

Данные практики следует выполнять только под руководством опытного наставника.

Данный раздел бандх (замков и мудр) относится к разделу пратьяхары – подготовке ума, психики к концентрации – дхаране, и медитации – дхьяне.

Этот раздел также именуют как кундалини-йога или как значительную часть крийя-йоги. Йогу практиковать без наставника вообще крайне нежелательно, а раздел бадх и мудр особенно. Это пожалуй самый опасный этап в йоге. При недостаточной подготовке как в нравственном так и в психо-физическом смысле можно нанести себе ущерб, который может привести к серьёзному психическому заболеванию и даже смерти. Нельзя забывать, что кундалини – это живая энергия, Богиня и в гости к Богу с помощью искусственных трюков, если ещё не пришло твоё время – не попасть. Бывают, конечно, случаи временного самадхи (преждевременного), но к сожалению потом как правило приходится дорого за это заплатить. Не рискуйте понапрасну, а указаны эти методы лишь потому что без них достичь царства Божьего и обрести самадхи и мокшу практически невозможно, поэтому столкнуться истинно ищущему с этим этапом в йоге скорее всего придётся и здесь без мастера никак не обойтись. Кроме того знать о существовании таких психо-техник ищущему будет полезно для общего развития и как перспектива знания того что его ждёт. Да и для обречённых, страдающих тяжёлыми заболеваниями – это надежда, шанс, иногда единственный. Так что до пратьяхары необходимо пройти этапы ямы, ниямы, асаны и пранаямы. Если же возможности заниматься хатха-йогой, раджа-йогой и уж тем более кундалини,

крийя-йогой, - лучше заняться бахти или карма-йогой. Это несколько проще и естественней для человека (особенно западного, не имеющего генетической связи поколений практикующих такие методы). Любовь, сострадание, служение, помощь людям, очищение сердца безусловно приведут вас к пратьяхаре, если в этом вообще будет необходимость, так как нельзя забывать о неповторимости, уникальности каждого отдельного человека и его садханы, а также о Милости Божьей. Пути Господни не исповедимы.

Всегда помните, что преждевременно насильственно поднятая кундалини может убить вас. Как говорил великий Свами Шивананда, - обращайтесь с ней как дресировщик с тигром, постепенно очень осторожно приручая его сколько бы времени, терпения и знания это не взяло. Никакой спешки здесь быть не может. Все свои действия согласовывайте с наставником и собственной интуицией. Абсолютно одинакового опыта, прохода не бывает. Это всегда остаётся экспериментом и риском. Не смотря на опыт всех предыдущих мастеров. Будьте готовы к любой неожиданности. Главное абсолютное доверие Богу и если вы шагнули никаких сомнений, страхов, малодушия быть не может. Удачи вам! Да поможет вам Бог!

Р.С. Это скорее предостережение, чем попытка отговорить вас идти аперёд, рисковать, постигать.

Путь никогда не бывает лёгким, без падений и восхождений и не смотря на присутствие Гуру, решение на пути всё же за вами. Наставник конечно

же несёт за вас определённую ответственность, но
главные решения и действия совершать всё таки вам.
Будьте мужественны. Обретайте нужные знания,
практикуйте и знайте, что ваша победа может помочь
очень многим. Вы поймёте это в своё время. Моя
любовь, благословение и поддержка тоже с вами. ОМ

Пратьяхара

Чтобы объяснить суть пратьяхары, нужно взглянуть на весь пройденный путь. Читатель должен вспомнить, что восемь ступеней йоги — это нечто вспомогательное для того, чтобы достичь вивеки — различающего постижения. Термином «Вивека» обозначается способность ощущать свое «Я», самого себя вне категорий психики, личности, времени и материи, какой бы тонкой эта материя не была. Вспомним, что йогический взгляд на мир — даршана, объявляет личность, мысли, стремления, страсти, а также неудовлетворенность от невозможности удовлетворить некоторые из этих страстей природой. Все это — видоизменения пракрити. Материя в своем утонченном виде (сукшма) — это буддхи, психическое озеро, читта.

Пуруша, или наше истинное «Я», наша самость (Атман), в действительности не смешиваем с видоизменениями пракрити. Он наблюдает спектакль, разыгрываемый на сцене, называемой читта. Пуруша наблюдает драму, называемую сансара. Это такая игра, в которой душа, некогда свободная, перевоплощается в конечную личность, одного из нас. Этот самогипноз, это неверное восприятие действительности так прижилось, что маска прилипла к лицу. Роль, в которую некогда начал «играть» Пуруша, превратилась в заключение, в капкан. Бесчисленные жизни, одна за другой, душа блуждает по самсаре, играя роли одну за другой. Согласно карме — совокупности поступков, она изменяет свой статус — рождается, играя роль низшей формы, средней или высшей, чем человеческая. Выход, как утверждает йога, есть постижение своей отдаленности от пракрити. Как только

человек сможет совершить вивеку, то самогипноз исчезает, пуруша вспоминает свою истинную сущность.

Но обычный человек, даже согласившись с данной теорией, не может совершать вивеку. Различающее постижение отдельности пуруши от пракрити, это изменение даршаны — воззрения на мир. Обычное, «непросветленное» воззрение, то, каким люди считают мир, ложное и укорененное в психике. Из жизни в жизнь неправильное знание, или авидья, владело психикой. Наша психика полна самскар и вассан — подсознательных семян, оставленных от прошлого. « Ибо нет ничего нового под луной, и то, что случилось, случится снова и снова...» Инграммные записи, подобно семенам, жаждут прорасти. Каждая выкуренная в прошлом сигарета оставила отпечаток в читте и требует повторения. Каждое желание, удовлетворенное в прошлом, лишь укрепилось и возникнет снова. Мы отождествляем себя со сгустком этих самскар, называя нашей личностью. Это и есть авидья — перенесение своего «Я» на то, что этим «Я» не является: тело, ум, характер и т. д. Эта АВИДЬЯ и есть цепь, от которой нужно освободиться. Незнание проявляется в пяти ипостасях. Эти клеши (аффекты) — пять загрязнений психики, причиняющих беспокойство и боль. Эти пять аффектов мы уже рассматривали. Они сменяют друг друга на экране нашей психики. Наш опыт состоит из чередования, повторения этих пяти клеш. Они делают невозможным то, чтобы психика успокоилась и без искажений отразила пурушу.

Представьте себе математика, решающего сложную задачу, но мучимого сильнейшей зубной болью. Он не может сосредоточиться, ибо его ум бурлит от волн боли, старается противиться, найти выход, перенести внимание...

Йоги экстраполируют этот пример на обычное сознание. Психика так загрязнена клешами, так неспокойна, что высшая часть психики (буддхи) не может познать свое отличие от совершенно чуждой субстанции — субъекта, Пуруши. Душа, отраженная в психике, принимается за душу как таковую. То, что отражение принимается за оригинал, есть краеугольный камень страдания. Страдание — атрибут отражения. Оно существует на поверхности читты, в том, ЧТО ОТРАЖАЕТ. Тот, КТО ОТРАЖАЕТСЯ, не может страдать. Пуруша неопределим словами, поскольку и слова являются частью психики, частью отражающей поверхности. Но о нем можно сказать, что он есть, сознателен и самодостаточен (в абсолютном комфорте от осознанного вечного существования — Сат Чит Ананда). Наблюдатель неизменен. Но его отражение в буддхи, ложная «Я»-концепция, претерпевает непрерывную череду изменений, клеши. И это переживается как страдание. Отражение как бы имеет раздвоенность. В нашей личности переплелись несплетаемые субстанции. С одной стороны, все, что есть вокруг, и мы сами — конечны. Но нечто протестует против этой конечности, чувствуя свою вечность.

Вивека — незнакомое обычным людям состояние сознания, когда эти несмешиваемые субстанции переживаются раздельно. Йог разграничивает ту свою часть, которая требует вечности, от той части, которая смертно. И жизнь приобретает совершенно иной оттенок. Это просветление. Повторяю, оно недостижимо только логикой. Даже поняв

смысл вивеки, вы не сможете культивировать его в своей психике. Инерция прошлого мешает этому.

Для помощи в культивировании вивеки и существуют восемь ступеней йоги (яма, нияма, асана, пранаяма, пратьяхара, дхарана, дхьяна и самадхи).

Ученик начинает со своей жизни, взаимоотношений с обществом. Он принимает этические обеты и живет согласно им. Йога запрещает те состояния ума, которые насыщены раджасом и тамасом: страсть, зависть, ревность, агрессия, алчность. Все это нужно отбросить НЕ ПОТОМУ, ЧТО ПОСТУПАТЬ ТАК НЕЭТИЧНО, этичность йоге безразлична. Человек, не отказавшись от агрессии и прочего, просто не сможет двигаться дальше, не сможет овладеть психикой, успокоить ее настолько, чтобы была возможность культивировать различающее постижение. Йог должен обустроить свою жизнь так, чтобы у него была возможность уединения. Определенное время, несколько часов в день, ему никто не должен мешать. У него не должно быть врагов, иначе невозможно на все 100 процентов отключиться от внешнего мира. Сознание, зная о существовании опасности, просто не может уходить внутрь. Так устроена психика, инстинкт самосохранения — абхинивеша, один из базовых клеша. Только соблюдая неагрессивность (ахимсу), йог устанавливает новое «отношение» с природой вокруг себя. Праkritи как будто чувствует отсутствие враждебности и формирует некую ауру вокруг ученика, утвердившегося в ненасилии. Эта аура предохраняет йога, даже его присутствия достаточно, чтобы враждебность в других существах исчезала.

Принципы ниямы являются вторым шагом от невежества к вивеке — истинному восприятию реальности. Нияма балансирует те части личности, которые не изменяются посредством йогических упражнений. Молитва, чтение сакральных книг, самоограничение и аскетический образ жизни — все это как бы вспомогательные ремни, помогающие карабкаться вверх. Яма и нияма — это точка поворота, обычная личность, существующая до этого в сансаре, плывущая по течению, поворачивает свое движение вспять. Йог изменяет все грани своей природы.

Я всегда недоумеваю, когда нынешние «гуру» проповедуют карма йогу, бхакти йогу или джнана йогу как самостоятельные йоги. Наверное, им так легче вербовать новых учеников. Но карма, бхакти и джнана — все это составные части ямы и ниямы. Следуя классической йоге, ученик совершенствует все стороны своей природы. Когда он логически осмысливает даршану, то это джнана — чтение йогических текстов, размышление над их смыслом. Когда ученик тренирует свою эмоциональную сторону, то это — бхакти. Он думает о Боге, об Истине, о Предназначении. Ученик старается сделать Бога целью каждого поступка, каждого желания. Он выстраивает свою жизнь вокруг Праведности. Это в Йога-сутрах называется Ишварапранидханой. Ученик отказывается от собственной воли. «Да будет воля твоя...» Он старается жить с Истиной ради Истины, Желать ее.

Когда вы будете культивировать Ишварапранидхану, то не нужно отказываться от религии ваших отцов. Наоборот, ваша сущность — свабхава, генетика, то, что вы впитали «с молоком матери» — вот путь к Богу. В бхакти нет места

логике. Бхакти — эмоции. Вы должны быть праведным и чистым, должны заслужить у Всевышнего право обратиться на себя Его внимание. Молиться нужно о знании, все другие молитвы эгоистичны. Если вы Христианин, молитесь, вникая в суть «Отче наш». Откажитесь от вашей воли, от вашей мелочной личности. Отдайте бразды Высшей Воле, Тому, Кто превыше всего и всех. Не будьте идолопоклонником. Идолы — не только те изображения, о которых нам известно из истории. Идолы — Власть, Карьера, Бизнес, Деньги, Популярность. Оглянитесь вокруг, сколько идолопоклонников, сколько душ забыли о Всевышнем и служат Бизнесу или Политике. Даже наука становится для некоторых идолом. Но все это эфемерно, временно. «Сво бхава» — определяют упанишады, «то, что кончается», «существующее до завтра». Единственная достойная цель для служения — Вечное, Совершенное, Всемогущее, то, что мы называем Богом. Бог слепил глину и «вдул» частичку самого себя, «по своему подобию». Вот мы и состоим из двух субстанций — глины и вечной души, частички Бога. Бхакти — это постоянное усилие ощутить эту частичку Бога, затерянную в нашей глубине. Как только мы очищаемся настолько, что наша психика способна воспринимать импульсы этой частички Бога, то мы оказываемся под Всевышней Опекой. Всевышний направляет наш жизненный путь, наш прогресс. Патанджали утверждает, что при истинном стремлении ученика, если он станет жить согласно яме и нияме, Высшая Воля начнет нашептывать знания. Бог учит ученика, изменяет его жизненные условия, превращает весь опыт в школу. Жизнь чудесным образом изменяется для ученика, события приобретают некий тайный смысл.

Но, главное, он ощущает эманации от Всевышнего. Почти все писания, все религии утверждают, что Бог милостив и относится к душе с добротой. Просто люди, погрязшие в сансаре, не обращаются к нему за знаниями. Они просят денег, здоровья и успехов, но все это является помехой для духовного прогресса. Такие просьбы игнорируются Высшей Волей. Единственная приемлемая молитва — о знании.

