

Оджас, теджас и прана соотносятся с тремя аспектами Абсолюта как СатЧитАнанда. Оджас – это принцип ананды, блаженства. Теджас – это принцип осознания и воли, ментальной активности манас-шакти (чит). Прана – это принцип пустотности и бытия (сат).

Самйога заключается в том, чтобы все эти три доши были сгармонизированы, сбалансированы. Когда происходит самйога, наступает союз красной и белой капли в теле йогина, начинается зарождаться бессмертное иллюзорное тело.

***Свами Вишнудевананда Гири
(Свами Вишну Дэв)***

Оджас, Теджас и Прана

Творческие тонкие капли – бинду

«Сущностная тонкая творческая капля в нашем теле – это тонкий отпечаток частиц пяти элементов (земли, воды, огня, ветра и пространства) в чистом, свободном, концентрированном виде. Она неотделима от Ясного Света».

Здесь речь идет о каплях. Кроме известных вам чакр, пран, пяти главных и пяти дополнительных, и каналов числом семьдесят две тысячи, в теле существуют также тонкие капли. Их называют бинду.

Считается, что, в основном, существуют в теле две капли: красная и белая. Красная локализуется в области половых органов и копчика, белая – в области головы. Это хрестоматийный материал по Шакти-янтре.

Задачей йогина является соединение этих капель.

Эти две капли появляются в момент рождения, а первичная капля называется «первичная творческая капля», т.е. основа, в которой как бы сгруппировываются пять элементов перед тем, как они помещаются в утробу будущей матери.

«Тонкая творческая капля переходит из одной жизни в другую вплоть до Просветления вместе с потоком чистого сознания Ясного Света и тонкой праной».

Можно сказать, что тонкая творческая капля – это матрица, прообраз, из которого творятся наши будущие физические тела при перерождении. Она в потенции содержит в себе тонкие частицы будущих пяти элементов: огня, ветра и т.д. Когда в медитации вы испытываете переживание золотого шара или золотой сферы, вы встречаетесь с этой матрицей. Ее еще называют линга-матра, т.е. матрица тонкого тела – основа, которая отпечатывает более грубые тела. Ее также еще называют Хиранья Гарбха, т.е. вселенская утроба – то, из чего все исходит.

«В промежуточной состоянии после смерти на творческую каплю действуют тонкие ветры (кармы человека), и она зарождает будущее физическое тело, в котором человек рождается. Входя в сперму и яйцеклетку будущих отца и матери, она одушевляет их, дает им жизнь и рост».

При перерождении эта тонкая творческая капля захватывается воронкой энергетического вихря, который возникает в результате полового союза будущих отца и матери, входит затем в семя отца и в лоно матери, и локализуется в лоне матери при перерождении. Таким образом, душа получает перерождение именно за счет того, что тонкая творческая капля захватывается энергетическим вихрем.

Тонкая творческая капля захватывается и увлекает за собой тонкое тело в том случае, если в ней нет сознания.

«Сущностная бинду движется по каналам тела согласно цикличности лунных фаз. В момент полнолуния бинду поднимается к темени. На убывающей луне бинду спускается по одной стороне тела, на возрастающей луне она поднимается вверх по другой стороне».

В зависимости от лунных фаз меняется уровень наполнения тонких энергий человека, поэтому в полнолуние сахасрара-чакра человека работает более интенсивно, и йогин может получить более глубокие переживания.

Наоборот, в новолуние тонкая творческая капля убывает.

Взаимоотношения элементов и лунных фаз хорошо описаны в тексте «Шива Сваодайя».

«В момент, когда тонкая сущностная капля находится в темени, пять основных пран тоже собираются там. Благодаря этому в этот день легче всего ввести праны в сушумну. Поэтому тантры рекомендуют полнолуние как подходящее время для включения практик с ветром и каналами».

Считается, если ваши каналы чисты, то в полнолуние легче получить расу (вкус естественного состояния) и войти в глубокое медитативное сознание.

«При образовании тела сущностная капля разделяется на красную и белую. Лоб (межбровье) – место белых капель».

При перерождении сущностная капля разделяется на две части: одна из них становится белой каплей, вторая – красной. Между ними образуется нить, разделяющая их. Это центральный канал. Считается, первым при рождении образуется центральный канал, который является как бы трубой, по обоим концам которого находятся две капли. Эти две капли разделяются силой праны и находятся по разные стороны.

И сейчас в нашем теле таким же образом тонкой основой являются эти две капли. Они как бы раздуты по обоим концам трубки, называемой сушумна-нади, центрального канала. Задачей йогины является соединение этих двух капель до первоначального состояния.

«Красные капли здесь слабее».

Итак, красная и белая капли находятся не только в районе половых органов и головы, они также в меньшей форме локализуются и в других частях тела.

«Истинное место белых капель – лобная чакра (аджна).»

Главные точки пребывания красных капель – пупок, половой орган и горло».

Считается, что белые капли отражают сущность Абсолюта, природу Чистого Сознания. Красные капли отражают сущность шакти (энергии), природу блаженства динамичной стороны Абсолюта.

«Здесь красная капля преобладает, а белая в небольших количествах. В сердце белая и красная капли уравновешены по силе».

В районе анахата-чакры красная и белая капли находятся в одинаковой пропорции. Местопребывание главной творческой капли, можно сказать, нашего Истинного «Я» – это всегда центр груди, анахата-чакра, самый ее центр. Поэтому, когда вы слышите, что Истинное «Я» пребывает в сердце, то это не означает локализацию в физическом сердце, слева, а это именно центр груди, центр анахата-чакры.

Правильно выполняемая концентрация на анахата-чакре дает безупречное переживание Ясного Света – как в дневном самадхи, так и в ночном.

«Красная и белая капли.

Под этими каплями имеются в виде мужские и женские энергии в теле. В теле человека есть две главные капли – красная и белая.

«Семя двойко: белое и красное. Белое зовут шукла, красное именуют махараджас».

«Горакша паддхати»

Белую каплю символизирует мужская сперма, красную – секрет в теле женщины или яйцеклетка.

«Раджас размещается в области пупка и схож с красной жидкостью. Бинду размещается в области луны (у неба). Труднодостижим их союз».

«Горакша паддхати»

Когда речь идет об энергии Кундалини, то это всегда активизация красной капли, махараджаса, т.е. великого движения. Когда речь идет о нектаре, свете, ясном осознании – это всегда активизация белой капли, пустотного состояния.

Основной принцип Учения Тантры – соединение этих капель, сукха-шунья, или объединение блаженства с пустотой. Роль блаженства здесь играет красная капля, энергия махараджаса в нашем теле, а роль пустоты – чистое присутствие, свет осознанности, который сияет в самой глубине сна без сновидений. Когда они соединяются, это и есть искомое состояние достижения. Одним из способов объединения такого блаженства и пустотности является метод смешивания, созерцательного присутствия с нижними чакрами.

Другой способ – концентрация на чакрах и распознавание блаженства и энергии в теле, которое возникает, тщательное всматривание в это блаженство и соединение пустотного состояния, достигнутого в самадхи, с этим блаженством.

«У неочищенного человека эти капли двигаются беспорядочно по каналам под воздействием ветров (кармических склонностей). Очищая каналы и праны, йогин соединяет эти капли.

«Бинду есть Шива; раджас есть Шакти. Бинду есть луна; раджас есть солнце. Лишь через их союз йогин обретает высшее Освобождение. Когда раджас приводится в движение возбуждением силы Кундалини благодаря дыханию (вайю), осуществляется союз с бинду, и тело становится божественным».

Когда вы пробуждаете энергию красной капли и чувствуете ее движение по центральному каналу, и она доходит до макушки, и вы поднимаете язык к небу, замыкая передний, задний, срединный каналы, и энергия начинает наполнять полость в центре головы, возникает свет, углубляется медитативное состояние,

возникает нектар. Это состояние называют Маха-мелана – великая встреча или великий союз. По сути, цель йогина – это достижение этой великой встречи.

Маха-мелана может произойти, только если вы ведете безупречный образ жизни, т.е. соблюдаете йогические заповеди, блюдете свою прану, очищаете нади и главное – пребываете в правильном состоянии ума, во внимательном, не рассеянном сознании, в состоянии присутствия и самоотдачи. Тогда год от года ваш энергетический уровень повышается, и вы идете к этой Маха-мелане.

