-мантры. Чтобы вам было легче учить мантры, вы можете написать каждую на оборотной стороне соответствующей таттва-карты. Таким образом, последовательность будет следующей:

День 1: Желтый квадрат таттвы муладхары. Биджа-мантра ЛАН.

День 2: Серебряный полумесяц таттвы свадхиштханы. Биджа-мантра ВАН.

День 3: Красный треугольник таттвы манипуры. Биджа-мантра РАН.

День 4: Синяя звезда таттвы анахаты. Биджа-мантра ЙАН.

День 5: Черный овал таттвы вишуддхи. Биджа-мантра ХАН.

Особые замечания по поводу внешней чакра-дхараны

Три ротации пяти мотвео-карт занимают пятнадцать дней — это необходимый минимум перед переходом к внутренней чакра-дхаране.

Цель — успокоить сознание, все более и более насыщая его видением геометрической фигуры, вводя его в транс сочетанием формы и цвета, погружая его в вибрации мантры.

Не всматривайтесь пристально в таттву, как это делается при выполнении тратака. Мигайте, когда потребуется, а если поле начнет менять свой Цвет, отведите взгляд, пока глаза не придут в норму. Внешняя чакра-дхарана, в отличие от тратака, не преследует цели произвести вторичные образы за счет утомления глаз.

Слово санскрит означает “созданный совершенным”, и это помогает нам понять, насколько научным был подход к формированию этого языка 2500 лет назад. Каждая из тридцати трех согласных тщательно подбиралась для соответствующих частей речи, чтобы произвести нужную вибрацию при произношении. Дополнительный совет, касающийся биджа-мантры для манипуры: хотя санскритский звук Р обычно не вибрирующий, психологический эффект может быть усилен, если произносить его как русский звук Р. Санскритский Р характеризуется как церебральный звук вместе с пятью другими согласными. Церебральным называется звук, производимый кончиком языка, отогнутым назад и бьющим по нёбу нижней стороной. В результате вибрация проникает через кости черепа, воздействуя на лобные доли и кору головного мозга. Если вы произнесете раскатистое Р, одновременно касаясь лба, то почувствуете, как вибрирует ваша лобная кость; нет необходимости говорить о психологической и психической выгодах этого эффекта, поэтому постарайтесь акцентировать вибрацию в РАН.

Все техники в этой книге тщательно разработаны для произведения совместного эффекта и основаны на фундаменте классической йоги. Я без колебаний использовал нововведения, если они представляли ценность для этих методик. Важно, что упражнения в любой из глав не торопят ученика и что предоставляется достаточное время для прохождения начальной стадии перед переходом к более совершенной технике.

ПОДГОТОВКА К ВНУТРЕННЕЙ ЧАКРА-ДХАРАНЕ

Найдите в приложении 4 в этой книге изображения таттва-янтр. Сделайте копии, раскрасьте, если сочтете нужным — увеличьте.

Принцип внутренней чакра-дхараны заключается в том, что мы начинаем ее выполнение с пристального всматривания (тратака) — до утомления специфических цветовых рецепторов (колбочек) в сетчатке — в таттва-янtru дополняющего цвета. Когда после этого мы закрываем глаза, перед внутренним взором появляется цвет, необходимый для медитации.

Например, для квадрата муладхары дополняющий цвет — синий, поэтому, когда вы

после минуты или двух всматривания в синий квадрат закроете глаза, вы увидите как остаточное изображение желтый квадрат.

Техника внутренней чакра-дхараны

1. Сядьте в позу для медитации на пол или на стул с настольной лампой, освещающей таттва-янтру. Лучше всего проводить это упражнение вечером и иметь возможность отключать лампу, не вставая: так вы сможете воспользоваться темнотой.

2. Расположите перед собой синий (дополняющий цвет) квадрат таттва-янтры муладхары и направьте свет настольной лампы так, чтобы квадрат был полностью освещен. Карта может располагаться у вас на коленях или на стене на уровне глаз, на расстоянии вытянутой руки (порядка двух-трех футов).

3. Сдерживая рефлекс мигания, фиксируйте пристальный взгляд на белом бинду, или точке, в центре. Продолжайте смотреть (это может занять две или три минуты), пока по краям квадрата не появится аура, а сам квадрат не начнет бледнеть. В процессе наблюдения сфокусируйте внутреннее "Я" на безмолвном повторении биджа-мантры ЛАМ. Многие найдут, что повторение этой мантры естественно сочетается с дыханием.

4. Когда аура по краям проявится в достаточной степени, одновременно выключите свет и закройте глаза. Повторяйте биджа-мантру ЛАМ, продолжая смотреть через веки чуть "исподлобья". По мере расслабления будет постепенно проявляться желтый квадрат, плавающий в темном пространстве перед вами. Наблюдайте желтый квадрат, постоянно фокусируя свое внимание, чтобы удерживать остаточное изображение так долго, как это возможно.

5. Когда остаточное изображение окончательно поблекнет, переходите к последней стадии, представляя, что вы переместили символ таттвы вниз в соответствующую ему область тела. В случае муладхары отчетливо представьте желтый квадрат в основании позвоночника, на тазовом дне.

6. Теперь превратите двухмерный квадрат в трехмерный твердый золотой куб. Ваше бессознательное само определит нужные размеры. Продолжайте концентрироваться на этом по крайней мере десять минут. Будьте терпеливы с флуктуациями, восстанавливайте куб каждый раз, когда он будет блекнуть, размываться или искажаться. На всем протяжении этой части упражнения вы должны повторять биджа-мантру ЛАМ.

Особые замечания по поводу внутренней чакра-дхараны

Все геометрические янтры после перехода внутрь тела должны формироваться в трех измерениях. Вы представите их в иной перспективе, руководствуясь следующими указаниями:

Муладхара: Желтый квадрат превращается в золотой куб. Свадхиштхана: Серебряный полумесяц превращается в серебряную чашу.

Манипура: Красный треугольник превращается в рубиново-красный тетраэдр (пирамиду с треугольным основанием), поставленный на вершину.

Анахата: Синяя звезда превращается в звездный тетраэдр, вырезанный из синего сапфира.

Вишуддха: Черный овал превращается в яйцо из черного мрамора.

Помните, что соответствующая биджа-мантра, оканчивающаяся звуком М, должна сопровождать все стадии чакра-дхараны.

Выполнение упражнения

Технику чакра-дхараны необходимо практиковать по десять минут каждый день. Начните с муладхара-чакры в первый день, на второй перейдите к свадхиштхана-чакре и т. д., пока не вернетесь к муладхаре и не начнете цикл снова.

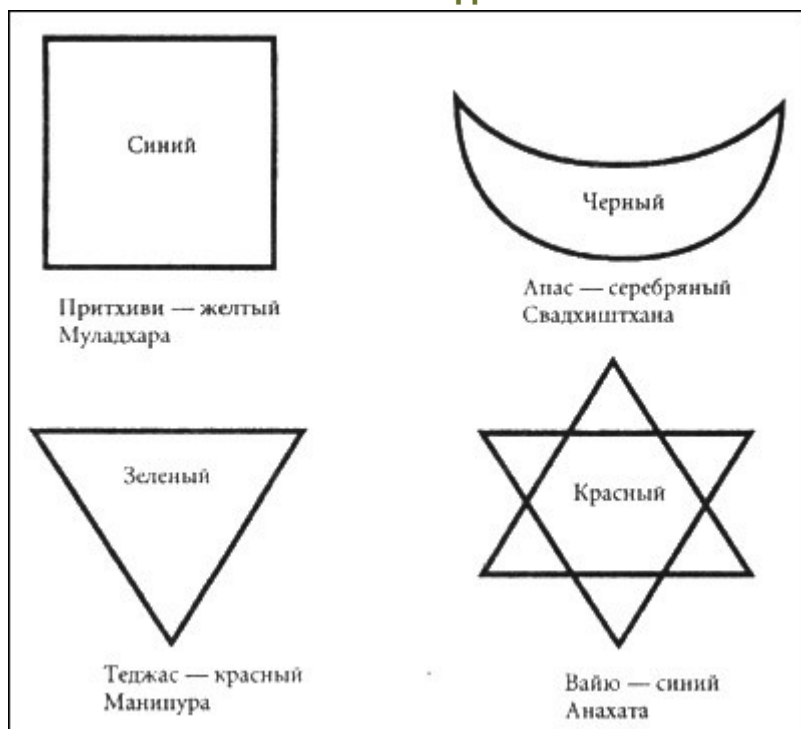
После первых двух или трех недель вы сможете обходиться без внешней чакра-дхараны в форме концентрации на диаграммах таттв и перейти исключительно к внутренней чакра-дхаране на символах чакр внутри тела.

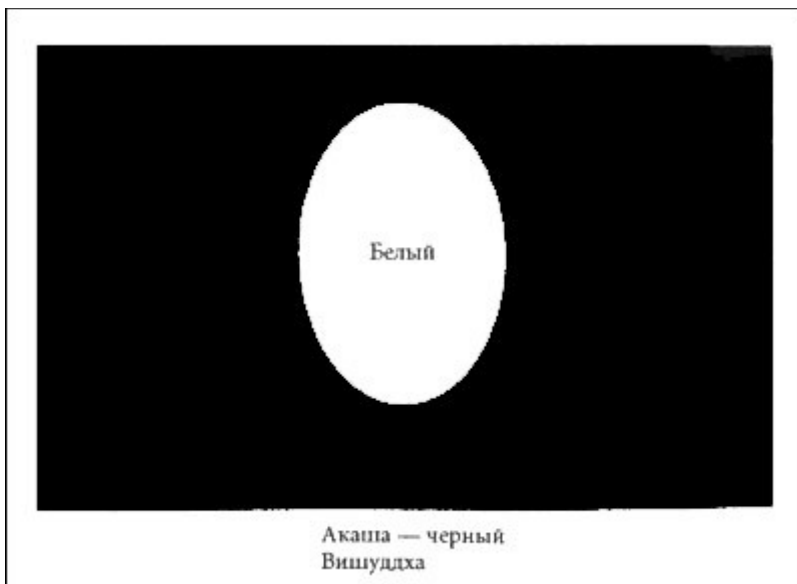
В процессе выполнения ощущение физической стимуляции будет производиться мысленным передвижением символа таттвы вниз вдоль позвоночника в соответствующую позицию, а также концентрацией на этой области. Желтый квадрат муладхары должен созерцаться в основании позвоночника;

серебряный месяц свадхиштханы — двумя дюймами ниже пупка; красный треугольник манипуры — порядка трех дюймов выше пупка, на уровне желудка; синяя звезда анахаты — на уровне сердца; и, наконец, черное яйцо вишуддхи — на уровне адамова яблока.

В сущности, внутренняя чакра-дхарана — это старая добрая тантрическая техника интернализации богов, цветов, форм и т.д

ЯНТРЫ ВНУТРЕННЕЙ ЧАКРА-ДХАРАНЫ





Глава 9. Зарядка солнечного сплетения

Зарядка солнечного сплетения

Выше, в корне пупка, находится сияющий лотос с десятью лепестками.

Медитируй здесь на области огня, треугольной по форме и сияющей, подобно восходящему солнцу. — “Шат-чакра-нирупана”, стих 19

Теперь ученик готов ознакомиться с техникой лани в чистом виде. Я должен предупредить, что материал, изложенный в этой главе, лежит вне области рационального; но тем не менее это не мешает мне привести несколько аналогий с западной анатомией. Абсолютная и единственная цель лайя-йоги, кундалини-йоги или просто йоги — довести сознание до глубоко измененного состояния, которое я описал бы как “монистический охват множественности”. Эта концепция лежит вне догм западной науки и ортодоксальной религии, она является “восточной” или “западной”. Конечная цель йоги не имеет ничего общего с материальным существованием и может оцениваться только с позиций мистицизма, в частности, наиболее глубоких аспектов традиционного индийского мистицизма.

Я утверждаю, что мистицизм — это непосредственное переживание первичной вселенской общности. Мистицизм — это прямое понимание “реальности”. Слово “понимание” заслуживает определения, так как я употребляю его здесь в философском и психологическом контексте.

Философское определение: “Акт ментального схватывания, или экспозиции перед разумом; восприятие, которое является сравнительно простым, прямым и непосредственным и имеет своим объектом нечто, считающееся понятным без всяких обсуждений”.

Определение традиционной логики: “Одна из трех операций мышления, благодаря которой субъект схватывает то, что выражает данный термин или имя, — в противоположность мнению или суждению”.

Психологическое: “Наблюдение объекта как целого без различения его частей”.

(Источник: "Третий новый международный словарь Уэбстера")

Усложненные упражнения лайя-йоги излагаются в терминах пробуждения чакр и поднятия кундалини в точку, которую практикующие эту технику определяют как место субъективных и объективных изменений в теле; это, однако, не конечное проявление; конечное — это уход в себя и трансценденция.

КРИЙЯ

Лайя-крийи, или техники, приводящие, говоря символически, к подъему кундалини вверх по сушумне, — один из наиболее тщательно хранимых секретов лайя-йоги. Подобно первоматерии алхимиков, они могут быть легко продемонстрированы, и все же остаются незамечаемыми миром.

Я нахожусь в глубоком долгу перед моим наставником и гуру д-ром Свами Риши Гитанандой из Пондишери (штат Тамилнад, Южная Индия) за то, что он посвятил меня в 1958 г. в комплекс шести бенгальских лайя-крий. Они не могут быть изложены в книге; однако первая крийя будет описана здесь как "зарядка солнечного сплетения". Должен отметить, что, даже если стремление ученика быть допущенным к механике шести крий будет удовлетворено, это не будет иметь для него большой ценности, поскольку его способность к концентрации, по всей вероятности, окажется недостаточно развитой на этой стадии.

Как определенные психологические условия производят характерные признаки и симптомы, позволяющие установить точный диагноз, так и пробуждение кундалини традиционно отмечается по специфическим признакам и симптомам. Первый показатель того, что скрытая энергия успешно реализовалась в теле, — повышение его температуры.

Вначале это просто субъективно осознаваемые учеником токи тепла, которые текут вверх и вниз по его спине и циркулируют в районе солнечного сплетения. Позднее токи становятся горячими, и каждый, кто проведет рукой по спине ученика, почувствует волны тепла, истекающие из той чакра-области, куда поднялась энергия кундалини. По мере того как кундалини поднимается, волны тепла движутся из основания спины в затылочную область.

Тибетские йоги извлекают практическую пользу из этого физического тепла в процессе, называемом туммо. Это искусство позволяет им жить практически раздетыми в покрытых снегами Гималаях.

Мой бельгийский друг, пишущий на темы йоги, Андре Ван Лисбет, поделился со мной великолепным описанием туммо, сделанным профессором Жаком Кейяртом. Вот выдержка из его статьи "Взгляд на тибетскую йогу", которую я перевел с французского:

Туммо

Туммо, возможно, — одна из наиболее известных в Европе тибетских практик. Слухи о ней распространились за пределы Азии еще до возникновения Римской Республики, то есть она существовала в Тибете еще до пришествия туда буддизма. О ней упоминает Цицерон. В двадцатом столетии мадам А. Дэвид-Нил делает ее широко известной. Это практика создания физического тепла, позволяющая адептам жить почти раздетыми в условиях самых суровых холодов. Чаще всего они носят длинные хлопковые одеяния, откуда происходит их имя:

репа — “одетые в хлопок”. Принцип, на котором основывается эта практика, родствен принципам йоги. Эванс-Венц весьма точно охарактеризовал его: “Согласно тайным учениям, слово туммо обозначает метод извлечения праны из неисчерпаемого резервуара, созданного природой для хранения праны в батарее человеческого тела, чтобы затем использовать ее в целях трансформации семенной жидкости в тонкую энергию, с помощью которой внутреннее психофизическое тепло производится и циркулирует в каналах физической нервной системы”. Другими словами, практика туммо позволяет инициировать накопленную космическую энергию, воздействуя при этом на сексуальную силу. Эта последняя претерпевает трансформацию и вместо своего обычного разрешения производит, циркулируя по физическому телу, необходимое тепло. Так или иначе, эта практика позволяет своему последователю достигать впечатляющих результатов. Она помогает йогам не только противостоять холодам, не спасаясь при этом в местах с более умеренной температурой, но также растапливать снег и высушивать на своем теле мокрые простыни.

К сожалению, туммо подразумевает суровый аскетизм и долгие тренировки под руководством опытного учителя (которого вряд ли можно найти на Западе), и такой образ жизни несовместим с цивилизованным обществом. Только отшельник может надеяться однажды достичь этой цели. Такова настоящая ситуация. Это, конечно, не исключает возможности, что однажды кому-нибудь на Западе удастся получить рецепт, рассмотрев вопрос со своей собственной точки зрения.

Преимущества

1. Хранилище солнечного сплетения (манипура-чакра) переполняется пра-нической энергией; этот ее излишек автоматически распределяется в те места, где она необходима.
2. Пробуждение кундалини и производимое в результате тепло существенно изменит отношение ученика к холоду. Тело, однажды пережившее это, практически больше не чувствует холода.
3. Разум глубже погружается в упражнение в процессе вырабатывания тепла.

Что такое солнечное сплетение?

Когда мы отождествили манипуру с солнечным сплетением, мы, в лучшем случае, лишь привели аналогию, соответствие, метафору и т. д. Приравнивая любую чакру к какому-либо органу, мы только устанавливаем некое соотношение. Мы бы хотели, чтобы читатель никогда не забывал об этом.

Древние анатомы считали термин “солнечное сплетение” удачным описанием нервного узла, оплетающего брюшную аорту на выходе из диафрагмы. Ведь при сильном ударе по этому месту действительно “меркнет свет” (человек теряет сознание)!

Солнечное сплетение обильно иннервирует нервными волокнами желудок, печень, селезенку, надпочечники и другие органы. Симпатические волокна БББ: “боязни, борьбы, бегства” (пингала?) сосуществуют с парасимпатическими волокнами 000: “отдыха, освобождения, обновления” (ида?) в мощной сети, которая распространяется вниз по брюшной полости, связываясь с подчревным (свадхиштхана?) и тазовым (муладхара?) сплетениями.

Солнечное сплетение также называют (вполне оправданно) чревным. И наконец, ему

давали очень интересное определение — “брюшной мозг”. Этот термин предполагает функции дополнительного центра управления. Д-р

Дуглас Бейкер однажды предположил, что солнечное сплетение — “эволюционный рудимент тазового мозга динозавров

Техника зарядки солнечного сплетения

1. Лягте на спину головой на запад, ногами на восток в полутемной комнате. Ноги сложите, как в сукхасане (точнее говоря, как будто вы упали на спину, занимаясь сукхасаной), кисти сомкните над солнечным сплетением.
2. На медленном, ровном вдохе отчетливо представьте теплую, золотистую праническую энергию, входящую в вашу голову (как при поляризации) и текущую через тело вниз в бедра и нижнюю часть брюшной полости, откуда ей не дадут уйти ваши согнутые ноги и где она, следовательно, сохранится.
3. На медленном, ровном выдохе поднимите аккумулярованную прану к солнечному сплетению и оберните ее по часовой стрелке несколько раз (представьте себе циферблат величиной с обеденную тарелку с центром чуть выше пупка).
4. Сделайте столько кругов, сколько сможете, концентрируясь в процессе выдоха на развитии внутреннего тепла с каждым оборотом энергии вокруг солнечного сплетения.

Упражнение должно проводиться как минимум тридцать минут. Придет время и ученик поймет, что внутреннее психическое тепло возникает не вследствие самогипноза. Механизм этого упражнения, если его анализировать, откроет несколько интересных теорий, касающихся йоги.

Психология йоги утверждает, что кисти и ступни — это ворота, через которые тело выпускает психическую энергию в форме праны. Скрещивание ступней и смыкание кистей запирает прану, заставляет ее циркулировать, что создает дополнительный источник для зарядки солнечного сплетения. Скрещивание ступней также снимает сексуальное напряжение и таким образом перекрывает еще один канал рассеивания энергии.

Когда осуществлена индукция психического тепла, ученик обнаруживает, что его мозг становится все более и более поглощенным при выполнении этой крийи. Это приводит его к пониманию того, что лайя воистину означает поглощение и ритм, который может быть найден только в вечности его собственного сознания и связан со Вселенским Сознанием.

ЛАЙЯ-ЙОГА И САМОРЕАЛИЗАЦИЯ: ПОСЛЕДНИЕ ЗАМЕЧАНИЯ

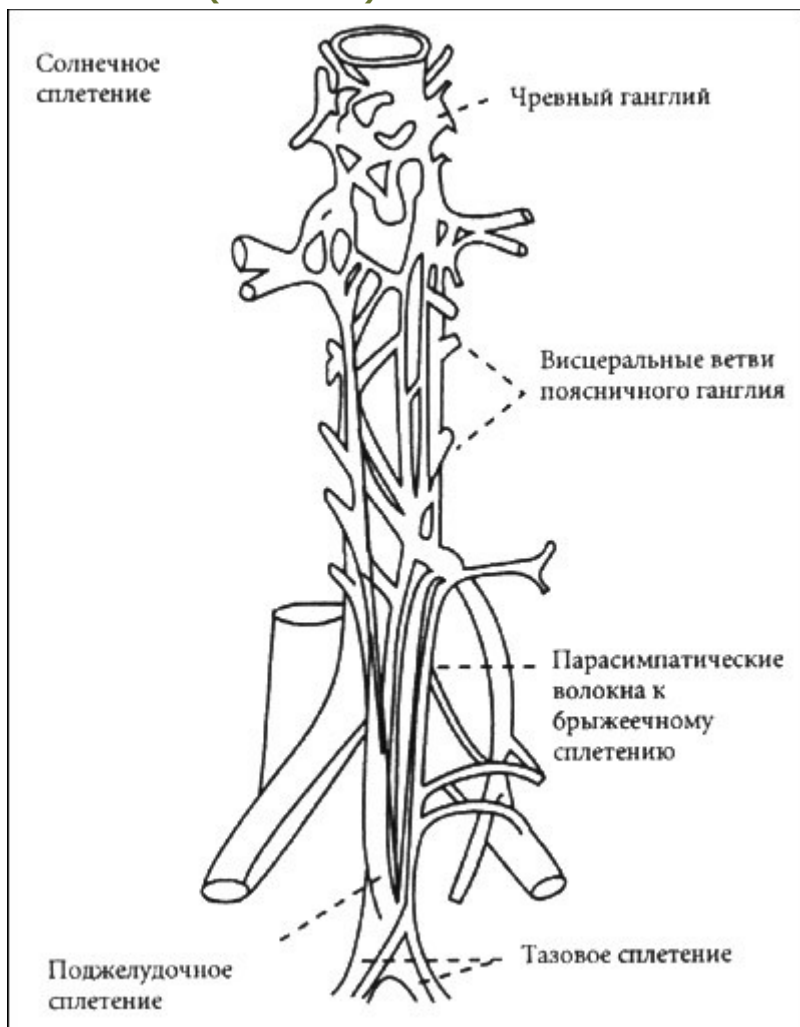
Средневековые европейские алхимики постоянно повторяли своим ученикам, что никто не сможет открыть им секрет философского камня. Найти его можно только самому, путем упорного применения “огня”.

Часто, как врач, я должен был уверять других и самого себя, что мы излечиваемся от всех недугов, кроме самого последнего. На протяжении последних десяти лет я объясняю:

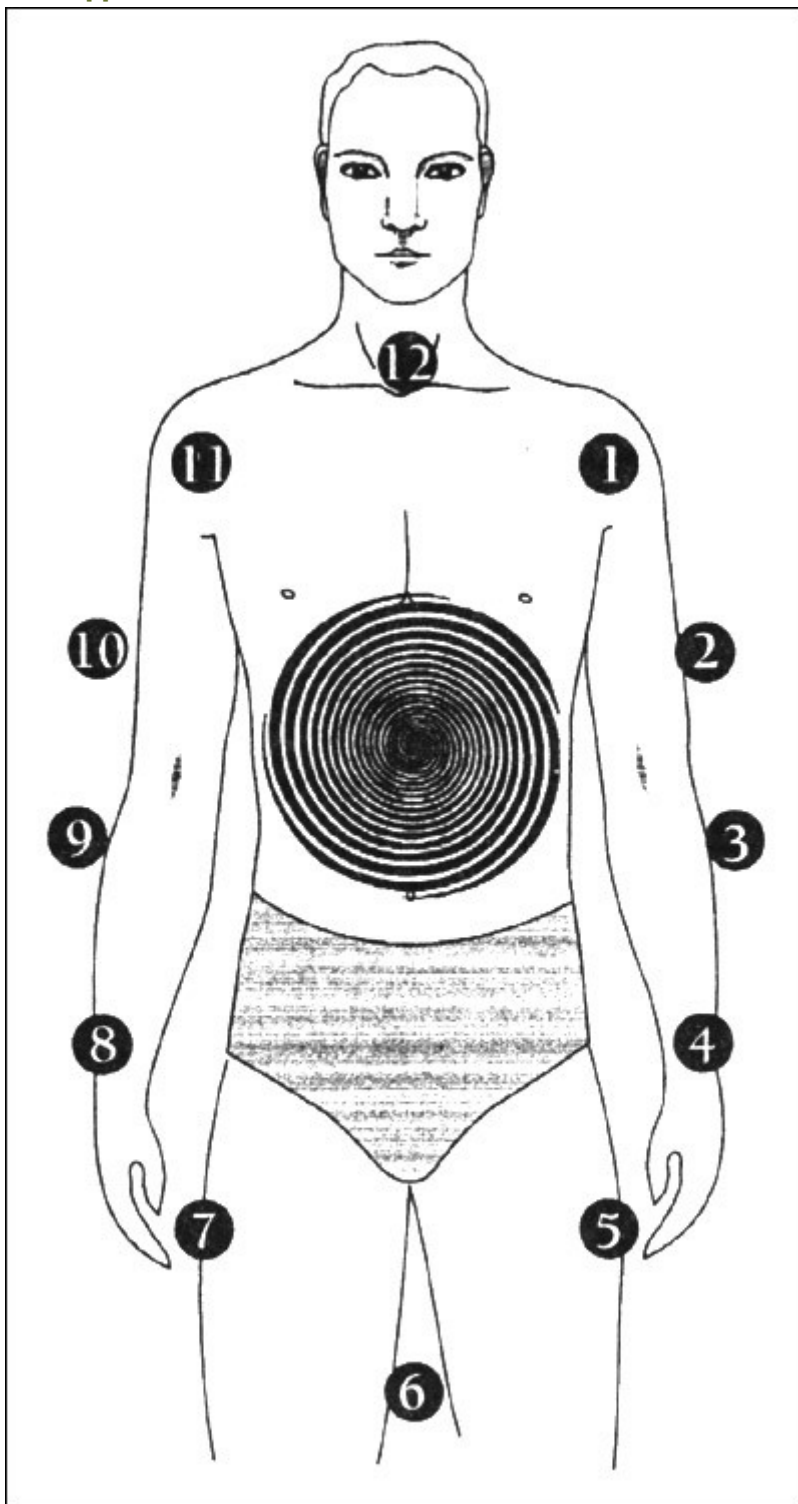
Я не знаю ничего ни о чем, за исключением чего-то, о чем я что-то знаю!

Те, кто утоляет свою жажду из океана индийской метафизики, находятся именно в этом положении.

СОЛНЕЧНОЕ (ЧРЕВНОЕ) СПЛЕТЕНИЕ



ЗАРЯДКА СОЛНЕЧНОГО СПЛЕТЕНИЯ



Глава 10. Энергетические потоки йоги

Йоги приходят ко всем своим достижениям, фокусируясь всегда на манипура - (огненной) чакре. Боль и болезнь уходят, всякое желание выполняется, время исчезает. — “Шива-самхита”, 5:106—107

Сиддхи представляют собой сверхчувственные и стоящие над плотскими желаниями способности, которые обретаются адептом йоги в результате садханы, или практики.

Артур Энтони Макдонелл в “Практическом словаре санскрита” так определяет сиддхи: “достижение рубежа, выполнение, осуществление, полное завершение, лекарство (от болезни), успех, удача, самосовершенствование, ведущее к обретению сверхнормальных способностей, магическая энергия (магия — это искусство производить изменения в соответствии с “волей”, или иччха-шакти), эффективность, действенность, мастерство, демонстрация”.

Демонстрация сиддхи — это продукт однонаправленности (экаграты), нервной уравновешенности (йоги), многолетних упражнений (крийи).

СТОЙКОСТЬ СИСТЕМЫ “РАЗУМ — ТЕЛО”

На протяжении десятилетий испытание стойкости моей системы “разум — тело” фундаментальными элементами природы — огнем, кровью и сталью — служило для меня неослабевающим источником радости. Страх перед огнем, кровью и сталью заложен в нас с детства, и победа над этим страхом заключается, говоря символически, в подъеме духа над материей. Моим собственным искусством я обязан ряду мастеров как Востока, так и Запада. В Индии элементы тайной крийи сиддхи-йоги передаются от отца к сыну, и та” на протяжении многих поколений. Сопротивляемость огню и боли — не трюк фокусников, но достижение, основанное на всепобеждающей вере.

Вера буквально означает ментальное состояние общности, полного доверия и верности своему истинному “Я”, для чего необходимо трансцендирование малого “я”, которое обычно полно сомнений и неуверенности.

Даже секундное сомнение в процессе демонстрации может означать для непросветленного храбреца путешествие в больницу или морг. Перечисленные ниже три чакры дают власть над огнем, кровью и сталью.

Муладхара-чакра

Раскрытие муладхары дает власть над элементами земли, включающими в себя металлы (в частности, сталь) и земную часть человека, т. е. его плоть.

После раскрытия муладхары становится возможным контроль над болью, который демонстрируют йоги, протыкающие свое тело и лежащие на гвоздях. Мне вспоминается и Распятие, предваренное возложением тернового венца (раскрытие сахасрара-чакры?) и завершившееся “искуплением” (или божественным совокуплением?).

Протыкание языка

В индийской традиции сиддхический ритуал — это религиозный акт мольбы к богине Дурге о кармическом очищении. Все церемонии начинаются с протыкания языка грязной, нестерильной спицей. Это приводит к рефлекторному пробуждению свадхиштхана-чакры, позволяя “воде бороться с огнем”.

Уже одно только протыкание языка является немалым подвигом: несмотря на то что чувствительность боли у разных областей тела разная, язык — наряду с гениталиями, барабанными перепонками и роговой оболочкой глаза — является наиболее чувствительным органом (помните, как вы прикусывали язык?).

Врачи, исследовавшие индуистские ритуалы самоистязания на Фиджи, заявили:

Протыкание языка, однако, особый случай. Это крайне чувствительный орган. Прodelывавшие это утверждают, что не чувствовали боли, когда протыкали язык, и что

при этом не было никакого кровотечения. Ни на одном из них не осталось следа. В отличие от прокалывания кожи, отсутствие крови при протыкании языка не поддается объяснению. Язык нежен и наполнен кровью. Не подлежит сомнению, что нормальная болевая реакция и реакция кровотечения были подавлены какими-то процессами, задействованными в этих ритуалах.

(Из книги "Священные самоистязания на Фиджи")

Одна унция практики стоит фунта теории, одно изображение стоит тысячи слов — одна демонстрация в год стоит дюжины лекций. Цель высвобождения психофизиологической силы через сиддхи — создать психологический шок у зрителей и заставить их убедиться на собственном опыте в огромном потенциале, заключенном в жизни. Такие демонстрации дают осязаемое доказательство трансценденции, достигаемой через тантру.

ТАНТРИЧЕСКАЯ СЕКСУАЛЬНОСТЬ

Вся йога в действительности происходит из тантры. Гурудэв Сатьянанда говорит: "Йога — это одно из ответвлений тантры". Схоластическое обоснование этого утверждения выходит за рамки данной главы, но мы еще вернемся к этой теме. На Западе многие отождествляют тантру с сексуальностью. Это неверно: сексуальность — лишь небольшой фрагмент общего учения тантры, и "сексуальные" учения и техники можно встретить лишь в рассеянном виде в Тантра-Шастре — большая часть которых до сих пор не переведена на европейские языки. Но, действительно, позиция тантры по отношению к сексуальному — это скорее позиция освобождения, чем сдерживания и подавления. Я процитирую здесь моего друга д-ра Синху (директора Индийского института йоги в Патне), писавшего в своей книге "Йога: ее значение и достоинства":

Согласно йоге, секс не является ни злом, ни грехом. Он не ведет ни к деградации, ни к ослаблению. Наоборот, тантра-йога рассматривает секс как источник жизни, энергии и силы, а также как то, что приводит в гармонию чувства.