Йога называет Бога Учителем Учителей. Он тот, кто открыл глаза первым мудрецам, ставшим фундаментом Истинного Знания.

Карма йога — это перенес взаимоотношений ученика с обществом на совершенно иной уровень. Йога учит не отказываться от деятельности, а лишь от Пхала Тришна — жажды результата. Нужно исполнять свой долг, но не жаждать успеха или денег. Главное — мотивация. При правильной мотивации йог может находиться в центре огромного города, но быть свободным, отстраненным от этого муравейника, исполняющим свой долг, но непривязанно, по идеалу Карма йоги. В Йога-сутрах ученику предписывается отказаться от плодов своей деятельности, работать не ради зарплаты, а для исполнения долга...

Как мы видим, карма, бхакти и джнана — составляющие классической йоги. Этим путем — исполнением предписаний ниямы — ученик параллельно продвигается по пути карма, джнана и бхакти. Предписания ниямы как бы включают все эти три направления. Так ученик совершенствует деятельную, эмоциональную и интеллектуальную стороны своей природы.

Приступая к йоге, знайте, что одна седьмая времени — обязательное условие прогресса по пути духовности. Это будет один день в неделю или один час в каждом семи — решать вам. Тора, Библия, Коран, йогические агама — все эти великие Писания утверждают, что для праведной жизни необходима одна седьмая часть всего времени ученика. Если бодрствование состоит из 16 часов, то ежедневно больше двух часов вы должны уделять Самосовершенствованию. Йога — комплекс мер, изменяющих Все Грани ученика. Разделите эти два часа на четыре, получается по полчаса для бхакти, джнаны, кармы и собственно йоги, называемой Царственным Путем — Раджа Йогой. Полчаса в день вы должны уделять работе по идеалу карма йоги — работать бескорыстно, ради мира, без жажды плода (пхала тришна). Полчаса вы должны молиться и думать о Боге, читать Библию, если вы Христианин, или Коран — если Муслим. Полчаса вы должны заниматься философской стороной, изучать упанишады и другие тексты, изменяющие даршану. Остальные полчаса вы должны уделять Раджа йоге — собственно пранаяме и медитациям. Если упражнениям вы будете уделять больше времени, то этим ускорите прогресс.

Описанная мной модель поведения совершенна. У других авторов вы не найдете подобного взгляда. Станьте на четверть бхакти, на четверть джнана, на четверть карма и на четверть раджа йогом. Это возможно. Трудно стать полностью бескорыстным, работать по идеалу карма йоги на все 100. Но стать «на четверть» карма йогом вы сможете. То же касается остальных направлений. Трудно стать полностью праведным и преданным Богу, но стать «на четверть» религиозным вы сможете. Поэтому я и стараюсь акцентировать ваше внимание на подобной модели. Предложенная мной модель очень легко реализуема. Найдите в вашем распорядке 15-минутные окна, и попеременно жертвуйте ими по всем четырем направлениям. 15 минут изучения йогических текстов, размышления о них дважды в день — такое возможно. Вы с трудом сможете стать таким философом, как Шанкара или Рамануджа. Но это от вас и не требуется, станьте на одну четверть джнана, философом. Это вы сможете. Тот же стиль поведения и по остальным направлениям. Вы не сможете стать таким набожным, как Чайтанья, но вы сможете стать бхакти на одну четверть. 15 минут чтения «Отче наш», раздумий о смысле данной молитвы, чтение Библии, зажигание свечки — все это, если вы христианин. Муслим должен молиться так, как принято у мусульман. Если таких 15-минутных отрезков будет два, то можно утверждать, что и путь бхакти реализуется учеником.

Что касается карма йоги, то хотя бы полчаса вы должны трудиться в виде жертвы, «для блага Мира». Миру от вас ничего не нужно, это вам нужен духовный прогресс, а мир предоставляет возможность для бескорыстной работы. Например, то, что вы читаете — результат моей работы «для Блага Мира». Это моя карма йога — писать для распространения йогического знания. Каждый йог обязан всячески помогать распространению йогического знания. Гита и упанишады утверждают, что нет лучшей возможности накопить благую карму, усовершенствовать себя по пути карма йоги, чем распространение Правильной Даршаны, Истинного Знания. Представьте, что Распространение йогической мудрости — тот долг, который

вы должны миру. Буддизм знает феномен Бодхисатв. Это достигшие освобождения мудрецы, не нырнувшие в бесконечную нирвану, продолжающие жить в сансаре ради распространения Мудрости.

Если вы полчаса молитесь, полчаса — работаете бескорыстно и полчаса занимаетесь философскими исканиями и анализом прочитанного, то вы изменяетесь. Вы как будто вживаетесь в роль другой личности. Эта личность намного чище, чем вы были год тому назад. Тапас и другие предписания ниямы, ограничения ямы изменяют личность, делают его способным к йогическому взгляду на мир. Остальное время должно быть уделено йоге. Чем больше, тем лучше. Примерно 15 минут утром и 15 минут вечером — самый минимальный срок для практики. Если есть возможность, прибавьте еще 15 минут в полдень или упражняйтесь 4 раза за сутки. Вы должны овладеть сидх-асаной для медитационных целей. Асаны, которые я описал, нужно исполнять перед упражнением в пранаяме. Пранаяме вы должны уделять особое внимание. Тренировка в дыхании — дверь, ведущая к власти над нервными импульсами. При описанной мною пранаяме, когда мы учимся контролировать импульсы в спинном мозгу, мы обнаруживаем, что и головной мозг состоит из аналогичной спинному мозгу структуры. Овладев импульсами, ответственными за дыхание, мы постепенно начинаем ощущать и контролировать более утонченные импульсы. Это и подразумевает цитируемая мной строфа из Йога-сутр:

53. Благодаря пранаяме возникает пригодность интеллекта к сосредоточению.

54. При отвлечении от объектов чувств, органы чувств как бы следуют внутренней форме сознания.

Комментируя это место, Вьяса ссылается на пример пчел. «Подобно тому, как пчелы поднимаются вверх, когда взлетает пчела-матка, и опускаются, когда она садится, так и органы чувств прекращают свою деятельность при остановке деятельности сознания».

55. Благодаря отвлечению достигается полное подчинение органов чувств.

Здесь под органами подразумеваются 10 индрий, пять познавательных и пять деятельных. Над этими 10 индриями властвует манас, генерализующая сторона психики, Внимание.

Именно внимание отбирает от бесконечной информации то, что нужно познать. Именно при помощи манаса директива с самого верха доходит до периферии (одной из кармаиндрий). Йога говорит, что, упражняясь в пранаяме, мы постепенно овладеваем и нервными импульсами в спинном мозгу. А эти импульсы однородны с импульсами из головного мозга. Так что результатом пранаямы бывает власть над индриями, овладение вниманием настолько, что произвольно можно переносить внимание от одной индрии к другой.

Это и есть пратьяхара — отвлечение чувств, перенесение внимания вовнутрь. Эта способность появляется благодаря практике пранаямы.

Упражняющийся пытается стать пассивным наблюдателем ума. Просто наблюдать, не вмешиваясь, не позволяя ассоциациям уносить внимание, «как корабль уносит сильный шторм», если применить сравнение Гиты. При повторении этого упражнения ум проявляет все меньше и меньше активности. И в конце становится пассивным.

Буквально Пратьяхара означает «собрание к себе». Это состояние, когда йог, подобно черепахе, втягивающей конечности, «вбирает свои чувства вовнутрь».

Пратьяхара — это ощутимый шаг к свободе. Овладев ей, ученик может по своей воле соединять или разъединять ум с органами чувств. Физическая боль, холод и жара, голод и жажда над йогиним, овладевшим этой ступенью, уже не властны.

Если читателю доводилось видеть глубокие стадии гипноза, то он может провести параллель. Подобно загипнотизированному, ученик может быть невосприимчив к ощущениям, идущим от органов чувств. Но главное отличие в том, что йог не отдает бразды правления гипнотизеру, а сам контролирует свою психику.

Есть множество разных методов достижения пратьяхары. О гипнозе мы упомянули, и читатель согласится со мной в том, что этот путь не укладывается с главной задачей йоги — достижением свободы. Найти гипнотизера и вручить ему свою психику, чтобы чужая воля оглушила наш ум, отвлекла от органов чувств — это неприемлемо. Несмотря на то, что так результат достигим быстро, без долгой работы, такой выход неприемлем. Мудрецы особенно резко выступают против «вручения бразды правления» другой воле, за исключением Всевышнего.

Необязательно, чтобы другой человек называл себя гипнотизером. Очень часто люди пользуются гипнотической техникой, завуалировав ее другим антуражем.

Ко мне приходят много писем, где меня уверяют, что только вручив свой ум другому человеку можно стать йогом. Да, есть такой импульс — отказаться от ответственности, стать ведомым. Найти некоего человека (чаще всего с востока) и приступить к самосовершенствованию под его руководством. Что можно сказать, найти истинного Гуру — это великолепно. Если вам выпадет такое счастье, значит, в прошлом вы накопили много благой кармы. Например, Рамакришна, впервые встретившись с Вивеканандой, сразу «подарил» ему просветление. Как только он увидел молодого Нарена, он коснулся его, что-то прошептал. И Нарен поднялся на новую ступень видения реальности. Он достиг самадхи и пребывал в нем еще несколько дней.

Что тогда случилось? Имел ли право бенгальский святой гипнотизировать молодого аристократа, исповедующего диаметрально противоположный взгляд на мир? В то время Нарен был почти атеистом, бунтарем, еретиком, свободной душой. Но одного желания Рамакришны стало достаточно, чтобы Нарен познал Бога. «Все вокруг превратилось в единый дух, в Божество... — вспоминал потом Нарен, — так продолжалось три дня... Постепенно я пришел в свое обычное сознание и ужасно затосковал по тому состоянию сознания, которое покинуло меня».

Если изучить метод Рамакришны (который он применял не только к Нарену), то становится очевидным один момент — это не было гипнозом. Рамакришна «нырял» в глубину самадхи сам и мог увлекать учеников «за собой». Это радикально отличается от гипноза или от приемов всяческих лжегуру, применяющих восточный антураж для внушения.

Автор, в свое время уделил много времени изучению внушения, гипнотизма, месмеризма... Поэтому, говоря о внушении, я могу говорить, исходя из собственного опыта. Мне самому удавалось проводить ВСЕ ИЗВЕСТНЫЕ опыты в этом направлении, о чем теперь жалею, ибо одна душа не вправе властвовать над другой. Моим извинением может стать то, что все это случилось до того, как я достиг 15-летнего возраста. В это время у меня появилась «Раджа-йога» Вивекананды. Там великий Свами очень резко отзывается о гипнозе, так что я прекратил гипнотические опыты. Кстати, Вивекананда говорит о гипнозе в главе, где он рассматривает пратьяхару. Пратьяхара — это гипноз, который проделывает сам ученик на самом себе. Это трудно, нужна тренировка. Но лишь сам человек властен над самим собой — и это шаг к свободе. Любой гуру, который потребует от вас слепой веры или включит элементы гипноза в ваше обучение, ослабит вас. Он добьется быстрого результата, применив гипнотические методики, он сотворит почти чудеса. В этом нет ничего невероятного. Обычный человек, если его загипнотизировать глубоко, начинает владеть своим мозгом на ином уровне. «Объединяй и властвуй» — так Мессинг изменил известный императив римлян, обнаружив, что чем больше внушаемых, тем легче ими управлять. Нынешние «гуру», собирая толпы учеников, легко вводят их в гипнотическое состояние и добиваются ощутимых, БЫСТРЫХ результатов. Как и выступающие на сцене гипнотизеры, ставящие психологические опыты и гипнотизирующие целые залы. Кстати, загипнотизировать стадион или зал намного легче, чем одного испытуемого. Об этом и говорил Вольф Мессинг. Подобные опыты, когда их видишь впервые, оставляют невероятное впечатление. Подобно гипнотизерам, есть невероятное множество новоиспеченных «гуру», применяющих гипнотические методы, добиваясь быстрых результатов. Но они приносят своим ученикам лишь вред, ибо в конечном итоге ослабляют их. Я пытаюсь предостеречь вас, без всяких задних мыслей. Я не хочу стать очередным таким «гуру» и не пытаюсь отнять у них последователей. Я считаю, что йогическое знание — единственное, что нельзя продавать. Духовность — то, чем нельзя торговать, лучше грабить банки. Христос выгнал продавцов из храма — и это место из Библии подтверждает мою мысль. Любой гангстер менее греховен, чем человек, пытающийся разбогатеть, торгуя духовностью. Поэтому взгляните в «гуру» повнимательнее. И пусть руководством для вынесения мнения будут слова Великого Вивекананды из «Раджа-йоги», которыми он предостерегает от чрезмерного доверия к чужой воле:

«Каждая душа устремлена к свободе. Посторонняя воля лишь добавляет звено к цепи, приковывающей человека к прошлым мыслям и прошлым предрассудкам. Правда, иным удастся сделать на какое-то время добро множеству людей, но они губят миллионы других своими внушениями, подсознательными внушениями, вызывающими у

миллионов то нездоровое, пассивное, гипнотическое состояние, которое в конечном счете почти лишает их души...