Для того чтобы осуществить Маха-мелану, нужно тщательно годами работать с каналами и ветрами.

Почему ветры не могут двигаться по каналам и сразу осуществить такую великую встречу? Потому что нади наполнены нечистыми субстанциями. Когда нади будут свободны от нечистот, ветер начнет свободно по ним двигаться и наполнять верхние чакры. Но пока нади наполнены нечистотами и в них есть старые кармические отложения, ветер не может пробиться и осуществить такую Маха-мелану. Поэтому день за днем йогин, упражняясь в асанах, пранаямах, во внимательности, преданности и самоотдаче, устраняет такие нечистые наполнения в нади, очищая эфирное тело, астральное и физическое.

Для того чтобы нади очищались, недостаточно только делать техники, у вас должно быть еще преданное сознание, чистое видение, присутствие и Божественная Гордость, поскольку сознание и ветер взаимосвязаны.

Если сознание возвышенное и йогин находится в присутствии, нади очищаются автоматически, хотя достичь это без техник новичку невозможно.

«Другие творческие капли

В нашем теле существуют творческие капли, которые рождаются вместе с телом и живут, пока живет тело:

- капля бодрствования, расположенная в аджна-чакре;***
- капля речи (вибраций) сна, звука, расположенная в горловой чакре;***
- капля сознания, глубокого сна, мысли, расположенная в области груди;***
- капля сексуального блаженства, мудрости, глубинного сознания, расположенная в области пупа (манипура-чакра).***

Эти капли более грубы по сравнению с тонкой творческой каплей и не переходят в следующую жизнь после смерти».

По мере практики ваше представление о теле меняется.

В тантре отношение к телу иное, нежели, к примеру, в традиционном брахманском ведизме или в сутре – тело не считается просто куском плоти, который приносит одни страдания. Тело считается драгоценным инструментом, обладающим тонкими божественными силами.

По мере практики вы начинаете воспринимать энергетику тела. К примеру, вы начинаете чувствовать чакры, циркуляцию ветров, у вас возникают вибрации в теле, дардрисиддхи, пробуждение энергии в сусумне. Вы чувствуете, когда нади очищены и когда нади забиты. Вы чувствуете прану другого человека, когда сидите рядом с ним или общаетесь, и вы понимаете: «Вот очищенная прана, вот загрязненная, вот загрязнилась свадхистана-чакра, вот она очистилась, вот забились анахата-чакра, вот она очистилась». Вы чувствуете разницу в энергетических состояниях до и после технических практик, пранаям или асан. Вы чувствуете, как меняются элементы в течение суток и даже в течение часа. Вы чувствуете, как убывают белая и красная капли вечером, и как они усиливаются под утро. Вы также чувствуете зависимость тела от фаз луны, смену трех конституций, трех дош, в зависимости от сезонов. У вас появляется большая чувствительность в отношении энергии тела. Концентрируясь на чакрах, вы чувствуете различного рода блаженства, движение энергии в чакрах. Работая дальше с пранами, вы чувствуете разные виды блаженства, такие как мужское, женское, блаженство среднего рода, восходящее, нисходящее. Для вас открывается целый мир энергий, который вы воспринимаете своим собственным телом. Это возникает в результате работы с чакрами, пранами, нади и очищение нади. Также вы чувствуете свои нади, как некие тонкие струны, с помощью которых можно настроиваться и получать информацию.

К примеру, если ваши нади чисты, настроившись на тонкое тело другого человека, вы можете воспринять его духовное состояние. Настроившись на обстановку в любом месте, вы можете эту обстановку считывать. Настроившись на предмет, вы можете видеть прошлое этого предмета. Это результат очищения нади и чувствование энергетического тела.

Когда вы еще далее очищаете нади, вы начинаете чувствовать астральное тело и понимать, что в вашем теле также живут божества, у вас появляется чистое видение в чакрах, вы можете видеть различных божеств элементов (земли, воды, огня и т.д.).

Наконец, когда вы еще дальше работаете с внутренней энергией, вы обнаруживаете в каждой чакре свет присущего ей элемента и пространство, внутри тела вы обнаруживаете различные пространства, содержащие бесчисленные миры. Вы понимаете, что в вашем теле есть боги, миры, локи со своими дворцами, царствами, и все они находятся в вашем теле.

Тело предстает как великое Космическое Яйцо – Брахманда, как микрокосмос. Оно видится теперь как сложный голографический кристалл или портал, с помощью которого вы можете связываться с другими мирами, а тело и чакры являются точками входа в них, как бы узлами пересечения энергий. Внутри тела вы осознаете пять чистых пространств различного цвета, которые соответствуют пяти мудростям.

Таким образом, в результате духовной практики у вас радикально меняются представления о себе как о теле. Вы начинаете понимать, что то, что вы считали телом, совсем не то, что вы думали. Тело предстает как многомерный кристалл, который уходит своими корнями в тонкий мир и в каузальный мир; многомерный информационный кристалл, содержащий в себе различные пространства и локи.

Наконец, на высших стадиях Ясный Свет естественного состояния смешивается с телом, и тело ощущается как носитель Божественного Света, как носитель Божественной Гордости, обладающий внутри различными пространствами. Йогин может ощущать, как от его тела возникает ощущение нисхождения света. Тело ощущается как полностью божественное, как проявление божества.

Слияние Ясного Света с телом – это самый большой секрет и вершина, кульминация тантрических учений, когда естественное состояние и Божественная Гордость должны полностью проникнуть и смешаться с физическим телом. В момент такого слияния и смешения элементы тела одухотворяются, растворяясь, и тело преобразовывается. Разумеется, это происходит постепенно.

«Тонкие капли и неведение»

Капли – это центральные точки скопления тонких энергий. Тонкие капли притягивают тонкие энергии в теле и соответствующие им препятствия в сознании, которые порождают нечистые кармы. Когда кармические энергии движутся ко лбу и к пупку, человек бодрствует. Когда они входят в горло и каплю в половом органе (свадхистану), человек видит сны. Когда эти праны скапливаются в сердце, человек входит в глубокий сон. Сознание, резонируя с состоянием энергий и капель, впадает то в сон со сновидениями, то в глубокий сон, то переживает блаженство, то бодрствует».

Те состояния сознания, в которых мы находимся – бодрствование, сон со сновидениями, сон без сновидений, самадхи – зависят от того, где локализируются, группируются такие капли.

К примеру, если по вечерам у вас отсутствие ясности и сонливость, скорее всего, что капли в области лба у вас не активизированы, у вас активизированы капли в области пупка, в области свадхистана-чакры или в области сердца. В момент сновидения, когда вы засыпаете, праны обычно опускаются вниз и локализируются в области пупка, поэтому вы засыпаете, видите сны. Но если вы не позволяете пранам опускаться вниз и не даете им локализоваться в области пупка, к примеру, удерживаете их в горле, в центре груди или в межбровье, разумеется, все ваши сны будут осознанными.

«Все это время восприятие не чисто, т. к. капли загрязнены, а потому видятся образы, слышатся звуки и т.д., омрачая сознание.»

Функции тонких капель

Каждая из капель связана с определенным состоянием ума. Когда человек бодрствует, ветры собираются в области капли тела (межбровье). Во сне со сновидениями активизируются капли речи (горловой чакры). Во сне без сновидений – ветер скапливается в области капли сознания (анхата-чакра). В момент наивысшего блаженства – пике энергии при оргазме ветры собираются в области капли пупа (манипура). Задачей йогина является очищение этих капель, чтобы ветры энергий скапливались внутри центрального канала.»

Если капли не очищены, то мы очень зависимы, наше состояние сознания полностью зависит от времени года, сезона, кармы и прочего. Если мы эти капли очищаем, то прана вместо того чтобы собираться в различных точках тела, начинает постоянно пребывать в центральном канале. И задачей йогина является наполнение центрального канала. Если ваш центральный канал наполнен, ваше сознание не прерывается ночью, вы постоянно бодрствуете, вы добиваетесь непрерывной осознанности.

Но наполнить центральный канал – задача очень сложная. Это возможно только лишь в том случае, если ваши нади достаточно очищены, и ваше сознание не выпадает из присутствия.

Если сознание отвлекается, то ветры также отклоняются от центрального канала.