Зоолог Десмонд Моррис в книге "Голая обезьяна" приписывает сексуальному опыту десять ясно очерченных целей. Начиная с репродуктивной функции (основной), его перечень включает физиологический секс (для снятия сексуального напряжения), секс как развлечение, успокаивающий секс (для уменьшения беспокойства-), статусный секс (для завоевания и поддержания определенного положения в сообществе) и еще пять категорий. Используя этот блестящий анализ сексуальной функции с точки зрения биолога, мы можем добавить к сексуальности три дополнительных измерения, основываясь непосредственно на тантрической мудрости.

1. Секс для расширения сознания: Оргазм ведет к автоматическому "просветлению" нервной системы благодаря тому, что традиционно описывается как "пробуждение кундалини". Почти каждый может научиться углублять, продлевать и усиливать это состояние, пользуясь некоторыми видами тантрических методик и используя оргазм как трамплин к трансценденции.
2. Секс для развития экстрасенсорного восприятия (ЭСВ): сексуальная активность способствует сверхзаостренности чувственного восприятия (по крайней мере, должна способствовать!). Тантрическая сексуальная садхана дает глубокое переживание ЭСВ, превращая всю поверхность кожи в огромный, массивный половой орган. (Одно из значений санскритского корня тан — "расширять".) Люди настолько мало знают о своем теле, что мало кто имел опыт использования даже тех двух эрогенных зон, которые

находятся на каждой руке и являются тантричес-кими чакрами. Те, кто открыл весь потенциал пяти ворот своего восприятия с помощью тантрической сексуальной садханы, неизмеримо ускорят свое психическое развитие.

3. Секс для позитивного мышления: Сексуальное возбуждение, особенно в своей высшей точке, разрядке, — ключ к изменению отношения к жизни. Английский психиатр Уильям Сарджент (в книге "Битва за разум") заново открыл тот тантрический секрет, что сексуально возбужденный человек является чрезвычайно уязвимым для внушения. Знание и правильное использование этой "сексуальной магии" позволяет человеку сознательно прививать своему бессознательному жизнеутверждающую позицию.

Сексуальная терминология

Этимология и семантика, объединенные с психолингвистикой, открывают тайные, эзотерические функции, которым служит в человеческом организме эротический импульс. Ниже перечислены несколько примеров, взятых из моей книги "Экстаз через тантру".

Климакс: Слово, которое мы употребляем для обозначения желаемой кульминации сексуальной стимуляции, происходит от греческого *kli-max*, означающего "лестница", т. е. лестница на небеса. Это показывает внутренний смысл сексуальности как духовного пути. Клитор: Перешло из греческого в латинский как *clavis*, "ключ". Это часть женской вульвы, отпирающая женскую нервную систему, как ключ отпирает дверь. Главная кнопка гениталий для включения экстаза. Креативный (творческий): От санскритского корня кри (кар), означающего "делать", произошло латинское *creare* — "производить, создавать, выращивать". Тесную связь между плодovitостью секса и творческими способностями разума демонстрирует тот факт, что мы говорим одними словами как о сотворении жизни, так и о творении искусства. Рождение идеи аналогично физическому рождению. Мы "вынашиваем" не только ребенка, но и замысел, проект, что указывает на некую связь между физической беременностью и работой разума. Мы говорим о "плоде" в утробе женщины и о "плодах" раздумий.

Оккультная психология видит разум разделенным на активное "мужское" сознание и по-женски пассивное бессознательное. Акт ментального творения — это алхимический процесс, когда сознание оплодотворяет бессознательное семенем идеи, а бессознательное принимает его для вынашивания. Созревание продолжается до тех пор, пока полностью сформировавшаяся идея внезапно не родится в сознании как "озарение".

Оргазм: Это слово пришло к нам из латинского языка и тесно связано с двумя греческими корнями. *Orgio* — священный обряд, церемония жертвоприношения (мужского семени?) в древних греко-римских мистериях Диониса-Бахуса-Вакха, отсюда наше слово "оргия". Другой корень — *orgasio*, означает "распухать" от вожделения, страсти (разрастание поля ауры, подобное раздуванию воздушного шара); "взрываться", т. е. переживать возбуждение такой интенсивности, при котором эго мгновенно разрывается, производя безымянно-бесформенное внутреннее состояние.

Итак, индийская тантра-йога не пренебрегает сексуальной динамикой жизни как источником духовной садханы. В частности, тантристы почитают женщину как воплощение божественности, а сексуальная садхана — это жертвоприношение Вечной Женственности, Богине-Матери, которая поддерживает проявленное существование как Шакти, возрождающаяся в каждой женщине.

ТАЙНАЯ НАУКА ЖЕСТОВ

Слово мудра (применительно к положениям кистей рук) означает знак, символ, жест. Мудры —это тайный язык знаков, несущих послания от разума к телу и от сознательной к бессознательной сфере существования через нервную систему.

Простой пример: практикующий шавасану (позу глубокого расслабления) ложится на спину и кладет руки ладонями вверх в шунья-мудре, посылая разуму сигнал перейти в рецептивное состояние (стать пустым). Шунья-мудра —универсальный знак открытых ладоней, говорящий: “Я сдаюсь”. Он означает доверие, открытость, расслабление.

Слово мудра также означает “печать”, “кратчайшее расстояние”, “короткое замыкание” — что указывает на действительно существующую нейробиологическую основу эффекта жестов рук: сближаются или соединяются определенные точки нервных рефлексов, расположенные на кистях рук.

Знаменитая джняна- или гьяна-мудра — которую образуют соединением указательного и большого пальцев, тогда как остальные три свободно вытянуты, —демонстрирует анатомический, нейробиологический и психологический принципы мудры. Джняна-мудра означает буквально “жест мудрости”. Санскритское джняна породило греческое слово gnosis, от которого, в свою очередь, произошло английское knowing*. Медитирующий в джняна-мудре символически провозглашает свою открытость для всей мудрости вселенной, таким образом автоматически помещая свой разум в оптимальное состояние для высшего сознания

Большой палец: человечество

Начнем с большого пальца, символизирующего все человеческое: конечное, ограниченное, но стоящее на вершине эволюционного древа как “величайшее из животных”. Человека характеризуют развитый разум и способность создавать орудия труда, что выделяет его из других животных.

Эта способность создавать орудия способствовала развитию седловидного сустава, расположенного в том месте, где большой палец соединяется с запястьем. Этот сустав противопоставляет большой палец остальным и позволяет ему прочно соединяться с ними, что дает гибкость и хватательную способность, лучшую, чем у других приматов, не говоря уже об остальных млекопитающих

Указательный палец: Бог

Указательный палец (названный так потому, что мы инстинктивно указываем им на все находящееся вне нас) соответствует Богу, абсолютному морю космической энергии, бесконечной, бескрайней и вечной.

Соединение большого пальца с указательным создает круг, в котором конечное, ограниченное человечество связывается с бесконечным, неограниченным Абсолютом. Это кольцо, с одной стороны, является абсолютным нулем, с другой — совершенной полнотой. Паскаль, французский теолог XVII столетия, определял Бога как сферу, края которой нигде, а центр везде.

Неправильно говорить, что Бог существует; существует только человек, и в самом акте существования уже присутствует ограниченность формой и именем (санскр. намарупа). Бог всему сущему обеспечивает существование, но сам не существует

Принцип тройственности

Начнем с большого пальца, символизирующего все человеческое: конечное, ограниченное, но стоящее на вершине эволюционного древа как “величайшее из животных”. Человека характеризуют развитый разум и способность создавать орудия труда, что выделяет его из других животных.

Эта способность создавать орудия способствовала развитию седловидно-го сустава, расположенного в том месте, где большой палец соединяется с запястьем. Этот сустав противопоставляет большой палец остальным и позволяет ему прочно соединяться с ними, что дает гибкость и хватательную способность, лучшую, чем у других приматов, не говоря уже об остальных млекопитающих.

Указательный палец: Бог

Указательный палец (названный так потому, что мы инстинктивно указываем им на все находящееся вне нас) соответствует Богу, абсолютному морю космической энергии, бесконечной, бескрайней и вечной.

Соединение большого пальца с указательным создает круг, в котором конечное, ограниченное человечество связывается с бесконечным, неограниченным Абсолютом. Это кольцо, с одной стороны, является абсолютным нулем, с другой — совершенной полнотой. Паскаль, французский теолог XVII столетия, определял Бога как сферу, края которой нигде, а центр везде.

Неправильно говорить, что Бог существует; существует только человек, и в самом акте существования уже присутствует ограниченность формой и именем (санскр. намарупа). Бог всему сущему обеспечивает существование, но сам не существует.

Принцип тройственности

Когда формируется жест джняна-мудры, оставшиеся три пальца символизируют принцип тройственности в основных религиях мира. В христианстве он представлен Богом Отцом, Богом Сыном и Святым Духом; в древнем Египте — бессмертными Гором, Исидой и Осирисом; в индуизме — трицей Брахмы, Вишну и Шивы.

Боги и богини теологии представляют собой не личности, но, скорее, силы, ответственные за проявление всего сотворенного. Существование — это результат взаимодействия трех сил: позитивной, негативной и нейтральной; мужчины, женщины и гермафродита; солнца (позитивного), земли (воспринимающей) и луны (нейтрализующего преобразователя).

Применяя джняна-мудру при медитации и пранаяме, вы телеграфируете вашему бессознательному, что владеете всем, что можно знать о жизни, о себе и о вселенной. Человечество развило тесную взаимосвязь между руками и мозгом, следовательно, что бы мы ни делали с нашими руками, это обязательно воздействует через нервную систему на кору головного мозга и ассоциативные слои сознательного и бессознательного.

В основном своем содержании, ручные мудры — это особый вид языка тела, инстинктивного и универсального как для первобытных, так и для цивилизованных рас.

Хастха-мудры

Очень интересная группа мудр — хастха-мудры, жесты, которые автоматически сосредоточивают дыхание в нужной области легких. Эти особые положения рук регулируют отношения между тазовым и плечевым поясом, что приводит к расширению желаемой доли легких.

Для новичка в хатха-йоге техника хастха-мудры — это прекрасное введение в дыхательную практику йоги, или пранаяму. Оно дает новичку способность управлять своим дыханием. В каждый данный момент положение наших рук оказывает тонкое, но глубокое влияние, определяющее специфику нашего дыхания.

Мудра — это психическое искусство, связывающее руку и разум, жест и состояние сознания. Следуя герметической аксиоме “Как вверху, так и внизу”, движения наших пальцев в одно мгновение изменяют наше внутреннее состояние. Сознательное принятие ритуальной мудры задействует этот психосоматический закон, приводя разум, дыхание и тело в то состояние, которое необходимо как прелюдия к высшему опыту внутренней жизни.

Сиддха-йога и сверхнормальные способности

Глава 11. Йога и Запад

Мудрые... отказавшиеся от плодов, рожденных их действиями... достигают состояния, лишённого страдания. — “Бхагавад-Гита” 2:51

Наградой за нечто хорошо сделанное является уже то, что вы сделали это. — Ральф Уолдо Эмерсон

Йога — древнейший и самый эффективный метод достижения общего умственного и психического здоровья. В йоге заключена вся личность, все стороны “Я”. Что мы имеем в виду? Всемирная организация здравоохранения определила здоровье как “состояние не просто отсутствия болезни, но духовного, физического и социального благополучия”. Это утверждение прекрасно согласуется с целями, которые преследует йога.

По своему подходу йога — эволюционна. Западная наука со времен Дарвина придерживается теории, утверждающей, что все живые существа совершенствуются физически на протяжении множества поколений — в борьбе, в которой выживает наиболее приспособленный. Рассматривая человека как разумное животное, биологи определяют, что срок окончательного созревания и прекращения роста тела наступает приблизительно в двадцать пять лет.

Но как обстоит дело с разумом?

САМОРЕАЛИЗАЦИЯ

Йога всегда учила, что рост не прекращается с окончательным созреванием физического тела. В каждом из нас заключен неограниченный потенциал ментального и физического роста. Тот, кто эволюционирует как личность, в конце концов придет к ментальному состоянию, называемому в йоге самореализацией. Он полностью осознает внутренние возможности и богатство разума. Западные психологи, принадлежащие к так называемой гуманистической школе, говорят о таком состоянии как о “самоактуализации”.

Йога — это техника, которая делает христиан, индуистов, атеистов, социалистов и агностиков более совершенными людьми. Более совершенные люди делают более совершенным общество. Более совершенные страны могут сделать более совершенным весь мир.

ИНДИЙСКИЙ ФОКУС С ВЕРЕВКОЙ

Кто не слышал о легендарном индийском фокусе с веревкой, шедевре искусства азиатской магии? Маг подбрасывает конец веревки вверх, и она неожиданно застывает в вертикальном положении, поддерживаемая силой волшебства. Появляется маленький мальчик, взбирается вверх по веревке и на самой вершине растворяется в воздухе.

Каждый слышал об этом трюке, но никто не присутствовал при его демонстрации. Почему? Потому что этот фокус — не реальное проявление искусства, а аллегория о вашей и моей жизни. Маг — это созидательная сила разума, сушумна, или лестница Иакова, дающая доступ к небу. (“Небо” — состояние разума.) Легенда рассказывает о том, как мы можем подняться над землей, освободившись от мелочности нашего эго и ограниченности “я”, чтобы обрести свободу разума и тела.

ЗАПАД ВСТРЕЧАЕТСЯ С ВОСТОКОМ

Летом 327 года до н. э. Александр Великий захватил небольшую часть того, что мы теперь называем Индией. Покорив весь известный тогдашним грекам мир, он собирался присоединить к своим завоеваниям последнюю, неизвестную еще землю. Увы, Индия стала для него тем же, чем Россия для Наполеона:

коммуникации были слишком растянуты, территория слишком обширна — и в 325 году до н. э. он отступил вместе со своей потрепанной армией.

Плутарх, древнегреческий историк, оставил описание экспедиции Александра в Индию и таким образом дал нам идею перекрестного опыления, произошедшего при встрече этих цивилизаций: греков Запада с их любовью к философии и индийцев Востока, обладающих знаниями еще более глубокими и ценными для философии и интроспективной жизни.

Мальчиком Александр был воспитанником Аристотеля, у которого научился искусству философского диалога и пониманию чужеземных религий. После одной из битв, в которой он едва не расстался со своей жизнью, он взял в плен группу из десяти йогов. Греки называли этих аскетов гимнософистами (“голыми философами” или, буквально, “нагими софистами”), восхищаясь той пронизательностью, с которой те давали краткие и содержательные ответы на неразрешимые вопросы.

Пообещав пытки и смерть за неудовлетворительный ответ, Александр задал вопрос каждому из йогов. Я приведу три вопроса и ответы на них, чтобы показать на примере реализм индийской философии, которому бы позавидовали Диоген и эпикурейцы.

Александр: “Кого больше: мертвых или живых?”

Ответ: “Живых, потому что мертвых нет больше!”

Александр: “Как долго должен жить человек?”

Ответ: “Пока он считает, что жить лучше, чем умереть!”

Александр: “Что сильнее: жизнь или смерть?”

Ответ: “Жизнь: она выдерживает столько несчастий!”

Александр пришел в восхищение от этих ответов и отпустил йогов, щедро вознаградив. Однако он попросил одного из них остаться с ним и стать его учителем и советником. Йог согласился и покинул Индию вместе с Александром.

Приблизительно через год, индийский мудрец Александра заболел и потребовал для себя погребальный костер. Греки сложили дрова, и йог взобрался на них, он сел в позу лотоса и дал указание поднести факел к дереву. Когда пламя разгорелось, он обратил свой последний взгляд к Александру и сказал:

“Мой господин, через год я встречу с тобой в Вавилоне”. Он закрыл глаза и бесстрастно отдал себя Агни, богу огня.

Год спустя, 13 июня 323 г. до н.э., Александр Великий умер у стен Вавилона.

Йога и западная наука

Йога начала оказывать непосредственное влияние на западную медицину с тех пор как Британская Ост-Индская компания впервые опубликовала в Европе сообщения об индийских факирах, демонстрирующих волевым контролем над анатомическими и физиологическими возможностями, как их понимали тогда. Первым обратил на это мое внимание доктор Элмер Грин, который, можно сказать, благословил брачный союз восточной йоги и западного гипноза — союз, породивший аутогенную тренировку.

К 70-м годам Элмер Грин уже начал исследование и документирование корреляций между йогой и биофидбэком, с измерением психофизиологических параметров. Наряду с опубликованными отчетами, о результатах его исследований свидетельствует документальный фильм “Биофидбэк: йога Запада”. В 1979 г. я присутствовал на одном из его семинаров по аутотренингу в качестве ученика, и меня поразило сходство многих аспектов йоги и психологии. В 1982 г. я имел возможность узнать о результатах его исследований на Конференции по трансперсональной психологии, проходившей в Бомбее.

В то время, когда д-р Грин исследовал связи с Востоком, д-р Чарльз Тарт из Калифорнийского университета прокладывал новые пути, исследуя измененные состояния сознания (он, кстати, и ввел среди психологов аббревиатуру ИСС), а заодно проводя психофизиологические исследования медитации, сна, сновидений, гипноза и парапсихологии.

Этот расцвет новой психологии в семидесятых дал толчок лучшему, по моему мнению, теоретическому истолкованию кундалини. Д-р Ли Саннелла опубликовал свою работу “Кундалини: психоз или трансценденция?” в 1976 г. Весной 1977 г. в Сан-Франциско я имел честь провести несколько дней в обществе д-ра Саннеллы и поэкспериментировать с аппаратом Ицхака Бен-това для измерения микродвижений при медитации. Это было впечатляюще, я никогда не видел столь виртуозной работы.

Этот список мог бы продолжаться бесконечно. Я упомянул лишь трех западных ученых, чьи работы оказали на меня наибольшее влияние.

ЙОГА И ИНДИЯ В 90-Е ГОДЫ

Всемирная конференция по йоге (февраль 1993, Пондишери, Южная Индия), организованная и возглавленная д-ром Свами Гитанандой, собрала делегатов со всей Индии.

Йога органически присуща индийской культуре, хотя она, как одна из десяти классических школ индийской философии, находится в непростых отношениях с индуизмом.

Каждый раз когда я приезжаю в Индию, мной овладевает впечатление, что йога — исключительно индийская философия, наука и искусство, и ее способен до конца оценить только индеец. Западный разум, даже наши лучшие индологи, вероятно, никогда не постигнут до конца всей ее глубины.

Могу сообщить, что многие индийские медицинские школы, университеты и институты имеют поддерживаемые правительством постоянно действующие факультеты, занимающиеся исследованием йоги как медицинской и психологической терапии соматических и психосоматических болезней. Доктрина паньча-коша (пяти оболочек) не допускает упрощенного разделения на тело и разум, и йоги отлично понимают нашу проблему: “специалист — это тот, кто знает все больше и больше о все меньшем и меньшем, пока наконец не будет знать все ни о чем”.

Йога никогда не рассматривалась как терапия в классической Индии; однако, вне всякого сомнения, она способна оказывать эффективное терапевтическое воздействие, используя мощные эффекты поведенческого кондиционирования, а также силу воображения, с помощью которой устанавливается целительная связь между физической и ментальной сферами.

Техники, рассмотренные в первых девяти главах этой книги, могут послужить достаточно гибким руководством по йога-терапии.

СУЩНОСТЬ ХАТХИ

Цель всей йоги — гармонизирующее высвобождение энергии на интеллектуальном, эмоциональном и физическом уровнях бытия. В названии хат-ха-йоги два слога ха (солнце) и тха (луна) указывают на присущий всем живым организмам дуализм, выражающийся в расширении и сокращении, расслаблении и напряжении, а на клеточном уровне — в метаболических процессах созидания (анаболизма) и разрушения (катаболизма).

В области грубых энергий, известных западной науке, практика хатха-йоги приводит в норму баланс между потреблением сахара и кислорода и выведением углекислого газа и воды как продуктов распада.

Эффект асан, или поз, можно резюмировать в одном принципе: “природа не терпит пустоты”. Скручивание и изгибание тела в асанах производит внутренний массаж плотно “упакованных” органов, высвобождая жизненную силу, подобно тому как очищают губку, погружая ее в емкость с водой (тело и его жидкая среда), а потом выжимая.

Каждый обучающийся философской жизни должен уделять по крайней мере несколько минут в день для классических поз хатха-йоги, которые помогут сделать его тело совершенным орудием выражения (тха) просветленного сознания (ха).

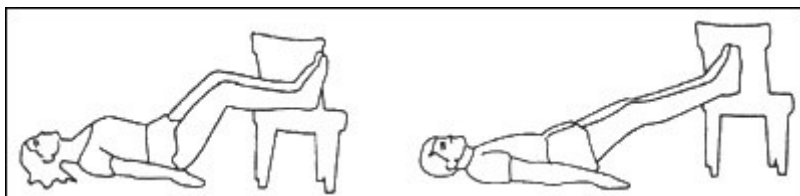
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ ЙОГА-ТЕРАПИИ

Это лишь неполный список возможностей йоги, ни в коем случае не предназначенный для профессиональных медиков.

Отмечу, что слово терапия существовало в виде санскритского корня, прежде чем найти свой путь в греческий, а затем и в другие языки индоарийского древа. Первоначальное значение санскритского корня — “поддерживать, подкреплять, питать”.

Объект	Техника
1. Беспокойство	Поляризация, шавасана I и II
2. Плохое кровообращение	Шавасана II, омоложение
3. Рассеянное внимание	Внешняя и внутренняя чакра-дхарана
4. Депрессия (умеренная)	Поляризация, омоложение
5. Упадок сил	Шавасана II, омоложение
6. Утомление	Шавасана II, омоложение
7. Гипертония	Шавасана I и II
8. Бессонница (трудно заснуть)	Поляризация, шавасана II и III
9. Бессонница (беспокойный сон)	Шавасана II и III
10. Медитация	Суюсасана, йони-мудра I и II
11. Неврастения	Поляризация, шавасана II, омоложение
12. Нейромышечный и идеомоторный контроль	Суюсасана, йони-мудра I и II
13. Мышечное напряжение	Шавасана I и II
14. Ментальное напряжение	Шавасана I и II, поляризация
15. Для улучшения визуализации	РЦД, внешняя чакра-дхарана

СОВЕТ ПО ЙОГА-ТЕРАПИИ



Джняна-йога для внутренней жизни

Глава 12. Медитация и внутреннее бытие

**Отказавшись от привязанности к плодам своего труда, всегда
удовлетворенный, находящийся вне любой зависимости, он не делает
ничего, хотя всегда занят работой. — “Бхагавад-Гита” 4:20**

Ученики йоги часто неправильно понимают медитацию. “Оксфордский словарь английского языка” утверждает, что “медитировать” означает “постоянно помнить о чем-то, обдумывать, предаваться размышлениям”. Это определение представляет медитацию как активный процесс работы разума с наличием множества мыслей, которые, как рыбы, снуют в потоке сознания. Подразумевается, что медитация — это форма мышления, т. е. деятельность, связанная с решением задач. Ничто не может быть более далеким от истины!

Западное слово “медитация” не описывает высших ментальных состояний, которые составляют цель йоги. Цель упражнений йоги — создать состояние ментального покоя, далекое от обдумывания чего-либо и вообще от активного мышления. “Состояние безмыслия” — такой термин куда лучше описывает тот результат, к которому стремится йога.

Автор самой знаменитой классической книги по йоге, Патанджали, определяет йогу как успокоение разума, приведение сознания в неподвижное состояние и подавление эмоциональных флуктуаций.

ВОСЕМЬ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫХ ШАГОВ

Патанджали ясно обозначил восемь шагов к достижению искомых ментальных состояний йоги. Его система называется аштанга-йога, буквально — восемь членов, или ветвей, ведущих к абсолютной интеграции “Я”, через рас-плавление личности в трансовом сознании.

Первые две фазы аштанга-йоги, яма и нияма, включают десять правил поведения ученика, стремящегося к целостной жизни. Западные знатоки религий смешали десять предписаний ямы и ниямы с десятью заповедями Моисея, не понимая, что концепция греха и наказания чужда йоге. Карма, закон действия и противодействия, в учении Востока является справедливым и беспристрастным. Карма — психологический эквивалент физического закона Ньютона, говорящего, что на каждое действие должно быть равное по силе противодействие. Практики ямы и ниямы основываются на знании кармы и, в отличие от десяти заповедей, не имеют моральной или этической подоплеки.

Например, “.Ахимса есть яма соблюдения ненасилия по отношению ко всем созданиям”. Это изречение основывается на знании того, что плата за насилие — потеря покоя для разума. Ментальное возбуждение препятствует достижению высших психических состояний.

Сантоша, воспитание в себе удовлетворенности, — правило ниямы, предписывающее жить настоящим, не размышляя о прошлом и не мечтая о будущем. Живя настоящим, человек сохраняет психическую энергию, необходимую для медитации и сверхсознания.

Цель этих предписаний — исключительно поддержание ментальной гигиены.

Ямы

1. Ахимса: Ненасилие.

2. Сатья: Правдивость. Живущий во лжи растрчивает энергию и разрушает внутренние состояния.
3. Астейя: Неприсвоение чужого. Вы имеете право только на то, что честно заработали.
4. Брахмачарья: Принятие ответственности за использование сексуальной энергии.
5. Апариграха: Отсутствие жадности, отстраненность от материальных ценностей

Ниямы

1. Шауча: Чистота физического тела и отсутствие в нем токсичных отходов.
2. Сантоша: Удовлетворенность. Жизнь в "вечном теперь".
3. Тапас: Безразличие к крайностям внешнего изменчивого мира.
4. Свадхья: Саморазвитие. Когда мы перестаем учиться, мы начинаем умирать.
5. Ишвара-пранидхана: Преданность философской жизни.

Третья стадия классической системы Патанджали — асана, то есть любая поза, которую можно поддерживать длительное время в состоянии расслабления; поза, позволяющая телу сохранять неподвижность, пока требуется ментальная тишина. Активность тела связана с ментальными состояниями, и Цель асаны — свести на нет склонность физического тела нарушать ментальное равновесие.

Пранаяма (управление энергией жизни) — четвертая ветвь мастерства. Она представляет собой набор методик, ведущих к контролю над дыханием, которое становится глубоким и медленным. Медленное, полное дыхание, сопровождаемое осознанием, свидетельствует о глубоком расслаблении разума, готовящегося к медитации.

ХАТХА-ЙОГА

Из третьей и четвертой стадий аштанга-йоги Патанджали развилась хорошо известная, замечательная школа хатха-йоги, которая своими позами и контролем над дыханием способствует поддержанию здоровья, т. е. свободы от болезней.

Хатха-йога создана для того, чтобы проводить в жизнь требование "разум над материей". Через хатха-йогу сознание устанавливает контроль над инструментом своего проявления, физическим телом.

Пратьяхара, пятая ступень, — выведение своих чувств за пределы влияния внешней среды для путешествия в ментальном пространстве, исследуемом в процессе медитации. Это проделывается с помощью фиксации внимания на мысленном образе, достаточно интенсивной, чтобы исключить или ослабить регистрацию сознанием импульсов пяти чувств. Пратьяхаре можно содействовать такими физическими способами, как удаление в темную пещеру или блокирование выходов органов чувств с помощью ваты.

Последние три стадии — сокровища йогической медитации. В этих состояниях разум очищается от множества свойств мышления, присущих обычному сознанию, оставляя

озеро сознания невозмущенным.

Этот процесс называется сама́ма, его можно сравнить с бросанием камня (образ, на котором концентрируются) в воду, где плавают мелкая рыбешка (мысли); при этом рыбки бросаются врасыпную и вы можете наблюдать покоящийся на дне камень через чистую, спокойную воду сознания.

Если сознание способно удерживать избранный образ без искажений в течение примерно двенадцати секунд, это значит, что достигнута шестая стадия — дхарана. Это труднее, чем может показаться. В медитации могут появляться тонкие трещины, например мысли “у меня хорошо получается” или “двенадцать секунд должны уже пройти”.

Седьмая фаза, дхъяна — это дхарана (или устойчивая концентрация), выдержанная более двух минут.

Самадхи: “С чистым сознанием”

Последняя стадия, самадхи, может наступить в любой момент жизни ученика или стать кульминацией тщательного исполнения предыдущих семи шагов. Само по себе слово означает “с (сам) чистым сознанием (адхи)”. Корень адхи сравнивают с древнееврейским адони, означающим “Бог”, и действительно, состояние самадхи можно рассматривать как опыт космического сознания, пребывающего с Богом.

В этом состоянии йог остается наедине с объектом медитации и теряет сознание разделенности между “я”, объектом внимания и процессом выполнения. Самадхи — это возвращение в потерянный рай.

Один мудрый англичанин резюмировал аштанга-йогу Патанджали следующим образом: “Сесть спокойно, замолчать, перестать думать, уйти”. Прекрасный совет!

Техника медитации не сложна, но, подобно любой другой стоящей практике, она требует настойчивости, усилий и времени. Ежедневная медитация — это жизненная необходимость, которая полностью упускается нашим западным образом жизни.

Каждый день мы растрчиваем нашу ментальную энергию на отрицательные эмоции, бесполезные мечты и болтовню. Даже обсуждение планов на будущее вытягивает из нас энергию, мешая нам действовать в настоящем. Изучающему философию необходимо знать: то, что выходит изо рта, гораздо важнее того, что туда входит.

Внутренние глубины

Каждый может достичь состояния сознания, предлагаемого йогой, при котором стихает наконец наша ментальная болтовня и мы погружаемся во внутренние глубины нашего разума, приходим к восстановлению нервной системы и новому пониманию жизни.

Медитация уводит нас в путешествие по внутреннему пространству, столь же бесконечному и неограниченному, как и пространство внешнее. Каждая традиция предлагает свой метод — главным образом это концентрация на звуке или визуальном образе, — но, какова бы ни была техника, ее можно рассматривать как средство навигации, ведущее нас к берегам медитативного опыта.

Медитация не сводится к одному переживанию, это целый ряд переживаний. Блаженство, созидающее мышление, выразительное эмоциональное переживание,

повышенное сенсорное осознание вместе образуют результат каждой конкретной медитации.

Критерий ценности психического или духовного опыта заключается в интегрирующем, регулирующем воздействии на все уровни личности медитирующего. Те, кто действительно пережил состояние медитации, не склонны обсуждать его, в отличие от тех, кто всячески проявляет волнения своей личности, интерпретируя их как “духовный опыт”.

Мы приступаем к ознакомлению с действенной формой медитации, известной как сурья-шабда, или “слушание солнечных токов”. “Токи” — это внутренние, тонкие звуки, слышимые в правом полушарии мозга, они связаны с течениями в определенных нервных каналах, берущих начало в правом симпатическом ганглии, который, вместе с левым симпатическим ганглием образует “лестницу Иакова”, ведущую на “небеса”.

Классические тексты сравнивают концентрацию на внутренних звуках с охотой на оленя (беспокойный разум), когда тот идет на звук флейты охотника (нада, или внутренняя музыка) и попадает в западню, чтобы быть убитым (“умирает” мышление).

Звук не существует вне нас

Все звуки существуют только в разуме и не проявляются внешне. Если дерево падает в лесу и при этом нет никого поблизости, создает ли оно шум? Нет! Дерево падает тихо, как перо, производя своим движением лишь колебания воздуха — но не звуковые вибрации.

Пока ударная волна, пройдя по воздуху, не достигнет уха и не преобразуется в колебания мембраны, которые, в свою очередь, станут электрическими импульсами, производящими то, что мы называем “звуком”, мы ничего не услышим. В поисках внутреннего звука мы принуждаем осознание прорезать двадцать семь слоев разума, подобно тому как нож прорезает луковицу, проникая в ее центр.

Практику наиболее простого аспекта крийи (техники) сурья-шабда начните, приняв удобное сидячее положение в тихой, затемненной комнате, положив локти на стол или на колени. Смочите слюной большие пальцы и “вверните” их в ушные отверстия. Прикройте пальцами глаза, так чтобы они не давили на глазные яблоки. Теперь внешние шумы и свет будут ограничены.

Сфокусируйте ваше внимание на правом ухе и начинайте прислушиваться к внутреннему звуку. Не анализируйте звуки, которые вы слышите, просто впускайте их, ища за каждым проявлением еще более тонкий звук и уходя таким образом все глубже в пещеру комплекса “разум—мозг”.