Избегайте всякого, как бы он ни был добр и велик, кто потребует от вас слепой веры. По всему миру рассеяны секты пляшущих, прыгающих и завывающих, их влияние распространяется со скоростью инфекции, ибо это и есть форма гипноза. Они с удивительной легкостью подчиняют себе на время чувствительных людей, но увы! Иной раз в результате этого подчинения вырождаются целые народы. Лучше человеку или народу погрязнуть в пороках, чем прийти к поверхностной добродетели под воздействием чужой воли. Сердце щемит от мысли о том, сколько вреда причинили человечеству религиозные фанатики, исходящие из лучших побуждений, но безответственные. Не знают они, что ум, испытывающий внезапный духовный взлет под воздействием внушения, подкрепленного музыкой, и молитвой, обрекает себя на пассивность, болезненность и бессилие, открывает себя иным внушениям, даже самым злым. Не знают эти невежественные, заблудшие люди, когда поздравляют себя с чудодейственной силой, помогающей им преобразовать сердца, с силой, по их предположениям, изливающейся с небес от некоего заоблачного Существа, что сеют они семена грядущего упадка, преступления, безумия и смерти».

Вернемся к пратьяхаре. Благодаря упражнениям в дыхании, когда вместе с задержкой вы пытаетесь контролировать нервные импульсы спинного мозга, достигается власть над этими импульсами. Овладев ими, вы начнете контролировать и импульсы в головном мозгу. Спинной мозг есть продолжение головного. Импульсы в нем чуть грубее импульсов в головном мозгу. Тут опять можно вспомнить притчу о мудреце, сбежавшем из высокой башни благодаря ниткам разной толщины. Сразу овладеть пратьяхарой невозможно. Но овладеть импульсами, ответственными за дыхание, можно. Эти импульсы, при их продолжительном контроле, «дают в руки нитку потолка» — власть над импульсами в спинном мозгу. Нет надобности изучать строение спинного мозга, нет надобности представлять сложную систему нади, чакр. Тантры и разработанная ими «тонкая физиология», тщательно рисующая каждый чакрам, мантры, соответствующие ему, праны или индрии, «прикрепленные» к этому чакраму, ведические божества, «охранявшие» этот чакрам, — все это лишь слова. Изучая «тонкую физиологию», вы не продвинетесь по духовному пути, ибо эти нервные проводники и скопления невозможно охватить интеллектуально. Только благодаря пранаяме ученик «уточняет» свое восприятие настолько, чтобы стать способным чувствовать движение праны, пути, по которому она перемещается, скопления праны, называемые чакрами. При пранаяме все это становится ощутимым, и ученик достигает власти над потоками праны. Эти потоки — в грубой форме — центробежные и центростремительные нервные токи. Эти токи идентичны еще более «тонким» импульсам, передающим ощущения от органов чувств в центр, и обратным, идущим от центра директивы к перифериям.

Таким образом, ученик получает власть над собой на совершенно новом уровне. Начав с нервных импульсов, отвечающих за движения легких, он доходит до контроля над импульсами от органов чувств к психике.

Это — истинная изоляция. Помните, я говорил об опытах сенсорной депривации? Йог достигает лучшего результата, ибо ему не нужны вспомогательные сооружения в виде чана, наполненного теплой водой, и т. п. Он может изолировать свою психику совершенно, полностью, превзойдя внешний мир. Пратьяхара — осязаемый шаг к свободе от порабощения материей.

В Йога-сутрах нет описания того, как нужно упражняться в пратьяхаре. В 52 строфе говорится, что благодаря пранаяме разрушаются препятствия для света. 53 строфа является продолжением 52 «... и пригодность манаса к концентрации». Эта способность, по мнению Патанджали, является результатом усердной практики пранаямы.

Тексты хатха-йоги тоже относят пратьяхару к феномену, достигаемому пранаямой. «Нужно наращивать интенсивность и длительность пранаямы, особенно задержки, пока человек не станет невидящим, неслышающим, необоняющим, неощущающим, как глыба». Но подобный взгляд более механический, и он намного опаснее, чем взгляд Патанджали.

Классическая йога признает пратьяхару одним из проявлений концентрации. Именно пригодность манаса к концентрации и делает возможным «собрание внутрь» органов чувств. При отсутствии связи с внешним миром органы чувств «как бы следуют внутренней форме сознания» — вот определение пратьяхары из 54 строфы. Следующая строфа просто добавляет, что этим путем достигается полный контроль над индриями.

Все сказанное можно перефразировать так: занимаясь пранаямой, ученик изменяется. Свет знания, скрываемый загрязнениями, сияет все ярче и ярче. Пригодность ума к концентрации возрастает. И становится возможным задержать внимание внутри. Это «внутри» встретится нам неоднократно в упанишадах. Хридаям, гуаям, метафизическая пещера, пространство сердца — многими эпитетами упанишады обозначают наш внутренний космос, отличный от внешней вселенной. Перенести внимание вовнутрь, отрешиться от органов чувств — истинное отрешение. Нигде, ни в монастыре, ни в пещере, ни в лесу ученик не сможет достичь отрешенности, сопоставимой с пратьяхарой.

Очень интересен взгляд глубоко уважаемого мной академика Смирнова. Он выдвигает гипотезу, что способность блокировать ощущения, идущие от органов чувств, является феноменом, присущим населению Индии из-за неких, присущих лишь им, особенностей. Такая гипотеза сформировалась у Смирнова после изучения жизнеописаний йогов. Например, тот же постоянно приводимый мной в пример Вивекананда уже в 6-летнем возрасте демонстрировал пратьяхару. Известно, что однажды, погрузившись в размышление, маленький Нарен оставался с открытыми глазами, невозмутимый, в то время, когда на веранду заползла огромная кобра. Остальные дети убежали, а Нарен, закончив медитацию, объявил, что

ничего не видел. Известен и второй случай, когда Нарен медитировал со своим другом. Тот не мог сосредоточиться, ибо мешали москиты. Обернувшись, друг увидел лицо Нарена, превратившееся в маску от множества москитов. Но Молодой Свами безмятежно был погружен в свои глубины.

С человеком, ставшим учителем Нарена, ситуация была еще невероятней. Еще с детства Рамакришна впадал в глубокое самадхи, едва его мысли погружались в Бога, Истину, или он начинал смотреть на мир, как одухотворенное Пракрити, которую он называл Божественной Матерью. Ученики Парамахамсы утверждают, что во время разговора на духовные темы Учитель неоднократно нырял в глубины транса. Он пребывал в некоей каталепсии, даже его веки не реагировали на касание. Но это не было бессознательным трансом. Состояние Самадхи было одухотворено, смотря на Учителя, ученики ВИДЕЛИ некие видения, символические изображения Богов. Интересно, что в подобном состоянии Касание Рамакришны излечивало болезни. У его ног смиренно сидели самые светлые и интеллигентные умы того времени и той страны, люди, знакомые с современной психологией. Выныривавшего из самадхи Учителя слушали люди, имевшие собственных последователей. Слова Учителя, чарующие и увлекающие в глубины Бесконечного, никак не были гипнозом, внушением. Духовность ощущалась физически. Например, даже в глубочайшем самадхи, неподвижный, без прощупываемого пульса и дыхания, Рамакришна начинал протестовать, его тело сотрясала судорога, если его касались деньги. Парамахамса никогда не касался «грязных» предметов. Известно, что он не терпел даже присутствия газет. А деньги он считал настолько «оскверненными» отношением людей к ним, что никогда не касался их. Я удивляюсь, какой из учеников осмелился проводить подобный эксперимент. Наверное, Нарен. Впоследствии, выйдя из тени учителя и ставший Великим Вивеканандой, он настаивал на критичности, жажде все проверить самому, не быть доверчивым.

Как можно объяснить подобную способность, феномен, встречаемый в Индии намного чаще, чем в других странах? Смирнов, обязанный писать при коммунистическом режиме, не мог написать правду — то, как все это объясняет йогическая традиция. Инкарнации, прежняя карма, адришта — прошлый йогический опыт, переходящий вслед за перевоплощением из одного тела в другое. Вивекананда, как и Рамакришна, как и другие души, набравшие йогический опыт, воплощаются с неким «багажом». Они поразительно быстро достигают прогресса. Вообще, в нынешнее время, если вы настолько интересуетесь йогой, что дошли до этого места моих комментариев, наверное, вы имели соприкосновение с йогой и в прошлом, в других жизнях. Мы, люди другой культуры, другого времени, как случилось так, что мы решили посвятить идеалу йоги столько времени и сил? Как возможно то, что мы ЗАХОТЕЛИ СТАТЬ йогой, вошли в этот мир образов, прониклись этим духом?

Единственное объяснение — адришта, опыт из прошлых жизней. Так что наш путь — это больше воспоминание, чем изучение с нуля.

Так можно понять фразу, с которой я начинаю свой сайт, — прогресса можно достигнуть за 6 месяцев. Эта фраза не для всех. Тот, кто только начинает, не извлечет много пользы из моих слов. Я обращаюсь к избранным, одному из миллиона. Но этот один из миллиона, даже не помня о своем прошлом опыте, заинтересовавшись йогой вчера, уже сегодня сможет сделать шаг, а завтра — еще один. Такой ученик не учится, А ВСПОМИНАЕТ, как мы вспоминаем плавание или катание на лыжах после долгого отсутствия практики. Вы, если ПОНИМАЕТЕ мои комментарии, должны быть одной из таких душ. Несмотря на то, что вы заинтересовались недавно (возможно впервые читаете подобные комментарии), прогресса вы сможете достичь невероятно быстро: 6 месяцев, если их полностью посвятить йоге, достаточны для изменения даршаны. За шесть месяцев душа может достичь Знания и Свободы. А другим может потребоваться год. Или два... Кто-то может жертвовать десятой частью своего времени, тогда ему понадобится шесть лет или несколько десятков. Другим, которые уделяют время йоге несистемно, нерегулярно, потребуется несколько жизней. Это знание не утрачивается со смертью.

В конечном итоге, как только вы достигнете самадхи, вы увидите, что времени нет. Оно — видимость. Так что нет разницы в достижении мокши на протяжении нескольких жизней или сразу, как в дзэн-буддизме, НЕПОСРЕДСТВЕННОЙ ПЕРЕДАЧЕЙ. Если вы в течение шести месяцев станете исполнять те рекомендации, которые я вам отбираю из агам, то в течение этих нескольких месяцев вы сможете достичь Видьи (Праджни — Мудрости) и просветления. Это случится вдруг, во время чтения Гиты или упанишад. В этом не будет моей заслуги, это будет результатом очищения от тех вспомогательных средств, которые мы рассматриваем в этой работе. Они очистят вашу саттву от загрязнений, и вы сможете услышать Голос Безмолвия из Гиты и упанишад. Вы должны лишь вслушаться в слова древних. Это не рекламный трюк, поверьте мне. Просветления можно достичь за 6 месяцев. Это постижение Истины, Бога. Слова тут бессильны, невозможно оперировать логическими понятиями. «Туда не достигают слова... и мысли, ужаснувшись величю, отступают...» — гласят упанишады. «Мы не знаем, не ведаем, как можно учить этому».

Подобное постижение отличается от опытности в раджа йоге. То, о чем я говорю, достигается при уравнивании четырех сторон природы — логической, эмоциональной, деятельной (экстраверт) и направленной внутрь (интроверт). Им соответствуют джнана, бхакти, карма и раджа йоги. Начав реализовывать восьмиступенчатую классическую йогу, мы совершенствуем четыре грани нашей личности. Нужно стать на четверть совершенным в каждом из этих направлений. Это касается и раджа йоги. Овладев медитациями даже на одну четверть, при условии, что параллельно вы совершенствуете и направления бхакти, карма и джнана, вы сможете достичь Праджны — Мудрости. Как будто солнце засияет, и мрак наполнится светом, все обретет иной смысл. Упанишады начнут говорить на понятном нам языке, и гармония сфер, ритм космоса станет убаюкивать наши измученные «Я».

Мои попытки передать словами этот опыт — жалки. Слова тут бесполезны. Только апта (авторы вед и упанишад) способны облечь высшую Истину в слова. Но мне незачем придумывать новые гимны или тексты упанишад. Они существуют, и, омывая ими ваш ум, вы очистите его настолько, что сможете перенять ментальное состояние древних мудрецов. Я лишь соберу эти тексты и разьясню некоторые санскритские термины.

На этом месте можно закончить еще одну часть моей работы. Пратьяхара, вместе с пранаямой и остальными нижними ступенями, считается «внешними средствами йоги». Им противопоставляют три «внутренних компонента» (антаранга). Это концентрация, созерцание и медитация (дхарана, дхьяна и самадхи). Их выделяют отдельно, ибо именно они и есть самая сокровенная суть йоги. Все остальное было лишь подготовкой к переходу на «внутренние компоненты».

Здесь заканчивается вторая глава Йога-сутр.

Она называлась «Способы осуществления йоги» (Садханапада).