«Когда эти неочищенные капли активизированы, начинается процесс разворачивания самсар и проекций внешней и внутренней реальности, которые мы воспринимаем как видимый мир. Ветры притягиваются к каплям, насыщаясь их субстанцией.»

Внешняя реальность только кажется реальной, но на самом деле – это результат разворачивания самсар, которые являются следствием локализации капель в определенных точках тела. Если чуть-чуть эту

локализацию сбить, то внешняя реальность исчезнет, и, к примеру, вы войдете в восприятие тонкого тела, и внешняя реальность рассеется, как дым, для вас станет реальностью тонкое тело, мир снов. Если локализацию капель переместить в центр груди, то внешняя реальность исчезнет, для вас реальностью станет просто состояние сна без сновидений.

Человеческое сознание очень зависит от уровня пран, и задачей в Кундалинийоге является достижение контроля над пранами, чтобы обрести контроль над сознанием.

«Они образуют замутняющие Ясный Свет вибрации: видимые образы, звуки, запахи и т.д.

С помощью капли в межбровье мы бодрствуем; видим иллюзии в снах с помощью капли горла; находимся в бессознательном неведении благодаря капле сердечной чакры; испытываем блаженство оргазма с помощью капли в пупке».

Здесь имеется в виду блаженство вообще как таковое, которое возникает в теле при еде, при любых переживаниях. Это блаженство, связанное с красной каплей, в основном локализуется в манипурачакре. Это то же блаженство, которое возникает при подъеме энергии Кундалини. Разумеется, йогину блаженства оргазма следует избегать, а добиваться йогического блаженства, которое возникает в результате восходящего подъема энергии по чистым каналам.

«Капли привлекают ветры, ветры образуют конкретные формы, которые кажутся реальными и отдельными.

Месторасположение капель со сходными функциями:

Лоб – пупок (бодрствование, сексуальный экстаз),

Горло – лобок (сновидения),

Сердце – кончик полового органа (сон без сновидений).

Лингамы

Лингамы – это места максимальной концентрации красных и белых капель. Согласно Учению йога-тантры в физическом теле насчитывается двенадцать точек, в которых размещаются лингамы. Лингам – это чистая, тонкая световая субстанция, означающая принцип «единства энергии и осознания». Из двенадцати точек три наиболее важны.

Один лингам находится в муладхара-чакре, его называют сваямбху-лингам.

Второй лингам (итара-лингам) находится в аджна-чакре.

В сахасрара-чакре находится третий – пара-лингам.

Это означает, что эти три чакры обладают наиболее важными с точки зрения Просветления тонкими субстанциями энергии-сознания. В районе сердечной чакры, в центре груди, находится бана-лингам, считается, что в этом месте белая и красная капли находятся в равновесии.

Управление сознанием концентрацией на каплях

Если клонит в сон, йогин должен концентрироваться на капле в межбровье (аджна-чакра), благодаря этому бодрствование не покинет его.

Чтобы генерировать ясные сны и практиковать Йогу Сновидений, йогин концентрируется на капле вибраций, речи в горле (в вишуддха-чакре).

Чтобы пробудить тонкое присутствие осознанности Ясного Света, йогину следует концентрироваться на капле в чакре сердца (анахате).

Чтобы раскрыть глубокое осознание Ясного Света, переживаемое нераздельно с сильной энергией блаженства, йогин использует пупочную чакру (манипуру), где капля блаженства дает возможность пережить подлинную Пустоту».

Если кто-то чувствует, что он пока не имеет чистых каналов, контроля над пранами (хотя бы минимального), не имеет задержки (хотя бы двухминутной), не чувствует, что означает – чистые каналы или загрязненные или что означает – чувствовать энергию в чакрах, энергию Кундалини, то, значит, ему нужно больше уделять времени техническим практикам, совершенствовать задержку дыхания, Кувшинное дыхание, обязательно ежедневно выполнять Чандалийогу, ежедневно делать асаны, пранаямы по утрам (хотя бы тридцать минут). Без этого ему не удастся взять под контроль свои энергии, как бы долго он ни практиковал. Ему следует отбросить свое неусердие, тамасность, расслабленность и усердно, энергично прилагать волю и тренироваться, осваивать позу Лотоса, ашвинимудру, Чандалийогу, методы очищения и управления ветром.

Как бы вы ни старались обойтись только одним сознанием, вам все равно придется работать с ветром, этого не избежать. Уважающий себя йогин всегда понимает, как контролировать ветер, и может это делать.

Когда же ваше сознание полностью очистилось, и вы можете пребывать непрерывно в присутствии, у вас опадает необходимость в выполнении техник, и вы можете контролировать ветер только силой сознания.

Каков критерий этого?

К примеру, вы можете войти в присутствие, переместить присутствие в муладхара-чакру – тотчас энергия войдет в сушумну и поднимется к голове, начнется нектар. Если силой только сознания вы можете вызывать нектар, и он у вас идет непрерывно, то это точно критерий того, что вы не нуждаетесь в выполнении техник.

Если восходящее и нисходящее блаженство или блаженство мужского, женского, среднего рода у вас возникает силой только присутствия, конечно, вы тоже не нуждаетесь в выполнении техник.

Все остальные йогини обязательно нуждаются в них.

Лучший способ контролировать ветры – кроме асан, выполнять Сахипа-кумбхаку, Кувшинное дыхание и Чандалийогу. Все, чего можно в Кундалинийоге добиться, вы можете добиться через Сахипа-кумбхаку, Кувшинное дыхание и подъем энергии в Чандалийоге и опускание.

Алхимический союз Агни и Сомы.

Самйога

«Все ведические йогические традиции, включая аюрведу, ведическую астрологию, йогу и тантру, вращаются вокруг двух фундаментальных принципов – Агни и Сомы. Агни и Сома – это Инь и Ян йоги, так как двойственность пронизывает все уровни существования».

Агни и Сома выражает принцип красной и белой сущности в нашем теле – красной и белой капли. Принцип огня Агни – это красная капля, расположенная в чакрах муладхара, свадхистана. Принцип Сома – луна – это белая капля, расположенная в верхних чакрах. Вся духовная практика заключается в соединении этих двух принципов.

«Мы не будем подробно исследовать все сложные взаимоотношения между Агни и Сомой и ограничимся лишь теми, которые использует практическая йога.

Хотя Агни буквально означает огонь все же смысл этого слова гораздо шире и символизирует все то, что имеет прямое или косвенное отношение к огню – высокая температура и энергия, жар отречения и свет знания. Агни способствует росту, расширению, подъему и преобразованию благодаря огню, сокрытому в земных вещах и стремящемуся к небесам.

Таким образом, Агни – это внутренний дух сознания, сокровенная сущность вещей и явлений, которые проявляют лишь свои внешние одежды. Сома – антипод Агни и связана с водой или с любой жидкостью. Символ Сомы – луна. Сома охлаждает, формирует слияние и сохраняет».

В текстах говорится, что луна источает нектар бессмертия, но этот нектар бессмертия пожирается огнем. Каким огнем? Этим огнем. Огнем красной капли в манипурачакре. Чтобы сохранить продолжительность жизни и увеличить ее и достичь бессмертия йогин должен прекратить этот процесс, поменять солнце и луну местами, то есть Агни и Сому должен поменять местами. Что это означает? Во-первых, он должен научиться перекрывать нисхождение нектара из луны. Допустим джаландхара бандхой, концентрацией удерживать нектар, который капает и сжигается огнем. Во-вторых, он должен

поднять Агни, чтобы он поднялся выше к голове, к Соме и начал стимулировать Сому так, чтобы Сомы начала не сжигаться огнем в манипуре, а распространяться по всему телу, насыщая каждую клеточку. Когда огонь поднимается вверх и распространяется по всему телу в виде блаженства огня, а Сомы-нектар начинает капать и насыщает также все тело, говорят, что луна и солнце меняются местами.

«Если Агни сравнивают с тем, кто ест, пьет и наслаждается, то Сомы – это то, что пьют и чем наслаждаются. Сомы означает нектар или амброзию, амриту, то есть бессмертие. Под этим подразумевается все то, что способствует расширению сознания и развитию подлинного последовательно постоянного наслаждения. Радость юности и счастье творчества, красота и созерцательная способность уравновешенного сознания также являются частью Сомы».