Как и во всех медитативных крийях, здесь необходимы терпение и спокойная настойчивость. Занимайтесь десять минут в день в первую неделю, прибавляя к этому времени по пять минут каждую следующую неделю, пока не достигнете тридцати минут.

Десять миллиардов клеток

Человеческий мозг состоит приблизительно из десяти миллиардов клеток, из которых обычно используются только десять процентов (один миллиард). Сурья-шабда, когда она практикуется в полном варианте, раскрывает “психические”, или дремлющие области коры головного мозга, выводя энергию из лабиринта “разум—тело” и более

полно высвобождая интеллектуально-эмоциональный потенциал.

Персональное посвящение в сурья-шабду включает обучение шакти- (“силовой”) мантре, которая колеблет кору головного мозга, заставляя ее буквально плескаться в нейросекретциях, соме, амрите (“напитках бессмертия” индийской мифологии), одновременно снимая напряжение, рассеивая негативные эмоции и снижая кровяное давление.

Посвященных учат ориентироваться в каждом из двадцати семи уровней сознания и определять смысл каждого звука, который можно услышать в процессе выполнения сурья-шабды. По мере углубления опыта медитации происходит синестезия (перевод одной сенсорной модальности в другую):

внутренние звуки становятся внутренним светом, пока самадхи не переходит наконец в свою высшую стадию.

ЯМЫ И НИЯМЫ

Грубая интерпретация доктрины ямы и ниямы в популярном индуизме и популярной западной йоге свела ее к моральным правилам и религиозным догмам. Такой упрощенческий подход не имеет никакой силы.

Когда ямы и ниямы рассматриваются как свод правил морального поведения, мы сталкиваемся с серьезной проблемой. Люди не могут быть совершенными в моральном смысле. Это не в нашей природе. В каждом из нас, независимо от того, насколько он развит, существуют в глубине разума основные первобытные инстинкты, и пока они присутствуют там, есть возможность выхода их на поверхность в кризисной ситуации.

Я убедился на основе собственного жизненного опыта, что в каждом человеке есть две кнопки. Одну из этих кнопок я называю “кнопкой убийцы”, другую — “кнопкой Иуды”.

Кнопка убийцы соответствует определенной области мозга, и когда вы находите ее (естественно, воздействуя на нее словами), вы можете превратить самого кроткого, пассивного и безвредного человека в убийцу. Кнопка Иуды относится к особому пороку, заключенному в каждом, который — когда кнопка включена — приводит нас к предательству Христа, нашего высшего сознания.

Тонкие внутренние процессы

Доктрина ямы и ниямы — это не моральные правила поведения. Это руководство по тонким внутренним процессам для управления приливами и отливами психического содержания во внутреннем бытии. Когда мы начинаем анализировать их, мы обнаруживаем в них смысл более глубокий, чем тот, который преподносится широким массам.

Первая яма (контроль) — ахимса, что буквально означает ненасилие. Если рассматривать ее упрощенно, она равносильна заповеди “не убий”. Тем не менее в каждом из нас — занимается ли он йогой или нет — в критической ситуации может быть нажата кнопка, делающая нас способными к убийству.

Одно из основных предписаний буддизма, являющееся формой ахимсыг. “не убивай никакое живое существо”. Однако, если вы лечитесь от малярии, вам приходится принимать хинин и убивать возбудителей этого заболевания, находящихся у вас в крови. Если вы относитесь к индийской секте джайнов (члены которой, когда ходят по

траве, звонят в колокольчик, чтобы распугивать мелких животных), нарушаете ли вы свой обет ненасилия, когда принимаете пенициллин при пневмонии? Если жизнь ставит человека перед необходимостью убивать, если он чувствует, что убийство будет правильным и законным, будет ли это означать, что он нарушил правило ахимсы? Означает ли ахимса буквально “никакого физического убийства”?

Когда немного подумаешь, становится очевидным, что, если ахимса не означает нечто большее, чем это, то все это просто странная шутка. Что есть в человеческой природе, что нельзя убивать? Если ненасилие, ахимса, что-то означает, так это некую установку разума, а не набор действий. Именно умственная установка, а не действие, определяет карму.

Что же каждый человек склонен убивать? Высшее сознание. А кто убийца высшего сознания? Отрицательные эмоции. Тот, кто практикует ахимсу, эзотерически, старается не допускать насилия по отношению к высшему сознанию и не убивать его неправильной эмоциональной жизнью.

Сатья: правдивость

Вторая яма — сатья, правдивость. Близкое к ней моральное правило — всегда говорить правду, — весьма поверхностно. Сравнительно недавно человечеству стала известна одна очень странная вещь. Ее называли бессознательным. Все мы читали, что нам доступна только одна десятая часть нашей ментальной активности, остальные девять десятых — подобно девяти десятым айсберга — скрыты. Кто может утверждать, что знает содержание этой скрытой части разума? Как вы можете быть уверены в своей правдивости?

Если сатья означает “не лгать”, следуете ли вы ей, когда отказываетесь ложью во спасение уберечь кого-либо от боли? Очевидно, что простая интерпретация правды не имеет отношения к сатье. Речь идет о внутренней духовной истине, о том, чего так трудно достичь, — о правдивости по отношению к своему “Я”, о сознании недостатков, взгляде внутрь и видении того, что там находится, о том, чтобы смотреть без страха и идти вглубь, даже если это разрывает вас на куски.

У нас на Западе есть свой собственный вид йоги, которая делает это весьма успешно, — да-да, это именно йога! Мы называем ее психотерапией. Она является одним из самых ценных продуктов цивилизации. Я не верю, что для людей на Западе, серьезно относящихся к йоге, существует йога без психотерапии. Идти вглубь, смотреть в лицо правде о своем “Я” — вот что значит сатья.

Астейя: неприисвоение чужого

Третья яма, астейя, буквально означает “не красть”. В общеупотребительном смысле, красть — значит брать то, что тобою не заработано. Я согласен с тем, что каждый из нас должен заработать то, что ему принадлежит, что, если мы берем то, что нами не заработано, мы нарушаем астейю, правило, запрещающее кражу.

Однако, астейя идет гораздо глубже. Каждый человек в своем личном существовании является движущим зубцом в колесе жизни. Каждый человек осуществляет некий потенциал. Каждый человек, будучи частью того колеса, которое мы называем жизнью, выполняет дхарму, или обязанности по отношению к жизни. Эзотерически тот, кто крадет, кто нарушает закон астейи, или запрета на воровство, крадет время у духа, у высшего сознания, смысл которого заключается в посвящении себя развертыванию высшего бытия.

Любая кража в нашей жизни — это кража времени. От рождения до смерти, от материнской груди до могилы, в любой момент своей жизни, который мы тратим на борьбу с собой, мы крадем время у духа, то время дхармы, которое нам отведено. Вот в чем истинная сущность правила астейи. Убивать время — не значит быть убийцей, это значит совершать духовное самоубийство!

Брахмачарья: божественное действие

Четвертой ямой является брахмачарья. Возможно, из всех ям, о которых можно прочитать в популярных книгах по индуизму, эту понимают неправильно чаще всего — тем не менее она имеет дело с самой могущественной сущностью бытия. Глупцы говорили, что брахмачарья — это обет безбрачия; что это нечто, возводящее неприступную стену вокруг сексуальных сил. Однако каждому, кто глубоко изучает буддизм и тантризм, известно о существовании других традиций в индийской философии, которые, в отличие от ведантистской традиции бхакти, не сводят понятие брахмачарьи к простому целибату.

В Упачишадах ясно показано, что сексуальный потенциал, заложенный в каждом человеке, — это божественная сила. Упанишады говорят, что иульва — это алтарь, а полосы вокруг нее — пламя на алтаре. Тело — храм, а подовой акт — акт богослужения.

И все же глупцы говорят, что брахмачарья — это целибат, обет безбрачия. В результате тысячи людей в Индии и на Западе прекращают всякие сексуальные сношения, пытаются следовать этому правилу и считая, что оно означает запрет на половую жизнь. Хорошо, скажет читатель, тогда что же оно означает?

Брахма — это Бог, а чарья — действие. Итак, слово брахмачарья означает "божественное действие". Целибат — не и воздержании от полового акта, а в настрой сознания. Брахмачарья — это божественный настрой. Она не имеет никакого отношения к физическому действию как таковому. В священных писаниях йоги говорится о теле как о дворце Брахмы, и в этом дворце мы поклоняемся внутреннему инстинкту как одному из аспектов Божественного "Я".

Еще более точным переводом слова чарья является "странствие". Брахма-чари вечно странствует в сознании Бога, его ментальное тело поглощено созерцанием бесконечного разнообразия космического зарождения-порядка-разложения — калейдоскопа вечно меняющихся проявлений Брахмы, Вишну и Шивы.

Открытие Фрейда

Фрейд открыл для западного мира то, что тантристам Индии, древним дравидам и некоторым школам буддизма было известно уже тысячи лет. Он обнаружил, что первичной силой в каждом из нас является сексуальное, что основа бытия лежит в сексуальных силах. Люди неверно поняли Фрейда, истолковав это открытие как сводящее все к сексу.

Фрейд утверждал не то, что сексуальные силы — самое важное в жизни, а то, что они обеспечивают энергией человеческое поведение.

Электрическая сеть обеспечивает завод энергией для производства продукции, и если она повреждена, производство останавливается. Точно так же истощение или искажение сексуальных сил, распространяющихся по нервной системе, оказывает

влияние на всю деятельность человека.

В этом заключается вся концепция брахмачарьи. Она означает нечто совершенно особое. Что она значит в жизни каждого конкретного человека, я вам сказать не могу. На теоретическом уровне она означает, что поклонение телу должно быть правилом для каждого. Но на глубоко личном уровне, на практике, это задача, которую каждый должен стараться решить сам для себя.

В теории говорится, что божественный акт выражения любви должен быть свободным, не причиняющим боли, и не должен вести к появлению нежеланных детей. Это требования простого здравого смысла. Но каждый должен найти внутренний смысл этого на глубоко личном уровне.

Апариграха: необладание

Наконец, мы пришли к последней яме — апариграхе, что означает “необладание”. В классической ведантистской традиции это значит, что, когда кто-то становится санньясином, он отказывается от всего мирского имущества. Какая же важная идея заключается в апариграхе? Очевидно ведь, что, если вы человек Запада, живущий в материалистическом мире, мире коммерции, вы не можете выжить без вещей. Что подразумевается под необладанием?

Только глупцы понимают яму и нияму буквально. Эта яма не имеет никакого отношения к приобретению вещей. Она касается привязанности к вещам. Все вещи, все материальное имущество существуют для того, чтобы пользоваться ими. А вот пользоваться можно правильно или неправильно. Все вещи, все плоды земли и плоды разума — мы имеем в виду продукты материального производства — существуют для удовлетворения наших желаний, для того, чтобы доставлять нам удовольствие, но сознание при этом не должно концентрироваться на обладании. Апариграха есть не действие, но позиция разума. Это не вопрос об обладании вещами — скорее это вопрос о том, обладают ли вещи нами.

Шауча: чистота

Теперь мы переходим к ниямам. Они представляют позитивный элемент в том смысле, что являются не запретами, а предписаниями. Первая из них — шауча, чистота. Люди недалекие считают, что она означает чистоту разума. Но кто может сказать, что его разум чист? Только ребенок — но и это может быть оспорено с психоаналитической точки зрения, — возможно, обладает чистым разумом, если таковой вообще можно назвать разумом.

Шауча не подразумевает разум, она относится к телу. Она означает чистоту тела и физиологическом смысле. Для чистоты тела, которое является носителем сознания, необходимо удаление токсичных отходов, шлаков, слизей, которые изменяют нервную систему человека и обременяют сознание, мозг. Поддержание чистоты тела имеет отношение к тем способам, которыми каждый из нас начинает умирать. Существуют четыре способа, которыми каждый человек начинает умирать. Я расскажу о трех из них сейчас и о четвертом чуть позже.

КАК МЫ НАЧИНАЕМ УМИРАТЬ

Первый способ, которым мы начинаем умирать физически и ментально, можно назвать психосоматическим воздействием. Мы убиваем себя, неправильно используя взаимоотношения “разум — тело”. Как? Неправильным пониманием и неправильным использованием ям, совершая ментальные акты насилия, убивая наше высшее сознание,

отказываясь признать истину о собственном “Я”, крадя время, отпущенное нам от рождения до смерти, неправильно используя нервную систему в ее сексуальной функции, становясь привязанными к физическим удовольствиям и страдая по поводу их утраты.

Пожалуй, от 60 до 70 процентов людей, обращающихся к врачам, страдают психосоматическими заболеваниями, то есть болезнями, возникающими от чрезмерного эмоционального напряжения.

Следующий путь, ведущий к смерти, связан с фундаментом нашего существования, клеточным ядром. Западная биологическая наука считает, что смерть индивидуальной клетки запрограммирована в хромосомах. Мы предполагаем, что практика йоги в состоянии изменить программу в ядре клетки и продлить физический акт жизни.

Третий способ начала умирания имеет непосредственное отношение к шауче, или чистоте. Это просто: мы начинаем умирать на клеточном уровне, утопая в своих собственных выделениях. Полупроницаемая стенка клетки засоряется отходами и теряет способность поглощать питательные вещества и освобождаться от продуктов распада.

Практики хатха-йоги — внутреннее очищение, внутренний массаж с помощью поз, диета и голодание — поддерживают здоровое состояние клеток, препятствуя их изнашиванию. Шауча — это постоянное выведение разных шлаков из организма, которое продлевает жизнь и очищает нервную систему, подготавливая ее к высшим состояниям.

Сантоша: удовлетворенность

Вторая нияма, сантоша, означает удовлетворенность. Что это значит? Жить настоящим, забыть прошлое, прекратить мечтать о будущем, сохранять энергии комплекса “разум—тело” для настоящего момента. Можно культивировать удовлетворенность в сумеречный период между бодрствованием и засыпанием, а также между сном и полным пробуждением, внушая своему бессознательному уму положительные, счастливые установки.

ЧТО ЖЕ ТАКОЕ ЙОГА?

Самое древнее определение йоги в переводе на современный язык звучит так: “прекращение флуктуаций в сознании” — всех этих блужданий, напряжений, эмоциональных скачков. Практикующий йогу — это тот, кто может собрать свой разум воедино и не допускать никаких флуктуаций; тот, кто может проникать вовнутрь себя и пользоваться энергиями, что бы ни происходило во внешнем мире.

Тапас: безразличие

Третья нияма называется тапас. Это слово можно приблизительно перевести как “безучастность, безразличие”. Практиковать тапас означает быть безразличным к неудобствам, когда нет разумных причин обращать на эти неудобства внимание.

Свадхьяя: саморазвитие

Четвертая нияма называется свадхьяя — саморазвитие. Ее внутренняя сущность имеет отношение к четвертому способу умирания. Саморазвитие означает, что жизнь — это непрерывный процесс учебы. Прекратите учиться — и вы начнете приближаться к смерти. Психологи знают о том, что как минимум 50% признаков старения имеют

психологическую природу. Это потеря интереса к жизни, потеря желания приобретать дальнейший жизненный опыт. В этом смысле йога является методом перевоспитания.

Последний процесс

Последний процесс, ишвара-пранидхана, в грубой интерпретации, означает преданность Богу. В терминах санкхьи это означает преданность Высшему “Я” как сущности Бога. Ибо что есть Бог? Это сам процесс жизни. Это не какое-то существо, не личность, это весь процесс жизни как таковой и осознание жизни. Практикующий ишвара-пранидхану посвящает себя нескончаемому процессу жизни и эволюции “я”.

Чтобы йога могла быть полезной для мыслящих людей Запада, ее необходимо заново переосмыслить. Классические писания йоги являются свидетелями пика индийской цивилизации. В настоящее время Индия как цивилизация находится в упадке, но она оставила нам свое наследие в классических писаниях, сжатые формулировки которых дают будущим умам основу для развития.

Некоторые школы создали на основе классических текстов свои моральные предписания и догмы. Ну, что ж... Кого интересует упрощенная йога, тот ее получит. Но каждый, кто хочет по-настоящему узнать, что такое йога, должен ее переосмысливать и воссоздавать сам для себя.

Глава 13. Усложненные техники

Аджня напрямую связана с муладхара-чакрой. Если пробуждение когда-либо имеет место в аджня-чакре, то вначале оно происходит в муладхара-чакре. И все, что происходит в муладхаре, должно передаваться к аджня-чакре. — Парамахамса Сатьянанда Сарасвати

Мы уже рассмотрели систему пяти чакр (то есть чакр, расположенных ниже головы). Теперь мы можем начинать медитировать на аджня-чакре, так называемом “третьем глазе”. Таким образом мы входим в сферу системы шести чакр, которой посвящен классический тантрический текст “Шат-чакра-нирупана”.

Аджню, или “третий глаз”, обычно соотносят с шишковидной железой по причинам функционального характера:

1. Шишковидная железа чувствительна к свету.
2. Шишковидная железа регулирует процессы полового созревания (прямая связь с комплексом “свадхиштхана — муладхара”).
3. Филогенетически шишковидная железа связана с третьим рудиментарным глазом, который у некоторых видов пресмыкающихся находится на макушке головы.
4. Некоторые секреты шишковидной железы регулируют циклы сна и бодрствования и имеют отношение к измененным состояниям сознания. Столь же часто аджню соотносят с гипофизом:
 1. Гипофиз анатомически расположен близко к переносице (в “турецком седле” клиновидной кости), между глаз.
 2. Гипофиз считается “железой-хозяином”, контролирующей большинство желез (чакр?), расположенных ниже ее.

3. Гипофиз функционально влияет на созревание и деятельность половых желез.

4. Анатомически гипофиз состоит из двух долей, передней и задней, которые напоминают два “крыла”, или лепестка (санскр. дала) аджня-мандалы.

Карта не равняется изображаемой на ней местности. — А.Кожибский

Поскольку любая чакра — это всего лишь образ для фокусирования внимания, не имеет особого значения, к какой железе ее “приписывать”. Я бы выдвинул предположение, что с аджней связаны обе вышеупомянутые железы. Если вам интересно в этом разобраться, то придется погрузиться в анатомию и физиологию мозга и обратить особое внимание на гипоталамус и таламус.

Полная мандала каждой чакры включает в себя бога, богиню, элементарное божество (присутствующее в неявной форме — например, огненный бог Агни скрыто присутствует в манипуре), символическое животное, янтру, биджа-мантру, санскритские буквы на лепестках (дала-мантру). Все это является своего рода хранилищем информации, которую может считывать посвященный. (Классические цветные мандалы шести чакр с эзотерическими тантрическими комментариями приводятся в моей книге “Экстаз через Тантру”.)

Концентрация на аджне — это “царская дорога” к бессознательному, особенно если предварительно практиковалась медитация на предыдущих чакрах. Медитация делится на две стадии:

1. Внутренняя чакра-дхарана с использованием тратака.

2. “Медное” дыхание.

Когда вы медитируете на аджне, как и в случае смерти, невозможно заранее рассказать, что с вами произойдет. Опыт — ваш лучший (или даже единственный?) учитель.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Санскритское слово аджня означает “командный центр”. Это место, где мы со всем нашим сознанием поклоняемся Гуру-Атману, или Высшему “Я”, и получаем от него указания.

Элемент, связанный с аджней, — манас, или “содержание ума”, сама энергия сознания.

Биджа-маптра — “утраченное слово” ОМ.

Янтра, символизирующая аджню, — крылатый круг (шар), эмблема воображения, которое может “летать” повсюду, не зная ограничений пространства и времени. Другие, более традиционные, янупры изображают треугольник, расположенный вершиной вниз (как в мандолах муладхара- и манипура-чакр) и символ ОМ на золотом диске.



Обратите внимание, что на двух далах, или лепестках (они же крылья) надписаны санскритские буквы ХАМ и КШАМ, представляющие солнце и луну, разум и тело, идущий и пингалу, — все они сходятся вместе в аджне, у переносицы.

Нашим символом, с которым мы будем выполнять тратак, будет черный круг с крыльями (напоминающий навершие кадуцея Гермеса); когда вы закроете глаза, это изображение превратится, естественно, в белый крылатый тар.

Техника внутренней чакра-дхараны для аджни

1. Сядьте поудобней в медитационную позу — со скрещенными ногами на полу либо, опустив ноги, на стуле, — так, чтобы вы могли, не меняя позы, дотянуться до выключателя яркой настольной лампы.
2. Расположите янтру для внутренней аджня-чакра-дхараны на уровне глаз или на коленях.
3. Пристально, немигающим взглядом смотрите на белую бинду, точку в центре черного круга (делать это надо одну-две минуты), пока вокруг крылатого круга не начнет появляться белый ореол (аура); сам черный цвет может начать светлеть.
4. Во время выполнения тратака мысленно повторяйте биджа-мантру ОМ, сопрягая ее с вдыханием (ООООО) и выдыханием (МММММ). ООООО втекает в аджню при вдыхании, а МММММ вытекает через нее наружу при выдыхании.
5. Когда аура станет отчетливой, одновременно выключите лампу и закройте глаза. Продолжайте безмолвно повторять биджу ОМ, как в шаге 4, и в то же время “мягко” смотрите мысленным взором через лоб и закрытые глаза. Постепенно перед вашим мысленным взором будет появляться, как бы всплывая среди темного пространства, белый круг с крыльями. Наблюдайте за этим кругом, фокусируя на нем все свое внимание и стараясь различать остаточное изображение как можно дольше.
6. Когда же это остаточное изображение совершенно исчезнет, восстановите его с помощью своего воображения и удерживайте между вашими двумя физическими глазами, продолжая выполнять медитацию с биджа-мантрой. Делать это можно до двадцати минут.

После одной-двух недель практики можно будет обходиться без предварительной концентрации на внешней аджня-дхарана-таттве и выполнять сразу внутреннюю чакра-дхарану, визуализируя крылатый круг в области лба и сосредоточиваясь на синхронизации биджа-мантры ОМ с дыханием.

Внешняя чакра-дхарана создает остаточное изображение, которое служит, как я это называю, психофизиологическим фиксатором внимания. Свами Сатьянанда рекомендовал нам отмечать точку аджни (примерно там, где индийские женщины рисуют себе красный кружок) слюной. У слюны как раз такая вязкость, чтобы при высыхании долго давать ощущение прохлады, помогая концентрироваться на этой точке.

Практика создания остаточных изображений всех таттв ускоряет контакт с архетипами бессознательного.

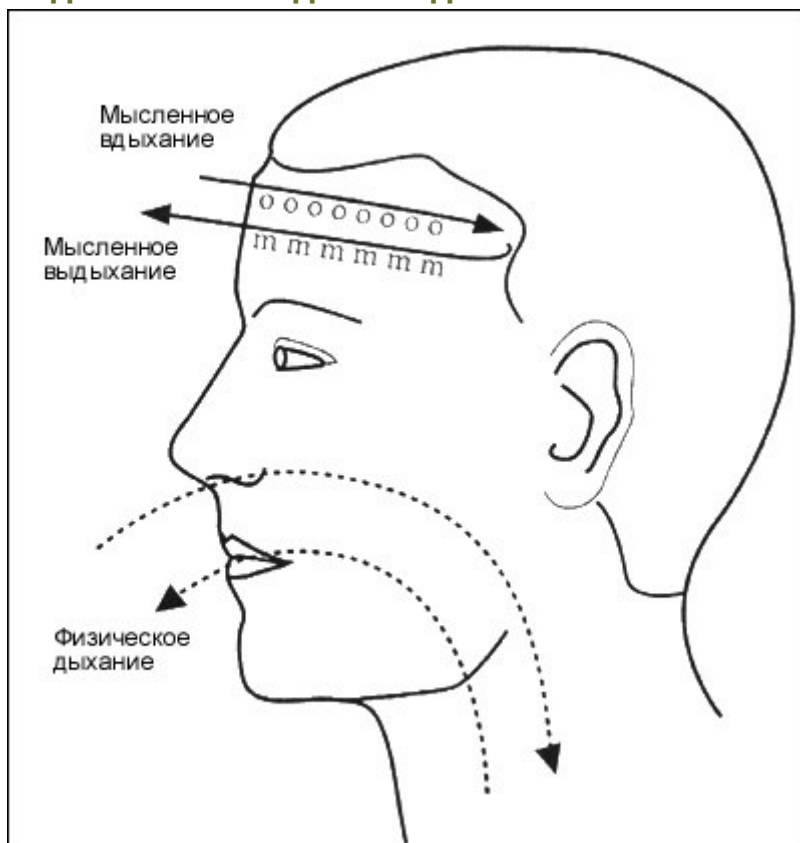
Преимущества внутренней аджня-чакра-дхараны

Практика внешнего тратака включает в себя определенную кондиционирующую процедуру, которая быстро избавляет вас от стресса. Внутренняя практика дает еще большие преимущества: почти в любое время и в любом месте вы можете закрыть глаза и быстро вызвать у себя измененное состояние сознания, сфокусировав внимание на янтре с крылатым кругом и координируя биджа-мантру ОМ со спонтанным ритмом дыхания: вовнутрь — ООООО, наружу — МММММ.

Это ИСС (измененное состояние сознания) отмечается физическими знаками, сопровождающими каждый уровень:

1. Расслабленное бодрствование: субъективное чувство удовлетворения с потеплением рук и ног, замедление дыхания, повышение порога Гальванической реакции кожи, снижение кровяного давления.

БИДЖА-МАНТРА АДЖНИ И ДЫХАНИЕ



2. Сон со сновидениями: БДГ (быстрые движения глаз), мгновенное расслабление мышц шеи, приводящее к “клеванию носом”, появление различных образов, сюжетных сновидений и психоделических цветных картин.

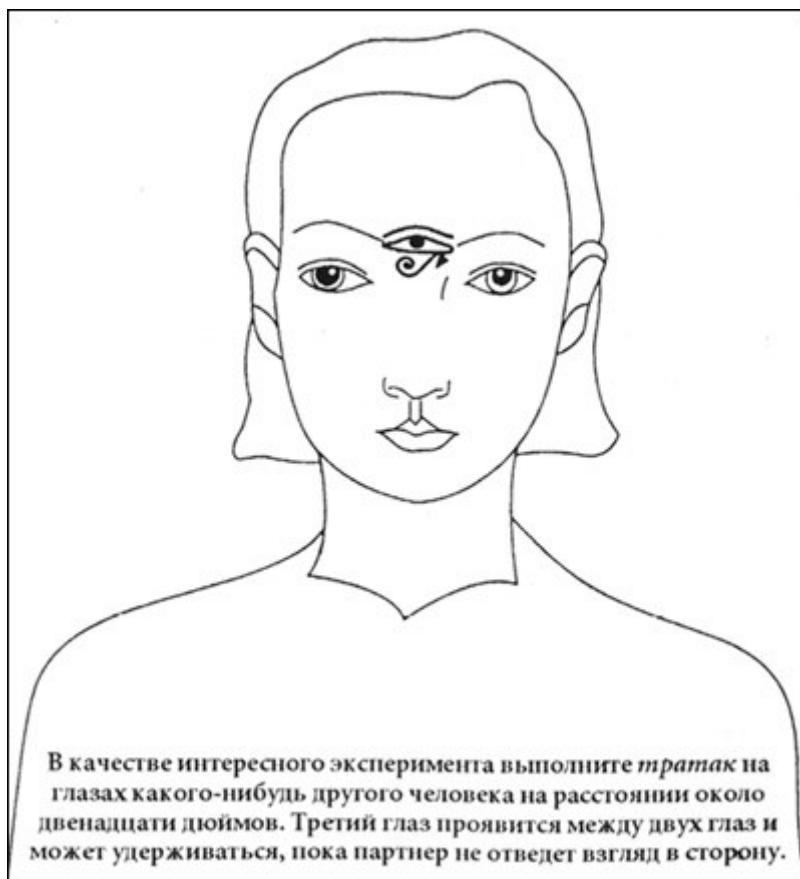
3. Глубокий сон без сновидений: часто сопровождается храпом. Но и в этом состоянии можно оставаться осознанным — в йоге это называется турийя.

Некоторые относятся к аджне буквально как к “третьему глазу”, который, будучи открыт, дарует ясновидение. Конечно, при медитации на этой точке может случиться нечто неожиданное. Вы можете начать спонтанно видеть у себя третий глаз — как собственно глаз, как голубую жемчужину или как точку яркого света. Некоторые могут видеть через него. Как предполагает сам термин, ясновидение—это магическое изменение зрения, при котором все вещи просто — есть.

Шестое чувство — это интуиция (внутренний наставник), последствие йоги (союза) между правым и левым полушариями мозга. Женственное, рецептивное правое полушарие перерабатывает информацию и мгновенно делает вывод, передавая его в мужское, логическое левое полушарие. Это измененное состояние сознания переживается как "Эврика!" — неожиданный охват реальности.

— "Экстаз через Тантру"

ТРЕТИЙ ГЛАЗ



Йогическое дыхание для интегрирования полушарий мозга,

В 1966 году Свами Сатьянанда начал знакомить Запад с никому до тех пор не известными техниками тантрической медитации. Один из самых действенных его методов давал возможность объединить дыхание и энергию (ПРАНУ) посредством чисто МЕНТАЛЬНОЙ концентрации на одностороннем и поочередном дыхании через ноздри. Эта практика — пример того, как классическая йога осуществляет “СОЮЗ МАНАСА (РАЗУМА) И ПРАНЫ (ДЫХАНИЯ)”. Далеко идущими психофизиологическими выводами из его методологии занимались многие западные исследовательские лаборатории в 80-х годах.

Исследователи сообщают о смещении психического фокуса от левого полушария к правому при смене правой дышащей ноздри на левую... Ноздревой цикл является индикатором доминирования полушарий головного мозга и ключом к управлению ими.

Эрнест Росси, “Брэйнд-майнд буллетин”, 1986

Выдыхание только через одну ноздрю стимулирует активность противоположного полушария головного мозга. Это открытие предполагает возможность немедикаментозной коррекции ментальных и эмоциональных расстройств.

Вернц, факультет неврологии UCLA, 1988 (“Брэйнд-майнд буллетин”)

Чтобы полностью оценить гений Свами Парамахамсы Сатьянанды, вы можете ознакомиться с работой, проведенной в конце 70-х двумя психологами из Гарварда, Ричардом Дэвидсоном и Гэри Шварцем. Они исследовали “подсчет овец” как классический способ борьбы с бессонницей:

Визуализация овцы не дает правому полушарию мозга обрабатывать образы, провоцирующие беспокойство, а сам процесс счета удерживает левое полушарие от проблематических мыслей.

Ученые записки Гарвардского университета, 1979

Их вывод состоял в том, что почтенная традиционная практика подсчета овец соединяет обе стороны мозга и тем самым препятствует беспокоящей мозговой деятельности, которая часто и является причиной бессонницы.

После этого вступления мы готовы начать изучение метода Свами Сатьянанды, а именно динамической техники, которую я назвал “медной медитацией”.

МЕДНАЯ МЕДИТАЦИЯ: ТЕХНИКА ПСИХИЧЕСКОГО ДЫХАНИЯ ДЛЯ АДЖНЯ-ЧАКРЫ

Эта медитация использует необычную фиксацию внимания на аджне в сочетании с дыхательной визуализацией и обратным счетом. Этот метод особенно эффективен для сглаживания биоэлектрических колебаний мозга и синхронизации полушарий и позволяет парасимпатической ветви автономной нервной системы быстро “обрести влияние” в организме.

Помните, что концентрация на образе, идее, чувстве или звуке — это еще не медитация, это только метод (юкти) для достижения состояния интеграции (йоги). Другими словами, мозг является с точки зрения индусов только проводником, через который сознание “просачивается” на материальный план. Как только мы изменяем состояние нашего мозга, мы переживаем чистое сознание, или “сверхсознание”.

В основе всех практик, описанных в этой книге, лежит признание необходимости интеграции мозговых полушарий для успешной медитации. Каждая техника задействует весь мозг как целое.

Левое полушарие, можно сказать, олицетворяет собой пингалу, Шиву, солнце, рациональный ум, вербальные процессы; правое полушарие полярно противоположно и связано с идой, Шакти, луной, интуитивным умом, невербальными процессами.