Я начал комментировать Йога-сутры со второй главы, потому что именно она написана для людей, обладающих обычным сознанием. Первая глава написана для продвинутых адептов, поэтому оставим ее для рассмотрения в самую последнюю очередь.

Итак, мы проследили весь путь, называемый «Внешними средствами осуществления». От ямы и ниямы до способности к концентрации вовнутрь (интроспекции).

Эти средства дают ученику некий прибор — Антахкарану, внутренний инструмент, посредством чего Пуруша может исследовать и править Материей, Пракрити.

Какая степень контроля подразумевается и какую интенсивность это исследование материи может достичь, мы увидим в следующей части моей работы, когда рассмотрим третью главу, именуемую «Глава о парапсихологических силах» (вибхутипада).

БАНДХИ И УПРАЖНЕНИЯ, БЕРУЩИЕ НАЧАЛО ОТ БАНДХ

Перед тем как приступать к практике в Пранаямах, необходимо освоить три описываемые ниже бандхи. Бандха — значит «замкнутость», «зажатие», «замок». По йоговским текстам, бандхи служат для управления потоками Праны в теле, обеспечивая движение Праны в определенных направлениях и препятствуя ее выходу из тела. С физиологической точки зрения, бандхи — это мышечные замки, существенно изменяющие кровообращение в регулируемой области.

1. УДДИАНА БАНДХА

Уддияна означает «устремленный вверх» или «летающий вверх». Иногда Уддияна Бандху называют «втягиванием живота». Считается, что Уддияна Бандха направляет энергию (Прану) из области живота по позвоночному каналу вверх, к голове. Уддияна Бандху практикуют в положениях стоя, сидя, иногда даже лежа. Рассмотрим технику Уддияна Бандхи в трех позициях стоя.

Техника 1

1. Принять Тадасану (фото 1), ноги расставить на 30—35 см
2. После выдоха, не останавливаясь, продолжать выдыхать втягивая живот, насколько это возможно. На животе образуется своеобразная впадина.
3. Задержать дыхание, сохраняя живот втянутым. Голову это время опустить, чтобы подбородок лег на грудь.
4. Как только появится потребность вдохнуть, поднять голову выдохнуть еще совсем немного воздуха (несколько кубических см), чтобы устранить «зажатость» дыхания, и медленно расслабить мышцы живота, одновременно наполняя легкие воздухом. Сразу проделать очистительное дыхание. Следует предостеречь от чрезмерно поспешного вдоха, так как это пагубно отражается на легких.
5. Лицо и руки во время всего упражнения должны оставаться расслабленными. Появляющаяся гримаса свидетельствует об ошибках и излишнем напряжении. Вдохи и выдохи все время должны быть ровными, без скачков.
6. В Пранаямах Уддияна Бандха выполняется значительно мягче, живот втягивается лишь настолько, чтобы обеспечить полный выдох. В этом случае отпадает необходимость дополнительно выдыхать немного воздуха перед вдохом.

Техника 2

1. Принять Тадасану (фото 1), ноги расставить на 30—35 см.
2. Удерживая спину прямой, согнуться под углом 45 градусов. Руки поместить на ягодицы.
3. Следовать технике 1 с п. 2 по п. 5.

Техника 3

1. Принять Тадасану (фото 1), ноги расставить на 30—35 см.
2. Удерживая спину прямой, согнуться под углом 90 градусов. Руки упрутся в бедра около колен.
3. Следовать технике 1 с п. 2 по п. 5.

Как самостоятельное упражнение Уддияна Бандху вполне достаточно выполнять по одному разу в каждой из трех позиций. Эти упражнения выполняются только на пустой желудок.

Эффект

Уддияна Бандха улучшает состояние органов пищеварения, способствует усиленному выведению шлаков, успокаивает нервную систему.

Уддияна Бандха считается лучшей из всех Бандх, практиковать ее рекомендуется каждый день, но время выполнения и число повторений нужно увеличивать постепенно.

2. УДДИАНА БАНДХА КРИЙЯ

Уддияна Бандха, выполняемая в движении.

Техника

1. Следовать технике 3 выполнения Уддияна Бандхи, выдыхая через рот.
2. На задержке дыхания быстро «отпустить» живот и сразу его втянуть. Не задерживаясь, вновь «отпустить» живот, опять втянуть и т. д.
3. Производить такие движения, пока длится задержка дыхания. Постепенно довести до 70—100 втягиваний живота за один раз.
4. Спокойно вдохнуть и проделать очистительное дыхание.
5. Повторять 2—3 раза.

Эффект

Упражнение великолепно тонизирует и оживляет органы жи-

вота, помогает при вялом пищеварении, запорах, болезнях пищеварительных органов и гинекологических заболеваниях.

3. НАУЛИ

Наули означает «покачивание лодки» и представляет собой волнообразные движения мышц живота. Ниже приводится 5 вариантов выполнения Наули. К каждому последующему варианту можно переходить, только освоив предыдущий.

Техника 1

1. Принять Тадасану (фото 1) и расставить ноги на 30—35 см.
2. Нагнуться под углом 45 градусов и разместить руки на ягодицах или наклониться под углом 90 градусов, опираясь руками о бедра над коленями. В последнем положении этот вид Наули получается легче.
3. С выдохом через рот выполнить Уддияна Бандху и опустить подбородок на грудь.
4. Задержав дыхание на выдохе, одновременно напрячь прямые мышцы живота, чтобы они выдвинулись вперед, образовав впадины. Тело же по бокам прямых мышц по возможности расслабить. Удерживать такое напряжение, пока длится задержка дыхания.
5. Ослабить мышцы живота и медленно вдохнуть. Выполнить очистительное дыхание.

Техника 2

1. Следовать технике 1 с п. 1 по п. 3.
2. На задержке дыхания после выдоха напрячь только правую прямую мышцу живота, удерживая остальные области живота расслабленными и втянутыми. Удерживать напряжение правой мышцы, сколько это представляется возможным.
3. Расслабить живот и медленно вдохнуть.
4. Выдохнуть, выполняя Уддияна Бандху, и напрячь только левую мышцу живота. Удерживать напряжение.
5. Расслабить живот и медленно вдохнуть. Выполнить очистительное дыхание.
6. Для разнообразия можно напрягать поочередно левую и правую мышцы живота во время одной задержки дыхания. Это хорошая подготовка к следующему упражнению — поперечным волнообразным движениям.

Техника 3

1. Следовать технике 1 с п. 1 по п. 3.

Этот последний и наиболее трудный вид Наули дает способность произвольно управлять мышцами живота, что необходимо для выполнения некоторых очистительных процессов.

Примечание. Независимо от вида, Наули может выполняться в общей сложности от 2—3 до 6—8 упражнений в день, только на пустой желудок, опорожнив предварительно кишечник и мочевой пузырь.

Э ф ф е к т

Действие Наули в основном аналогично Уддияна Бандха Крие, однако более сложные движения мышцами живота повышают общую способность владеть своим телом, усиливают терапевтический эффект, дают отличный массаж внутренним органам.

4. МУЛА БАНДХА

Мула означает «начало», «основа», или «корень».

В этой бандхе сжимаются сфинктеры анального отверстия.

Т е х н и к а

1. Принять Тадасану (фото 1) и расставить ноги на 30—35 см. Можно также принять любую устойчивую позу сидя — Ваджарасану (фото 51), Сиддхасану (фото 63) или Падмасану (фото 64).

2. Выдохнуть и сжать анальное отверстие. Вначале можно помогать себе, сжимая ягодицы, в дальнейшем надобность в этом отпадет. Следить, чтобы сжимался как нижний сфинктер, так и верхний, расположенный на 4—5 см выше. Для контроля можно сократить сначала нижний сфинктер, а потом верхний.

3. Выдерживать сжатие несколько секунд, после чего расслабить мышцы ануса и вдохнуть. Повторять не более 10 раз.

4. Следующий этап освоения Мула Бандхи — сжатие ануса на вдохе. Выполнять все аналогично п. 2, но после вдоха.

5. При совершенном выполнении Мула Бандхи появляется возможность удерживать нижний замок на всех фазах дыхательного цикла — выдохе (Речаке), паузе после выдоха (Сунаке), вдохе (Пураке) и паузе после вдоха (Кумбхаке). Однако это является лишь подготовительным упражнением, реально в пранаямах Мула Бандху применяют только во время паузы после вдоха (Кумбхаки). Также Мула Бандха практикуется при импотенции в составе специального упражнения — Асхвини Мудра.

5. АСХВИНИ МУДРА

Поза лошади.

В этой позе чередуются напряжения и расслабления ануса.

Техника

1. Сесть на корточки, руки расположить на коленях, как удобнее.
2. Глубоко вдохнуть через нос, выполнить Мула Бандху и медленно выдохнуть, удерживая сжатие ануса.
3. Задержать дыхание, пока не захочется вдохнуть, продолжая удерживать Мула Бандху.
4. Расслабить мускулы ануса и медленно вдохнуть.
5. После выдоха повторить сжатие, придерживаясь техники с п. 2 по п. 4. Выполнить до 10 таких циклов за один раз или в течение дня. Увеличивать число повторений можно только под руководством специалиста, так как это может вызвать уменьшение половой энергии.

Эффект

Как уже упоминалось, Асхвини Мудра применяется против импотенции. Сама по себе Мула Бандха, выполняемая в пранаямах на паузе после вдоха, как говорят йоги, препятствует Пране выходить через копчик и направляет ее вверх в нужный энергетический центр.

6. ДЖАЛАНДХАРА БАНДХА

Джаландхара значит «перепонка» или «решетка».

Техника

1. В любой требуемой позиции опустить подбородок, чтобы он упирался в грудную кость поближе к ямке между ключицами. Спину при этом удерживать прямой.

Эффект

Джаландхара Бандха регулирует движение крови к голове и к сердцу и является необходимой во многих типах пранаям. В паузах дыхания без Джаландхара Бандхи возникают неприятные ощущения в глазах и в голове, учащается сердцебиение.

Випарита-карани-мудра

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

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

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

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

«Гхеранда Самхита» (3.33 — 36)

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

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

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

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

5. Полностью расслабьте тело в шавасане.

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

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

ВАДЖРОЛИ-МУДРА

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

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

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

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

ЙОНИ-МУДРА

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

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

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

ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА

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

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

ТЕХНИКА ИСПОЛНЕНИЯ

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

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

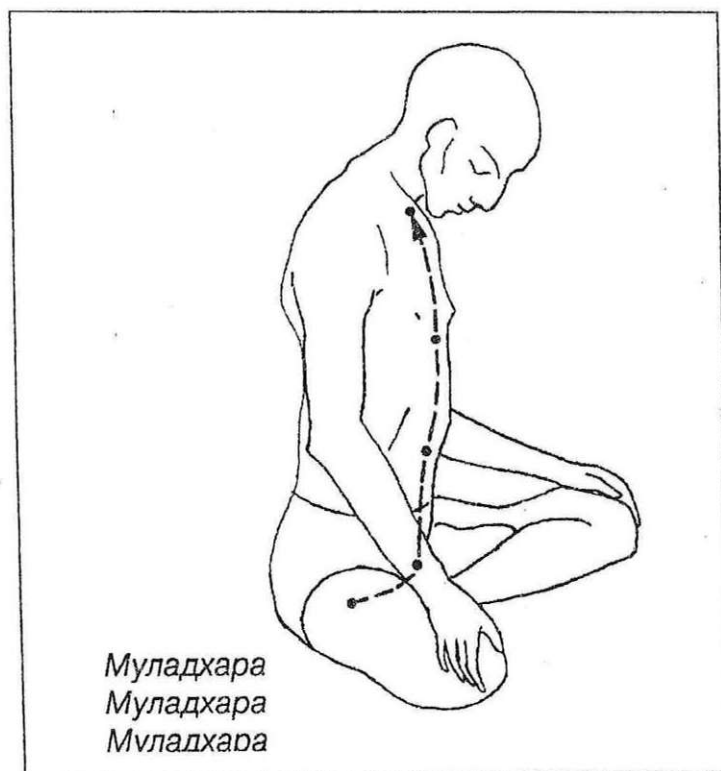


Рис. 12а

Здесь начинается первый круг.

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

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

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

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

Вдох должен быть полностью завершен, когда сознание достигнет бинду.

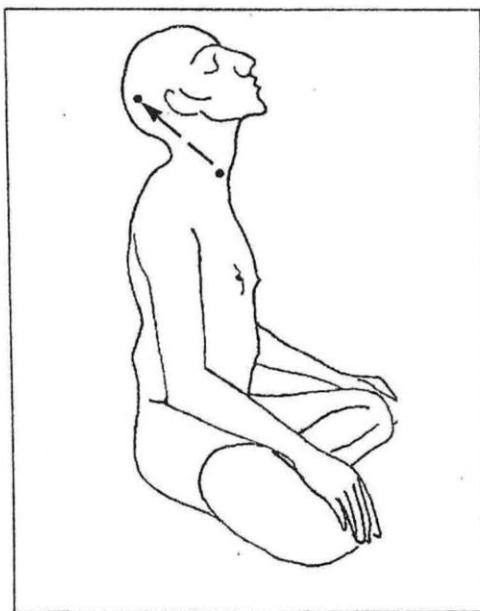


Рис. 12б

Задержите дыхание.