Сомы олицетворяет принцип Шивы, Агни олицетворяет принцип Шакти. Задачей духовной практики является самйога – соединение и равновесие. Из-за того, что сейчас самйоги нет, происходят ограничения, старость, болезни, смерть, страдания. По сути, чистые измерения – это измерения, в которых доминирует самйога. Нижние миры, нечистые измерения, мир людей – это миры в той или иной степени лишенные самйоги.

Самйога означает равновесие, позитивно увеличивающееся равновесие. Когда мы реализуем самйогу в созерцании, все объекты становятся «сестрой». Когда наша самйога нарастает, объекты становятся «матерью». То есть та энергия, которая вызвала разрушения, дисбаланс, процессы нарушения, болезни становится питающей нас, благоприятной. Когда самйога еще больше увеличивается, все объекты становятся «вестницей», то есть той энергией, которая приносит духовное пробуждение. Но когда самйоги нет, все энергии становятся приносящими хаос, деструктивность, энтропию.

Задача духовной практики при созерцании – научиться выполнять самйогу со всеми энергиями. Что это значит? Например, в чистой стране, куда бы ты не пошел, все насыщает, все благоприятно, все способствует созерцанию, все звуки способствуют углублению божественного, все энергии питают тонкое тело, все ситуации благоприятные, самйога выполнена со всеми патвами, элементами, законами. Так же в других божественных мирах присутствует самйога очень высокого уровня. В какой-то степени самйога есть на небесах Индры. Самйога в высокой степени есть в Махарлоке, на Шветадвипе. Высшая стадия самйоги осуществляется Брахмой в Сатъя Локе.

По мере понижения миров качество самйого понижается. Самйого в мире людей всегда под вопросом, она пребуует больших усилий. Есть в мире людей такая поговорка: «сами по себе приходят только неприятности, за все хорошее и прекрасное надо бороться». Это характеристика мира людей, потому что самйого здесь поддерживается с большим трудом. Я говорю монахам-руководителям: «Если Вы что-то задумали, не думайте, что это получится. Вероятность 90 %, что это не получится. Будьте уверены. Потому что, чтобы это получилось, Вы должны это помнить, концентрироваться, контролировать, прилагать усилия, сами участвовать и продвигать. Вот тогда это получится». Таков этот мир людей. И этот секрет знает каждый мандалешвар. Поскольку в мире людей кармического видения не достаточно, чтобы происходила самйого.

Чтобы самйого произошла, пребуется огромная концентрация большинства людей. Тогда можно воплощать санкальпы, намерения. Что такое воплощение намерения, санкальпы? Это когда множество людей прилагают свою ичхашакти и ситуация доходит до божественного, до чистого видения, она материализуется, проявляется. Таким же образом мы должны осуществить самйогоу в наших пранах, теле и уме, между красной и белой бинду. Душа должна осуществить самйогоу с Богом. Осознание, познающая активность должна осуществить созерцание, самйогоу с высшим Я. Все наши попытки созерцания ни что иное, как путь к этому. Когда самйого возникает в пранах, у нас высокий уровень жизненной силы, нет тамаса, есть радость. Самйого в уме – у нас высокий уровень осознания.

«Йога манипулирует сексуальной энергией кундалини не для того, чтобы затем рассеять ее в обычном сексе или для продолжения рода, а ради просветления сознания. В этом отношении огонь Агни отождествляется с женской энергией, или с Шакти, а вода-Сом с мужской энергией, или с Шивой. Сексуальная мужская энергия, или сперма, бела и прохладна как луна. В то время как сексуальная женская энергия красна и горяча, как кровь. В алхимии сексуальную женскую энергию отождествляют с серой, а мужскую с ртутью. Йога стремится объединить в потенции Агни и Сому».

Когда нет самйого в пранах и теле, энергия в нашем теле становится или энергией гнева, или энергией секса, или энергией алчностижадности к чему либо, или энергией привязанности. Все это непригодные формы энергии, которыми йогин не может питаться нормально. А если он питается, его самйого еще больше ухудшается. Когда самйого осуществляется, подобная форма энергии алхимически трансмутируется и задача трансмутировать все непригодные энергии в теле во что-то более упонченное и возвышенное,

благодаря искусству самойоги. Энергия одна и та же. Но от того как мы с ней обращаемся, она становится пригодной для питания или непригодной. Энергию можно уподобить прасаду. Допустим, вы покупаете овощи и фрукты для монастыря, но это еще не факт, что все их будут есть с удовольствием. Повар должен постараться как следует их приготовить в нужной пропорции, соблюдая технологию, чтобы на выходе получилось нужное блюдо.

«Сексуальная энергия в ее обычном выражении не пригодна для практики йоги, так как она покидает нас и потому такой метод обращения с энергиями сравнивают с употреблением наркотиков, которые также приносят наслаждения ценой утраты энергии. Поэтому, прежде всего, необходимо очистить сексуальные энергии и сделать их тонкими. В то время как пробужденная сексуальная энергия обычно извергается наружу для получения кратковременного удовольствия, практическая йога направляет эту энергию внутрь для пробуждения и постоянного наслаждения более высоким сознанием. Чтобы приблизить этот процесс постоянного наслаждения необходимо переместить сексуальную энергию с ее обычного места локализации в нижних чакрах к верхним чакрам. Здесь имеется в виду не грубый субстрат – сперма, а тонкие флюиды, астральные копии сексуальной энергии. Если нам не удалось поднять к голове достаточное количество репродуктивных флюидов, очистить их и затем опустить вниз к основанию позвоночника это означает, что мы еще не готовы к практике йоги. По мере продвижения репродуктивной жидкости к голове, флюиды дисциплинируются и становятся Сомой. Для этого требуется прокалить желание в огне очистительного дыхания и обнаружить божественный огонь внутри себя».

Когда мы возвращаем чандали, происходит такой процесс трансмутации, если мы выполняем практику правильно. Грубая энергия, поднимаясь вверх, понемногу очищается, Сомачакра начинает стимулироваться, Агни и Сомы встречаются. Союз Агни и Сомы ведет к зарождению мистического ребенка. Этот ребенок называется Вайю, или прана. Если мы выполняем правильно алхимический союз, у нас достаточно праны. То есть этот ребенок зарождается должным образом и затем все нарастает, ваша прана увеличивается. Если же этот мистический союз осуществляется в слабой степени или неправильно, то и соответственно не удастся вырастить должное количество Вайю – праны, третьего фактора.

«Сому или наше стремление к исполнению желаний, зафиксированных на внешнем мире посредством активизации нижних чакр, нужно переориентировать на внутренний мир посредством активизации верхних чакр или третьего глаза. После этого Агни в силу восприятия и внимания следует переместить от головы к основанию позвоночника. То есть от фиксации чувств на внешнем мире к фиксации на внутреннем источнике жизни. Но для этого необходимо уравновесить беспокойный ум, отделить его от сенсорных стимуляторов, которые обуславливают энергию ума, и обнаружить более глубокое восприятие, сокрытое в глубинах бессознательного. Многие йогические методы, особенно те, которые включают культивирование преданности, преследуют именно эту

цель очищения сексуальной энергии. Агни или огонь локализован в корневой чакре у основания позвоночника и связан с силой кундалини».

Обычно говорят, что огонь Агни локализован в манипура чакре. Это так. Но здесь мы говорим об огне в более широком смысле. Здесь имеется в виду вся красная капля как таковая, которая связана с муладхара-чакрой, свадхастана-чакрой и манипурачакрой.

«Кундалини обитает там же. Сомы же, или прохладный нектар Амриты, локализован в коронной чакре, над макушкой головы. Согласно тантрической йоги, когда жар огня достигает Сомы, он растапливает Амриту и происходит слияние Агни-Шакти с Сомой-Шивой».

Обычно конкретно говорится в текстах, что источником нектара является бинду-чакра. Как найти бинду-чакру? Если вы потрогаете макушку и найдете завиток волос на голове – это и будет бинду-чакра. Направление вращения завитка волос на макушке указывает на направление вращения энергии, которая поступает в макушку из высших измерений, из пространства вселенной. Эта энергия есть Ануграха, и каждый человек впитывает энергию через макушку, место, где его волосы определенным образом закручены, это указывает на то, что туда входит энергия. Если у человека два таких завитка, то этот человек, считается, обладает большой жизненной силой. То есть он получает как бы двойной шактипат Ануграхи. Но одновременно ему нужно следить за собой, поскольку у него может быть склонность к возбудимости и истерии, если его ум не контролируется. Для того, чтобы стимулировать бинду-чакру, особенно мирянам, тем, у кого длинные волосы, рекомендуют выполнять садхану Брахма-кхата, когда пучок волос стягивается на макушке, и он стягивает все мышцы и кожу черепа. Таким образом, брахмакхата стимулирует бинду-чакру. Этот пучок волос, завязанный сзади, и есть брахмакхата. Иногда сиддхи изображаются с пучком волос, завязанных в узел на голове.