В этой медитации мы займемся левым полушарием, мысленно считая в обратном порядке от 10 до 1 и синхронизируя счет с циклами дыхания. Поскольку, считая “вперед”, мы стараемся делать это автоматически, мы будем считать “назад”, чтобы левое полушарие было полнее задействовано.

Правое же полушарие мозга будет занято визуализацией потоков белого света (голубого или желтого, если так вам больше нравится), направляющихся в аджню, — тоже синхронно с дыханием.

В конце концов получается так, что соответствующие чувствительные полосы коры обоих полушарий одновременно “бомбардируются” посредством давления на аджню. А давить надо обыкновенной американской медной одноцентовой монеткой.

“Магия” монеты заключается, конечно же, в меди. Медь традиционно ассоциируется с Венерой, или Афродитой. Хорошо известно, что медь —хорошее болеутоляющее и противовоспалительное средство (долгое время было модно носить медные браслеты при артрите, сейчас производят специальную мазь с добавлением меди). Медь также

является прекрасным проводником тепла и электричества и, как гласит народная молва, имеет магические свойства, сравнимые со свойствами кристаллов кварца.

Так что, вполне серьезно, медный грош предоставляет прекрасную (и недорогую) возможность установить биологическую обратную связь, отображающую напряжение прямой мышцы лба, сокращение которой может вызывать головную боль, при которой голова как будто зажата в тиски, — боль постоянную, не пульсирующую.

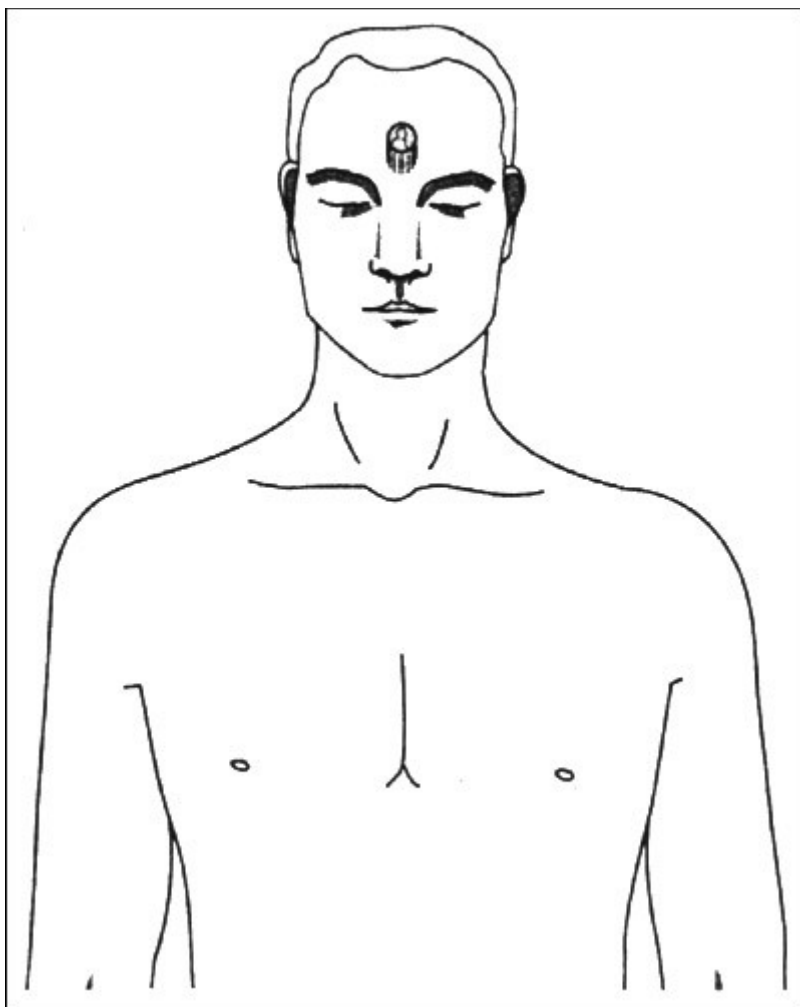
Использование медной монеты как “фиксатора внимания” аджня-чакры

На лбу находится единственное место человеческого тела, где можно создать так называемый эффект вакуумного всасывания. Анатомически оно находится в самой середине лба. Это один из подразделов аджня-чакры, и называется он рудра-чакрой. Нужно использовать чистую медную монету — весь жир с нее необходимо стереть тряпкой. (Перед занятиями с учениками я вымачиваю дюжину монет в уксусе в течение часа, а затем вытираю их насухо.)

Техника:

1. Расположите монету между бровями прямо над переносицей и удерживайте ее указательным пальцем.

МЕСТО РАСПОЛОЖЕНИЯ МОНЕТЫ



2. Заставьте ее проскользнуть в центр лба.

3. Плотнo прижмите монету пальцем ко лбу, затем отпустите палец.

4. Монета будет сама удерживаться в этом месте, пока вы сможете сохранять в расслабленном положении переднюю мышцу лба; она должна удерживаться там на протяжении всей медитации. Учтите: если вы будете сокращать мышцы лба сознательно или непроизвольно, монета упадет.

Использование монеты как инструмента обратной биологической связи для снятия головной боли

Мягко расслабляясь и фокусируясь на удержании монеты на месте, вы научитесь расслаблять мышцы лба. Головная боль может быть пульсирующей, как при мигрени, или ровной, как будто на голове находится тугая повязка. При боли второго типа можно пользоваться монетой как методом обратной биологической связи.

Теперь мы готовы приступить к "вертикальному дыханию". Поместив монету на лоб, начинайте выполнять осознанное дыхание, вдыхая и выдыхая через ноздри. На вдохе визуализируйте энергию (белую, голубую или золотую), текущую вверх по правой ноздре к "третьему глазу", который вы будете в состоянии ощущать благодаря монете. На выдохе представляйте себе, как поток цветной энергии движется из аджны вниз через левую ноздрю. Затем поменяйте стороны: поток энергии течет на вдохе через левую ноздрю вверх к монете, затем на выдохе из аджны через правую ноздрю. Скажите себе "десять". Так вы совершили один цикл. Продолжайте процедуру. По завершении следующего цикла мысленно скажите "девять", и так далее, пока не дойдете до единицы, а затем снова начните с десяти.

По правой ноздре к аджне, затем из аджны через левую ноздрю наружу.
По левой ноздре к аджне, затем из аджны через правую ноздрю наружу.
Скажите "десять".

По правой ноздре к аджне, затем из аджны через левую ноздрю наружу.
По левой ноздре к аджне, затем из аджны через правую ноздрю наружу.
Скажите "девять".

По правой ноздре к аджне, затем из аджны через левую ноздрю наружу.
По левой ноздре к аджне, затем из аджны через правую ноздрю наружу.
Скажите "восемь".

По правой ноздре к аджне, затем из аджны через левую ноздрю наружу.
По левой ноздре к аджне, затем из аджны через правую ноздрю наружу.
Скажите "семь".

По правой ноздре к аджне, затем из аджны через левую ноздрю наружу.
По левой ноздре к аджне, затем из аджны через правую ноздрю наружу.
Скажите "шесть".

По правой ноздре к аджне, затем из аджны через левую ноздрю наружу.
По левой ноздре к аджне, затем из аджны через правую ноздрю наружу.
Скажите "пять".

По правой ноздре к аджне, затем из аджны через левую ноздрю наружу.
По левой ноздре к аджне, затем из аджны через правую ноздрю наружу.
Скажите "четыре".

По правой ноздре к аджне, затем из аджны через левую ноздрю наружу.
По левой ноздре к аджне, затем из аджны через правую ноздрю наружу.
Скажите "три".

По правой ноздре к аджне, затем из аджны через левую ноздрю наружу.
По левой ноздре к аджне, затем из аджны через правую ноздрю наружу.
Скажите "два".

По правой ноздре к аджне, затем из аджны через левую ноздрю наружу.

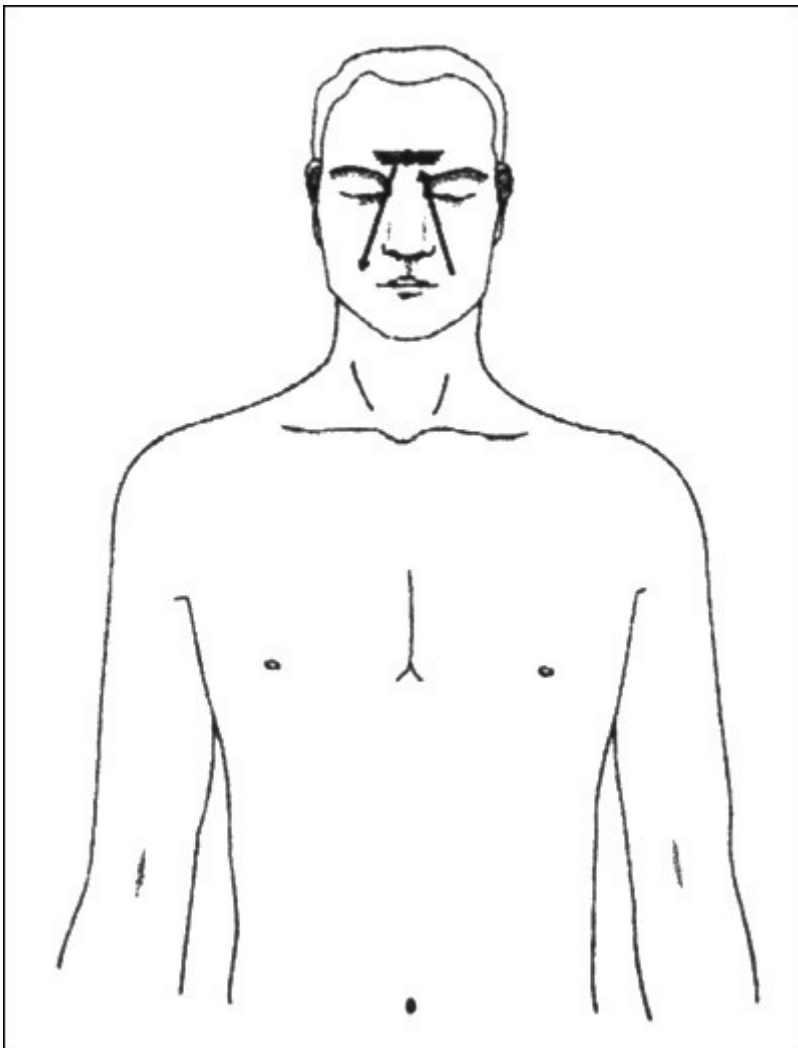
По левой ноздре к аджне, затем из аджни через правую ноздрю наружу. Скажите "один".

Затем повторите все снова. Продолжаться такая медитация должна от двадцати до тридцати минут; при этом вы можете сбиться со счета. Это показатель того, что вы начинаете засыпать. Сбившись со счета и обнаружив, что вы вышли из нужного состояния, просто начните сначала. Счет — это способ "отсечь" левое полушарие мозга.

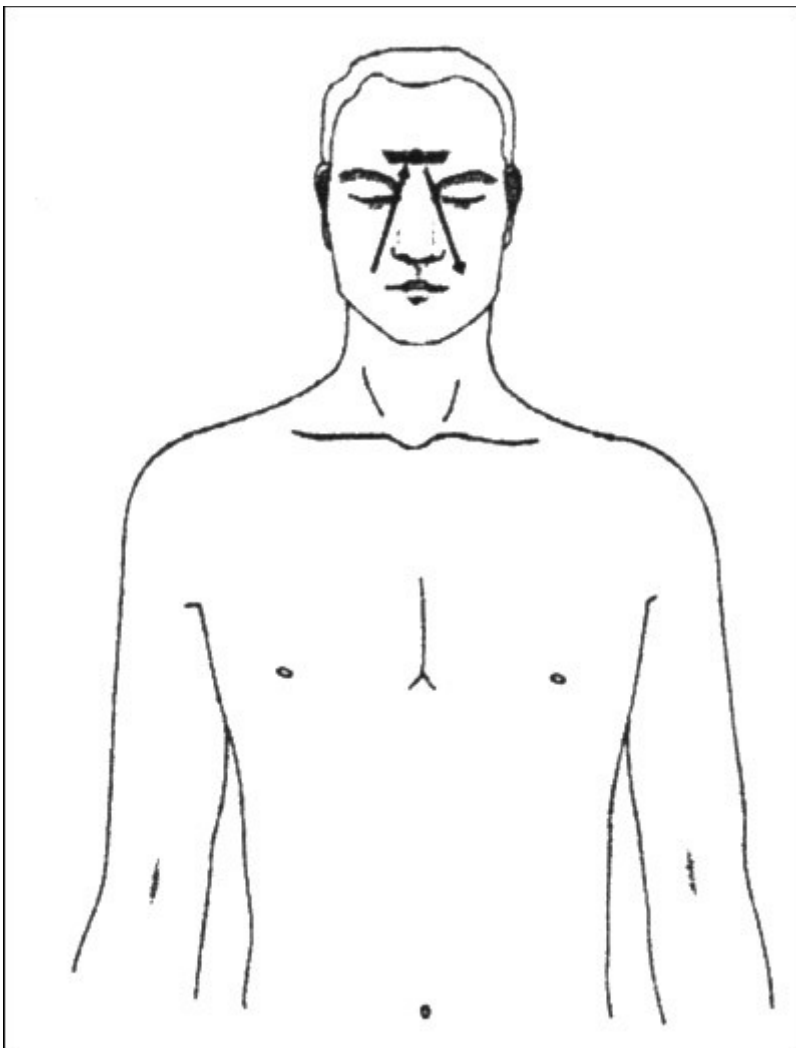
Обобщение техники

1. Примите для медитации позу сидя, на стуле или на полу.
2. Поместите медную монету в точку, где находится аджня. Примечание: если монета во время медитации упадет, не пытайтесь снова ее прикладывать на то же место, но продолжайте дышать и вести счет.
3. Ощущая прикосновение монеты к коже в аджне, сознательно выполняйте дыхание через ноздри.
4. Концентрируйте все внимание на дыхании, сначала на правой ноздре затем на левой, отслеживая движение воздуха с воображаемым цветом вот он идет вверх к аджне на вдохе, вот вниз из аджни на выдохе Отсчитывайте один цикл каждый раз, когда возвращаетесь к право" ноздре. Сосчитайте от десяти до одного и повторите все заново. Вы одновременно делаете три дела: визуализируете цветное дыхание, ощущаете монету на аджне и считаете циклы.

ВЕРТИКАЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ



Вдыхайте через правую ноздрю к аджне,
из аджни выдыхайте через левую ноздрю.



Вдыхайте через левую ноздрю к аджне,
из аджни выдыхайте через правую ноздрю.

Преимущества медной медитации

После нескольких недель практики вы будете в состоянии обходиться и без монеты, в результате чего сможете вызывать измененное состояние сознания где угодно — в автобусе или поезде, в офисе и т. д.

ЙОГА-НИДРА

Эта особая форма йоги ("йогический сон") была впервые открыта западному миру Парамахамсой Сатьянандой Сарасвати примерно в 1965 году. Свами Сатьянанда был блестящим йогом-"технологом" (сейчас он ушел на покой), и его метод, как это часто бывает в тантре и йоге, содержит множество остроумных механизмов, не известных западным психологам.

Многие пробовали передать словами западного языка, что же такое йога-нидра. Предлагали такие варианты:

- психический сон,
- сон без сна,
- сон в сознательном состоянии,

- йогический покой.

Свами часто выражал это как “тело спит, а ум бодрствует”.

Префикс ни в санскрите соответствует английскому nether, то есть “нижний”. Суффикс же дра можно соотнести с английским drowsy, “дремота, полусон, спокойное, неактивное, изолированное состояние”.

Таким образом, я бы определил йога-нидру как практику достижения измененного состояния сознания, в котором отмечается физическая “дремот-ность” и ментальный доступ к сферам “ниже” восприятия нормально функционирующего сознания.

Упанишады и по меньшей мере три классические школы индийской философии утверждают, что существуют четыре уровня сознания:

1. Бодрствующее
2. Сновидение
3. Сон без сновидений
4. Турция (осознаваемый сон без сновидений?)

Я не могу удержаться от сопоставления этих уровней (не вдаваясь в детали] с четырьмя типами биоэлектрической активности мозга (или же ритмами электроэнцефалограммы). Конечно же, я не забываю о том, как западные психофизиологи слишком поторопились соотнести железы внутренней секреции с чакрами. Понимая внутреннюю слабость метода аналогий (когда сходства подчеркиваются, а различия затушевываются), я все же рискну предположить, что ритмы ЭЭГ могут быть полезными для понимания некоторых аспектов йоги и, в частности, йога-нидры.

Еще раз вспомним древнейшее письменное определение йоги (примерно 300 —200 гг. до н.э.):

Йогах читтавритти ниродхах. Это можно перевести как: Йога есть (намеренная) остановка спонтанной активности сознания. — Патанджали, “Йога-сутры”, 1:2

Или, в более свободном переводе: Йога есть прекращение флуктуаций (видоизменений) ума.

Это главная аксиома йоги, и мне всегда казалось, что она удивительным образом напоминает данные психофизиологических исследований электрической активности коры головного мозга.

Йога —это гимнастика для автономной нервной системы.

Теперь я предлагаю вам, просто как точку зрения, следующую теоретическую конструкцию:

Йога —это произвольное изменение и (или) понижение биоэлектрической активности в нейронах коры головного мозга.

Возможно, это очень большое упрощение; тем не менее такая гипотеза имеет определенную прагматическую ценность: она помогает картографировать йогические уровни сознания. Давайте посмотрим дальше:

ЧЕТЫРЕ ТИПА РИТМОВ ЭЭГ

Название	Состояние сознания	Циклов в секунду
Бета	Бодрствование; познавательные процессы, логическое, рациональное мышление, подверженность беспокойству	14 — 28
Альфа	Расслабленное бодрствование; мысли не доминируют над осознанием; сознание, не имеющее содержания	8 — 13
Тета	Сновидение (фаза БДГ), творческие мыслительные процессы, спонтанные образы, вдохновение	4 — 7
Дельта	Сон без сновидения; “бессознательное состояние”	1 — 3

К настоящему времени уже существует обширнейшая литература, демонстрирующая доминирование альфа- и тета-ритмов ЭЭГ у медитирующих йогов и дзэнских монахов.

Краткий комментарий относительно гипноза и медитации: это не одно и то же, хотя у этих состояний есть некоторые общие черты. Одна из них относится к начальной точке. Оба феномена включают в себя концентрацию, производящую однонаправленность внимания (санскр. экаграта).

Возвращаясь к моему толкованию первой сутры Патанджали, хочу отметить, что медитация снижает частоту биоэлектрических колебаний мозга. Человек, начинающий медитировать в бета-ритме (полное бодрствование, 28 цикл/сек), постепенно доходит до тета-минимума (4 цикл/сек), переживая период отдыха и восстановления сил.

Йога —это изменение флуктуаций субстанции сознания.

ХАРАКТЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЙОГА-НИДРЫ СВАМИ САТЬЯНАНДЫ

1. Быстрая ротация сознания через многочисленные мармастханани:

Беспокойное бета-состояние берется под контроль благодаря быстрой однонаправленной (экаграта) ротации внимания. Скучать вам не придется, при условии, что вы делаете то, что от вас требуется.

Ощути! Увидь! Произнеси!

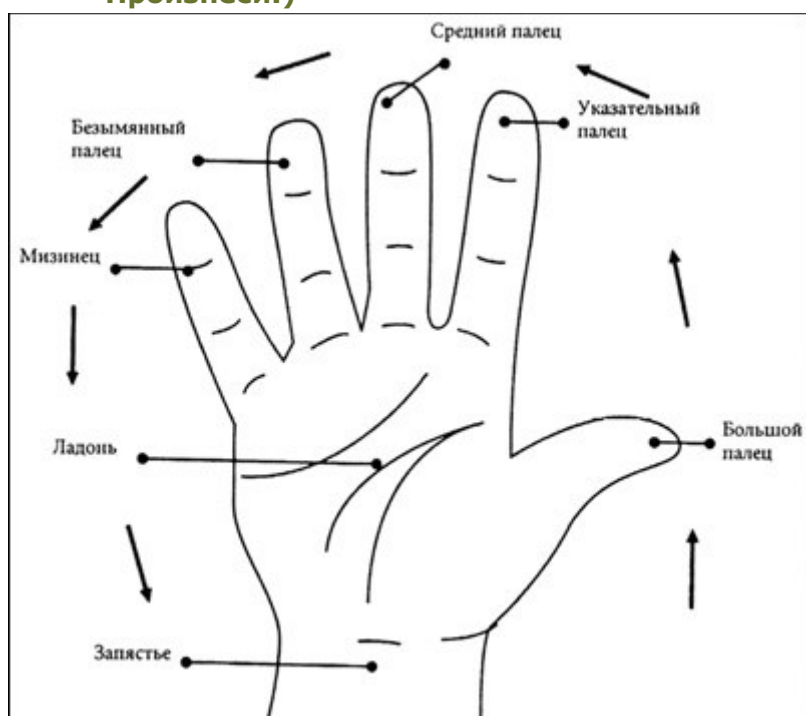
Примером для рассмотрения может быть правая рука. Усложненный уровень предполагает концентрацию на более мелких деталях — например, на отдельных фалангах пальцев и бугорках ладони.

2. Осознавание точек, к которым приложено давление:

Запись сосредоточивает ваше внимание на тех точках тела, которые соприкасаются с полом или стулом. Это классические “зоны гравитационного контакта”, в которых у больных, прикованных к постели, могут образовываться пролежни и язвы: затылок, лопатки, ягодицы, икры ног и пятки.

3. Использование воображения для воссоздания осязательных и проприорецепторных ощущений: тяжести, удовольствия, легкости, тепла

ОБРАЗЕЦ КАРТЫ МАРМАСТХАНАНИ ДЛЯ ЙОГА-НИДРЫ (Ощутить! Увидеть! Произнести!)



4. Визуализация символов чакр в восходящем и нисходящем порядке: На следующих страницах мы предложим вам запись йога-нидры. Это модифицированная версия, она основана на записях, разработанных монаха-ми-свами Бихарской школы йоги (Мунгер, штат Бихар, Индия) по методу Сатьянанды. Мы используем пять трехмерных таттв для визуальной стимуляции чакр. Аджня ("третий глаз") видится как белый шар с крыльями, а в сахасраре используется тантрический символ бессознательного, красный лотос, занимающий всю область головного мозга. Такая визуализация мощно активизирует и интегрирует все психические центры.

5. Вспышки случайных образов, стимулирующие бессознательное: представлен набор образов, обладающих цветом, размером и движением, которые быстро вспыхивают в вашем воображении. Это стимулирует поток бессознательного и повышает творческий потенциал. У йога-нидры, как ее преподавал Свами Сатьянанда, есть и другие интересные аспекты, но их лучше осваивать при личном контакте с теми, кто прошел непосредственное обучение у него.

Как подготовить запись йога-нидры на аудиопленке

Текст, приведенный на следующих страницах, должен быть записан на пленку — лучше всего вашим собственным голосом. Выберите для записи время, когда вас никто не потревожит в течение тридцати—сорока пяти минут. Текст должен находиться перед вами, хорошо освещенный, и кнопка паузы вашего магнитофона должна быть под рукой. Запись должна быть динамичной. Тем не менее вы можете оставлять, где считаете нужным, по несколько дополнительных секунд для создания образов и анализа ощущений.

Записав эту кассету, вы приобретете мощный инструмент для вашей личной эволюции.

Перед тем как воспроизвести запись йога-нидры, подготовьте все для ша-васаны или сидячей позы и создайте вокруг себя спокойную, умиротворенную обстановку. Выключите свет. Если вы начнете засыпать (дельта-сон без сновидений), то так же спонтанно и проснетесь. Сатьянанда всегда повторял своим ученикам, чтобы они всячески старались удерживать свое осознание во всех ситуациях. Итак, скорее всего, вы будете как бы “дрейфовать”, то входя в осознание, то выходя из него, и завершите упражнение, чувствуя себя омолодившимся.

ТЕКСТ ЙОГА-НИДРЫ ДЛЯ ЗАПИСИ

Подготовка

Лягте в шавасану, вытянитесь всем телом, ступни раздвиньте, ладони смотрят вверх. Закройте глаза, (пауза) Сделайте все необходимое, чтобы вам было максимально удобно — потом не должно быть никакого движения, даже непроизвольного, (пауза) Помните, что вы приступаете к практике йога-нидры, психического сна, и должны осознавать лишь то, что вы слышите и ощущаете. (пауза) Тело спит, но ум должен бодрствовать... вы остаетесь бодрствующим, как будто и не спите, (пауза) Глубоко вдохните; на вдохе почувствуйте легкость и спокойствие во всем теле... на выдохе почувствуйте, как все ваши заботы и беспокойства покидают вас. Они вытекают вместе с выдыхаемым воздухом.

Релаксация

Осознавайте свое тело и расслабьте его полностью; создайте для себя физический покой и устойчивость, (пауза) Почувствуйте, как расслабляются ваши ноги, туловище, голова, руки, все кости, (пауза) продолжайте осознавать свое физическое тело от макушки головы до кончиков пальцев ног и произносите в уме: 0-о-о-м-м-м. (пауза) Полное осознание всего тела... снова произнесите мысленно: 0-о-о-м-м-м; и снова: 0-о-о-м-м-м. (пауза) Расслабьте все тело, расслабьтесь умственно, расслабьте себя спокойным дыханием, сделайте осознанным свое дыхание, проследите его движение между пупком и горлом, (пауза) осознавайте свое естественное дыхание, но не форсируйте его. (пауза) Дышите от пупка к горлу и делайте это, пожалуйста, осознанно и медленно, чувствуя себя все более расслабленным, (длинная пауза) Теперь оставьте дыхание в покое и начните осознавать, что вам предстоит практика йога-нидры.

Начинается йога-нидра

Дайте возможность вашему уму свободно перескакивать от одной части тела к другой, (пауза)

Правая сторона: большой палец правой руки, указательный палец, средний, безымянный, мизинец, ладонь, запястье, локоть, плечо, подмышка, поясница, таз, правое бедро, колено, икроножная мышца, лодыжка, пятка, подошва, большой палец правой ноги, второй палец, третий, четвертый, пятый...

Левая сторона: большой палец левой руки, указательный палец, средний, безымянный, мизинец, ладонь, запястье, локоть, плечо, подмышка, поясница, таз, левое бедро, колено, икроножная мышца, лодыжка, пятка, подошва, большой палец левой ноги, второй палец, третий, четвертый, пятый...

Правая сторона в обратном порядке: перейдите к правой ступне и начните снизу. Большой палец правой ноги, второй палец, третий, четвертый, пятый, подошва, пятка, лодыжка, икроножная мышца, колено, правое бедро, таз, поясница, подмышка, плечо,

локоть, запястье, ладонь, большой палец правой руки, указательный палец, средний, безымянный, мизинец...

Левая сторона в обратном порядке: перейдите к левой ступне и начните снизу. Большой палец левой ноги, второй палец, третий, четвертый, пятый, подошва, пятка, лодыжка, икроножная мышца, колено, левое бедро, таз, поясница, подмышка, плечо, локоть, запястье, ладонь, большой палец левой руки, указательный палец, средний, безымянный, мизинец...

Задняя сторона тела сверху вниз: перейдите к задней части головы, где она касается пола. Задняя часть головы, правая лопатка, левая лопатка, весь позвоночник, правая сторона таза, левая сторона таза, правая ягодица, левая ягодица, тыльная сторона правого бедра, тыльная сторона левого бедра, тыльная сторона правого колена, тыльная сторона левого колена, правая икроножная мышца, левая икроножная мышца, правая лодыжка, левая лодыжка, правая пятка, левая пятка...

Задняя сторона тела снизу вверх: правая лодыжка, левая лодыжка, правая икроножная мышца, левая икроножная мышца, тыльная сторона правого колена, тыльная сторона левого колена, тыльная сторона правого бедра, тыльная сторона левого бедра, правая ягодица, левая ягодица, правая сторона таза, левая сторона таза, весь позвоночник, правая лопатка, левая лопатка, затылок...

Передняя сторона тела сверху вниз: перейдите к передней стороне тела, начиная с макушки. Макушка головы, лоб, правая бровь, левая бровь, пространство между бровями, правый глаз, левый глаз, правое ухо, левое ухо, правая ноздря, левая ноздря, правая щека, левая щека, верхняя губа, нижняя губа, подбородок, горло, правая ключица, левая ключица, правая сторона груди, левая сторона груди, средняя часть груди, пупок, верхняя часть живота, нижняя часть живота, правая сторона паха, левая сторона паха, правое колено, левое колено, большой палец правой ноги, большой палец левой ноги...

Передняя сторона тела снизу вверх: большой палец правой ноги, большой палец левой ноги, правое колено, левое колено, правое бедро, левое бедро, правая сторона паха, левая сторона паха, нижняя часть живота, верхняя часть живота, пупок, правая сторона груди, левая сторона груди, средняя часть груди, правая ключица, левая ключица, горло, подбородок, нижняя губа, верхняя губа, правая щека, левая щека, правая ноздря, левая ноздря, правое ухо, левое ухо, правый глаз, левый глаз, правая бровь, левая бровь, пространство между бровями, лоб, макушка головы...

Основные части тела: Теперь основные части тела. Вся правая нога, вся левая нога, обе ноги вместе; правая рука, левая рука, обе руки вместе. Вся задняя сторона тела. Вся передняя сторона тела. Вся голова. Все тело...все тело...все тело. Визуализируйте все тело... говорите "все тело" и продолжайте визуализацию всего тела. (пауза) Активизируйте свое осознание... все тело, все тело, все тело. (длинная пауза)

Осознание тела

Осознайте точки соприкосновения вашего тела с полом, (пауза) Почувствуйте эти точки, где встречается тело с полом... Почувствуйте их отчетливо... Острые точки... Тело и пол. (пауза) Почувствуйте пол, который держит вас, как держат ребенка на руках, (пауза) Теперь концентрируйтесь на своем теле, как будто вы наблюдаете за ним со стороны; смотрите на него как на объект. (пауза) Увидьте свою голову, одежду, свое тело сверху донизу, оно находится в позе шавасана на полу в этой комнате,

(пауза) Увидьте свое тело как предмет, отраженный в воображаемом зеркале, (пауза) Вы наблюдаете свое собственное отражение в зеркале и видите себя лежащим на полу... свои ступни, ноги, Живот, грудь, руки, одежду, нос, закрытые глаза, лоб, волосы... все, что отражается в этом зеркале, (пауза) Осознайте свое тело как предмет, (пауза) Убедитесь в том, что вы не спите (длинная пауза).