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

Замкните мула-бандху, но без джаландхара-бандхи.

Сделайте ваджроли-мудру.

На этой стадии все «ворота» пребывают закрытыми.

Затем переведите внимание на канал аварохан.

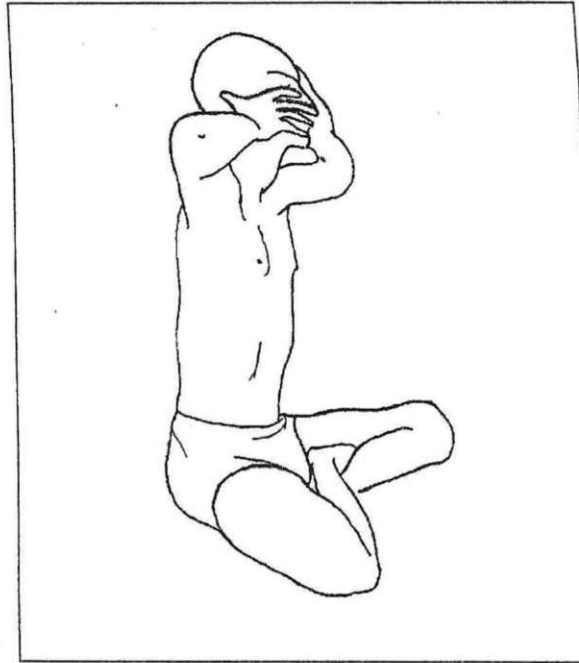


Рис. 12в

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

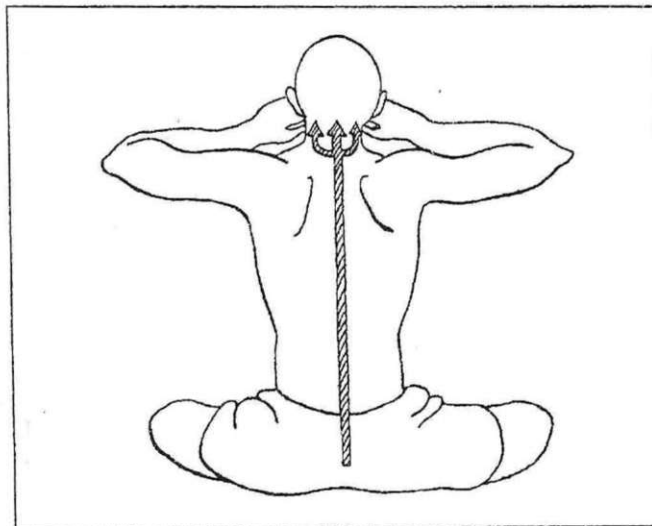


Рис. 12г

Набхо(кхечари)-мудра

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

«Гхераанда Самхита» (3.9)

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

Считается, существует четыре вида набхо-мудры:

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

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

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

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

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

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

Мудры

Ашвини-мудра

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

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

«Гхераанда Самхита» (3.82 — 83)

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

Выполняйте от 10 до 80 раз.

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

Ваджроли-мудра (практика для мужчин)

Упрощенный вариант

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

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

Выполняйте несколько минут.

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

Сахаджроли-мудра (практика для женщин)

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

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

Согласно учению тантры, существует два вида оргазма.

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

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

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

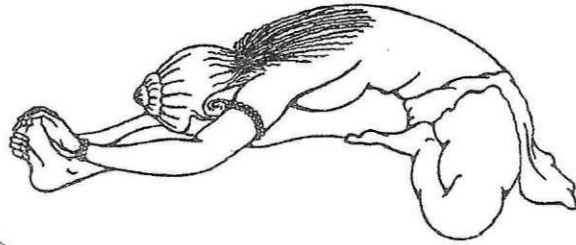
Все глубокие опыты блаженства-Пустоты связаны с мгновением вспышки бинду. Если красная бинду не теряется, а направляется вверх с помощью сахаджроли, Кундалини естественно пробуждается.

Три мудры

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

Маха-мудра

«Маха-мудра. Прижми левой пяткой йони (промежность), вытяни вперед правую ногу и обхвати ее пальцы. Джаландхара-бандхой сожми горло и удержи-



вай воздух вверх. Как ударенная змея, выпрямляется, взвиваясь вверх, как палка, так и Кундалини пробуждается и поднимается. Два других нади (ида и пингала) становятся мертвыми, ибо воздух покидает их. Тогда медленно делай выдох. Великие мудрецы, которые изобрели это, назвали это маха-мудрой. Маха-мудра побеждает болезни и смерть. Недаром ее называют «великой мудрой».

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

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

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

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

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

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

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

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

7. Выполнив кумбхаку, отпустите бандхи и сделайте выдох.

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

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

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

Маха-бандха



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

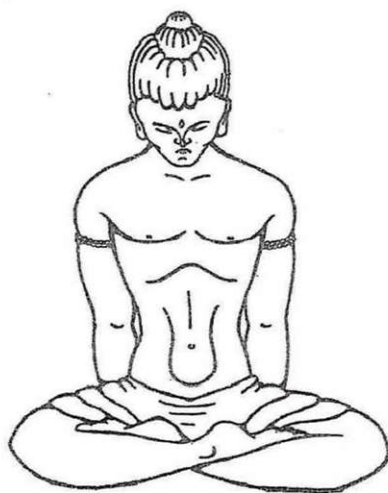
Маха-ведха

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

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

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

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



Трайя-бандха-мудра

Вариант 1

1. Встаньте прямо. Поставьте ноги чуть шире уровня плеч.
2. Выполните три полных йогических дыхания.
3. После третьего дыхания выдохните воздух и выполните задержку на выдохе. Сделайте наклон вперед, слегка приседая и опираясь руками в колени ног. Спина сохраняется прямой.
4. Задержав дыхание, выполните джаландхара-бандху, уддияна-бандху и мула-бандху.
5. Во время задержки дыхания представляйте, как из муладхара-чакры в виде перевернутого треугольника поднимается пламя, оно движется по сушумне и входит в аджна-чакру. Концентрируйтесь на аджна-чакре.
6. Старайтесь удерживать задержку дыхания как можно дольше.
7. Затем опустите бандхи в обратном порядке: уддияна, мула, джаландхара и сделайте полный вдох, не выпрямляя тело (в более сложном варианте отпускается только джаландхара-бандха).
8. Снова выполните три бандхи, задержку дыхания на вдохе и визуализацию, описанную выше.
9. Удерживайте задержку как можно дольше, а затем отпустите бандхи в обратном порядке. Сделайте выдох, принимая исходное положение стоя.



Это составляет один цикл. Выполните 25 циклов или более.

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

Вариант 2

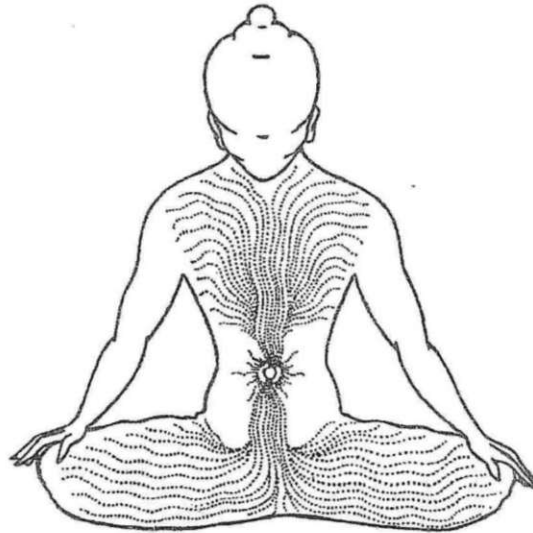
Принимается более глубокая поза, когда бедра почти параллельны полу. Во время задержек на вдохе и на выдохе вы должны стоять максимально низко.

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

ЗНАТОК ПУТИ (ЙОГА-ВИД)

«Кувшинное дыхание» (продвинутый вариант маха-бандхи)

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



«Хатха-йога-прадипика» (1.50)

Вариант 1

Сядьте в семичленную позу (падмасана, сиддхасана).

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

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

Шакти-чалана-мудра

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

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

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

«Шива Самхита» (4.53 — 58)

1. Сядьте в семичленную позу.
2. Сделайте полный вдох и выдох.
3. На выдохе задержите дыхание, сожмите горло (удджаландхара-бандха) и слегка подайте тело вперед, сохраняя спину прямой.

4. С силой сожмите мышцы ануса (ашвини-мудра), подтяните половые органы вверх (ваджроли-мудра) и нижнюю часть живота — это главное в этой мудре.

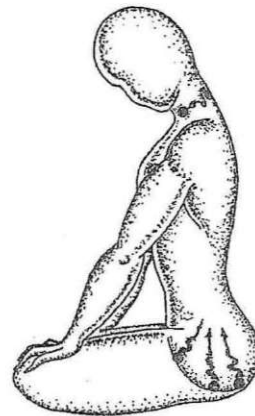
5. Держите мула-бандху с предельной силой 10 секунд, затем отпустите, потом снова сожмите на 10 секунд и отпустите.

6. Повторяйте до тех пор, пока ваша задержка дыхания не подойдет к концу.

7. После задержки дыхания отпустите бандхи и вновь повторите упражнение.

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

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



Дальнейшее усиление огня (маха-кумбхака)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Старайтесь, чтобы задержки дыхания были насколько возможно более продолжительными.

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

ДЖНЯНА-МУДРА, ЧИН-МУДРА И ЧИНМАЙЯ-МУДРА

Джняна-мудра

(жест, выражающий интуитивное знание)

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

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

Чин-мудра

(жест, выражающий осознанность)

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

Чинмайя-мудра

(жест, выражающий «проявленное сознание»)

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

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

КХЕЧАРИ-МУДРА

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

ТЕХНИКА ИСПОЛНЕНИЯ

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

Продвиньте кончик языка назад настолько, насколько это представляется удобным.

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

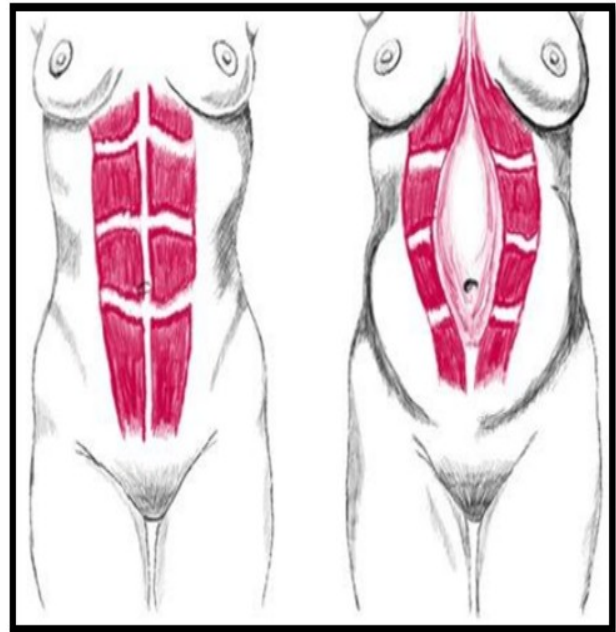
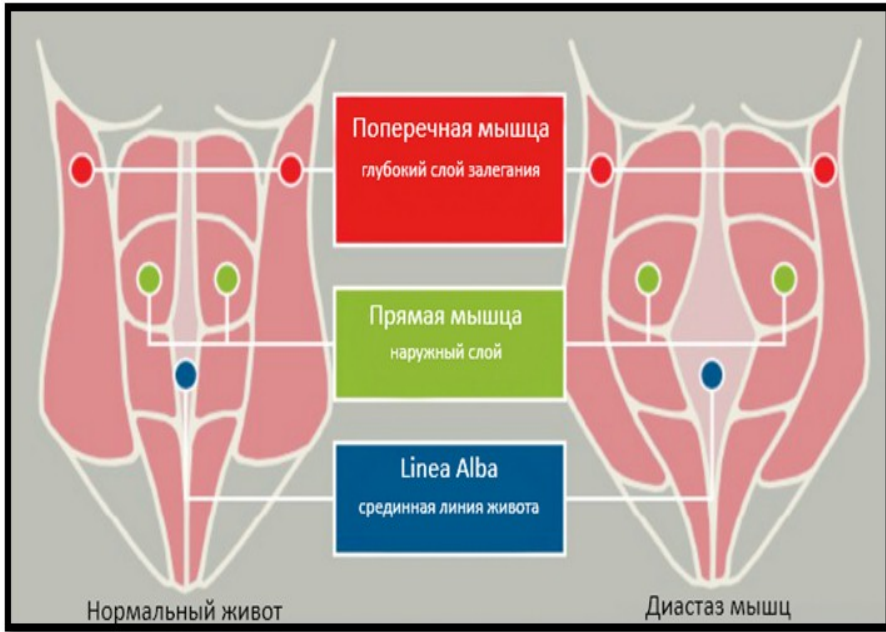
Поначалу вы почти сразу ощутите дискомфорт, однако с практикой все встанет на свои места, и вы сможете выполнять кхечари-мудру достаточно долгий период времени.