«Огонь, или Шакти, – это восхождение нашего духовного стремления к божественности, а Сомы – это нисхождение милости Бога к нам».

Агни (красная капля) – это восхождение, джива-шакти, это наш путь вверх, путь усилия. Белая капля (Сомы) – это путь Ануграхи, это путь милости, это Гуру-йога. Красная капля – это метод, белая капля – это мудрость. Наша задача их осуществить в форме самйоги, в форме равновесия.

«Оба фактора необходимы и каждый служит для взаимного дополнения и поддержки. Агни связан с Надой – изначальной и восходящей звуковой вибрацией, а Сомы – с бинду, каплей чистого нисходящего пробуждения. Взаимодействие Нада (Шакти) и бинду (Шивы) создает Вселенную. Нада олицетворяет женскую энергию интенсивной преданности и стремления».

Нада – это вибрация, и вибрация в нашем теле выражена в красной капле, это вибрация первоначальной энергии творения. Бинду – это сущность сознания, сущность пустотного осознания, выражаемая принципом Шивы. Нада и Бинду – это две части мироздания, которые локализованы в нашем теле. То есть мироздание имеет в нашем теле «представительство» в форме нада и бинду (белой и красной сущности).

«Бинду – мужская энергия ясного и беспрестанного созерцания. Сила Нада возрастает при работе со звуком и мантрой, сила Бинду возрастает с углублением медитации и самосознания».

Когда вы занимаетесь Шамбхави-мудрой, Апма-вичарой, вы активизируете Бинду. Когда вы практикуете энергию кундалини, выполняете объединение с нижними чакрами, вы активизируете Нада. Нада выражает принцип блаженства – сукха. Бинду выражает принцип шунья. Их самйога означает единство блаженства и пустотности сукха-шунья.

«Между двумя антиподами Агни и Сомой сокрыт третий принцип, который рождается при слиянии первых двух. Агни и Сомы (огонь и вода) образуют Вайю (ветер, воздух). Космические мужские и женские силы, Отец и Мать, объединяясь, создают ребенка по имени жизнь, или прана. В то время как обычная сексуальная активность жизни воспроизводит саму себя, создавая внешние формы, практическая йога проявляет внутреннюю, или духовную жизнь. Так возникает новое измерение жизни, или подлинная реальность сознания, неограниченная физическими формами».

Когда происходит самйога, наступает союз красной и белой капли в теле йогина, зарождается принцип вайю, начинает зарождаться бессмертное иллюзорное тело. На начальном уровне самйоги происходит зачатие иллюзорного тела. По мере того как вы вынашиваете и очищаете вашу энергию, происходит его полное рождение. Зачатие иллюзорного тела означает достаточный уровень праны и переживание себя в облике божества. Рождение означает реализацию тонких уровней света и умение проявляться из этого пустотного света в форме иллюзорного тела божества. Воспитание означает не только способность проявляться в иллюзорной форме божества, но и обладание в нем различными способностями, мистическими силами.

«Тантра утверждает – божество Вайю живет в сердечной чакре, которая связана со стихией воздуха. Союз Агни и Сомы открывает эту чакру и насыщает ее энергией. Обычно тантра связывает Агни с двумя нижними чакрами земли и воды – муладхарой и свадхистаной, Вайю с чакрами огня и воздуха – манипурой и анахатой, Сому с двумя верхними чакрами эфира и ума – вишуддхой и аджной. После того как три принципа начали функционировать

возникает четвертый унитарный принцип, объединяющий все остальные. Агни, Сомы и Вайю сливаются в Сурью, то есть огонь, вода и воздух сливаются в одну сущность – солнце, которая олицетворяет источник тепла, света, жизни и осадков».

Агни и Сомы, осуществляя алхимический союз, производят претьюго – Вайю (иллюзорное тело), бессмертного ребенка. Но за ними всеми стоит четвертый принцип – принцип Сурьи. Сурья есть истинная светоносность осознания. Это Сахаджапхити, которое объединяет красную и белую бинду и результат их союза.

«Этот солнечный высший принцип является началом и концом трех принципов, а также центром, вокруг которого вращаются все движения. Согласно Ведам, Я, или Атман, сияют как солнце внутри сердец и представляют центр нашего бытия».

Когда мы следуем учению Сахаджайоги, Сахаджаяны, это означает, что мы пытаемся, прежде всего, ориентироваться на Сурью (солнце). Благодаря пребыванию в естественном состоянии алхимическая свадьба Сомы и Агни происходит сама собой, рождение бессмертного ребенка Вайю тоже происходит естественно, безуильно только благодаря пребыванию в состоянии Сурьи. Это не отменяет методов кундалини-йоги, просто показывает их подчиненность. Другими словами, если вы пребываете в естественном спонтанном самосовершенстве, когда ум помещен в великую основу, самйого происходит естественно, красная и белая капля объединяются естественно. Принцип сукха-шунья (блаженство-пустотность) соблюдается сам собой. Активизация, увеличение праны, спонтанное совершенство, зарождение иллюзорного тела самоузнаются естественно без нужды читать мантры и визуализаций на высших стадиях.

«Высшей йогой является солнечная или тантрическая йога, потому что она нацелена на проявление божественного света сознания, солнца солнц внутри нас».

Солнце солнц внутри нас – принцип Сурьи, это принцип естественного осознания, это Сахаджапхитва, которая пронизывает все. Когда вы открываете этот принцип рано или поздно вы сумеете его объединять с различными чакрами и разными переживаниями блаженства. Таким образом трансмутация энергии происходит естественно. Для того, чтобы войти в этот принцип, не надо читать мантры, делать техники, на чем-либо концентрироваться, не надо делать вообще ничего, кроме самого пребывания в естественном осознании. Нельзя сказать, что вообще ничего нельзя делать, и спать лежа на диване, думая: «Я надеюсь!». Принцип Сахаджапхитвы – это надевание, но это правильное,

особое недеяние. Это не недеяние глупца, заблуждающегося лентяя, это недеяние сиддха. Оно предполагает, что мы, пребывая в осознанности, опускаем свой ум как есть в естественном состоянии, не давая ему направления, не давая точки фиксации, не давая опоры в виде метода с усилием. Распахнутый ум, пребывающий в безусильном недеянии тем не менее точен, ярок и ясен, и он схватывает самую сущность садханы. Когда мы работаем с таким распахнутым умом, говоря, что мы следуем путем Сахаджи. Все другие методы могут применяться, но как подчиненные. То есть принцип Сахаджи как царь, а остальные методы – как слуги, министры или солдаты.

Прана, теджас и оджас. Качества праны, теджаса и оджаса

Мы поговорим о пране, теджасе и оджасе – духовных сущностях воздуха, огня и воды.

«Как же действуют тонкие энергии ума и тела? Наука аюрведы опирается на теорию трех дош или концепцию трех биологических сил – ватта (воздух), питта (огонь), капха (вода). Три данных фактора настроя существуют не только на грубом физиологическом плане, но также и на тонком ментальном уровне. Например, три биологические доши (ватта, питта, капха) имеют соответственно три тонкие сущности – прана, теджас и оджас».

Когда мы рассмотрели принцип Агни и Сомы, мы переходим к трем фундаментальным принципам, очень важным в йоге – оджас, теджас и прана. Оджас является тонкой формой элемента воды. Теджас является тонкой формой элемента огня. Прана является тонкой формой воздуха. То есть когда красная и белая капля выполнили самйогу, произвели третью, эти три неочищенные сущности в нас, очистившись, стали тремя субстанциями – оджасом, теджасом и праной. Оджас – это форма белой бинду, теджас – форма красной бинду (Шакти), прана – форма Вайю. Самая очищенная тонкая форма – Вайю. Теперь, когда произошел алхимический союз красной и белой капли через самйогу, есть три субстанции, с которыми мы можем дальше работать.