Дыхание

Направьте свое внимание на естественное дыхание, спокойное дыхание;

осознавайте дыхание через ноздри, (пауза) Естественное дыхание протекает через обе ноздри и встречается у переносицы, образуя треугольник, (пауза) Спонтанное дыхание входит в отверстия ноздрей, направляется вверх и соединяется, поднимаясь к треугольнику, вершина которого между бровей, (пауза) Осознавайте дыхание через обе ноздри... осознавайте дыхание через каждую ноздрю, отдельно...и одновременно, (пауза) Считайте, что дыхание берет начало отдельно, затем сближается и объединяется в центре между бровями. (пауза) Теперь сконцентрируйтесь на каждом из этих видов дыхания и попытайтесь определить его температуру... переключайтесь туда-сюда и сравнивайте температуру, (пауза) Дыхание через левую ноздрю в йоге называется ида, луна. Через правую ноздрю — пингала, солнце, (пауза) Ида — это дыхание левой ноздрей, прохладное, пингала — это дыхание правой ноздрей, теплое. (пауза). Продолжайте осознавать процесс дыхания, но теперь через отдельные ноздри, поочередно... вдох через одну ноздрю и выдох через другую... Вверх — переносица — вниз. В другую сторону. Вверх — переносица — вниз. (пауза) Поддерживайте осознание и начинайте вести счет дыханием с полным вниманием: вдох, левая ноздря... 54, выдох, правая ноздря... 54, вдох, правая... 53, выдох, левая...53, вдох, левая...52, выдох, правая...52, вдох, правая...51, выдох, левая ... 51 и так далее до нуля. (длинная пауза)

Ведите счет сознательно и также сознательно дышите. Если сойдется со счета или дойдете до нуля, начните все сначала, со счета 54. (длинная пауза) Прекратите счет и осознавайте только дыхание... Вдыхайте равномерно через обе ноздри, выдыхайте равномерно через обе ноздри. У вас тотальное осознание, вы не спите... не спите, (пауза 1—2 минуты)

Ощущения

Ощущение тяжести: во всем теле пробудите ощущение тяжести, (пауза) Надо осознать это чувство в каждой части тела. В таком порядке: большие пальцы ног, пятки, лодыжки, икры ног, колени, бедра, ягодицы, живот, грудь, плечи, руки, ладони, голова, веки, все тело... тяжесть во всем теле... тяжесть. (пауза) Переживайте ощущение тяжести во всем теле. (пауза)

Легкость: проявите в теле ощущение легкости, (пауза) Ощущение легкости идет сверху... верхняя часть головы, нижняя часть, затем плечи, ладони, спина, грудь, живот, поясница, колени, икры, пятки, подошвы, большие пальцы ног... проявите ощущение легкости во всем теле сверху донизу, (пауза) Легкость тела можно развивать, ощущая точки соприкосновения тела с полом... точка за точкой, или все тело сразу, вся поверхность соприкосновения тела с полом, (пауза) Концентрируйтесь на этих местах и постепенно переходите от одной части тела к другой, стараясь воспроизвести чувство легкости в них. (пауза) Чувствуйте себя парящим над полом... вы так легки, что можете воспарить к потолку, (пауза) Продолжайте это переживание, пока ощущается легкость, затем продолжайте дальше, (пауза)

Удовольствие: Постарайтесь пережить чувство удовольствия, любого удовольствия, (пауза) Концентрируйтесь на нем и вспомните ощущение удовольствия... оно может быть связано с ощущениями осязания, запаха, вкуса, слуха, зрения, это может быть умственное наслаждение, (пауза) Вспомните это удовольствие, попытайтесь развить его в интенсивное экстатическое переживание... погрузитесь в радость удовольствия, оживите его, сделайте его как можно более ярким, (длинная пауза)

Теперь мы осуществим ротацию сознания, поднимаясь от чакры к чакре и опускаясь. Ощутить — увидеть — произнести. (Не делайте лишних пауз над каждым центром, пусть сознание движется!)

ВОСХОДЯЩАЯ ЛИНИЯ

Муладхара: желтый куб в нижней части таза. Свадхиштхана: серебряная чаша, расположенная ниже пупка. Манипура: рубиново-красная перевернутая пирамида в районе пупка. Анахата: синий звездный тетраэдр за грудиной на уровне сосков. Вишуддха: черное яйцо в горле. Аджня: белый окрыленный шар во лбу, между глаз. Сахасрара: красный лотос, заполняющий черепную полость.

НИСХОДЯЩАЯ ЛИНИЯ

Сахасрара: красный лотос, заполняющий черепную полость. Аджня: белый окрыленный шар во лбу, между глаз. Вишуддха: черное яйцо в горле.

Анахата: синий звездный тетраэдр за грудиной на уровне сосков. Манипура: рубиново-красная перевернутая пирамида в районе пупка. Свадхиштхана: серебряная чаша, расположенная ниже пупка. Муладхара: желтый куб в нижней части таза

СНОВА ВОСХОДЯЩАЯ ЛИНИЯ

Муладхара: желтый куб в нижней части таза. Свадхиштхана: серебряная чаша, расположенная ниже пупка. Манипура: рубиново-красная перевернутая пирамида в районе пупка. Анахата: синий звездный тетраэдр за грудиной на уровне сосков. Вишуддха: черное яйцо в горле. Аджня: белый окрыленный шар во лбу, между глаз. Сахасрара: красный лотос, заполняющий черепную полость

Мимолетные образы

Верните свое осознание в настоящее и убедитесь, что вы не спите; пожалуйста, спать не надо. Я буду называть объекты, а вы должны визуализировать их на уровнях ощущения, осознания, эмоции и воображения — как можно лучше, (пауза) С какой скоростью я называю, с такой же скоростью вы должны двигаться... разум должен перескакивать от образа к образу; не теряйте время, концентрируясь на одном образе; главное — двигаться.

Шива-лингам... стоящий Христос... горящая свеча... плакучая ива... высокая пальма... автомобиль, движущийся по дороге... собираются разноцветные облака... желтые облака... голубые облака... звездная ночь... лунная ночь... полная луна... стоящая собака... отдыхающая кошка... идущий слон... бегущая лошадь... восходящее солнце... заходящее солнце... волны в океане... Шива-лингам... стоящий Христос... большой пруд с чистой водой... голубой лотос-белый лотос... розовый лотос... золотая паутина... песчаный берег широкой реки... яхта под парусом... рябь на воде... вы лежите без одежды, золотой шнур выходит из вашего пупка и тянется в небо... крест над церковью... в церкви священник читает молитву... прихожане преклоняют колени... дым из трубы старого дома... холодная зима... огонь в камине... заря... звонит церковный колокол... монах с бритой головой... йог сидит в глубокой медитации... умиротворенный Будда... сострадательный Христос...

Океан и джунгли

Усиьте свое осознание— усиьте осознание... перед вами бесконечный океан, спокойный, тихий... постарайтесь расслышать его звук. (пауза) Слышен звук бесконечного океана... на берегу темные зеленые джунгли... змеи, львы и козы живут мирно бок о бок. (пауза) От берега тропинка ведет в джунгли, к одинокой хижине, и там в позе лотоса сидит йог. (пауза) Разведен небольшой огонь, запах благовоний, аромат цветов, атмосфера покоя, (пауза) Повсюду вокруг слышен звук ОМ, пение ОМ слышно над всем безбрежным океаном. (длинная пауза)

Золотое яйцо

Станьте свидетелем вашего осознания... Нет ни тела, ни чувств, ни разума — лишь различное осознание, (пауза) Осознайте, что вы осознаете себя. (пауза) Посмотрите вовнутрь себя и постарайтесь осознать, кто это смотрит, кто осознает то, что вы делаете, (пауза) Войдите в чидакашу... войдите в пещеру, которую вы там найдете, (пауза) В пещере... в пещере... очень темно... очень темно... в этой пещере пылает свет... найдите этот свет. (пауза) Найдите этот свет и найдите небольшое золотое яйцо в центре света, (пауза) Маленькое золотое яйцо, очень яркое, окруженное светом, (длинная пауза)

Завершение

Все тело... все тело... все тело. (длинная пауза) Полностью расслабьтесь, ничего больше не визуализируйте. Верните внимание к естественному дыханию... естественному дыханию, которое входит в ноздри и выходит из них. (длинная пауза) Поддерживайте осознание дыхания и одновременно развивайте осознание физического расслабления, (пауза) Осознание расслабления... и осознание вашего физического существования; осознавайте физическое существование вашего тела. (длинная пауза) Развивайте осознание вашего тела и увидите, как ваше тело лежит на полу. (пауза) Направьте разум наружу и увидите комнату вокруг вас, пусть разум станет полностью внешним— не открывайте глаза, (пауза) Вы выполняете йога-нидру, осознайте этот факт. (пауза) Лежите спокойно, пока ваше внимание полностью не обратится наружу. Начните двигаться, потягиваться... не торопитесь, пожалуйста, спешить некуда. (пауза) Когда вы убедитесь, что пришли в состояние полного бодрствования, медленно сядьте и откройте глаза. Выполнение йога-нидры завершено. ХАРИ ОМ ТАТ САТ.

Тантра-йога для высшей жизни

Пролог. Магическая сексуальность

Наша культура разграничивает и отделяет друг от друга сознание и тело (картезианский дуализм), головной и спинной мозг, кору мозга и периферическую нервную систему; она убивает интуицию ("внутренний голос"), отдавая предпочтение логике, она кастрирует эмоции, культивируя мысль. Поговорим о йогическом ритуале, соединяющем правое и левое полушария — интеллект и чувства, Адама (разум) и Еву (телесную оболочку). Это йога сексуальных отношений; слово секс происходит от латинского корня *secare*, что означает "разделять", однако благодаря магической сексуальности это разделение можно устранить.

Перед тем как попытаться "объять необъятное", Мужчина-Бог и Женщина-Богиня должны осознать необходимость абсолютной чистоты магических инструментов. "Объять необъятное" Шива приходит с волшебным жезлом, а Шакти с розой, и каждый из них с "мудрым змием" и "простым голубем", ибо сказано:

Будьте мудры, как змии, и просты, как голуби. — Матф. 10:16

В причастии змия и голубя, жезла и розы пусть сердце, наполненное красным вином крови, смягчится, а чаша черепа опустеет, ибо лишь пустой сосуд можно наполнить.

У сердца свое разумение, разумению недоступное. Разве по разумению вы любите? — Блез Паскаль

Глава 14. Тантра-йога для совместной жизни

Материал, который я привожу ниже, очень тонко сбалансирован. Я не хотел бы, чтобы он был ошибочно принят за инструкции по половой жизни или сексуальной терапии. В обеих этих областях и без меня написано предостаточно блестящих трудов.

К тантре следует подходить с точки зрения чувственного восприятия. Сексуальную тантру нельзя вульгаризировать или полностью вырывать из исторического индийского контекста. Вы должны также понимать, что то, о чем я здесь пишу, представляет собой всего лишь фрагмент системы тантрического учения.

Особенности индивидуального восприятия обуславливают несметное множество вариантов реакций различных людей на данные упражнения. Каждый занимающийся должен выбрать свое любимое упражнение, однако все они требуют практики и терпения, лишь тогда вы сможете оценить их по достоинству.

Получаемые в результате этих упражнений обостренные ощущения могут привести к расширенному оргазму и в любом случае погрузят вас в глубоко измененное состояние сознания.

ТАНТРА: ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Тантра — это санскритское слово, ассоциирующееся с древней индийской философией, иногда называемой “доктриной божественного секса”. Тантра в переводе с санскрита — “ткацкий станок”, “основа”, “порядок, правило”; происходит от слова тан — “ткать”, “вытягивать”, “исполнять”.

От слова тантра произошли два английских слова: tender (“нежный, любовный”) и tendon (“сухожилие”). Первое из них напоминает нам о том, что основа любви — сексуальные отношения — зависят от того, насколько мы нежны, мягки, ласковы и заботливы по отношению к партнеру. Прикосновение, не основанное на чувстве, будет механическим, оно не даст вам глубины ощущений. Слова нежность, нежный эмоционально окрашены: они подразумевают внимание к партнеру и обязательства в отношении вашего с ним союза.

Сухожилие, продолжение мышцы, подразумевает такие понятия, как “растяжение”, “продление”. Практическая ценность тантры состоит в максимально возможном продлении фазы возбуждения и, следовательно, обеспечении наиболее глубоких и сильных оргастических ощущений.

Чего можно достичь с помощью тантры?

Тантрические методы возникли на тысячи лет раньше западных сексуальных техник, основанных на мышечных сокращениях уретры, влагалища и ануса.

Изначальный тантрический подход обеспечивает глубину оргазма, которая не сравнима

с традиционными западными представлениями, сводящимися к эякуляции и мышечным сокращениям.

Если оргазм — это “чихание таза”, а чихание — “оргазм черепа”, то тантра обеспечивает одновременно и то и другое.

Выражение “чихание — это черепной оргазм” возникло вовсе не случайно. Нос внутри устлан той же пещеристой тканью, которая находится в гениталиях. Понятие “насморк молодоженов” (закупорка носовых ходов мокротой в результате сексуального возбуждения) совершенно реально, а результатом чихания является очистка носа от закупоривающей его слизи, точно так же, как результатом оргазма является эякуляция, разрядка в области половых органов.

Что нужно для начала?

Релаксация

Взаимопомощь

Внимание к партнеру

Нежность

Концентрация

Вышеуказанная формула применима как к аутоэротическому мистицизму, так и к магической сексуальности в отношениях сексуальных партнеров.

Каждый вечер трижды выполняйте ритуал написания следующего текста. Делайте это при свечах и каждый раз пишите на отдельном листке бумаги.

Тантра — это йога Лингама и Йони,
Жезла и Чаши, Позвоночника и Черепа, Стрелы и Сердца,
Просфоры и Вина, Свечи и Колокольчика, Меча и Крови,
Фитиля и Пламени.

Перед сном положите все три листка на стол, поставив сверху подсвечник. Засыпая, представьте себе столько из вышеуказанных образных пар, сколько успеете. Необязательно сознательно понимать смысл этого небольшого текста, поскольку воспроизводимые образы обращаются к подсознанию.

Повторите все вышеописанное на второй и на третий вечер, новые листки с текстом кладите на старые и ставьте сверху все тот же подсвечник.

В ночь полнолуния сожгите на свечке все девять листков, произнося нараспев указанное выше заклинание.

Число три соответствует трем вершинам равностороннего треугольника, основание которого соответствует уровню земли. Это число символизирует действие, противодействие и результат; или лингам, йони и “магическое дитя”.



Число девять — это “трижды троица” (вспомним шекспировского “Макбета”) или “тройное утроение”, что символизирует абсолютную завершенность.

Цель

Эта церемония приобщает человека к эгрегору, или ментальному плану, тантрической традиции, пронесенной сквозь века.

УПРАЖНЕНИЕ 1

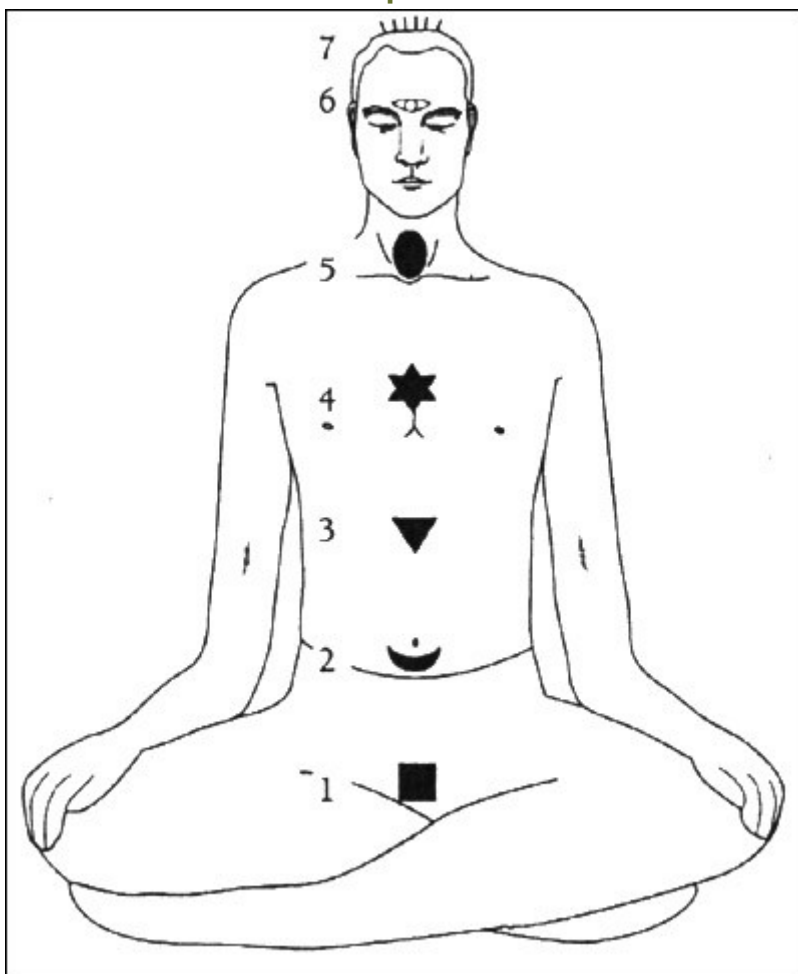
Визуализация и концентрация на первичных эrogenных зонах, связанных с психическими центрами

Психический центр (санскр. чакра) описывается как вихрь психической энергии в точке, где тело и сознание соединяются, т.е. психосоматическая точка-трансдуктор, в которой воображение — образы, возникающие в сознании, — производит физическое воздействие.

Семь основных чакр соответствуют:

1. Эндокринным железам
2. Нервным узлам

ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЕ ЦЕНТРЫ



Номер	Железы	Органы	Акупунктурные точки	Ударные точки в боевых искусствах
7	Шишковидная	Мозг	Gv-21	Темя
6	Гипофиз	Оптическая хиазма	Иньтан (внемеридианная)	Переносица
5	Щитовидная, паращитовидные	Гортань	Co-22	Кадык
4	Вилочковая	Сердце	Co-17	Сердечно-легочное сплетение
3	Поджелудочная	Печень	Co-8	Солнечное сплетение
2	Надпочечники	Почки	Co-4	Co-4
1	Яички(яичники)	Гениталии	Co-1	Пах

3. Болевым точкам боевых искусств

4. Точкам акупунктуры, расположенным вдоль Сосуда Зачатия и Управляющего Сосуда.

Первый центр (муладхара) связан с набуханием слизистых оболочек половых органов, носа, а также тканей сосков. Рефлекторно с этим центром связаны большие пальцы обеих рук.

Второй центр (свадхиштхана) управляет всей подовой секрецией, включая выделение смазки во влагалище, спермы, секрета простаты, мочи, контролирует прилив крови к половым органам и отвечает за образование эякулята у мужчин и некоторых женщин. Свадхиштхана-чакре соответствует указательный палец.

ТАНТРИЧЕСКАЯ ЭРОТИЧЕСКАЯ МЕДИТАЦИЯ С РОЗОЙ

Это оригинальная форма секретной крийи, которая называется чакра-ну-садхана. Она окажет мощное стимулирующее воздействие на все чакры снизу доверху, увеличивая психосексуальную энергию.

Этим можно заниматься в паре, тогда получится нечто вроде психической акупунктуры с использованием воображаемого бутона розы. Если выполнять это упражнение с должным вниманием, вы увидите, что оно весьма чувственно и помогает снимать напряжение в любом участке тела, отягощенном усталостью или болезнью.

Мужчины: представьте себе бутон красной розы на стебле. Женщины: представьте себе бутон белой розы на стебле. Теперь представьте, что вы вводите розу во все интимные уголки своего тела, а затем пять раз вращаете ее там по часовой стрелке и десять раз — против часовой.

Порядок стимуляции для мужчин

Муладхара: анус, уретра, от головки пениса вовнутрь.

Свадхиштхана: посредине между лобковой костью и пупком.

Манипура: пупок.

Анахата: грудь, на уровне сосков.

Вишуддха: под кадыком.

Аджня: между бровями, переносица.

Сахасрара: верхушка черепа.

Порядок стимуляции для женщин

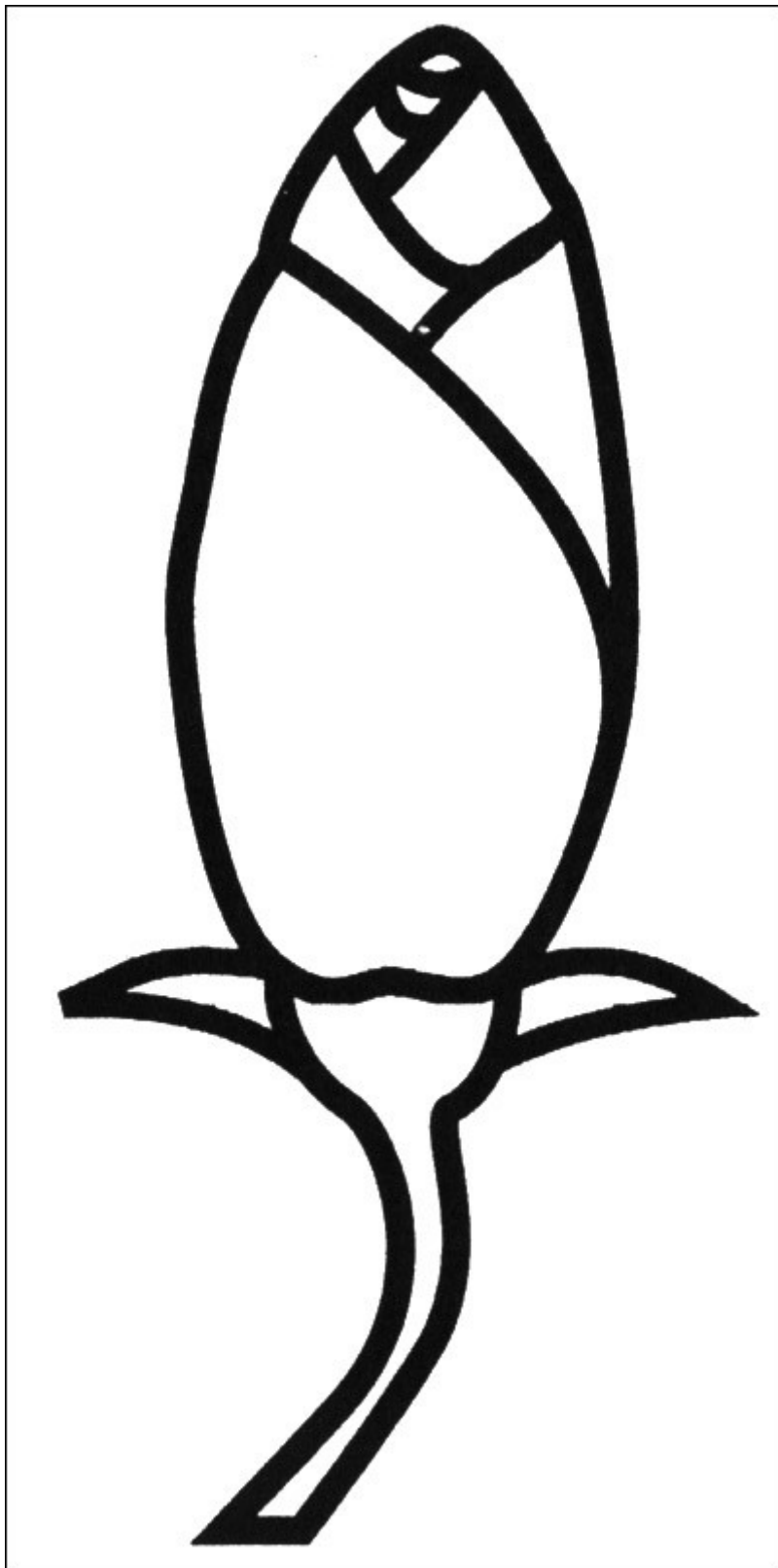
Муладхара: анус, вульва, вагина (в глубине), клитор. Все остальное, начиная со свадхиштханы, — как для мужчин. Примечание: женщины и мужчины могут также представлять себе проникновение бутона сквозь соски.

Порядок стимуляции для женщин

Муладхара: анус, вульва, вагина (в глубине), клитор. Все остальное, начиная со свадхиштханы, — как для мужчин. Примечание: женщины и мужчины могут также представлять себе проникновение бутона сквозь соски.

Увидь... Ощути...

Чувственно представьте себе бархатистый бутон и медленно водите его одновременно представляя себе, как он глубоко погружается в ваши укромны' уголки, как проникает внутрь сквозь вашу кожу и кости. Наслаждайтесь вращением и ощущайте медленное психическое отключение, позволяющее эротическим волнам проходить по вашему телу, в то время как вы готовитесь к проникновению в следующую точку.



Визуализация у мужчин: выполните тратак на данном рисунке розы, закройте глаза и увидите красную розу, плывущую перед вами. Используйте этот образ в упражнениях,

описанных выше.

Визуализация у женщин: выполните тратак на данном рисунке розы, закройте глаза и увидите белую розу, плывущую перед вами. Используйте этот образ в упражнениях, описанных выше.

УПРАЖНЕНИЕ 2

Тантрическая фокусировка чувств

Можно выполнять в одиночестве или с партнером.

1. Оба партнера принимают ванну, садятся на кровать или на лежащие на ковре подушки, скрестив ноги, друг напротив друга. Из одежды нужно оставить только халат или рубашку.
2. Мужчина, намочив слюной большой палец правой руки, смазывает клитор женщины. Женщина в это время смазывает головку полового члена партнера смоченным слюной большим пальцем левой руки.
3. Закрыв глаза, представьте себе испаряющуюся с гениталий слюну, сконцентрируйтесь на ваших ощущениях. Представьте себе в этом месте сияющее золотое кольцо, уменьшающееся в диаметре до тех пор, пока оно не станет меньше точки, по мере того как испаряется слюна.
4. Теперь каждый должен представлять эротический контакт с партнером, пока мужской лингам — член — не обретет эрекцию, а йони — влагалище — не увлажнится. Продолжайте чувствовать и ощущать присутствие партнера, глядите друг на друга сквозь чуть-чуть разомкнутые ресницы, словно через дырочки в веках, пока не почувствуете, что как бы слились с ним воедино. Не дотрагивайтесь друг до друга.

ИНТЕНСИВНАЯ ФАЗА

Продолжайте выполнять это упражнение до тех пор, пока вы оба не достигнете оргазма. Этот момент можно приблизить при помощи следующего:

1. Быстрые сокращения мышц заднего прохода и напряжение сфинктера мочевого пузыря (как будто бы раз за разом прерываете мочеиспускание).
2. Эротические фантазии, включая мысленное представление соития с партнером.

Цель тантрической фокусировки чувств

1. Продление фазы возбуждения так долго, как только можно, для обеспечения пикового оргазма, или опыта ВВВ (Высшего Вселенского Воссоединения), с полной потерей эго и растворением в партнере.
2. Тренировка способности к концентрации с использованием психофизиологического фиксатора внимания, в данном случае — слюны, которая имеет нужную для медленного испарения степень вязкости.
3. Пробуждение первичных центров либидо, то есть чакр, и установление сознательного контроля над сексуальной энергией.
4. Увеличение сексуального возбуждения до такой степени, когда электромагнитные или аурические поля тантрической пары сливаются и восстанавливают парное

единство.

5. Развитие ментальной синхронизации, доходящей до “телепатии”. Волны мозга обоих партнеров складываются в гармоническое и синхронное единство.

Как оценить степень своего успеха в тантре?

Оценивать не стоит вовсе. Смотрите на каждую из техник как на эмоциональный эксперимент, нацеленный на получение новых ощущений. Некоторым эти техники покажутся трудными, другим — легкими. Помните формулу пяти П: “Прилежная Практика Предотвращает Плохие Показатели”.

Практика без теории слепа

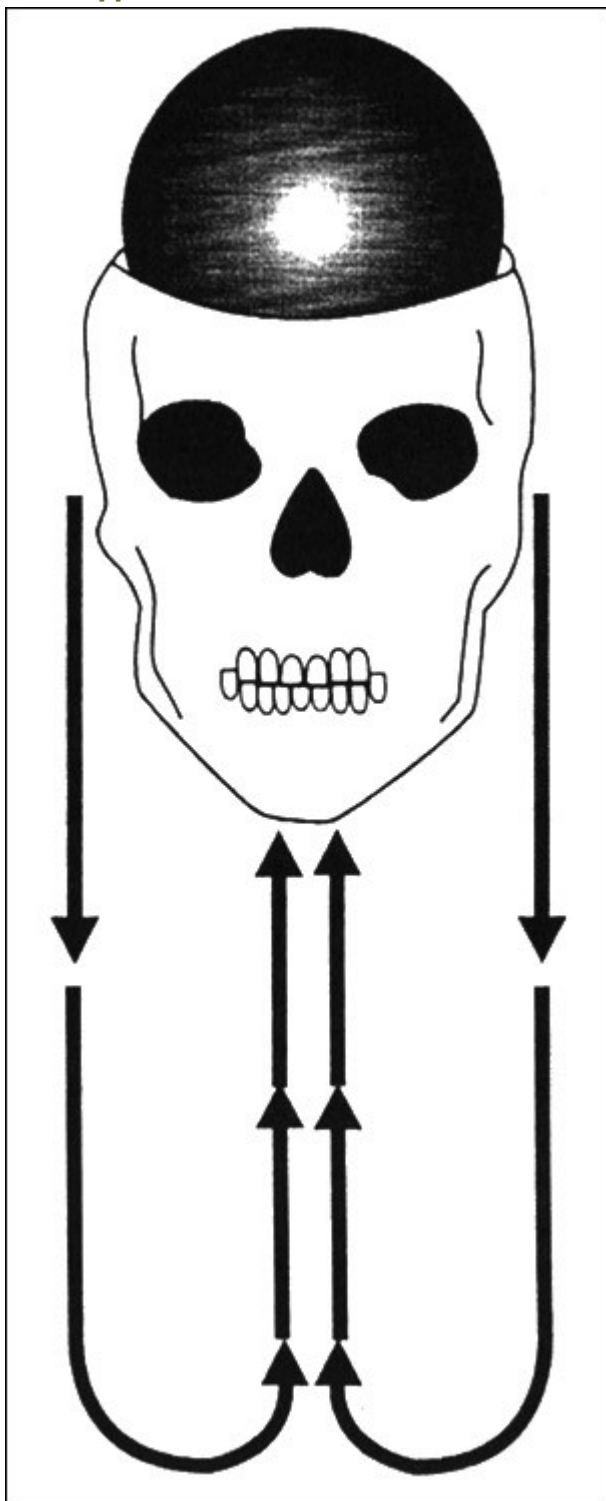
Тантра описывает психосексуальную энергию как поток, проходящий по психическим трубкам, расположенным слева и справа от позвоночника. Половой акт становится возможным тогда, когда энергии в этих трубках соединяются и начинают течь по центральному каналу (спинному мозгу). Иными словами, огонь страсти загорается в тазовой области и, зажигая “центральный столб”, поднимается по нему, чтобы сгореть в Чаше Черепа.

Йога —это изменение флуктуаций субстанции сознания. — Патанджали, “Йога-сутры”, 1:2

Йога учит, что ида и пингала соединяются в “третьем глазе” — “органе” интуиции и инсайта.

В сексуальной тантре говорится, что точки, при воздействии на которые активизируются ида и пингала, находятся соответственно на мочках левого и правого уха.

ТОК ИДЫ И ПИНГАЛЫ



Ида и пингала текут вниз, чтобы соединиться у основания, затем отправляются вверх через сушумну, чтобы в черепе создать шар сияющего света.

Теория без практики бесплодна.

Шива = Партнер-мужчина = Сознание = Адам = Фаллос = Лингам

Шакти = Партнер-женщина = Тело = Ева = Вульва = Йони

УПРАЖНЕНИЕ 3

Физическая стимуляция вторичной эрогенной зоны для достижения порога экстаза ВВВ

1. Пусть Шива и Шакти искупаются в ароматизированной маслами ванне, при свете свечей, время от времени лаская друг друга.
2. Пусть они вытирают друг друга и облачаются в свои халаты, постоянно находясь в предвкушении соития.
3. Пусть отойдут они в спальню — храм, — освещенную единственной свечой (свеча означает лингам; пламя символизирует йони).
4. Пусть сядут они, скрестив ноги, на кровать, и колени их будут касаться. Они нежно расстегнут друг на друге халаты, чувствуя взаимное возбуждение и концентрируясь на предстоящей йоге (единении) лингама и йони.
5. Пусть Шива посадит Шакти себе на колени и начнет поклоняться ее левому уху, нежно посасывая его мочку, перемежая это глубокими проникновениями лингама своего языка внутрь ее уха. Ощущения при этом усилятся, если мужчина начнет легонько поглаживать левое плечо женщины, постепенно опускаясь по ее левому боку к священному месту у крестца, внизу позвоночника.
6. Этот процесс продолжается до тех пор, пока невыносимое блаженство, которое испытывает Шакти, не приведет ее к неконтролируемому или почти неконтролируемому оргазму. Чувствуя приближающийся оргазм, или для того, чтобы окончательно слететь в бездну, она вводит лингам Шивы в свою йони и двигается на нем, чтобы доставить себе еще больше удовольствия. Со временем они станут испытывать оргазм одновременно. Можно ожидать непроизвольных эякуляций, это не нужно считать неудачей или напрасной потерей энергии (устаревшая идея, которую и сегодня многие поддерживают).

ВАРИАНТ

Эту технику можно практиковать и тогда, когда партнеры лежат рядом. Мужчина ложится на левый бок, подкладывая левую руку под голову женщины, а свободной правой рукой ласкает левую сторону ее спины, опуская руку к ягодицам и одновременно стимулируя ее ухо. Она лежит на правом боку, лицом к нему.

У этой позы есть дополнительное преимущество: как только у Шакти выделяется смазка, Шива может поместить свою правую руку таким образом, чтобы большой палец закрывал ее анус (связанный с муладхарой), указательный палец он вводит в ее йони (связанную со свадхиштханой), а средний палец мягко размещает рядом с ее клитором (связанным с манипурой), усиливая таким образом стимуляцию.