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

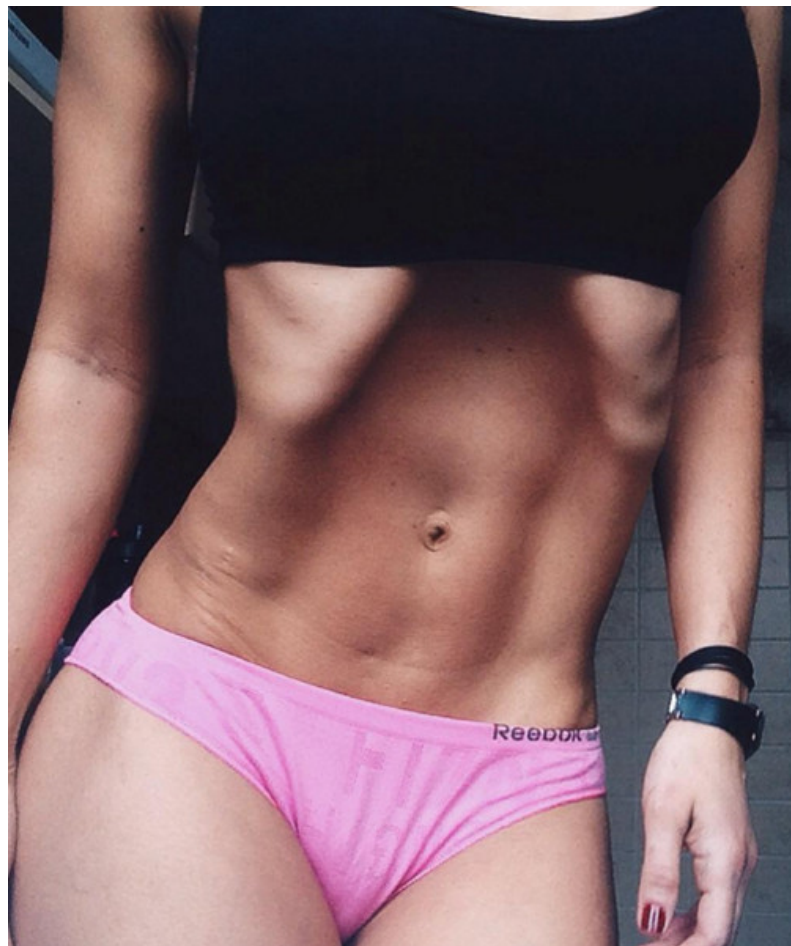
Эта мудра используется совместно с уджджайи-пранаямой.

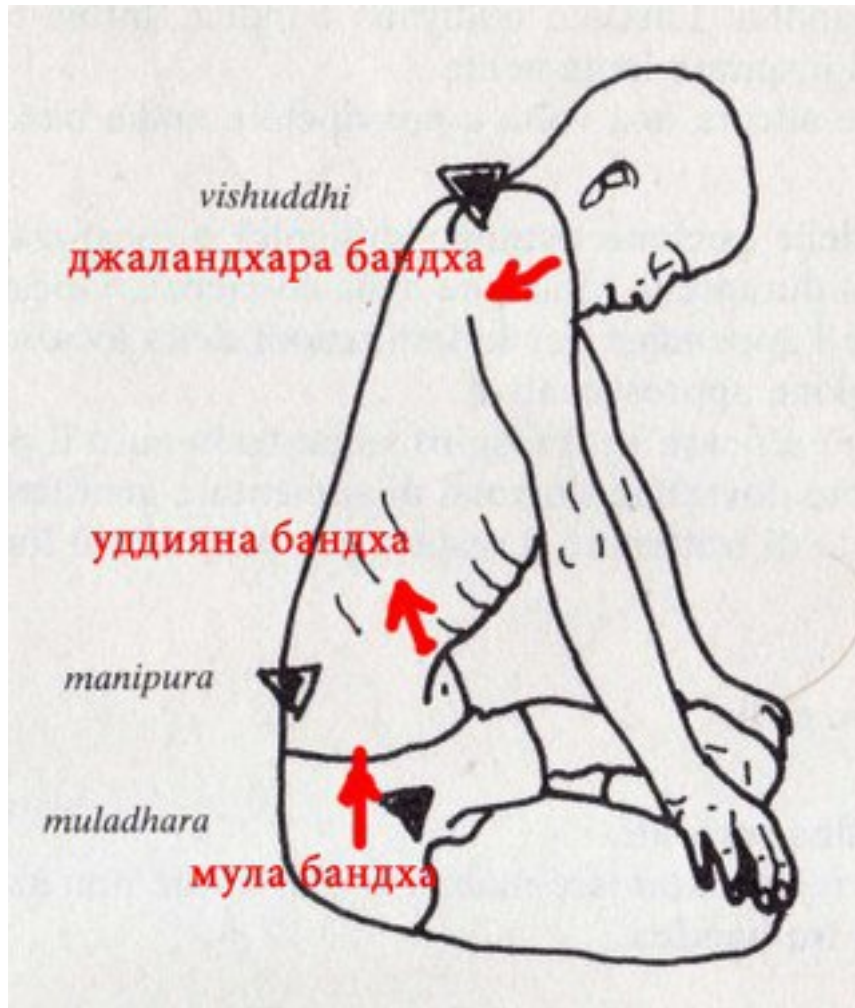
ОСОЗНАНИЕ

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

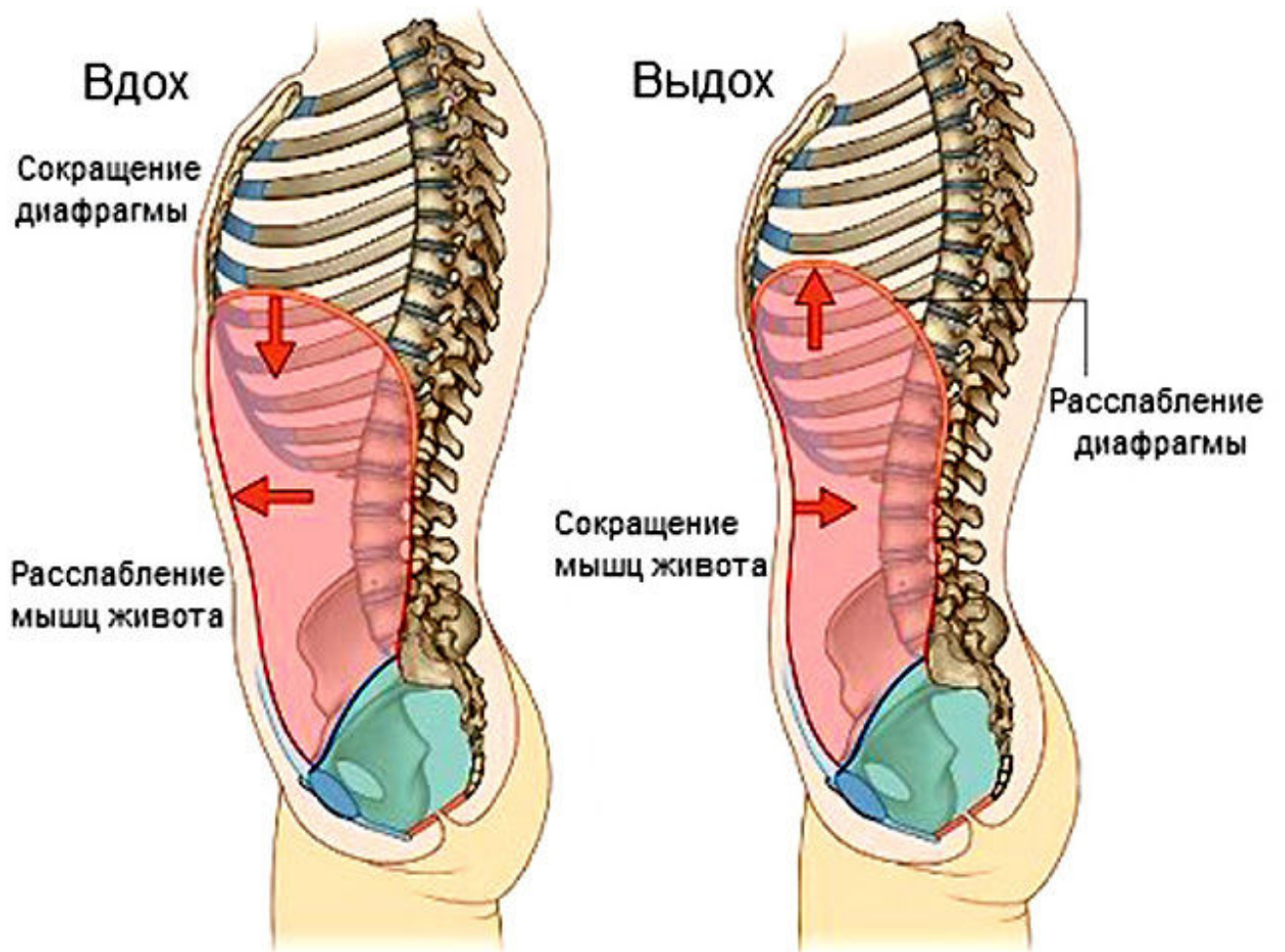


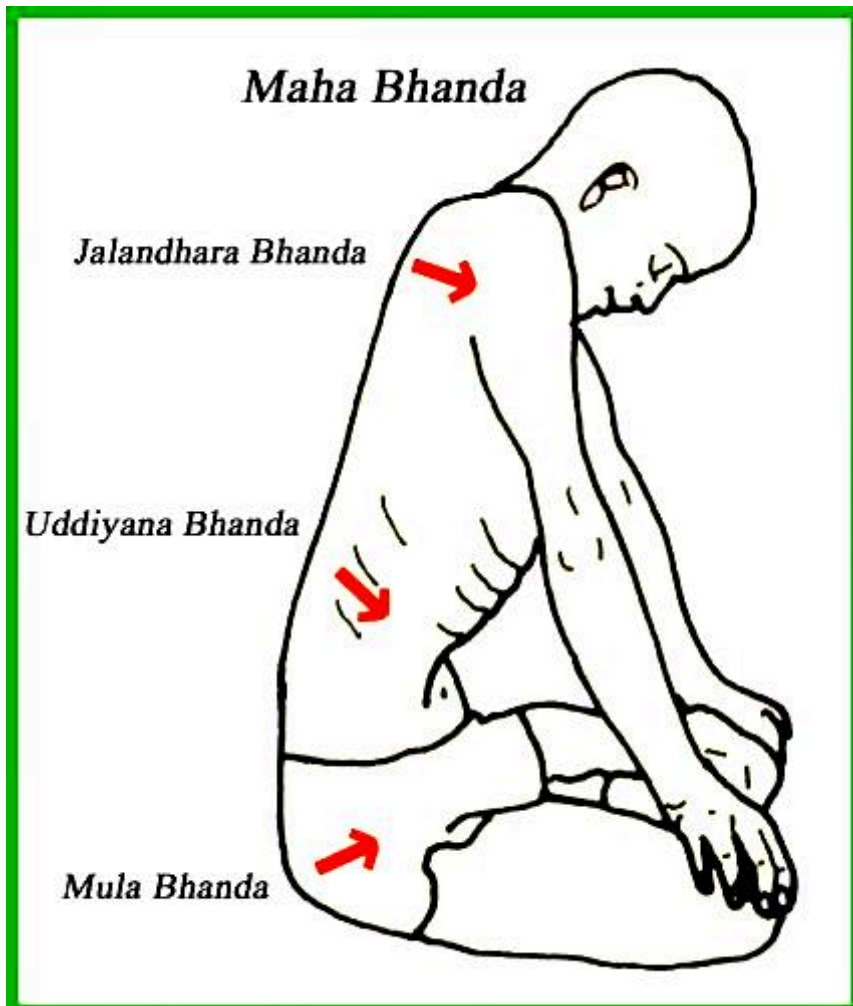
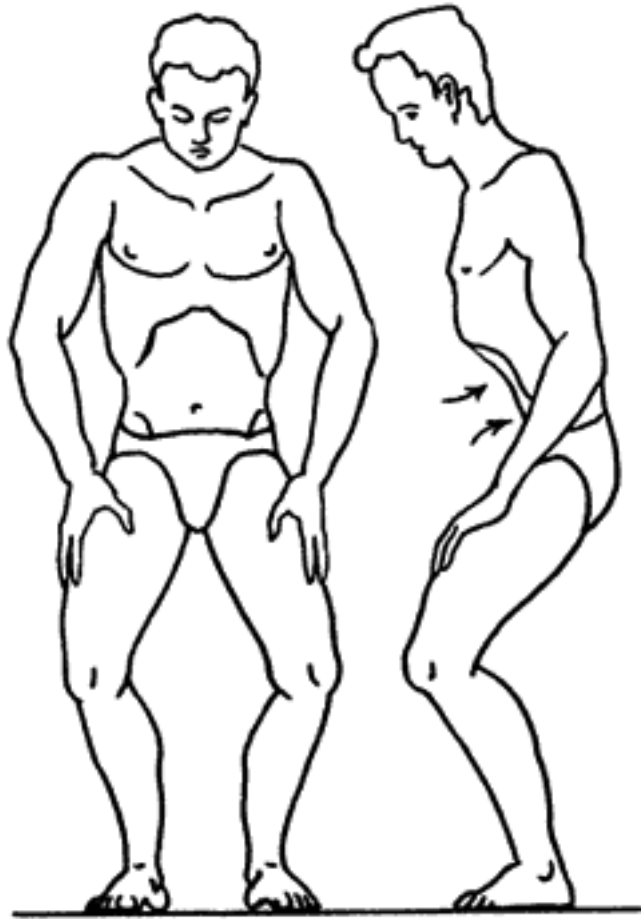