«Прана, теджас и оджас представляют собой духовные энергии. Их можно определить следующим образом. Прана – это жизненная сила или дыхание. Она подобна доше ватта и является энергией воздуха, но в своей тонкой ментальной форме представляет воображение и мысленное восприятие».

Прана, если говорить проще, это запас вашей тонкой энергии, магической энергии.

«Теджас – это жар и сияние. Он подобен доше питта и является энергией огня и пищеварения, но в своей тонкой ментальной форме представляет средство, переваривающее эмоции и идеи».

Теджас – это сила вашей воли, сила различения, это ваша способность оперировать праной, способность направлять прану в нужное место.

«Оджас – это основа всех сил. Он подобен доше капха и является энергией воды, но в своей тонкой ментальной форме представляет важнейший энергетический флюид, пополняющий запасы психо-физического потенциала».

Оджас – это здоровье, это ваша жизненная сила, эфирное тело, эфирная оболочка, это сосуд, в котором находятся прана и теджас. Например, если человек не подготовил свой оджас, не очистил каналы, не контролирует сексуальную энергию, не научился правильно пипаться и пытается стимулировать теджас (огонь) или прану, у него будут различные трудности. Например, наркотики увеличивают теджас (огонь). За счет этого возникают визуализации, видения, разные странные переживания. Теджас увеличивается, но теджас начинает иссушать оджас и такой человек теряет жизненную силу. Считается, чтобы увеличивать прану и теджас, нужно хорошо подготовить оджас. Нужно его очистить, и этот сосуд должен обладать большим запасом.

«Оджас – это наше терпение и выдержка. Прана, теджас, оджас – это духовные энергии воздуха, огня и воды, возвышенной формы нашего сознания, которая является основной причиной проявленных и непроявленных форм. Сила пяти танматр – земли, воды, огня, воздуха и эфира, как и пяти чувств, воспринимающих модификацию танматр, зависит от того, в каком состоянии находятся духовные энергии (прана, теджас и оджас), которые, в конечном счете, проявляют отражающую мощь абсолюта и его тройственную природу Сам-Чит-Ананда (бытие-сознание-блаженство). Прана восходит к Сам, или к чистому бытию, как воля к вечной жизни и стремление к единству со всей жизнью. Теджас восходит к Чит, или чистому сознанию как воля к абсолютному постижению Света Истины. Оджас восходит к Ананде, или чистому блаженству как воля к вечной и совершенной любви».

Оджас, теджас и прана соотносятся с тремя аспектами Абсолюта как СамЧитАнанда. Оджас – это принцип ананды, блаженства. Теджас – это принцип осознания и воли, ментальной активности манас-шакти (чит). Прана – это принцип пустотности и бытия (сам). Если у человека вспыльчивый характер, значит у него избыток теджаса. А если слабое различение, значит недостаток теджаса. Если мало терпения у человека, значит у него мало оджаса. Оджас – это энергия терпения, гибкости, смирения. Если человек не постоянен – у него избыток ветра (праны). Самйога заключается в том, чтобы все эти три доши были сгармонизированы, сбалансированы.

«Бытие, прана или воздух – это жизнь. Сознание, теджас, огонь – это свет. Блаженство, оджас или вода – это любовь. Божественный принцип сам-чит-ананды отражен в каждой индивидуальной душе как тройственная природа жизни».

(прана), света (теджаса) и любви (оджаса). Сат, как прана или жизненная сила, наделяет жизнеспособностью потенциальные свойства души, которые без этого остаются обездвиженной массой материи. Чит, как теджас или сила света, наделяет сознанием потенциальные свойства души, которые без этого остаются бессознательной массой материи. Ананда, как оджас или сила чувств, наделяет чувствительностью потенциальные свойства души, которые без этого остаются инертной массой материи, лишенной красоты. Эти три взаимосвязанных принципа нацелены на пробуждение божественного сознания. Согласно древнейшей Чханьдохья Упанишаде, вселенная пронизана тремя каскадами троиц: земли – пищи (анна), вода – питье (апас), огонь – свет (теджас). Они восходят к тонким двойникам: сущность пищи – ум (манас), сущность воды – дыхание (прана), сущность огня – речь (вак)».

Оджас соответствует пище и уму. Прана соответствует воде и дыханию. Теджас соответствует огню и речи. Оджас извлекается из пищи, если это пища чистая, приготовлена правильно и если эта пища поддерживает жизненную силу. Например, в консервированной пище мало оджаса. Когда мы едим пищу, то часть этой пищи, самая тонкая эфирная составляющая становится оджасом, другая часть формирует жидкости тела, а самая низшая выводится. Прана извлекается из воздуха. Речь обладает огненной природой и связана с теджасом. Жар и свет теджаса мы извлекаем из тела, особенно из чувственных впечатлений, которые имеют динамику, экспрессию. Огонь (теджас) локализован в муладхаре, символизирующей землю. Прана обитает в сердечной чакре. Оджас – в сахасрара чакре и в бинду чакре. Сахасрара, бинду, анахата и муладхара, как оджас, теджас и прана, управляют тремя основными центрами тонкого тела и ответственны за их равновесие.

Когда осуществляется самайога благодаря работе с ветрами и каналами и когда правильно происходит созерцание, эти три энергии всегда уравновешены. Оджас и прана, прана и теджас в их уравновешенном состоянии приводят к тому, что они смешиваются. Теджас поднимается вверх, оджас опускается вниз, прана распределяется по всему телу. Когда они все соединяясь на уровне анахата-чакры в единую субстанцию, говорят, йогин реализовывает единый вкус. Единый вкус наступает на уровне Сурья.

Существует описание равновесия и дисбаланса трех субстанций в теле.

Если прана сбалансирована, то ощущается легкость, тело чистое, гибкость, подвижность, хороший слух, жизнерадостность, склонность к активной деятельности, способность понимать различные точки зрения и интегрировать их.

Если те́джас сбалансирован, тело в состоянии выносить холод, хотя кожа чувствительна, глаза чисты, речь и восприятие свободны, чисты и прозрачны, сила воображения развита, суждения пропорциональны, интеллект развит, достигнута свобода от заблуждений, страха и стресса.

Если оджас развит, иммунная система сильная, вы не болеете, нет такого, что ни зима – вы чувствуете угнетенность в пранах, вы прекрасно себя чувствуете, у вас нет весенней депрессии. Показатель слабого оджаса – что ни зима, вы хондрите, это явное указание, что вам надо работать с оджасом. Если оджас сбалансирован, энергия, которая считается сексуальной, сильная, но она тонкая, она сублимируется, не теряется. Иметь сильную энергию означает иметь достаточно энергии нижних чакр, но эта энергия упорядоченная, она не засоряет каналы, не теряется, не перерастает в сексуальные образы. Ум и эмоции уравновешены, выносливость, бесстрашие, вера, любовь, преданность и удовлетворенность – все это факторы сбалансированного оджаса.

Признаки избытка праны, те́джаса и оджаса:

Если избыток праны – ум и чувства не контролируются, координация нарушена, движения неуверенные, кажется, что рассудок оставляет нас, возникают тревожные мысли, нарушается пульс, изнуряет бессонница, дыхание учащается.

Если избыток те́джаса (огня) – излишняя разборчивость, например, вы думаете: «этот прасад не тот, это не это, эта одежда не та, это не это» – сильная захваченность различием, скептицизм, пессимизм, бредовые высказывания, головные боли, повышенное давление в голове и глазах, изощренный и деструктивный ум видит все в черном свете и охваченный сомнениями становится жертвой самого себя, гнев, раздражительность, неприязнь, на духовном плане наблюдается склонность к подпасовке, стремление господствовать и осуждать других, а также преувеличивать свои знания и силу до паранойи. Избыток те́джаса дает большое количество прелестей, иллюзий духовных, это также источник нечистого видения. Если проявляется нечистое видение, вы должны понять – это те́джас не в порядке.

Что дает избыток оджаса? – приземленность, тупость ума, самодовольство, консерватизм. Как правило, избыток оджаса создает намного меньше проблем, чем избыток праны и те́джаса. Избыток оджаса это просто тамас, то есть он никому не доставляет больших проблем, он просто тебе доставляет тамас. Хочется спать, ум простой и примитивный.