СМЕНА РОЛЕЙ

Партнеры должны меняться ролями; женщина стимулирует правое ухо мужчины (пингалу), вызывая у него эрекцию и вводя его лингам в свою йони для достижения оргазма.

НЕКОТОРЫЕ СООБРАЖЕНИЯ

1. Большинство людей чувствительны к стимуляции уха, поскольку это рефлекторный путь, существующий у всех млекопитающих, — помните: почешешь собаку за ухом и у нее непроизвольно начинает дергаться задняя лапа? Ввиду индивидуальных различий

чувствительность уха, возможно, придется развивать, подобным же образом можно сознательно развить чувствительность сосков, которая у большинства мужчин изначально понижена.

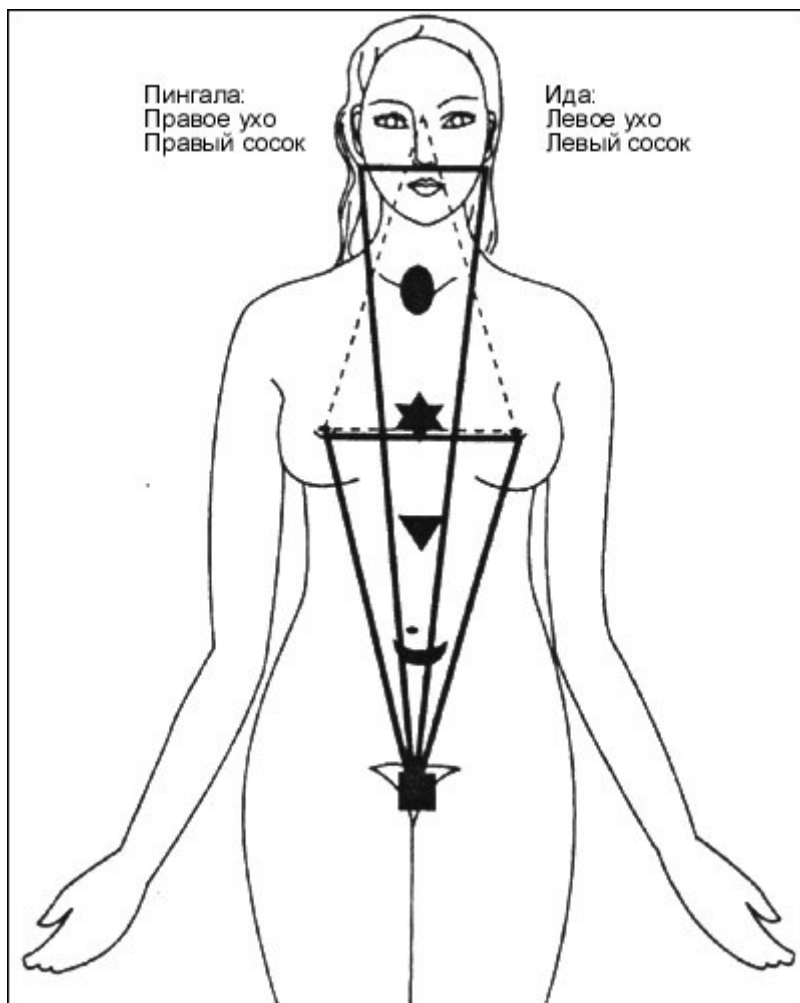
2. Многие женщины благодаря этой технике (направленной стимуляции ушной раковины) смогут испытать многократный оргазм, хотя это не должно становиться единственной целью, как не должны становиться ею ни одновременное достижение оргазма, ни женская эякуляция. Подобные ощущения — приятный сюрприз, а не показатель успеха!

3. Подобный же метод можно применить к соску женщины, если у нее чувствительная грудь.

4. Продолжительное состояние возбуждения, не заканчивающееся у женщины оргазмом, может привести к неприятным ощущениям из-за закупорки вен в тазовой области. Если такое случается, следует воспользоваться любыми другими методами (оральный секс, мастурбация рукой, вибратор и т. д.) для достижения разрядки.

5. Партнер-мужчина должен как можно дольше оттягивать момент эякуляции, все время сохраняя эрекцию и состояние возбуждения. Как я уже говорил, преждевременная эякуляция вполне вероятна и не должна расцениваться как неудача или потеря энергии. Это устаревшая идея, все еще имеющая своих приверженцев не только среди йогов и западных адептов сексуальной магии, но и среди врачей, спортивных тренеров и прочих людей, которые должны были бы знать истинное положение вещей.

ПОТОК ЭНЕРГИИ ШАКТИ



Два треугольника Шакти-йони обращены вершинами к муладхаре, чтобы пробудить ее, а треугольник Шивы обращен своей вершиной к “третьему глазу”. Это нейрофизиологический тракт, который проходит у женщины от сосков к гипофизу. Гипофиз выделяет гормон, стимулирующий маточные сокращения. Так у женщин возбуждение связано с “третьим глазом”.

ЗАДЕРЖКА ЭЯКУЛЯЦИИ БЛАГОДАРЯ СИЛЕ ТАНТРИЧЕСКОГО ДЫХАНИЯ

Западные сексологи разработали несколько техник, позволяющих задерживать эякуляцию; в их числе знаменитая “техника сдавливания” Мастерса и Джонсона. По тантрическим стандартам все это довольно неэффективные и неудобные методы.

Лучший способ (о котором, насколько я знаю, ничего не говорится в сексологической литературе) — это легкая гипервентиляция, применяемая в момент, когда фаза возбуждения вот-вот перейдет в фазу эякуляции. Этот метод основан на одной из разновидностей бхастрики (“дыхания кузнечных мехов”).

Для того чтобы уменьшить возбуждение, просто вытолкните из себя воздух, используя живот в качестве поршня и раздувая щеки. Немного втяните живот и одновременно с шумом выдохните ртом. Расслабьте живот, и, как только он станет расширяться, воздух сам собою наполнит ваши легкие. Теперь вы готовы к следующему подобному выдоху. Повторите это десять-двадцать раз, и возбуждение, граничащее с эякуляцией, несколько спадет.

Физиологический механизм, лежащий в основе этого, — вполне здоровый, он основан на изменении химического состава крови, при котором временно сокращается приток крови по артериолам (небольшим ответвлениям, венчающим артерии и заканчивающимися капиллярами) к пенису, ослабляя, таким образом, напряжение.

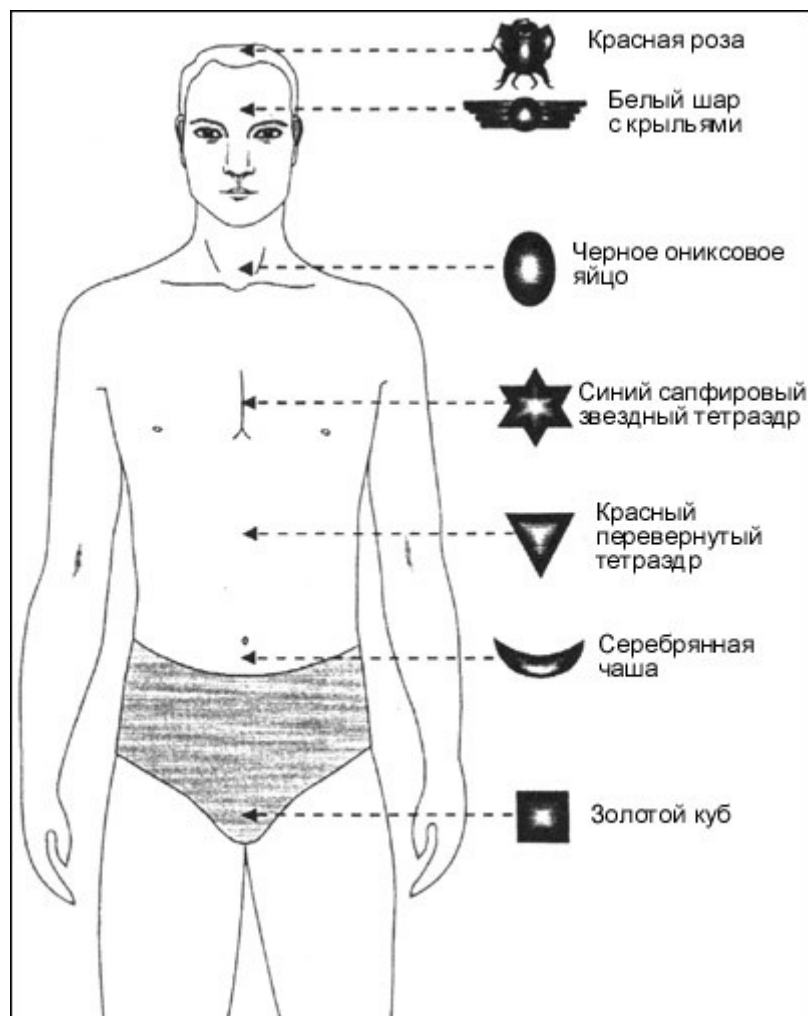
Совет: Потренируйтесь, скомкав в кулаке салфетку и сдувая ее описанным выше способом со своей ладони. С течением времени вы научитесь тонко управлять своей фазой возбуждения и полностью контролировать ее.

ПОСЛЕДНИЙ СЕКРЕТ

В момент оргазма Шива и Шакти могут усилить взаимные ощущения, задержав дыхание на все время, пока продолжаются их оргазмические вибрации.

Эта пранаяма соединяет жизнь (пряну) и смерть (яму) и наполняет тела биоэнергией (пряной), в то же время осуществляя контроль (яму) над системой "сознание — тело".

ЧАКРЫ



Ее лоно —жертвенный алтарь; ее волосы — жертвенная трава, ее кожа — пресс для сомы Губы ее вульвы скрывают огонь в глубине йони... Сколь велик мир того, кто творит соитие, зная об этом! — “Брихадараньяка-упанишада”

Эпилог. Высший ритуал

Поцелуй пробуждает сказочную Спящую Красавицу. Так начинается высший ритуал тантры, приводящий к йоге Лингама и Йони, Жезла и Чаши, Позвоночника и Черепа, Стрелы и Сердца, Просфоры и Вина, Свечи и Колокольчика, Меча и Крови, Фитиля и Пламени, Терния и Розы.

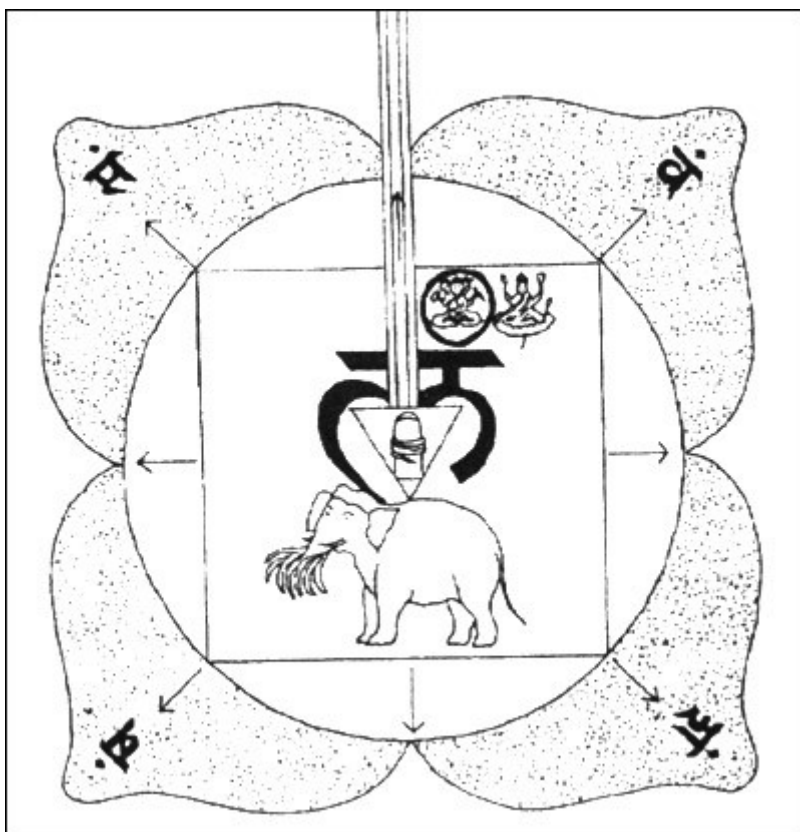
Фундамент Храма будет заложен "нигде", но в самой середине, "здесь и сейчас", Терний будет бракосочетаться с Розой, сочась нектаром священного бессмертия. Союз Марса и Венеры порождает божественного Гермафродита и экзистенциальное состояние андрогинности.

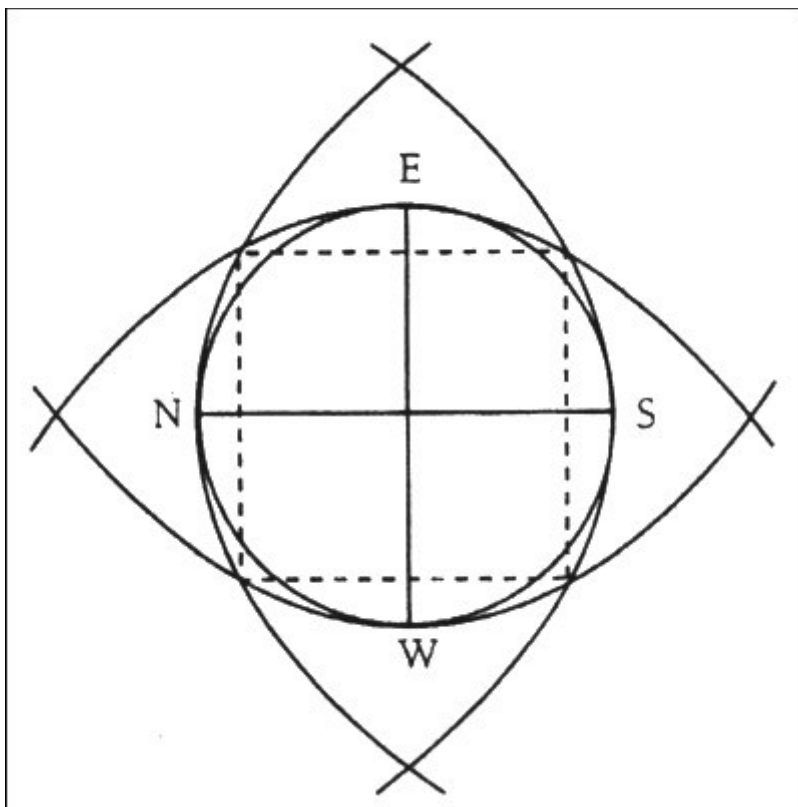
Эта церемония не для тех, кто от мира сего, не для тех, кто бездумно расточает семя и жертвует интенсивностью соития ради скорости.

Золушка - Кундалини дремлет у своего очага в нижней части таза.

Принц-Шива спит в своих покоях в глубине черепа.

Бог Шива, принц заклинателей змей, ждет того момента, когда он сможет войти в обрамленные ежевикой (лобковым волосом) ворота крепости; его Богиня Кундалини пылает огнем божественной красоты.





Полное изображение муладхара-чакры (центра либидо у человека) в виде мандалы с божественными существами и буквами санскритского алфавита произошло от изначальной тантрической янтры. Янтра — это геометрический рисунок.

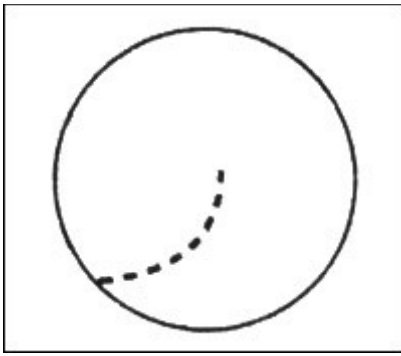
Классический индуистский храм ориентирован по странам света в соответствии с древнейшей тантрической янтрой. Площадку для храма размечают на освященной земле два жреца, которые используют веревки и деревянные колышки. Точки двух пересекающихся vesica piscis* образуют квадрат, и именно по этому квадрату индуистские архитекторы закладывают камни фундамента будущего храма. Этот метод используется в Индии на протяжении тысячелетий и основан на требованиях священной науки стхапатъяведы.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ ОЧИЩЕНИЕ

Пара, готовящаяся к тантрическому соитию, должна выбрать чистую комнату и определить ее положение относительно сторон света — севера, востока, запада и юга. В восточной (женской) части комнаты можно сжигать розовые благовония, в западной (мужской) — сандаловые, в то время как вы будете чертить на полу психический контур (янтру).

Техника

В центре избранного вами помещения становится мужчина. Он держит в руках середину веревки, длина которой равна росту женщины (или, если места немного, расстоянию от ее пупка до подошв ее ног); это будет радиус круга. Женщина, идя по кругу и держа конец веревки, белым мелом очерчивает на полу круг.



Техника, которой пользуются индийские землемеры для разметки фундамента индуистских храмов

(Упражнения выполняются с линейкой и циркулем.)

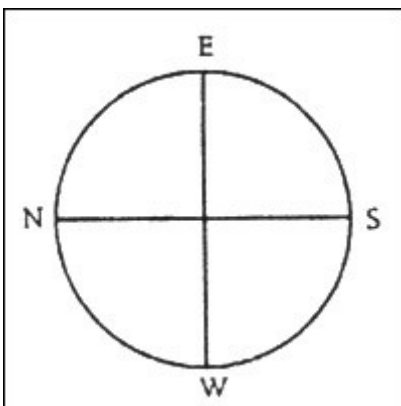
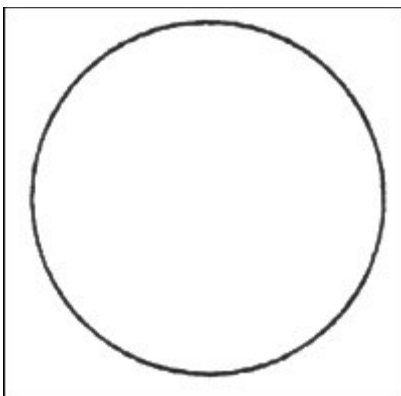
При помощи циркуля начертите окружность.

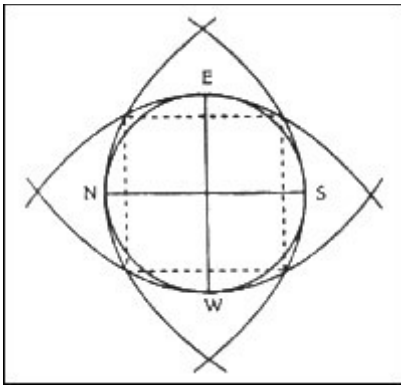
Проведите внутри нее два диаметра, пересекающихся под прямым углом и указывающих на восток—запад и север—юг.

Раздвиньте циркуль на ширину диаметра.

Поставьте иглу циркуля в восточную точку пересечения диаметра и окружности и очертите первую дугу с западной стороны. (Это половина vesica piscis.) Затем установите иглу циркуля в западной точке и проведите дугу с восточной стороны, завершая первую vesica piscis, или йони. Повторите процедуру для севера—юга и юга—севера, очерчивая вторую йони.

Соедините точки пересечения двух йони, и у вас получится квадрат. Храм строится на этом квадрате.





Символическое значение

Круг одновременно представляет и лингам, и грудь в разрезе, белый меч — это сперма и молоко, источник зачатия и пища новорожденного, а также космический эликсир (Млечный Путь). Центр круга — это сосок, лингам-фэл-лос, клитор, омфалос (центр микрокосма) и *axis mundi* (ось макрокосма, вселенной).

Теперь мужчина перемещается на восток круга и растягивает веревку на ее полную длину. Ее конец берет женщина, становящаяся с западной стороны круга. Красным мелом с севера на юг она описывает на полу дугу. Они меняются местами и повторяют процедуру, переходя по часовой стрелке. Такая же процедура выполняется для северной и южной точки пересечения диаметра с окружностью. Таким образом, формируются две *vesica piscis*, пересекающиеся под прямым углом. Эти фигуры можно найти в сакральной архитектуре разных стран мира. Столица Австралии Канберра была сориентирована при постройке с учетом линий пересечения *vesica piscis*, в традициях Древнего Рима и Стоунхенджа. Талантливейший и эксцентричный американский архитектор Уолтер Берли Гриффин тайком применил священную геометрию, разрабатывая городской план Канберры в начале этого века.

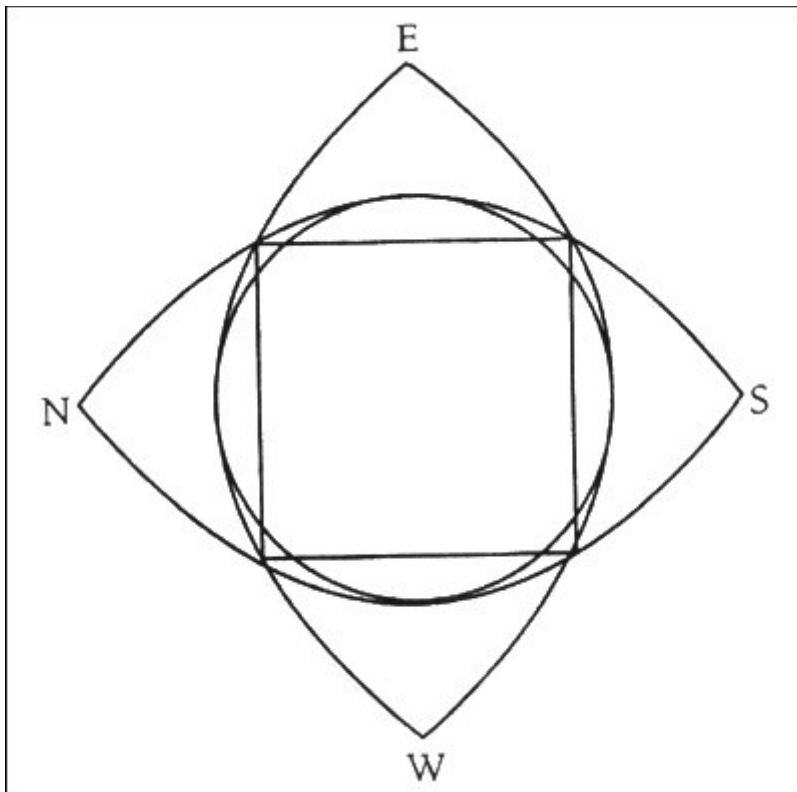
Vesica piscis — это заостренный овал, который часто можно видеть на средневековых гравюрах и картинах: так изображается аура святых. В тантре и индуизме он символизирует совершенную йони, влагалище, родовой канал, является эмблемой выхода, расположенного между столбами бедер (Воаз и Иахин*), откуда человек отправляется в свой путь "от утробы до гроба". Две йони, пересекающиеся под прямым углом, образуют четыре далы, или лепестка муладхара-чакры. Каждая йони представляет особый аспект "магического порождения". Одна символизирует произведение на свет потомства, или деторождение, вторая — рождение мысли, т. е. истинно тантрического потомства.

Контур, обведенный красным мелом, — знак женщины как богини луны. Красный — цвет крови, истекающей из женщины между зачатиями и при родах.

Магическая геометрия завершается тем, что веревка протягивается между точками пересечения двух йони и желтым мелом проводятся прямые линии, образующие квадрат.

Желтый квадрат — это стихия земли, которая символизирует сплоченность, стабильность, приземленность и материальное существование. В квадрат можно постелить желтое шерстяное одеяло. Желательно накрыть его желтым шелком.

Это место становится священной землей, с которой можно перекинуть мостик от мирского к потаенному, неизведанному, от физического уровня к духовному.

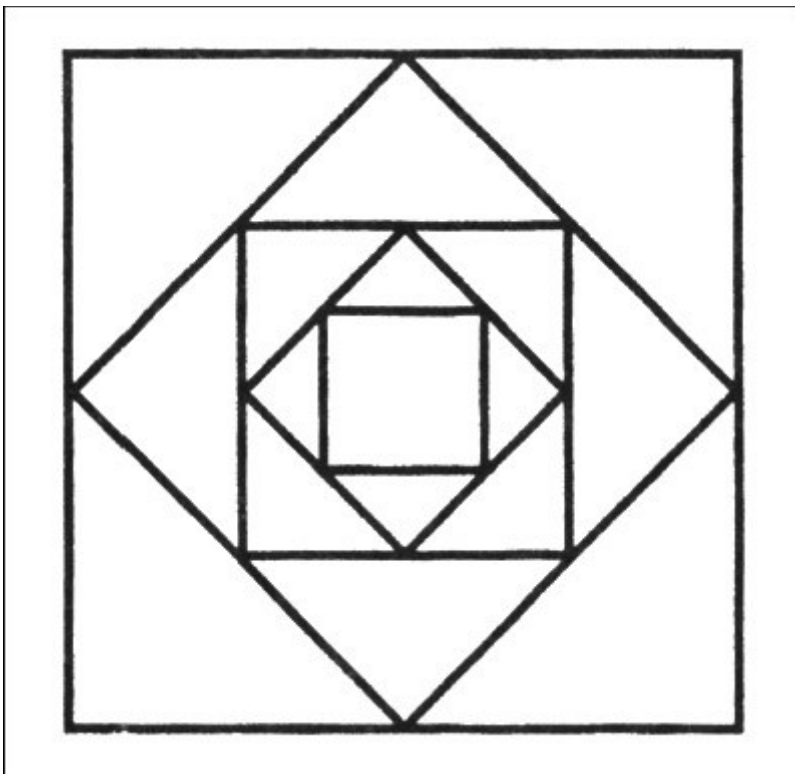


Тантрическая связь, возникающая в этом священном квадрате, превращает участников действия в божественных существ (дэвов), наделенных мудростью (ведой). Там выкристаллизовываются взаимные желания, они актуализируются и материализуются, когда в этом замкнутом, но необъятном пространстве начинает действовать взрывная магия секса.

Скованная, таящаяся энергия этого квадрата изображается в священной геометрии таким образом, что внутри первого квадрата строится последовательность квадратов убывающей площади, стремящейся к бесконечно малой величине.

Такой рисунок можно найти на крыше внутреннего святилища ("утробы") всех индуистских храмов.

Заметьте, что двухмерный контур квадрата продолжается в астрал в виде трехмерного куба, или "обработанного камня" масонов. Куб, с его шестью гранями, символизирует латинский крест, или "розовый" крест, состоящий из шести одинаковых квадратов.

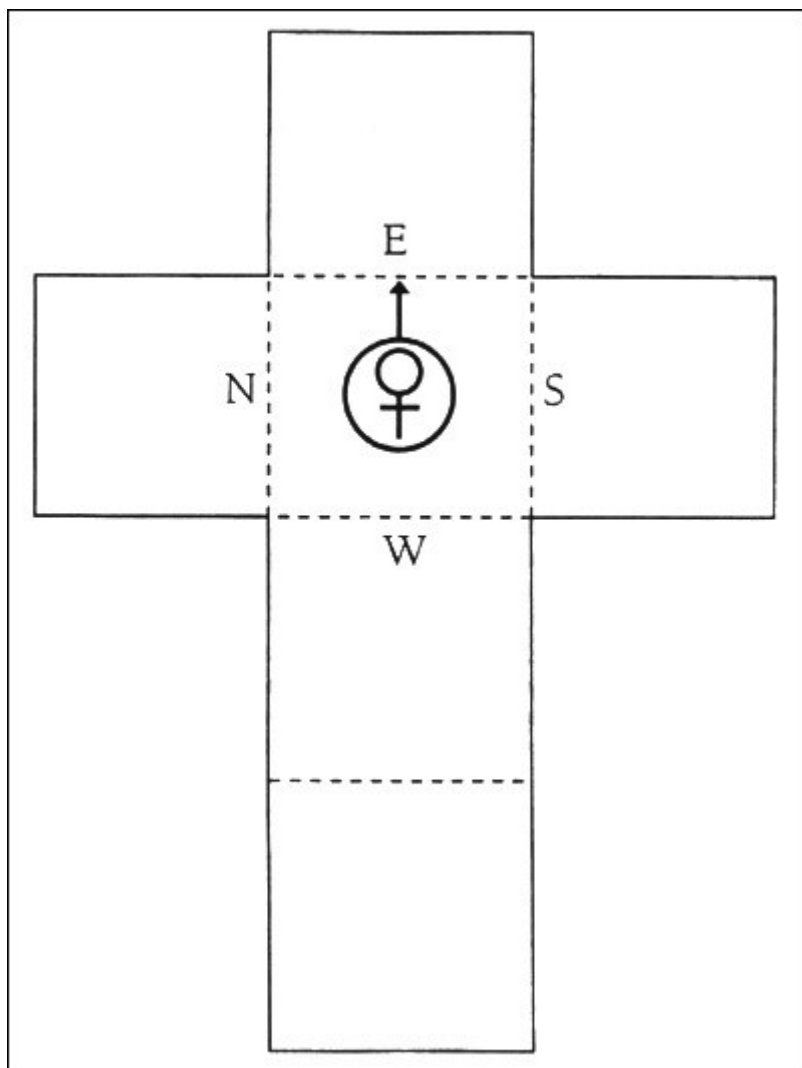


Когда в центральном квадрате тело распростертого на полу мужчины образует крест (голова обращена на восток, руки разведены на юг и север), а Женщина принимает позу кали-асана (то есть "позу всадницы"), прижимаясь своей йони к груди мужчины (над чакрой сердца), Шакти становится розой, покрытой свежей росой, покоящейся на кресте тела Шивы и ждущей момента соития. Это момент предвкушения, равновесия между вечным и преходящим, феноменальным и ничтожным. Нематериальное пронизывается силой, приковывающей его к кресту вещественного, разрешаясь экстазом божественного превращения

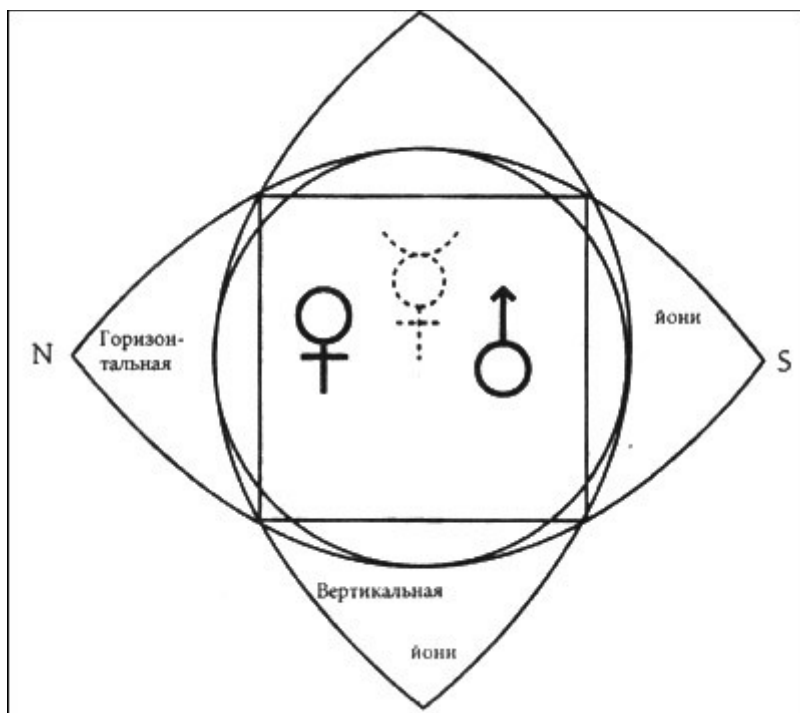
Там рай течет, переливаясь, превращаясь. — Байрон

Желтый квадрат чакры земли, "поднятый" до трех измерений, становится кубом, или масонским "обработанным камнем". Если развернуть грани куба на плоскости, появится розенкрейцеровский крест, или Rose Croix. Символизм Розы и Креста очень напоминает символизм Лотоса (падмы) и Драгоценного Камня (мани) в знаменитой тибетской мантре ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ. Тантрический розовый (лотосовый) крест — это "скрытое знание о женственности, оседлавшей лингам". ("Брюэровский фразеологический словарь")

ЭЗОТЕРИЧЕСКИЙ СМЫСЛ РОЗЫ И КРЕСТА



Ниже вы увидите нашу мистическую диаграмму в законченном виде. Это священное пространство, где мы избавляемся от буквы "р" в слове карма. Благодаря коме (любви) мы искореняем свою карму, насколько нам позволяет наша чистота.