Трибандх тройной замок

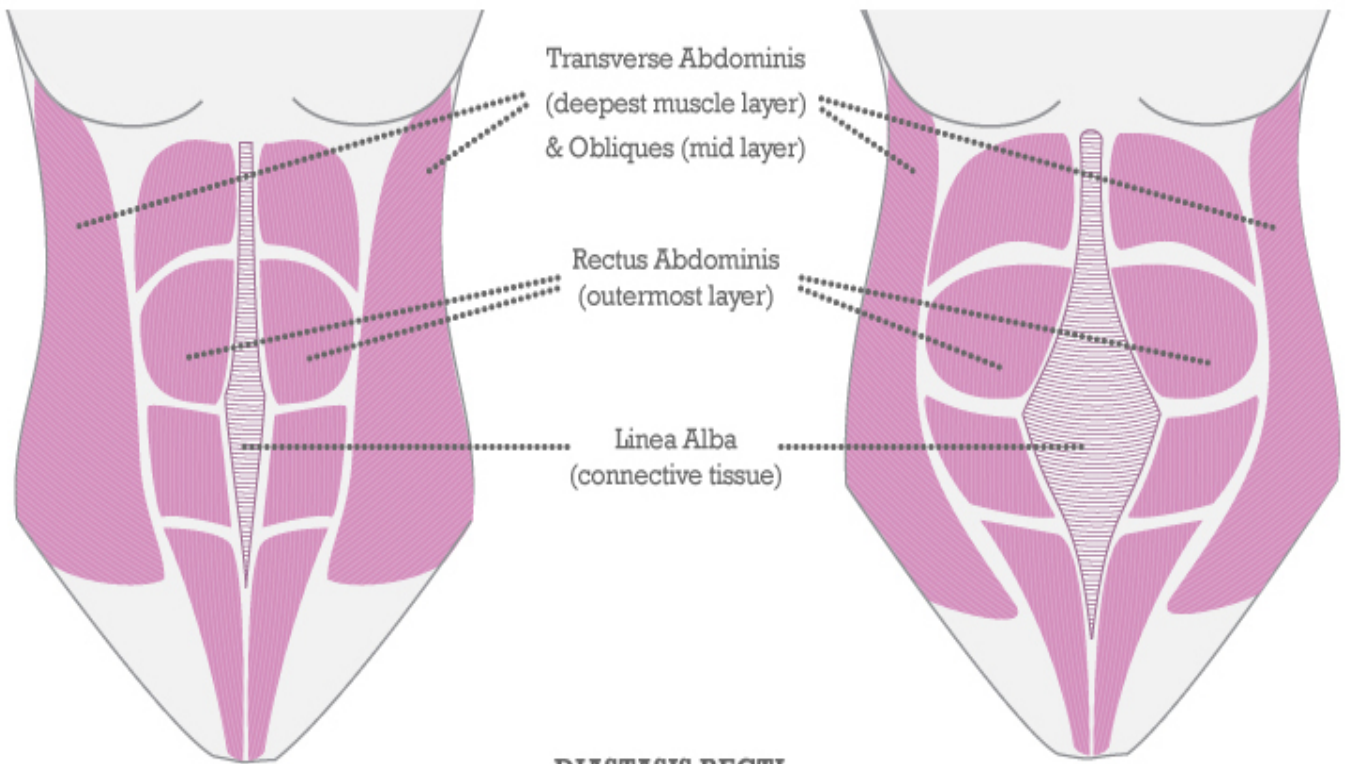


Вирасана, вид сзади



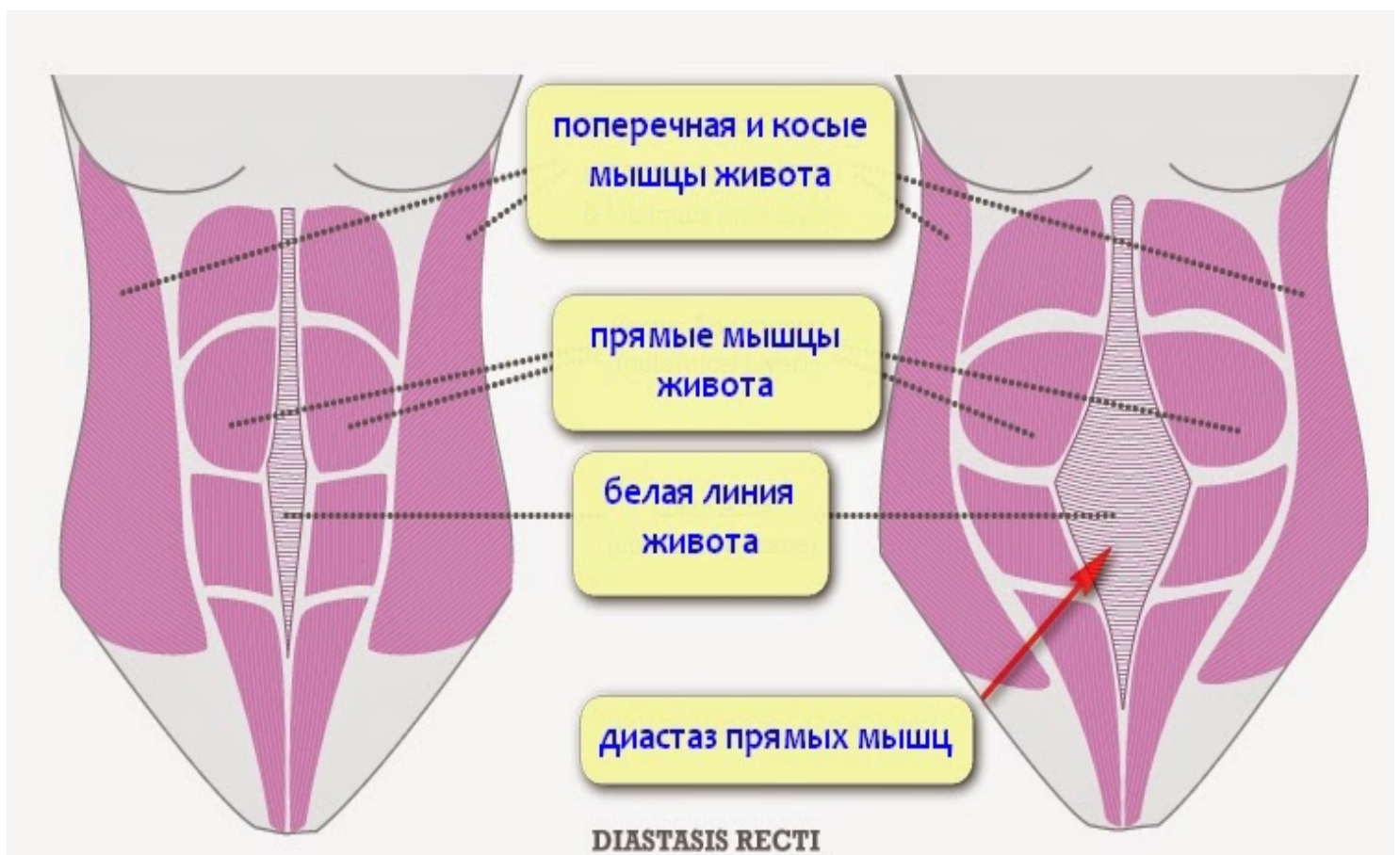
Вирасана, вид сбоку





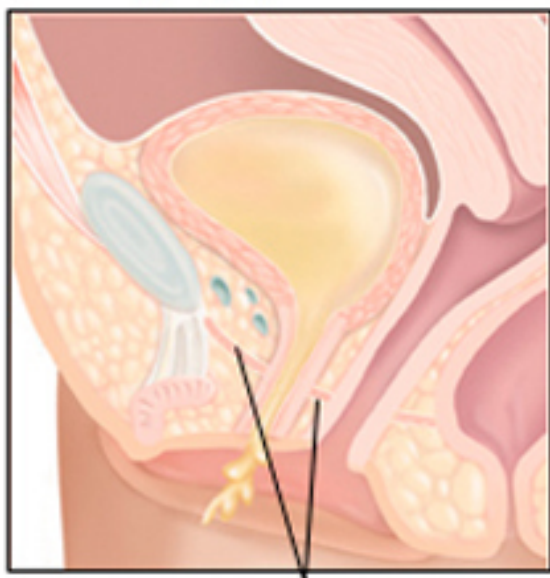
DIASTASIS RECTI

Разделение на мускулите на корема



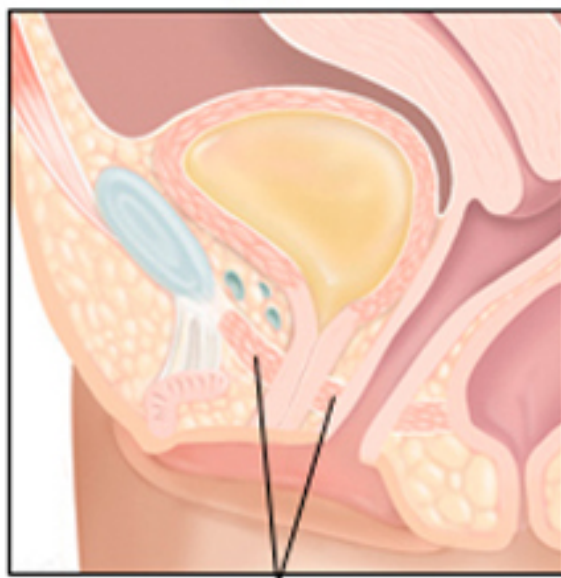


До упражнений



**Ослабленные мышцы
тазового дна**

После упражнений



**Укрепленные мышцы
тазового дна**



1



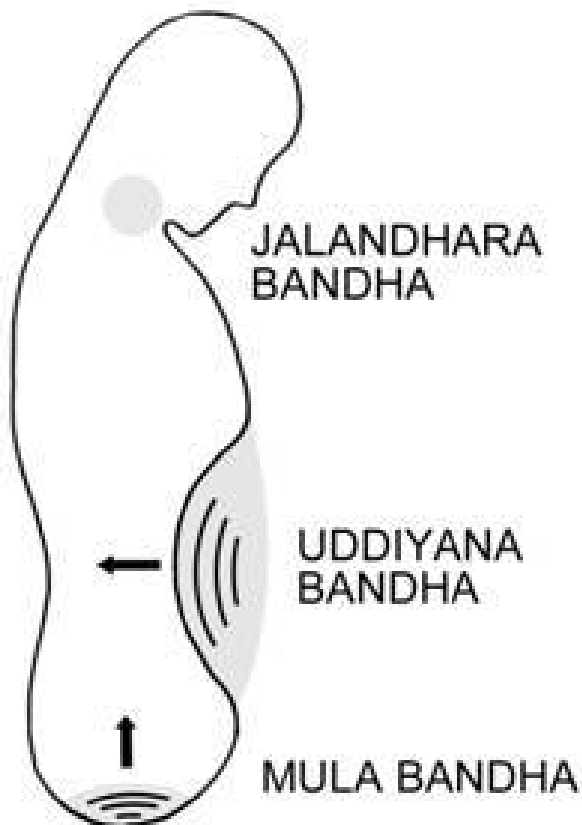
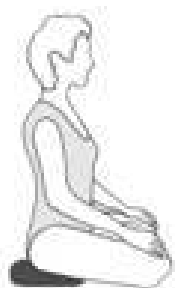
2