Избыток праны высушивает оджас, а избыток педжаса — сжигает оджас.

Например, мы говорим: «Дисбаланс ветра». Что происходит если у человека избыток праны? Избыток праны высушивает оджас в том плане, что человек становится сухим, сухощавым и потом жизненная сила его уменьшается, он как бы ветренный очень. Это означает, что у него ветер высушивает оджас.

Избыток праны и педжаса неизбежно приводят к недостатку оджаса, тогда мы говорим: «человеку надо заземляться».

Признаки недостатка праны, педжаса и оджаса:

Недостаток праны — дыхание поверхностное или частое, в теле ощущается тяжесть, упадок жизненных сил, вялость, апатия, лень, медлительность, отсутствие энтузиазма, ум и чувства пассивны, взгляды консервативны и анахроничны.

Недостаток педжаса — тело зябнет, кожа бледная, глаза упрямчивают живость, речь и восприятие туманны, сбивчивы и беспорядочны, утрата интереса ко всему, инертность и неразборчивость, вынуждает легко поддавать под чужое влияние.

Недостаток оджаса — иммунитет ослаблен, репродуктивная сила, то есть сила красной капли, истощена, вы не чувствуете силы в нижних чакрах, ум и эмоции не устойчивы, раздражает любой шум и даже свет, страх, беспокойство, нетерпимость, бессонница, неверие в свои силы, неспособность к концентрации мысли, слабая память, мышление не последовательно, мысли сбивчивы, эмоции не уравновешены, нервное истощение и упадок жизненных сил.

Итак, задачей практики является постоянный контроль этих трех наших составляющих. Эти три показателя характеризуют нас как йогина и, например, если у автомобиля есть некоторые датчики — спидометр, количество пройденных километров, уровень масла, бензина и прочее, скорость, таким же образом педжас, оджас и прана — это наши показатели в духовной жизни, которые мы должны постоянно отслеживать.

Равновесие духовных элементов

Аюрведа обычно рассматривает три доши – вапа, пипа и капха, но для йоги и тантры больше важны не столько доши, сколько их астральные копии, их духовные корни. Оджас, педжас и прана – это тонкие элементы формирующие вапа, пипа, капху. Прана формирует вапу, педжас формирует пипу, оджас формирует капху. А само по себе понятие доша переводится как недостаток, фактор формирующий болезнь в теле. И аюрведа именно в этом ракурсе рассматривает доши. Сами же духовные двойники дош это оджас, педжас и прана. Для нас важно понимать состояние своего оджаса, педжаса и праны.

Поскольку теджас это огонь, следует повышать его очень осторожно, и никогда за счет насилия или по своей прихоти. Тем не менее, для духовной жизни, теджас очень важен, и мы не должны пренебрегать им. Без достаточного теджаса мы утрачиваем ясность мышления и становимся нерешительными и вялыми. Поскольку прана это воздух, существует опасность дисбаланса, который может разорвать основы равновесия тела и ума. Следовательно, при повышении праны также требуется осторожность. Оджас – самая безопасная сила из всех трех. Но для пробуждения нашей духовности одной этой скрытой энергии недостаточно.

Оджас – это тонкая духовная сущность воды. Теджас – это тонкая сущность огня. Прана – тонкая сущность ветра. Если проводить аналогии с китайским даосизмом, то прана – это изначальная ци, оджас – это инь, а педжас – это янь. Чтобы было всем понятно. Если у вас много оджаса, много капхи – вы слишком иньский. Если у вас много педжаса (огня, пипы) – вы слишком яньский, активны, взбудоражены. Если у вас недостаток праны – у вас недостаток изначальной энергии, ци. Баланс всех этих элементов делает из вас идеального, гармоничного йога.

Прана, теджас и оджас поддерживают друг друга. Высокий уровень праны помогает поддерживать оджас и препятствует его сползанию по каналам апана вайю. Это достигается с помощью пранаямы, которая сохраняет прану в позвоночнике.

Оджас связан с соблюдением брахмачарьи и контролем сексуальной энергии, контролем над двумя чакрами – муладхара чакрой и свадхистана чакрой. Оджас формируется шукрой – тонкой формой семени. То есть если семенная жидкость в теле сберегается, то она на тонком духовном уровне становится оджасом. Оджас можно уподобить внутренней жидкости, которая циркулирует по всему телу и его питает. Чистые чакры свадхистана, муладхара, чистые каналы нижней части тела, правильное питание балансируют оджас, насыщают его жизненной силой, обеспечивая его восстановление, омоложение. Считается, что наилучший сон для накопления оджаса – с двадцати двух ноль ноль до четырех утра.

Теджас также совмещается с восходящим потоком праны, удана вайю. И подымается вместе с ней. Достаточный запас оджаса естественно поддерживает теджас и прану.

Теджас можно уподобить теплу, которое циркулирует по телу. Внутренний огонь йогина, который возникает в результате пранаямы или тапаса. Если у вас много теджаса, вы не очень мерзнете зимой. И напротив, мало теджаса – вы чувствуете дискомфорт даже от небольшого холода.

Запас оджаса также посылает резервную энергию туда, где ее не хватает. Теджас насыщает энергией оджас и уравнивает прану. Но рационально развивать прану, теджас и оджас совместно. Оджас лучше всего развивается с помощью диетического подхода, так как ему требуется материальная поддержка. Прану можно развить в основном пранаямой. Теджас требует мантры и медитации.

Чтобы развить теджас, следует хорошо заниматься визуализацией, чтением мантр. Увеличению праны способствуют все практики управления ветром, пранаямы, медитация на центр галактики, все тонкие практики, связанные с кожным дыханием, накоплением праны от деревьев, звезд, планет. Оджас в основном связан с хорошим сном, с хорошим питанием, сохранением сексуальной энергии, очищением двух нижних чакр, апана вайю.

Прану, теджас и оджас можно повысить одновременно применяя несколько практик. Так например, можно сочетать пранаяму для праны и мантру для теджаса с диетой, увеличивающей оджас. Или совершать пассивную медитацию для читта праны, а также исследование и аналитические практики для буддхи теджаса с культивированием веры и преданности для манас оджаса. Такова основа для большинства йогических практик, в частности таких, как раджа йога или интегральные йогические пути.

Считается, что практика присутствия, отпускания себя, расслабления и утверждения в естественном состоянии естественно гармонизируют прану, оджас и теджас и ее накапливают. Хотя пройдет немало времени, пока вы научитесь это делать понастоящему.

Если вы, находясь в естественном состоянии, выполняете сахаджа крийи и объединяете присутствие с муладхара-чакрой, свадхистана-чакрой, вы усиливаете оджас. Если вы то же самое делаете, объединяя присутствие с манипурачакрой, вы усиливаете теджас. Находясь в созерцательном присутствии, шамбхавимудре или делая акцент на божественную гордость, вы делаете сахаджа крийю, объединяя божественную гордость с анахата чакрой, так вы усиливаете прану. Сахаджа крийи – это самые высшие,

утонченные садханы для регулирования праны, оджаса и педжаса. Здесь вы не используете какие-то техники или мантры. Все происходит естественным объединением присутствия и соответствующей чакры.

Союз теджаса и оджаса создает прану. Теджас – огонь и оджас – вода, соединяясь, создают прану – воздух. Слияние теджаса с оджасом формирует высшую праническую силу. Огонь теджаса (мать) поднимается вверх и расплавляет нектар оджаса (отец).

В случае с праной, оджасом и педжасом мы всегда имеем дело с Агни и Сомой. Агни это кундалини и красная капля. Сома – это Шива, белая капля. Когда агни соединяется с сомой, возникает их ребенок – Вайю (ветер).

Который опускается вниз, рождая прану (дитя) и побуждая ее к росту. В этом взаимопроникающем процессе нет места дисбалансу. Подобное явление может произойти и в процессе слияния ума (манас, отец) и речи (вак, мать), когда мы медитируем с мантрой и проникаем в ее сокровенную сущность. Реализация и постижение мантры приводят к возрастанию праны (читта, дитя).

Если кто-то пытается развить теджас или прану без надлежащего оджаса, поддерживающего их, у него возникает много проблем. В этом кроется причина функциональных расстройств кундалини и медитативных практик, которые лишь продуцируют новую проблему.