Квадрат — это земные, материальные тела обоих партнеров во время соития. Круг — это вечное перерождение живых существ и череда новых рождений мысли. Две vesica piscis (образующие четыре далы, или лепестка муладхара-чакры) становятся дверью инициатического рождения — физического и духовного.

Квадрат: стихия земли, физическое тело, явное, материя; пространство, в котором Адам и Ева возрождаются, чтобы исполнить соитие.

“Что есть материя?” — “О, это очень сложная идея!”

Круг: вечность — череда появлений, сознание, разум.

“Что есть идея?” — “О, это очень сложная материя!”

Горизонтальная йони (север—юг): творческое зачатие — вдохновение, интуитивное прозрение.

Вертикальная йони (восток—запад): физическое зачатие — выдыхание, оформ

Ритуальные принадлежности ОДЕЯНИЕ

После того как оба партнера совершают омовение с ароматическими маслами (янтарными или розовыми), Шива должен облачиться в халат из белого (цвет семени) хлопка или шелка, а Шакти — в красный (цвет менструальной крови) шелковый или хлопковый халат. Кроме этих одежд на них больше ничего не должно быть.

РИТУАЛЬНОЕ РАЗМЕЩЕНИЕ ТАНТРИЧЕСКИХ ЛИТУРГИЧЕСКИХ ПРИНАДЛЕЖНОСТЕЙ

Следующие предметы нужно разместить по сторонам света, двигаясь по часовой стрелке:

1. Центральный квадрат: покройте его желтым одеялом и поставьте у его восточной стороны курительницу. Используйте комбинацию из розовых и сандаловых

благовоний.

2. Восточный лепесток {дала): поставьте чашу, в которой смешаны две части шампанского, одна часть белого рома, одна часть джина и охлажденный подслащенный сок лимона по вкусу. Сдобрите семенами кардамона.

3. Южный лепесток (Зола): поместите там большую, медленно горящую свечу, одну белую розу (мужское начало) и одну красную розу (женское начало) иди один гибискус (лингам внутри йонм).

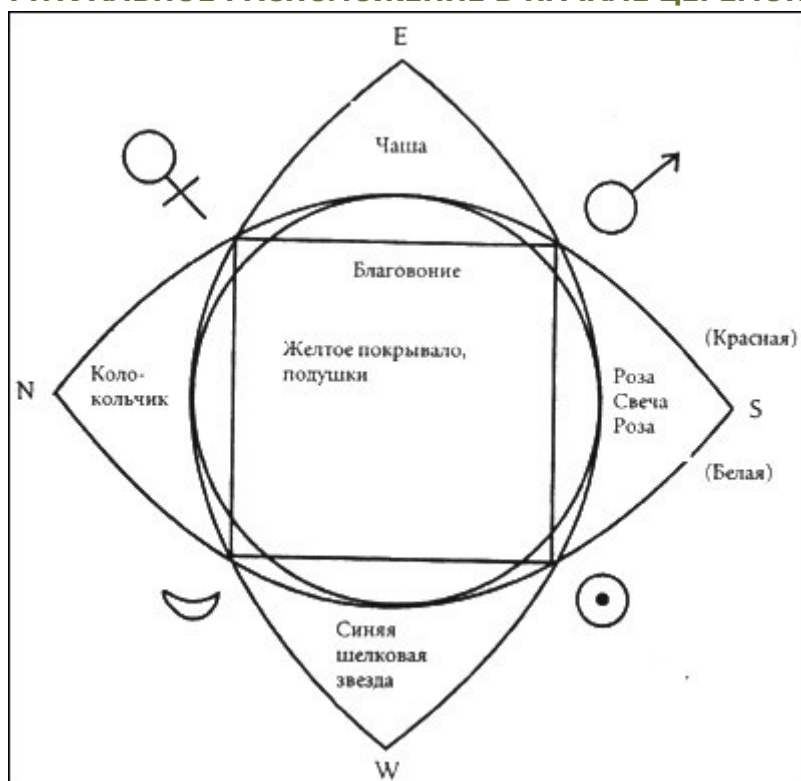
4. Западный лепесток (дало): положите два куска синего шелка, вырезанные в форме равносторонних треугольников и сложенные в форме шатконы, или шестиконечной звезды. 5. Северный лепесток (Эола): Большой колокольчик с ручкой. Ручка и язык колокольчика символизируют лингам, сам колокольчик — йони. Теперь пара может войти в священный квадрат, в мир самосотворенной сакральной геометрии, вооруженная тантрическим знанием ощутимой трансцендентности.

Там они начнут свое путешествие, столь неповторимое и уникальное, сколь неповторимо и уникально само бытие.

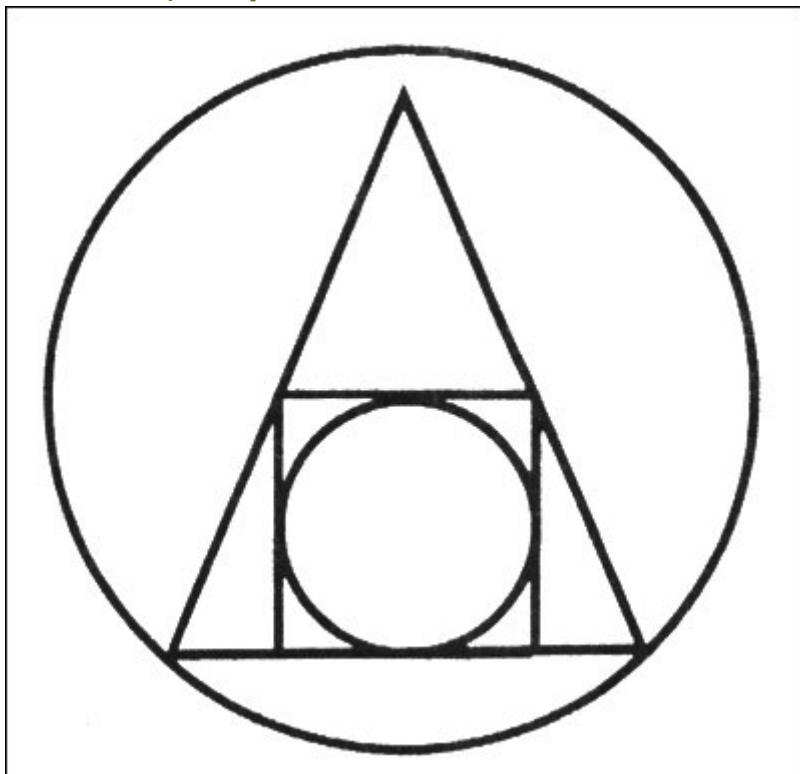
Существует такая точка, за которой уже нет обратного пути. К этой точке следует стремиться. — Франц Кафка

Низший ритуал имеет структуру; высший ритуал — это ваш личный лабиринт, он непредсказуем!

РИТУАЛЬНОЕ РАСПОЛОЖЕНИЕ В НАЧАЛЕ ЦЕРЕМОНИИ



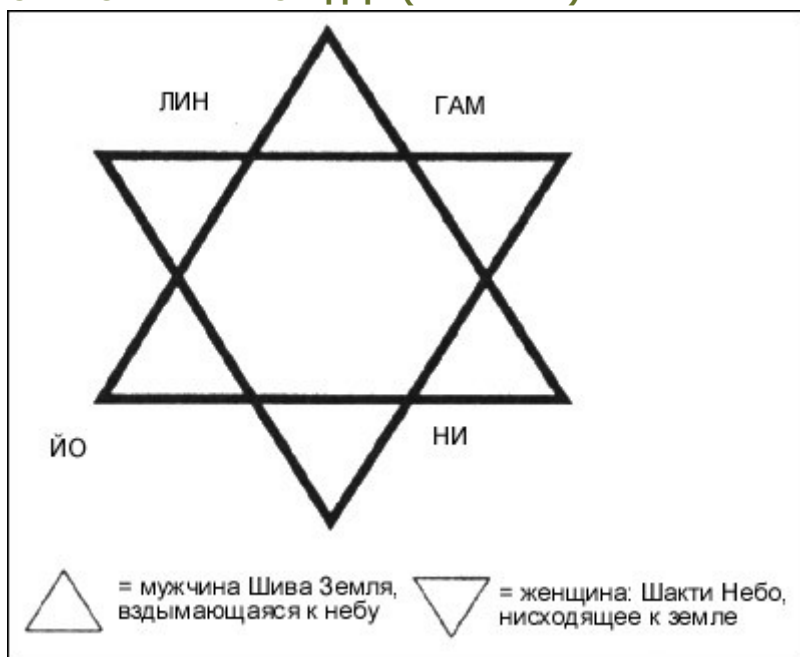
Здесь —заповеданность Истины всей. Вечная женственность Тянет нас к ней. — Гете, “Фауст”



Начав майтхуну, все время думай о пламени и,
так поддерживая дхарану, избежишь пепла в конце.
— “Малини-виджайя-тантра” (ок. 2000 г. до н.э.)
Перевод Свами Анандакапилы

Мужчина и женщина создают микрокосмический круг, из него — квадрат, затем взаимно составляют треугольник, вокруг которого появляется макрокосмический круг, и тогда они обретают Философский Камень. Ибо философ — это не тот, кто любит мудрость, а тот, кто знает мудрость любви.

СИМВОЛ ЧАКРЫ СЕРДЦА (АНАХАТЫ)



Памяти

Йогариши Свами Гитананды Гири (йога-самадхи 2:20, 29 декабря 1993 года)

Гуруджи, где бы был я, если б не было вас!

Вы однажды сказали мне, что вы “уже сели в поезд,
идуций к звезде”, и теперь вы среди звезд.

Рам Нам Сатья Хай Ом Намах Шива

Джон Мамфорд (4 января 1994 года)

Приложения

Двенадцатинедельный план занятий

Это программа, рассчитанная на то, чтобы добиться четкого овладения основными техниками, изложенными в первых девяти главах этой книги.

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ (ГЛАВА 1)

Сукхасана: каждый день, 20 минут утром и вечером

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ (ГЛАВА 2)

Сукхасана: 20 минут каждое утро. Шавасана, начальная техника: 20 минут каждый вечер.

ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ

Сукхасана: 20 минут каждое утро. Шавасана, усложненная техника: 30 минут каждый вечер.

ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ (ГЛАВА 3)

Сукхасана: 10 минут каждое утро.

Йони-мудра, начальная техника: 15 минут каждое утро.

Шавасана, усложненная техника: 30 минут каждый вечер.

ПЯТАЯ НЕДЕЛЯ (ГЛАВА 3)

Сукхасана: 10 минут каждое утро.

Йони-мудра, усложненная техника: 15 минут каждое утро.

Шавасана, усложненная техника: 30 минут каждый вечер

ШЕСТАЯ НЕДЕЛЯ (ГЛАВА 4)

Йони-мудра, усложненная техника: 15 минут каждое утро.

Поляризация: 15 минут каждый вечер, или

Шавасана, усложненная техника: 30 минут каждый вечер.

СЕДЬМАЯ НЕДЕЛЯ (ГЛАВА 5)

Йони-мудра, усложненная техника: 15 минут каждое утро. Поляризация: 15 минут каждый вечер. Внешняя дхарана: 15 минут каждый вечер. Шавасана, психическая: 30 минут каждый вечер.

ВОСЬМАЯ НЕДЕЛЯ

Йони-мудра, усложненная техника: 15 минут каждое утро. Поляризация: 15 минут каждый вечер. Внутренняя дхарана: 15 минут каждый вечер. Шавасана, психическая: 30 минут каждый вечер.

ДЕВЯТАЯ НЕДЕЛЯ (ГЛАВА 6)

Йони-мудра, усложненная техника: 15 минут каждое утро. Омоложение: 15 минут каждый вечер. Внутренняя дхарана: 15 минут каждый вечер. Шавасана, психическая: 30 минут каждый вечер.

ДЕСЯТАЯ НЕДЕЛЯ (ГЛАВА 7)

Йони-мудра, усложненная техника: 15 минут каждое утро. Омоложение: 15 минут каждый вечер. Внутренняя дхарана: 15 минут каждый вечер. Шавасана, психическая: 30 минут каждый вечер.

ОДИННАДЦАТАЯ НЕДЕЛЯ (ГЛАВА 8)

Йони-мудра, усложненная техника: 15 минут каждое утро. Омоложение: 15 минут каждый вечер. Внешняя чакра-дхарана: 20 минут каждый вечер. Шавасана, психическая: 30 минут каждый вечер.

ДВЕНАДЦАТАЯ НЕДЕЛЯ (ГЛАВА 9)

Йони-мудра, усложненная техника: 15 минут каждое утро. Омоложение: 15 минут каждый вечер. Внутренняя чакра-дхарана: 20 минут каждый вечер. Зарядка солнечного сплетения: 20 минут каждый вечер.

Потеря сознания во время занятий йогой: пособие для учителей йоги

(Эта статья была написана в 1973 году, когда я учился у Парамахамсы Сатьянанды Сарасвати в Мунгере.)

ПОВЕДЕНИЕ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

Если вы учитель йоги, вашу зрелость можно определить тем, насколько хорошо вы справляетесь с чрезвычайными ситуациями, которые могут возникнуть на занятиях. В ту же минуту, как что-то случилось с одним из учеников, если возможно, изолируйте его от остальных, оставив их под наблюдением старшего ученика.

Обморок: человек падает или оседает на землю без сознания и быстро приходит в себя.

Припадок; человек падает без сознания и бьется в судорогах или конвульсиях. (Обычно проявляется при эпилепсии.)

Падение: ученик спотыкается или поскальзывается и падает на пол, нередко во время упражнений на развитие равновесия. Когда такое случается, проверьте, не ударился ли он головой при падении, в особенности если после этого он испытывает слабость и не может встать. Хотя вы можете заключить, что ученик упал из-за потери равновесия, обязательно поинтересуйтесь, не от того ли он упал, что почувствовал головокружение, тошноту, слабость, круги перед глазами или иной вид недомогания.

Если ученик посещает занятия йогой на пустой желудок или после работы, он может быть предрасположен к головокружению и обморокам. Любой здоровый человек может, при определенных обстоятельствах, упасть в обморок. Для этого необходимо лишь в достаточной степени замедлить приток крови к мозгу (например, если человек с низким

артериальным давлением резко перевернется и встанет на ноги после выполнения стойки на голове), уменьшить приток кислорода (анемичный, неглубоко дышащий ученик может потерять сознание в душном классе) или падение уровня сахара в крови ниже уровня, обеспечивающего нормальный метаболизм (страдающий диабетом или истощением ученик, интенсивно выполняющий на голодный желудок Сурья намаскар).

ПОТЕРЯ СОЗНАНИЯ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ

В обморок люди падают при различных обстоятельствах — от жары (нужно проветрить класс или включить кондиционер), в переполненном классе (в идеале группа не должна состоять более чем из 12 человек), из-за эмоционального шока (при виде аварии или крови).

Подверженность обморокам у людей различна, у некоторых порог чувствительности понижен, и лишь сильная стимуляция может привести их к потере сознания, но при определенных обстоятельствах кто угодно, вне зависимости от его физической формы, может упасть в обморок. Во время болезни потеря сознания определяется теми же факторами, что и в здоровом состоянии. Однако в этом случае для потери сознания может хватить и более слабых раздражителей, поэтому занимающиеся йогой должны воздерживаться от занятий во время болезни.

Поскольку обморок вызван сокращением притока крови в мозг, природа заставляет человека упасть, тем самым быстро восстанавливая кровообращение, и человек приходит в сознание.

Если сознание сразу не возвращается к человеку, значит, это что-то более серьезное, чем просто обморок. На сотрясение (повреждение мозга в полости черепа) могут указывать ступор, коматозное состояние, рвота и разная величина зрачков. Всем тем, кто терял сознание или ударялся головой при падении, следует порекомендовать обратиться к врачу. Лучше всего сразу же предупредить об этом всех учеников.

Ступор: Полусознательное состояние, человек лежит, кажется, что он потерял сознание, однако он реагирует на мощные стимуляторы, такие, как сильные щипки или громкое выкрикивание его имени. (Мы изменяем эмоциональное и физическое состояние ученика, резко подув ему в ухо, например, для того, чтобы вывести его из глубокого транса или медитации.)

Кома: Глубокая потеря сознания, обычно из-за передозировки наркотиков, отравления или сильного повреждения мозга. Есть быстрый и безопасный способ, при помощи которого японская полиция различает состояния комы и ступора: нужно нажать монеткой, ключом или другим тонким тупым предметом под ногтем большого пальца пострадавшего. Если это ступор, человек немедленно придет в себя, поскольку нервные волокна в этом месте очень чувствительны к боли и тут же передают импульсы в мозг, включая даже его кору. (Вы когда-нибудь слышали о том, как под ногти загоняют острые бамбуковые щепочки? Китайцы находили это великолепным способом оживить память человека, у которого возникают какие-то проблемы с ответами на задаваемые ему вопросы.)

Часто ученик может заметить признаки приближающегося обморока: ощущение, что мир куда-то отдаляется или становится странно безмолвным. Он может побледнеть, начать зевать или сильно потеть (особенно если у него гипогликемия, т. е. пониженный уровень сахара в крови), пот течет с него ручьями или каплями падает со лба. (Человеку немедленно нужно дать сахар, конфету, мед и т. п.) Эти признаки могут

заметить другие ученики.

Ученик должен принять “позу зайца”, опустить голову и высоко поднять ягодицы, чтобы восстановить приток крови в мозг, можно также положить его к стене, уперев в нее его согнутые в коленях под прямым углом ноги.

В случае потери сознания соблюдайте следующие правила:

1. Расстегните ворот.
2. Проверьте, не выпала ли у человека вставная челюсть, — она может попасть в горло.
3. Убедитесь, что поза ученика не опасна для него (например, рука может быть неестественно вывернута).

ЮЖНО-ИНДИЙСКИЙ МЕТОД ВАРМА-КАЛАИДЛЯ ПРИВЕДЕНИЯ В СОЗНАНИЕ (ТРАДИЦИЯ СИДДХОВ)

Уложите ученика и — ухватив его за пятки — резко поднимите его ноги под прямым углом вверх. При этом одной рукой поддерживайте его ноги, а пальцами второй быстро шлепайте по подошвам его ног. Вы стимулируете точку, которую мы называем “Почки-1” (вторичная чакра, связанная с муладхарой); этот метод очень популярен у китайских врачей для приведения в сознание тонувших или для восстановления сердечно-легочной деятельности упавших в обморок людей.

В западной медицине акушеры теперь уже не шлепают новорожденного младенца по ягодицам, чтобы стимулировать дыхание. Они открыли, что, если это делать неосторожно, можно повредить позвоночник. Предпочтительнее взять ребенка за ноги и, держа его вниз головой, пошлепать ладонью по подошвам его ног. Резкое поднятие ног под прямым углом устраняет застой венозной крови в ногах и направляет кровь из нижних конечностей через брюшную полость в грудь и далее, в мозг.

По мере того как человек приходит в себя, убедите его не подниматься сразу, поскольку резкий подъем может привести к обмороку. (Примечание: если вертикально поднять человека, все еще находящегося в глубоком обмороке, это спровоцирует эпилептический припадок, так как моторные клетки коры мозга ощутят жестокий кислородный голод и начнут создавать беспорядочные импульсы, приводя к сокращениям тонической и вегетативной мускулатуры и позвоночника.)

У простого обморока не может быть опасных последствий, за исключением тех случаев, когда человек без сознания находился в вертикальном положении. Это случается, когда человек не может упасть, зажатый толпой, или теряет сознание, сидя в зубоврачебном кресле.

Бхастрика (“кузнечные мехи”), бхуджангасана (“поза кобры”) и симхасана (“поза льва”) могут вызвать потерю сознания у учеников с органической патологией или пониженным давлением.

В случае эпилептического припадка подложите под голову больного подушку, чтобы он не бился головой об пол, не старайтесь удержать или связать его. Выход из этого состояния обычно внезапен и сопровождается сильным желанием спать. Нужно посоветовать такому человеку обратиться к врачу. В йоге есть особое секретное

знание, с помощью которого можно намеренно “терять сознание”. Это называется мурча. Такое состояние вызывает экстаз и находится за гранью нама-рупа (вещей, имеющих название и форму), оно полностью лишает человека эго. Есть 44 мурчи, изменяющих химический состав крови и замедляющих ее приток к мозгу, а также влияющих на симпатическую и парасимпатическую нервную систему. Человека, который обучил меня этому тайному знанию, звали Свами Шантананда, он инициировал меня в храме Бирла-Мундир в Нью-Дели, в 1960 году.

Об индийских школах йоги

В Индии есть множество ашрамов и школ йоги. Я хотел бы рассказать о тех из них, которые лично я хорошо знаю.

Бихарская школа йоги

Парамахамса Свами Сатьянанда Сарасвати учредил школу йоги в Бихаре в 1964 году. Сейчас это большой современный комплекс с учебными и исследовательскими корпусами и прекрасными общежитиями для студентов, которые проходят шестимесячный курс обучения.

Типография ашрама опубликовала поразительное количество книг по йоге, медицине и уникальной североиндийской йоге Свами Сатьянанды — “тантрической технологии”.

Бихарская школа йоги является центральной учебной базой для свами ордена Сарасвати. Дополнительный плюс для западных студентов — хороший курс языка хинди.

Парамахамса Сатьянанда в настоящее время уже ушел на покой, а новый глава ордена и директор Парамахамса Свами Ниранджананда Сарасвати — поистине достойный его преемник. Под его руководством был учрежден первый в мире настоящий университет йоги, связанный с университетом Нью-Дели и выдающий дипломы и ученые степени по различным аспектам йоги. Адрес для писем и получения информации:

The Registrar
Bihar Yoga Bharati
Institute for Advanced Studies in Yogic Sciences
Ganga Darshan, Munger,
Bihar 811201, India

Международный исследовательско-просветительский центр йоги

Йогариши доктор Свами Гитананда Гири основал эту школу в 1969 году. Там есть отличные жилые помещения для проживания в период трехмесячного обучения (или шестимесячного для учительских курсов). Необходимым условием для прохождения курса является предварительное заочное обучение.

Свамиджи заложил фундамент Ананда-Ашрама на прочной основе аш-танга-йоги, введя в нее уникальные методики крийя- и йога-терапии.

Доктор Свами Гитананда совершил махасамадхи (переход в иной мир) 29 декабря 1993 года, и теперь его сын, доктор Ананда, завершает его медицинские исследования.

Южноиндийская культура уникальна и очень интересна, и очень ценно, что западным студентам в этом заведении предоставляется возможность изучить бхарат-натьям и

карнатакскую школу вокала в рамках комплексного курса изучения йоги.

Свами Гитананда был самым творческим человеком, которого я когда-либо встречал, его не зря называли "львом из Пондишери". Замечательны результаты его работы с индийскими деревенскими детьми. Адрес:

The Director, Meenakshi Devi Bhavanani
International Centre for Yoga Education and Research (ICYER)
16/a, 16/b Mettu Street
Chinnamudaliarchavady
Kottakuppam 605105 (via Pondicherry) Tamil Nadu
South India

Исследовательский институт йоги "Кайвальядхама"

Учрежден в 1924 году Свами Кувалайанандой. Готовит учителей йоги; обучение очное.

Я не учился в Кайвальядхаме, но у меня есть полный комплект их йоги-ческого журнала "Йога-Мимамса" с 1928 по 1982 год.

Вклад, который они с 1924 года сделали в научные исследования йоги, потрясает. На "Йога-Мимамсу" можно подписаться, прислав им письменную заявку. Это издание можно также найти в некоторых университетских библиотеках. Общее впечатление можно составить, прочитав "Резюме и библиография статей по йоге из Кайвальядхамы по декабрь 1982 года", опубликованные в 1983 году к столетию со дня рождения Кувалайананды.

Kaivalyadhama Yoga Research Institution
Lonavala: 410403
India

Институт йоги

Основан в 1918 году Шри Йогендрой.

Эта школа может гордиться тем, что она —старейшая из международных индийских йогических школ, "пионер научного возрождения йоги".

Свами Гитананда направил меня на учебу в Институт йоги в 1961 году (правда, это было больше похоже на переход из пасти одного льва в пасть другого!). Оказалось, что Шри Йогендру называют "львом из Бомбея", и он стал учить меня методологии и здравому смыслу.

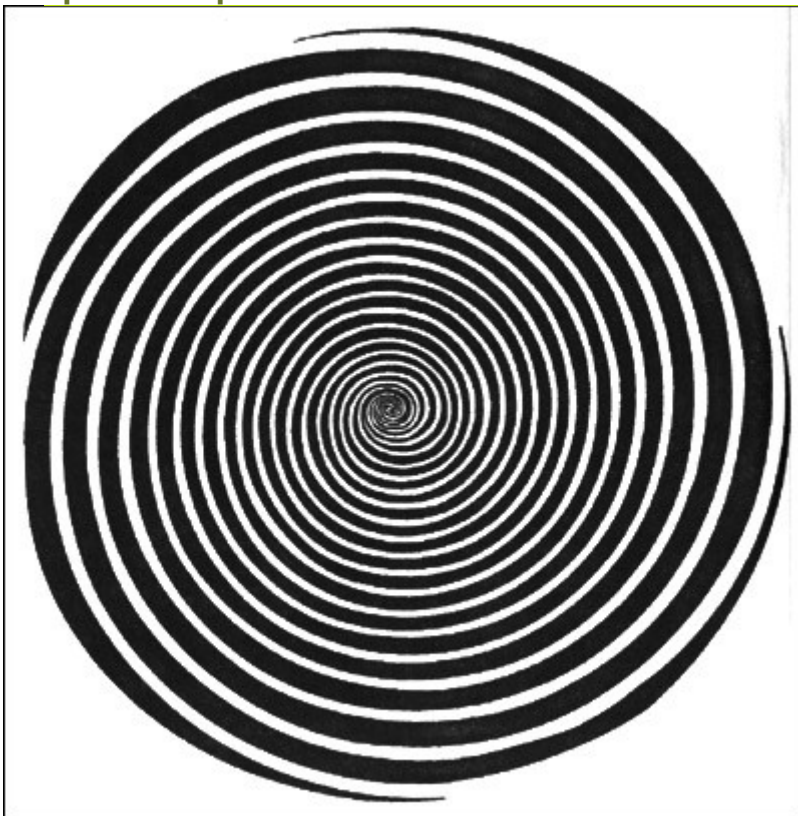
Институтом йоги теперь руководит старший сын Шри Йогендры, доктор Джайядева. Его диссертация о санхье была самым объемным трудом, когда-либо представлявшимся к защите в Бомбейском университете, и завоевала специальный приз.

В 1961 году условия проживания для учителей йоги, проходивших там учебные курсы, были сказочные и с тех пор могли измениться только в лучшую сторону. Если вы попадете в Бомбей (теперь его иногда в шутку называют "Болливудом"), обязательно отыщите этот институт в телефонной книге. Посетителей они предпочитают принимать по воскресеньям!

Yoga Institute

Santa Cruz
Bombay 25
India

Тратак-спирали



Глоссарий санскритских терминов

Ахимса: “Ненасилие”. Индуистская доктрина ненасилия и непричинения вреда. Одна из ям (контролирующих правил) первой стадии аштанга-йоги. Химса означает “убийство, причинение боли, вреда”. Приставка а означает отрицание. Итак, а-химса — “непричинение боли или вреда”. Это понятие охватывает не только действие, но также речь и мысль. Ахимса являет собою трехтысячелетний идеал трансцендирования биологической природы человека.

Аджня: “Командный центр”. Шестой психический центр (“третий глаз”), анатомически связанный с гипофизом, а психофизиологически — с шишковидной железой. Аджня изображается в виде лотоса с двумя лепестками в точке между бровей — эти два лепестка соответствуют передней и задней долям гипофиза. Альтернативная мандала аджни представляет собой “окрыленное” (воображением) павершие кадуцея Гермеса.

Акаша: Пятый элемент (сравнимый с “эфиром” или “квинтэссенцией” европейских алхимиков). Его символ — черный овал или спираль. Акаша — это таттва (качество), связанная с вишуддха-чакрой, ее проявление — звуковая вибрация (шабда), не являющаяся, однако, собственно звуком. Точными эквивалентами акаши не являются ни эфир, ни квинтэссенция. Акаша — это форма пространства, не имеющая измерений и присутствующая повсюду. Корень слова акаша — кос, “сиять” или “двигаться”. Акаше присущи такие качества, как бесконечность и неделимость. Индийская философская концепция акаши возникла раньше греческой эпикурейской атомистической теории, соответствующей представлениям современной астрономической космологии. Лукреций (94—55 гг. до н.э.), величайший римский апологет эпикурейства, в своей поэме “О природе вещей” выдвинул два утверждения, приближающихся к индийскому понятию акаши:

1. “Куда бы ни шел, я остаюсь в Центре Вселенной” (подразумевается бесконечность).
2. “Ничто не возникает из ничего” (подразумевается вечность).

Анахата: “Нерожденный Звук”. Четвертый психический центр, физически находящийся в области сердца, вилочковой железы и сердечно-легочного сплетения. Духовную суть этой чакры можно выразить словами “Где сердце, там пусть будет и мозг” (Роберт Браунинг, 1865).

Антар-анга: “Внутренние члены”. Четыре высшие фазы аштанга-йоги: пратьяхара, дхарана, дхьяна и самадхи.

Аиас: Второй элемент. Вода, его символ — серебряный полумесяц. Таттва свахшиштханы. В теле Апас управляет областью от коленей до таза. Корень ап означает “вода”, которая символизирует принцип жидкости вообще, а та, в свою очередь, считается символом материи. Уменьшение в объеме (испарение) и вкус (раса) являются неотделимыми от ап качествами. Вспомните о языке: его рецепторы не способны воспринимать вкус, если во рту нет слюны или иной жидкости.

Асана: “Сидение”. Также 84 классические позы, иди упражнения, хатха-йоги. К сожалению, никто не знает, какие именно 84 асаны следует считать классическими, потому что тексты хатхи говорят о сотнях асан. Патанд-жали упоминает только о четырех сидячих позах. В этом контексте асаной можно считать любое положение тела, в котором тело имеет устойчивую основу равновесия, проприорецепторы (индикаторы движения суставов, дающие нам ощущение габаритов, границ собственного тела) и

осязательные рецепторы не возбуждают центральную нервную систему, например, когда ощущения тела не мешают концентрации. Асана — это третья стадия аштанга-йоги.

Аштанга-йога: “Восьмичленная йога”. Система “Йога-сутр” Патанджали, в которой йога разделена на восемь этапов: яма (ограничения), нияма (предписания), асана (поза), пранаяма (контроль над дыханием), пратьяхара (отключение чувств), дхарана (концентрация), дхьяна (непрерывная концентрация) и самадхи (вселенское сознание, опыт полной физиологической и физической интеграции).

Аудгита: Беззвучное или мысленное пение мантры. Мантра становится инструментом, фиксирующим внимание, помогающим познавать, обеспечивающим отсутствие беспокойства. Такая медитация начинается с пения мантры, которое затем переходит в шепот, затем в беззвучные движения губ и языка и лишь потом — в безмолвное произнесение.

Бахира-анга: “Внешние члены”. Четыре низшие фазы аштанга-йоги: яма, нияма, асана и пранаяма.

Бхакти: “Преданность”. Йогический путь, который связан с обретением Освобождения через любовь в религиозном (бхакти) и философском (пара-бхакти) смыслах этого слова. Санскритский корень бхадж означает “служить, чествовать, любить, верить”. Бхакти является трудной для западного человека философией, поскольку он связывает ее с обожествлением гуру, но Рамакришна говорил, что вашим гуру может быть даже дерево, может быть преступник, может быть бог, что напоминает о нашей пословице “Не по хорошу мил, а по милу хорош”. Я перефразировал бы это так:

“Любовь зависит от любящего, а не от любимого”.

В наполненном сердце есть место всему, а в пустом сердце нет ни для чего места. — Антонио Форчо

Биджа: “Семя”, “корневой звук” каждой чакры. Произносимый какмантра, он раскрывает свой потенциал. Биджа-звуки первых пяти чакр: ЛАМ, ВАМ, РАМ, ЙАМ, ХАМ.

Брахмачарья: Четвертая яма, или дисциплина, аштанга-йоги. Первый из четырех индуистских ашрамов (стадий жизни), фаза ученичества. Состоит из корней брахм (“божественность”) и чар (“учиться, выполнять”). Брахмачарья обычно истолковывается просто как половое воздержание, но лучше говорить о ней как о контроле страсти и умеренности. Учитывая то, что человеку биологически не свойственны целибат и моногамия, Брах-мачарью можно истолковать как еще одну попытку противостоять тезису Фрейда “Биология — это Судьба”. Брахмачарья (как, собственно, и все ямы и ниямы) стремится к “цивилизации как примату разума над эмоциями”.