3

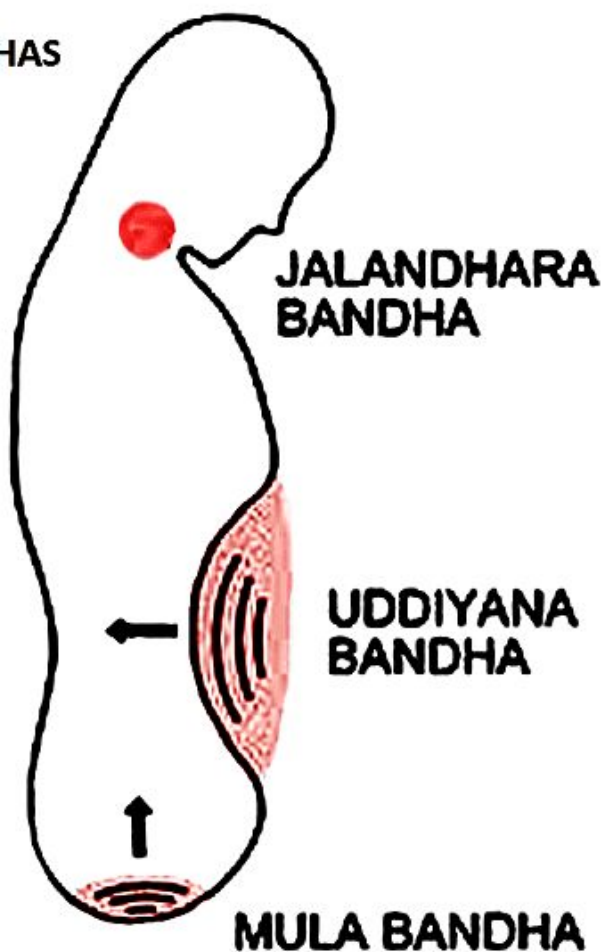


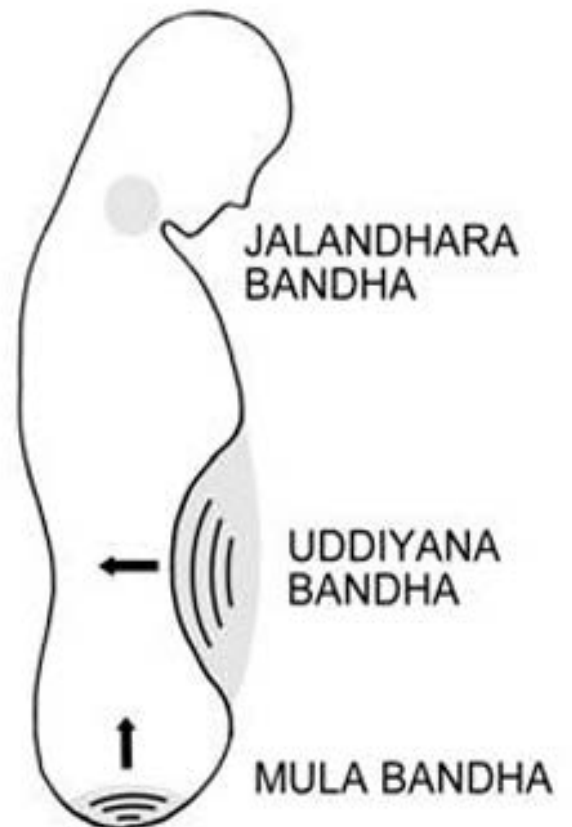
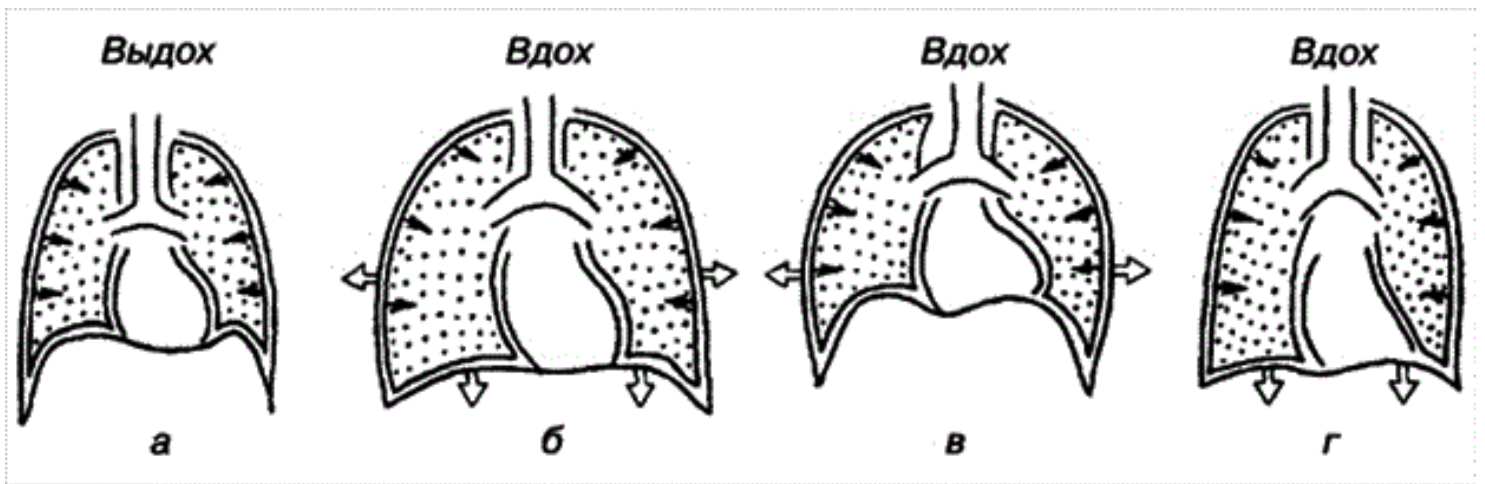
4

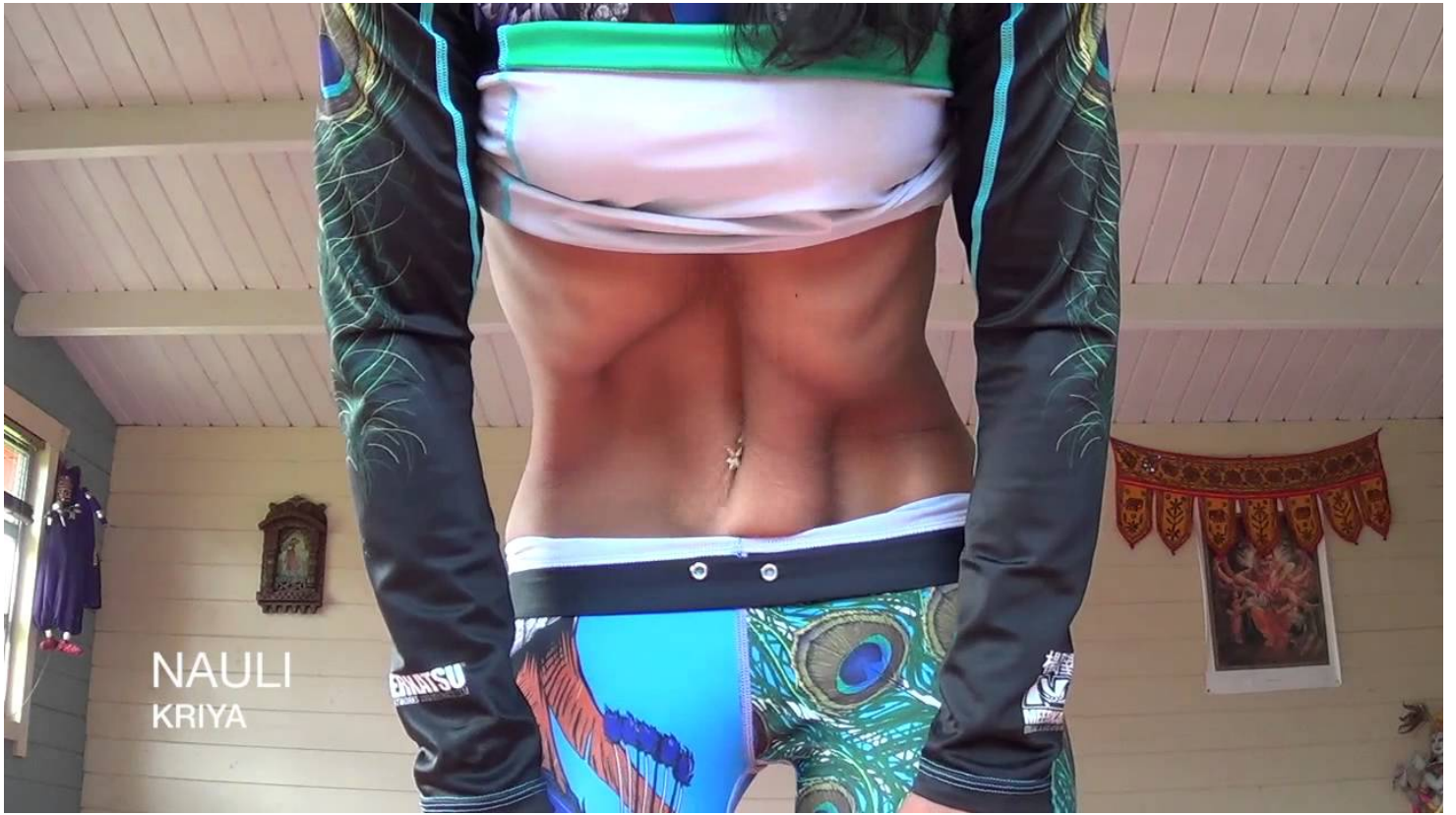


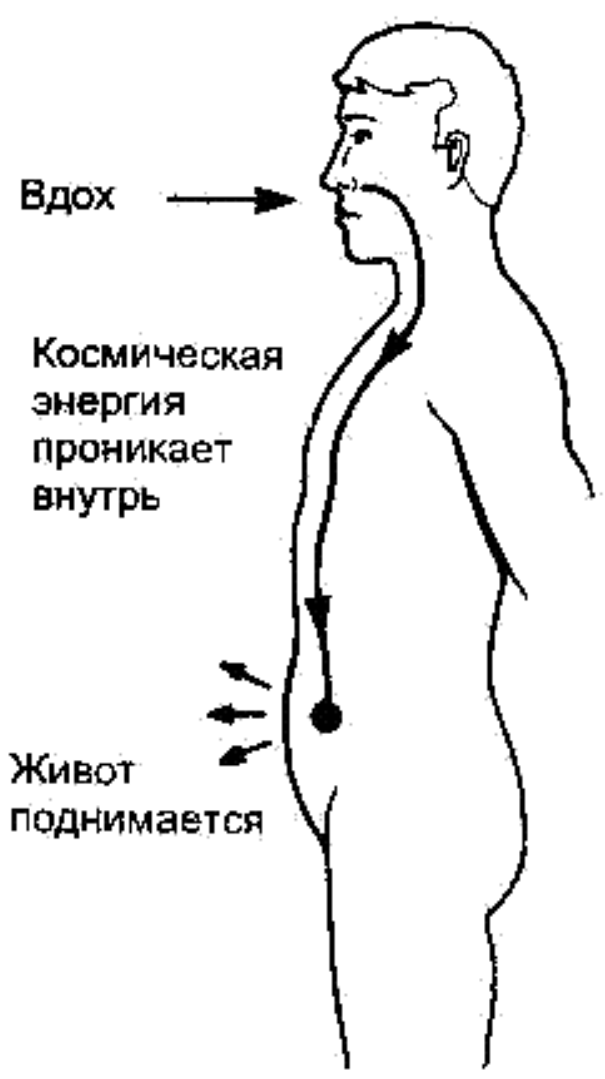
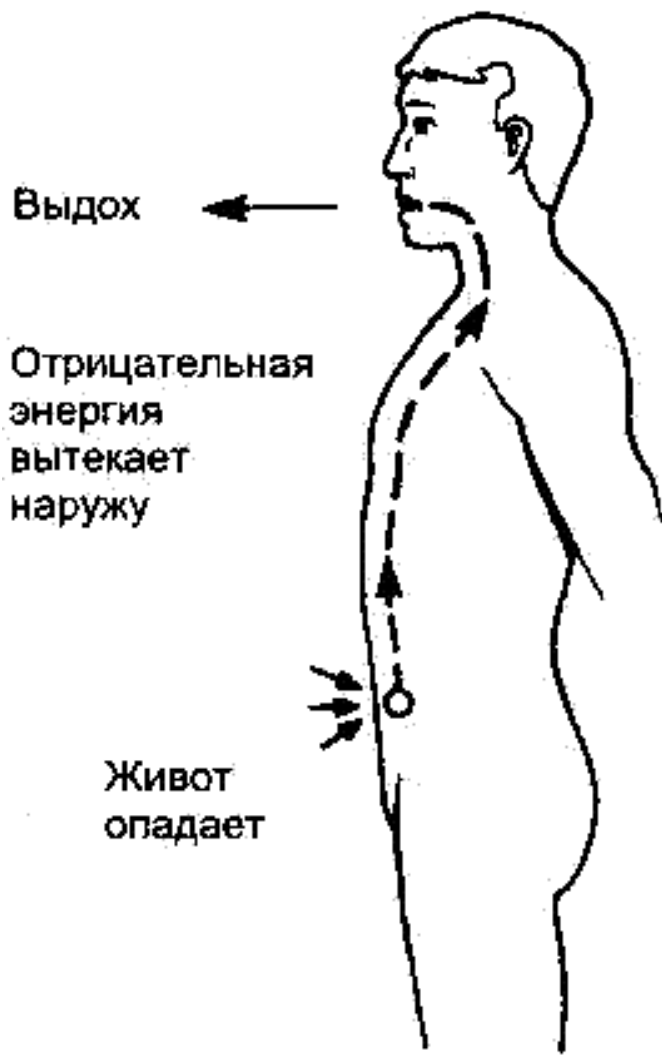
TRES BANDHAS

THREE BANDHAS









Контроль динамики дыхания – уджайи с уддияна-бандхой

вдох

вдох

выдох

бахир-кумбхака (уддияна-бандха)