Вайю: “Ветер”. Четвертый элемент, Воздух. Его символ — синяя шестиконечная звезда. Это таттва анахаты (сердечной чакры). Вайю представляет движение, беспрестанное биение сердца, принцип испарения и обмен газов в тканях организма.

Вишуддха: “С чистотой”. Пятая чакра, физически представленная щитовидной железой и надглоточным сплетением. Также кантха- (горловая) чакра. В крийя-йоге вишуддха считается основной точкой алхимических превращений. Считается, что в ней

выделяется тайный эликсир бессмертия (санскр. амрита), который обычно сжигается в манипура-чакре. Если обратить этот процесс вспять, старение замедлится.

Джняна (гьяна): "Знание". Йогический путь, связанный с поиском Освобождения через философское познание. Это слово родственно греческому гно-сис ("знание").

Дхарана: "Концентрация". Шестой этап аштанга-йоги.

Дхьяна: "Непрерывная концентрация". Седьмой этап аштанга-йоги и более совершенный уровень дхараны. Некоторые определяют дхьяну словами "созерцание" и "медитация", однако классические тексты йоги говорят, что многие дхараны (измеренные особой единицей времени) составляют одну дхьяну, в свою очередь, много дхьян составляют одно самадхи. Основное различие между дхьяной и дхараной, таким образом, скорее количественное, нежели качественное.

Джапа: "Шепот; молитва". Практика введения мантрических аффирмаций глубоко в подсознание путем постоянного повторения, вслух или про себя.

Ида: Один из трех главных психических нервов, или нади. Ида проходит вверх по левой части позвоночника, несет женскую, смягчающую, интуитивную энергию. Заканчивается в левой ноздре и связана с функциями правого полушария.

Йога: "Союз". Наука ментального, физического и вселенского единения и целостности. Это слово родственно английскому yoke ("ярмо") и русскому иго и, таким образом, не только означает единение с космическими силами, но и намекает на обуздание и нашей собственной энергии. Санскритский корень йуг порождает слова, несущие следующие значения:

1. Упряжка, команда, транспортное средство, снаряжение (армейское).
2. Занятие, работа.
3. Использование, применение, метод.
4. Лечение, лекарство, здоровье, цельность.
5. Средство, устройство, инструмент, приносящий результат.
6. Заклятие, магия.
7. Возможность, начинание, отлично выполненная задача.
8. Союз, контакт, родство, отношения.
9. Комбинация, смесь, соединение взаимодополняющих элементов (например: стрела и мишень, замок и ключ).
10. Получение во владение, приобретение, прибыль.
11. Порядок, последовательность, правильность.
12. Совокупность, сумма; созвездие.

13. Здоровье, правильность, уместность, выносливость, усердие, старание, прилежание.

14. Концентрация сознания, систематическая абстракция, система философии.

15. Единство руши-пуруши и природы-пракрити (алхимический брак).

16. Связь слова с его корнем, этимологическое значение слова, деривация ("Практический словарь санскрита").

Свами Гитананда настаивал на следующих терминологических различиях. Йога — это состояние космического единства или союза. Йоги — это индивид, который добился этого состояния при жизни. Йогин — это мужчина, который занимается практикой, которая может его привести к йоге. Йогини — это женщина, занимающаяся такой же практикой. Если серьезно относиться к этим определениям, становится ясно, что большинство из нас никакие не йоги, а просто садхаки (люди, занимающиеся садханой, набором дисциплин, которые могут привести к самопознанию, или йоге}. Перспектива, которую дают эти определения, позволяет человеку воспринимать йогу как универсальное искусство и науку бытия. Можно подвести итог словами моего преподавателя психологии, который говорил, что невроз — это "неэффективное поведение", сопоставив это определение с тем, которое дал йоге Кришна: "мастерство действия".

Йога-нидра: Ментальное упражнение, которое развивает способность к сознательному сну без сновидения (санскр. турийя). Иногда йога-нидру определяют как медитативный сон.

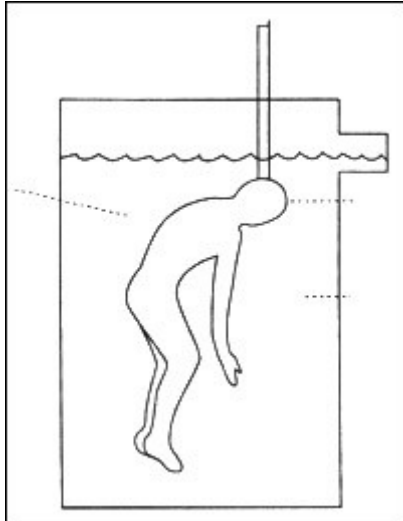
Йони: "Вульва, матка, утроба, гнездо, обиталище, логово, место производства, происхождение, источник, хранилище,местилище, рождение, произведенный или появившийся из чего-либо" ("Практический словарь санскрита").

Йони-мудра: "Жест утробы". Упоминается в "Гхеранда-самхите" (X в.). Глубокая техника нейромышечной координации, разработанная для глубокого отключения чувств (пратьяхары), ведущего к вселенскому единению с бессознательным, или Брахманом. Западные психофизиологи определили, что постоянная бомбардировка импульсами через систему восприятия необходима для активации ретикулярной системы (области мозга, ответственной за реакции состояния бодрствования). В 50-х годах проводилось много экспериментов, связанных с эффектами сенсорной депривации (изоляции органов чувств от объектов чувств). Использовались специальные резервуары для сенсорной изоляции. Большинство субъектов экспериментов показывало признаки эмоциональной дезинтеграции, тревоги и пугающих галлюцинаций. Йони-мудра, наоборот, дает спектр таких ощущений, как спокойствие, позитивные галлюцинации и интеграция мыслительных процессов. Разница вызвана "целевой ориентацией" (йог активно ищет высшего вселенского воссоединения) отключения чувств (освобождение от беспокойства, вызванного влиянием окружающей среды). Субъект же упомянутых экспериментов не имеет цели (становясь жертвой случайных извержений из подсознания) и вовлечен в сенсорную депривацию, будучи убежден, что стимулы окружающей среды являются необходимым условием для привязки к реальности.

Карма-нога: Йогический путь, на котором Освобождение достигается избавлением от

привязанности к плодам любых действий и посвящением всей своей деятельности Ишваре (антропоморфному аспекту Бога). Ральф Уол-до Эмерсон хорошо выразил суть карма-йоги в 1844 году: "Награда за добрый поступок — это возможность его совершить!" Карма-йог ищет сознательного, разумного действия: "Видишь необходимость — делай дело". Карма как доктрина — это признание фундаментальных законов действия и противодействия в человеческой нервной системе.

Лаборатория глубокой сенсорной изоляции



Вода, имеющая температуру тела, производящая ощущение тактильной гомогенности среды (йони-мудра)

Субъект (йог)

Свето- и звуконепроницаемый резервуар (пещера для йогической медитации)

Кундалини: "Свернутая кольцами". Гипотетическая скрытая нервная энергия в центральной нервной системе. Символически и аллегорически изображается в виде змеи, свернутой в три с половиной кольца. Хотя кобра может казаться слегка медлительной, любой, кто сам видел, как эта индийская змея нападает, выстреливая в прыжке на три фута в воздух, понимает, сколь точна эта образная метафора. Обычно кундалини переходит из неподвижного состояния в движущееся за долю секунды. Существует множество исторических свидетельств и мифов о той сверхчеловеческой силе, которую иногда проявляют люди в экстремальных ситуациях. По-видимому, это еще одно подтверждение теории кундалини.

Лайя-йога: "Йога поглощения". Эта ветвь йоги имеет дело с пробуждением, высвобождением и управлением скрытой нервной энергии (кундалини), таящейся в человеческой нервной системе.

Линга(м)- "Метка, знак, эмблема, характеристика, доказательство, улика, признак пола, подовой орган, фаллос Шивы (как объект поклонения), образ бога, тонкое тело — неразрушимый подлинник физического, грубого тела в философии веданты" ("Практический словарь санскрита"). ^ индуистских храмах лингам Шивы -

центральный объект поклонения. Следует отметить, что основанием его является йони; он представляет не проникновение в йони, а возникновение из нее! Йони рождает лингам.

Майтхуна: "Пара; мужчина и женщина; брачные узы; сексуальный союз"
("Практический словарь санскрита").

Манипура: "Город из драгоценных камней". Третий психический центр, представленный поджелудочной железой и солнечным сплетением. Также известен как набхи- (пупковая) чакра, агни-чакра (Агни — бог огня) и сурья-чакра (Сурья — бог солнца). Два последних эпитета указывают на метаболическую активность, связанную с выделением тепла.

Маитра-йога: Систематическое использование звуковых вибраций (обычно односложных) для того, чтобы вызвать физические, психологические и физиологические изменения. Корни ман ("сознание", "думать") и тра (инструмент, орудие), соединяясь в слове мантра, дают "орудие разума", средство манипулирования сознанием.

Мармастандхана: Шестнадцать жизненно важных участков тела, на которых концентрируются при некоторых упражнениях раджа- и хатха-йоги. Разные традиции по-разному определяют местонахождение этих точек.

Мритасана: "Поза трупа". Другое название шавасаны, позы для релаксации.

Муладхара: "Корневое основание". Первый психический центр, физически представленный яичками или яичниками и крестцовым сплетением. Его стихия — Земля, плодородная материя-матерь, из которой развивается все наше существо.

Нади: "Движение". Психическая, астральная нервная трубка. Теория йоги гласит, что в психическом теле человека есть 72000 нади.

Падма: "Лотос". Еще одно название психических центров. Название падма указывает на потенциал роста и развития наших психических центров: бутон лотоса может раскрываться в полный цветок. Корень лотоса находится в грязи (темнота, бессознательность, инерция, слепой инстинкт, невежество), стебель — в воде (эмоции, действие, океан печали, сознательность чувствительности), а цветок плавает на ее поверхности в солнечном свете самопознания.

Падмасана: "Поза лотоса". Особое положение скрещенных ног, удобное для медитации. Ноги расположены симметрично, правая стопа на внутренней стороне левого бедра, а левая — на внутренней стороне правого. (Буддисты используют обратное положение ног, когда сверху находится правая стопа.) Считается, что эта поза напоминает цветок лотоса. Поза предоставляет человеку неподвижное устойчивое положение с пониженным центром тяжести, кровь циркулирует в основном в туловище и голове.

Парангмукхи: "Отворачивание в сторону". Другое название йони-мудры, употребляющееся в "Хатха-йога-прадипике".

Патанджали: Автор "Йога-сутр", который жил где-то между II веком до н.э. и II веком н.э. (более вероятной считается первая дата). Он разделил йогу на восемь ветвей, или этапов, и его система получила название аштанга-йога.

Пингала: Одна из трех главных надй. Пингала идет вверх с правой стороны позвоночника, представляет собой мужское начало, нагревание, рациональную энергию. Она заканчивается в правой ноздре и связана с функциями левого полушария мозга.

Пранаяма: Управление жизненной силой (прямой) путем регулировки дыхательного процесса с одновременной визуализацией. Пра означает "до", "сначала", ана означает "дыхание" Т. о., прана — первичная материя, лежащая в основе дыхания. То же, что ци у китайцев, ки у японцев, оргон у Вильгельма Райха, животный магнетизм у Месмера, мана у гавайцев. Притхиви: Первый элемент, Земля. Его символ — желтый квадрат или куб. Это таттва муладхары, ее основные характеристики — сцепление, плотность.

Раджа-йога: "Царская йога". Наука создания союза (йоги) сознательного и подсознательного разума, в результате чего получается третий вид разума — сверхсознательный. От санскр. раджан произошли слова хинди радж ("царствование", "правление") лраджа ("король"). Этим словам родственно латинское rex ("король"). Смысл раджа-йоги — в управлении всеми аспектами нашего бытия.

Сагуна: "Имеющее форму". Концентрация на определенной форме или чем-то, имеющем конкретный характер.

Самадхи: "С Богом". Состояние сознания, когда индивидуальное сознание человека сливается с космическим сознанием. В терминах психологии Юнга самадхи является извержением "коллективного бессознательного". Самадхи — это последний этап аштанга-йоги и цель всей йоги. Самадхи в философии санкхьи — соединение медитирующего со Вселенной. Самьяна: "С управлением, контролем". Три высшие фазы аштанга-йоги. Это дхарана, дхьяна и самадхи.

Сахасрара: "Тысяча лепестков". Седьмой психический центр, физически связанный с шишковидной железой и корой головного мозга (содержащей миллиарды клеток — лепестков, отсюда и название). Сахасрара считается местом обитания Шивы, разрушителя невежества (майи). В настоящее время мозг рассматривается как самая большая железа внутренней секреции в организме. Учитывая, что перемены настроения в основном вызываются изменением химического состава мозга, можно считать пробуждение сахасрары индуистским аналогом достижения "седьмого неба". Свадхиштхана: "Собственное место". Второй психический центр над мулад-харой, физически связанный с надпочечниками и подчревным сплетением. Иногда называется чандра- (лунная) чакра, поскольку управляет "приливами и отливами" жидкостей тела.

Сиддхи: От слова сидх, что означает "преуспевать, выполнять, достигать". Экстрасенсорные, паранормальные психические способности, которые накапливаются у человека по мере практики йоги. Это способности, о существовании которых большинство людей и не предполагает.

СОХАМ: Мантра, утверждающая: "Я есмь Он", или "Я есмь Брахман". СО мысленно произносится на вдохе, а ХАМ — на выдохе. Эта мантра является одним из наиболее мощных методов высвобождения из подсознания позитивной эмоциональной установки, обретения всезнания и всемогущества.

Сукхасана: "Легкая поза". Простая поза со скрещенными ногами, используется для медитации и нейромышечной тренировки.

Сушумна: Главная центральная нади, соответствующая позвоночнику. Канал, по которому духовный огонь кундалини поднимается в сахасрару для соединения с нею.

Тантра: "Система, ритуал, доктрина, ткацкий станок". Традиционно считается, что это оригинальная философия дравидов Индии, но исторически это не доказано. Скорее всего, тантра создана кастой арийских воинов в противовес учению брахманов. Приверженцы тантры считают ее наиболее подходящим учением для текущей эпохи (Кали-юги). В тантре содержатся глубочайшие философские доктрины и мощнейшие техники психофизической тренировки. Различают три вида тантры: индуистскую, буддийскую и джайнскую. Индуистская тантра подразделяется на северо- и южноиндийскую.

Таттва: "Качество". Сущность, главное свойство любой данной субстанции.

Теджас: "Острый". Третий элемент, Огонь. Его символ — красный треугольник или тетраэдр. У западных алхимиков символ огня — это всегда красный треугольник вершиной вверх, в символике же йоги его вершина часто бывает опущена вниз — как, например, в манипура-чакре. Жар, накал и трансформация — вот характеристики теджаса. Его высочайшей задачей является трансмутация, превращение.

Удгита: Повторение мантры вслух.

Хатха: "Сила, упорство, абсолютная необходимость (как причина существования), форсированная медитация, неизбежность, обязательность" ("Практический словарь санскрита"). Одна из четырех йог, упомянутых в Упанишадах (остальные три — это мантра-, раджа- и лайя-), в современном мире ошибочно считается просто набором физических упражнений. "Йога-шикха-упанишада" определяет хатху как союз (йогу) солнца (ха) и луны (тха), растворение всех полярных противоположностей путем соединения тела и сознания. Хатха, от корня хатх ("ударять", "бить"), эзотерически подразумевает "удар" по инерции всего человеческого организма.

Чакра: "Колесо, диск, вихрь". Один из семи основных психических центров, с которыми работает йога и тантра. В йоге чакры означают "вихри психической энергии в точках соединения сознания и тела". Хочу подчеркнуть, что я воспринимаю чакры как находящиеся вне пространственно-временного континуума и полагаю их эвклидовыми точками, которые имеют местонахождение, но не имеют размеров.

Шавасана: "Поза трупа". Техника сознательной релаксации тела. Невероятно полезна для снятия усталости, лечения истощения, расстройств иммунной системы, бессонницы и некоторых видов гипертонии. Особенно эффективна в сочетании с некоторыми ментальными упражнениями. Только западного человека может расстроить словосочетание "поза трупа", индуисты же верят, что каждую ночь мы умираем, уходя в сон дельта-волн, сон без сновидений, просыпаясь же каждое утро, снова рождаемся.

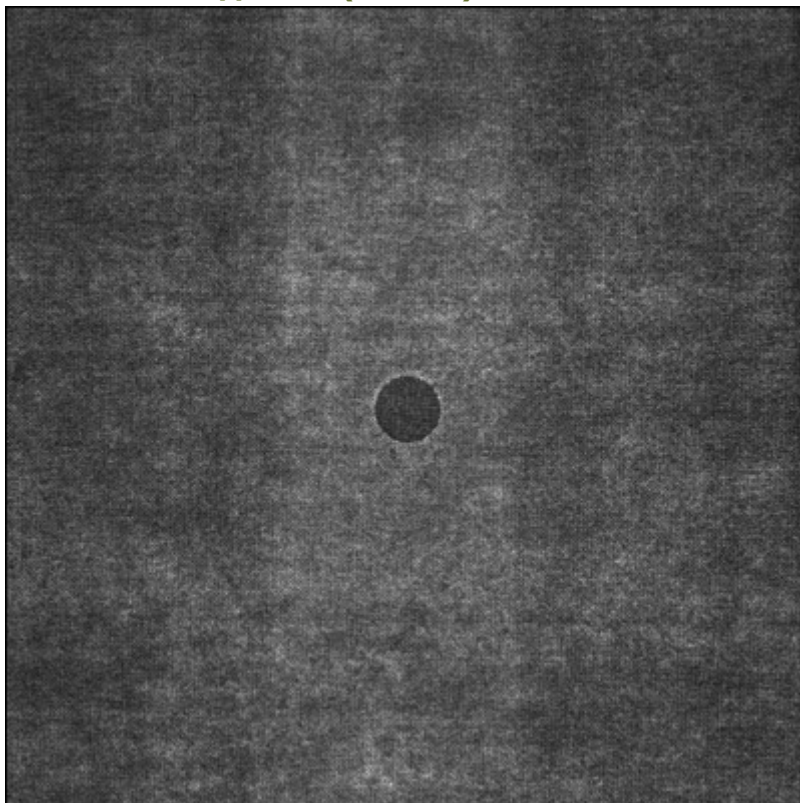
Шакти: Божественная энергия в своей проявленной форме, женское начало. Христиане говорят о Боге-Отце, индуисты — о Богине-Матери. Мост между этими двумя теориями — это мост между материализмом и духовностью, страданием и состраданием.

Шанмукхи: "Шесть отверстий". Еще одно название йони-мудры, употребляемое в "Йогасопане". Мукхи означает "рот", а также вообще отверстие. Мы питаемся сенсорными ощущениями через внешние отверстия тела и отвлекаемся от тонких

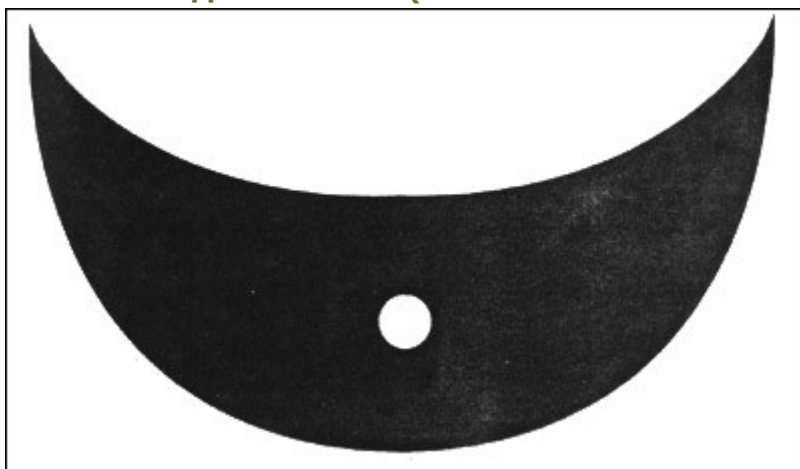
внутренних импульсов. При выполнении йога-мудры все происходит как раз наоборот: сенсорные отверстия запечатываются и внимание обращается на внутреннее. Янтра: “Инструмент постижения”. Геометрический рисунок для концентрации или ритуала; графический талисман. Мандала (“лепесток сознания”) имеет округлые очертания и всегда включает фигуру божества или животного, что отличает ее от абстрактных линий янтры. Ян означает “понимать, постигать, воспринимать, представлять, воображать”, а тра — “орудие, инструмент”. Таким образом, янтра — это инструмент для концентрации сознания и увеличения ясности восприятия.

Карты таттв для чакра-дхараны

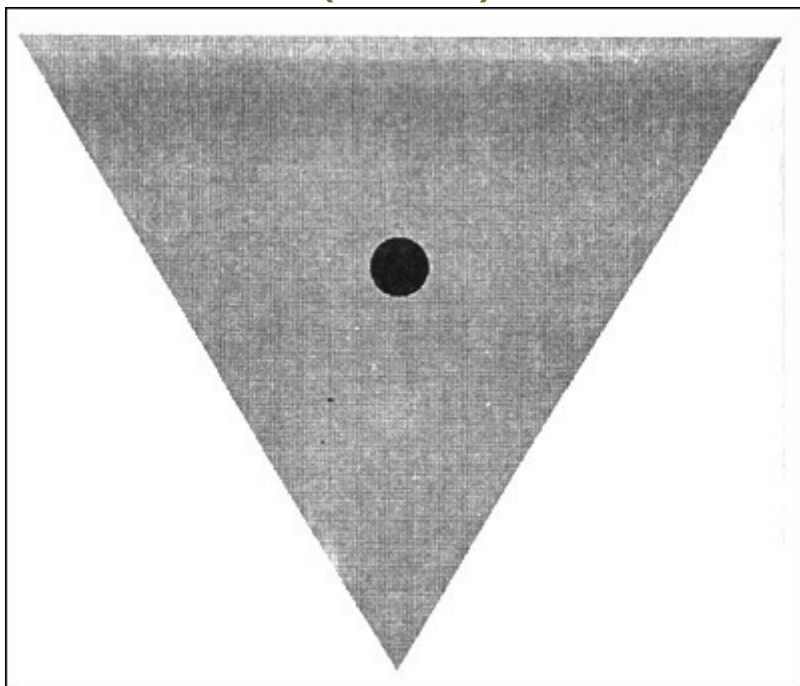
ТАТТВА МУЛАДХАРЫ (СИНЯЯ)



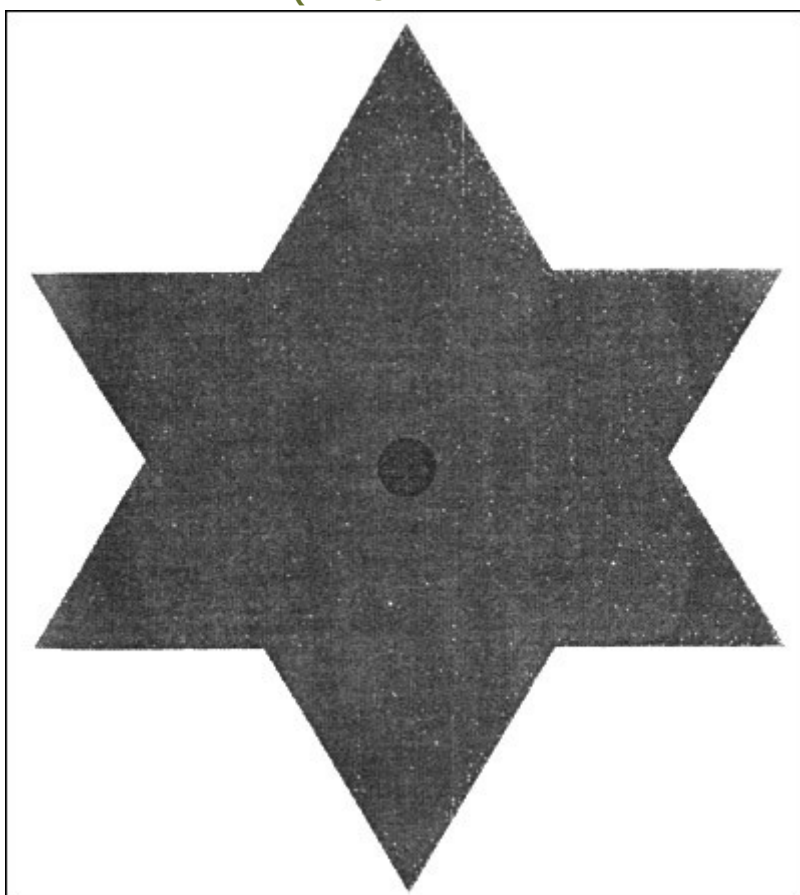
ТАТТВА СВАДХИШТХАНЫ (ЧЕРНАЯ)



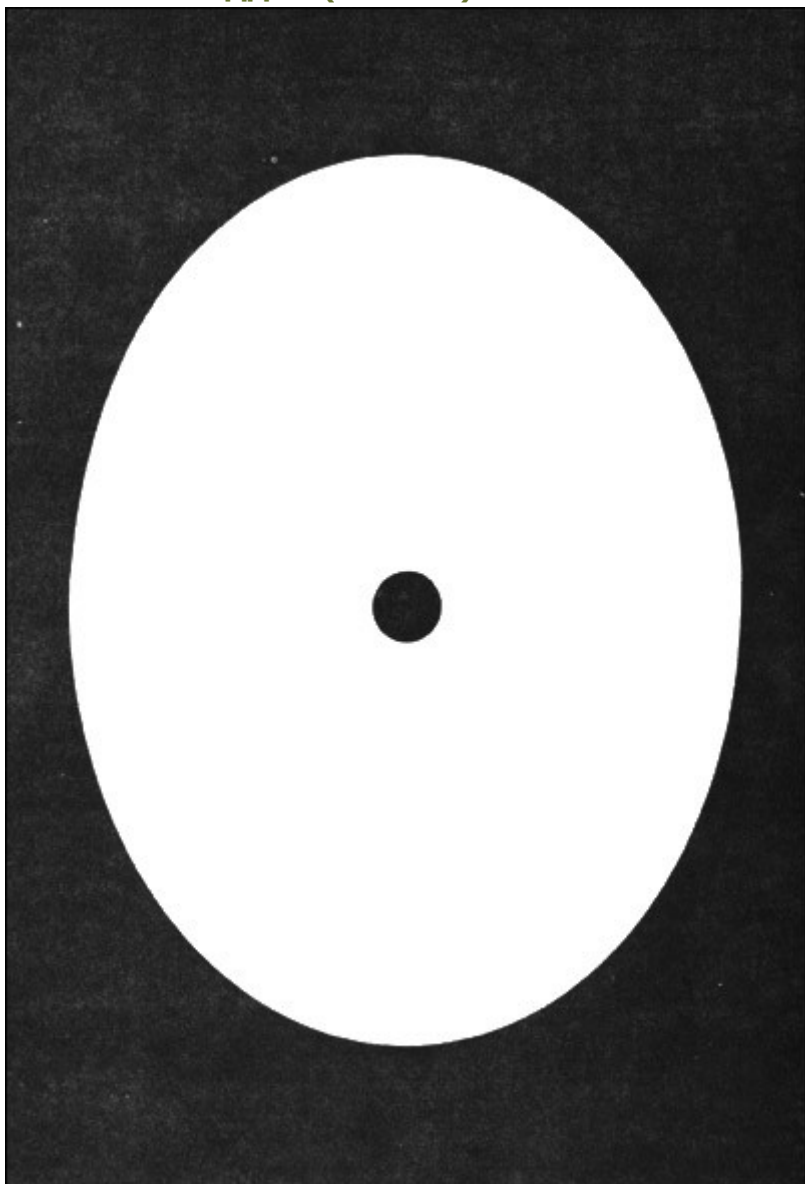
ТАТТВА МАНИПУРЫ (ЗЕЛЕНАЯ)



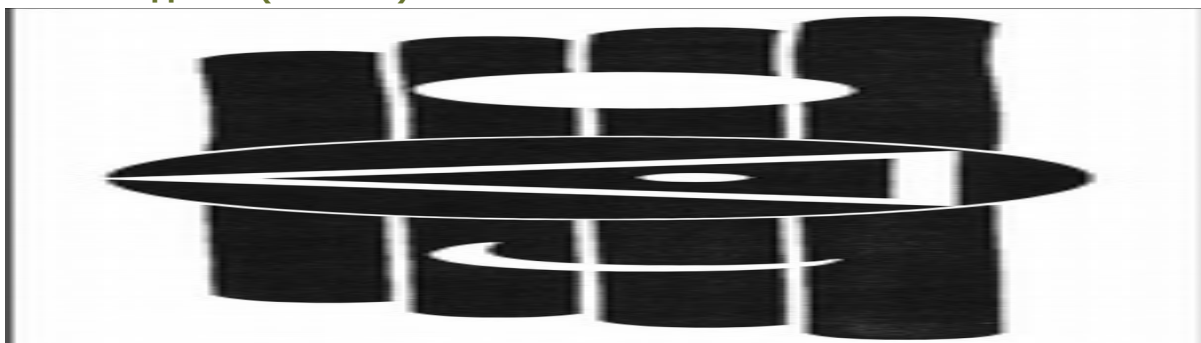
ТАТТВА АНАХАТЫ (КРАСНАЯ)



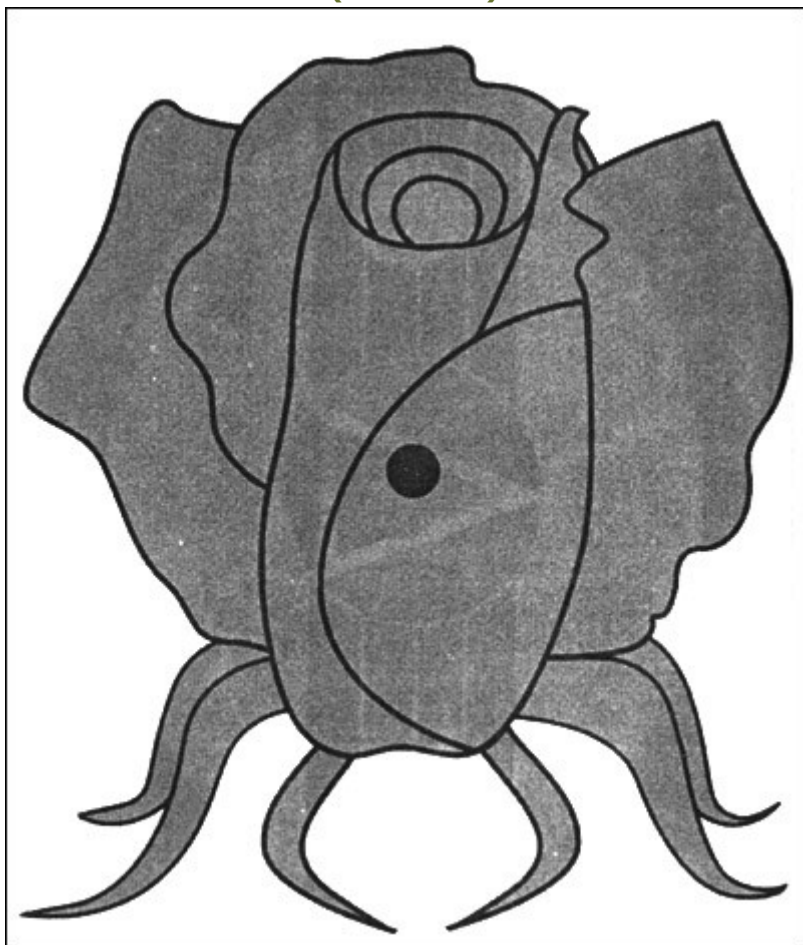
ТАТТВА ВИШУДДХИ (ЧЕРНАЯ)



ТАТТВА АДЖНИ (ЧЕРНАЯ)



ТАТТВА САХАСРАРЫ (ЗЕЛЕНАЯ)



КАДУЦЕЙ ДЛЯ ВНУТРЕННЕЙ ЧАКРА-ДХАРАНЫ