Что означает, кто-то пытается развивать прану и педжас обладая малым оджасом? Это означает человек пытается делать пранаямы или медитации, но у него слабое заземление. Оджас является фундаментом, основой. Если оджас сильный, то пранаямы идут на пользу, медитации идут на пользу и всегда есть гармония. Если оджас ослабленный, такой человек усиливает педжас или усиливает прану, и у него возникает дисбаланс ветра.

Такие расстройства выражаются в дисбалансе праны, теджаса и оджаса, которые не связаны непосредственно с кундалини, и потому их пробуждение носит случайный и хаотичный характер. Оджас – это наша способность удерживать высшие энергии. Его можно сравнить с мощностью электрической лампочки, то есть нашего ума. Теджас – это ток, поступающий в эту лампочку. А прана – сила тока. Повышать теджас и прану без оджаса, все равно что подключить ток мощностью в тысячу ватт к стоваттной лампочке. Ясно, что лампочка просто перегорит. Таким образом, чаще всего медитативные расстройства происходят у тех, кто не развил соответствующим образом оджас. Как можно развить высокие энергии, если мы не умеем с ними обращаться?

Развитие оджаса происходит, когда вы очищаете каналы, и ваши элементы земли и воды правильно и хорошо циркулируют. И основой здесь является правильное заземление, сбережение сексуальной энергии, правильное питание. Что значит правильное заземление? Это значит, что вы можете, созерцая,

объединять созерцание с водой и землей в теле. Эти два дружественных элемента формируют энергию оджаса.

Однажды я спрашивал человека: «Вы же знаете, как заземляться правильно?». Человек говорит: «Да, что-то говорили инструктора монахи». Я ему говорю: «Разве можно так воспринимать садхану? Это же должно стать вашей повседневной жизнью, вы должны это знать даже ночью. Во сне к вам дух подойдет, спросит про заземление, вы ему все должны рассказать. И вы это не только рассказать должны, вы это должны прочувствовать своим телом, своими клетками должны, тогда это будет работать». Я очень серьезно отношусь к технике заземления и очень много уделяю этой практике внимания. Так и вы должны. Тогда у вас никогда не будет проблем с оджасом, у вас будет накапливаться оджас. Вы будете обладать огромной жизненной силой. То есть вы должны в этом стараться быть профессионалами.

Примерно при с половиной или, может быть, четыре года я посвятил только одной практике – объединение с элементом земли, и примерно два года практике объединения с элементом воды, не отвлекаясь на другие вещи. Для того, чтобы почувствовать вкус заземления. Таким же образом вы можете тренироваться в объединении созерцания с чакрами, в техниках заземляющей ходьбы и в других садханах. Все это даст вам нерушимый стабильный оджас, который всю оставшуюся жизнь будет для вас очень сильной поддержкой и защитой. Никакие астральные препятствия, никакие демонические влияния человеку не могут повредить, если у него сильный оджас. Он очень устойчив к заболеваниям. У него просто нет заболеваний. Все это благодаря усилению оджаса.

Если мы не научились контролировать сексуальную энергию, если мы едим все подряд, если мы не имеем веры, не уравновешены, и нам не знакомо чувство преданности, иными словами, если наш оджас еще не созрел – мы не готовы к практике таких мощных техник как пранаяма, мантра и медитация. Не смотря на то, что концептуально можно осознавать их необходимость. Однако, если мы все-таки будем игнорировать основание (оджас) и культивировать высокие технологии, то разумеется, придет к определенному опыту. И опыт этот будет явно нездоровым или ошибочным. Недостаточно отточить силу интеллекта (теджас), мы должны ориентироваться на возможности оджаса, который должен поддерживать стиль нашей жизни как надежный фундамент для дальнейших практик.

Объединение с элементом воды также усиливает оджас. Вы можете объединяться с элементом воды, объединяя божественную гордость или шамбхави мудру с чакрой. А можно это делать, объединяя то же самое с внешним элементом воды. Здесь разница только в акцентах. Когда вы медитируете на внешний элемент

воды, задача открываться внешней воде и внешнему элементу воды, который находится снаружи, и чувствовать, как вы соединяетесь с ним посредством свадхистана чакры. Здесь делается акцент на вбирание, поглощение. Когда же вы объединяетесь с внутренним элементом воды, вы больше делаете акцент на испускание.

Дисбаланс пищеварительной системы приводит к нарушению самана вайю, уравнивающего воздушного потока. Утрата контроля над различными участками тела приводит к нарушению вьяна вайю, расширяющего воздушного потока. Неконтролируемая речь и кашель являются нарушениями удана вайю, восходящего воздушного потока. Сверхчувствительность указывает на нарушение прана вайю, внутреннего воздушного потока.

Каким образом мы гармонизируем элементы? Мы начинаем с концентрации на чакрах. Когда мы концентрируемся на чакрах, рано или поздно, мы начинаем чувствовать чакру. Чувствуем вращение, пульсацию, процессы, которые в ней открываются. Следующая стадия – мы можем видеть свет в чакре, девап, мудры, звуки, соответствующие чакре, открывать внутреннее пространство, измерение чакры. Когда эта стадия реализована, можно оставлять концентрацию на чакрах, и учиться объединять созерцательное присутствие с чакрами. То есть наша концентрация расширяется и становится всеобъемлющей. Таким образом, ветры естественно гармонизируются. И элемент в нашем теле освобождается от старых кармических препятствий. Если элемент ограничен кармой, можно представить, например, что элемент огня имеет какуюто конфигурацию, скрученный, и огонь движется только по определенным каналам. Или элемент воды тоже имеет определенную конфигурацию. Он не циркулирует равномерно по телу. При концентрации на чакрах, объединении созерцательного присутствия с чакрами, надии развязываются, и сам элемент освобождается в свое чистое состояние. Он становится пространством. Благодаря тому, что в чакре существует пространство, все энергии этого элемента циркулируют, равномерно и гармонично насыщая все тело. А когда мы соединяем божественную гордость с чакрой, то пробуждаются и активизируются деваты чакры, тонкие духовные энергии, находящиеся в каналах. Благодаря этому, постепенно элемент перестает быть узлом, ограничением, кармой, и плавно перерастает в форму мудрости. Он становится определенным типом энергии, который проявляет принцип единства блаженства и пустотности. То есть вместо того чтобы нас ограничивать, элемент раскрывает какие-то аспекты духовной мудрости. Например, неочищенные чакры, неконтролируемый педжас, неочищенная манипурачакра дает дисгармонию во взаимоотношениях, очищенная манипурачакра, контролируемый

теджас, объединение пространства, божественной гордости с чакрой, дает различающую мудрость, способность творить реальность силой намерения, санкальпа-видью. Способность силой иччха-шакти трансформировать реальность. Все это потому, что элемент огня перестал быть скукоженным. Он распахнулся, в нем родился внутренний девата. И все это благодаря очищению чакры и объединению присутствия с ней.

Проблемы в мочеполовой системе отражают нарушения апана вайю, нисходящего воздушного потока. Дисбаланс теджаса обостряет болезненную чувствительность, повышает внутричерепное давление, развивает неприятие яркого света и ярких красок, склонность к раздражительности, гневу и общему упадку настроения.

Если у человека вспыльчивый характер, неперпимость, раздражительность, ему можно сказать: «У тебя что, теджас не в порядке?» То есть если теджас в порядке, такой человек очень гармоничен. Избыток теджаса дает склонность к негативному видению, криптиканству, видению всего в черном свете. Это теджас не сгармонизирован. То есть часто люди, у которых в карме, в гороскопе силен Марс, не сгармонизирован огонь, избыток теджаса, имеют криминальные наклонности. У них сильная воля, но они не могут этой волей правильно распоряжаться. И напротив, если Марс силен, но уравновешен, то есть элемент огня силен, теджас силен, но он гармоничен, это превосходный маңдалешвар, правитель, царь, творец реальности, управитель реальности. А в высшем смысле – творец, подобный Брахме.

Такие беспокойства противодействуют повышению оджаса, для развития которого требуется время и терпение. И кроме того препятствует режиму понижения высокого теджаса или праны. Расстройство кундалини происходит из-за того, что поток змеиной силой прошел не по сушумне, центральному каналу, а по периферийным каналам.

Обычно считается, что если кундалини частично поднимается по сушумне или частично идет по левому каналу человек полнеет, а если по правому каналу, наоборот его элемент огня усиливается, он худеет.

По левому каналу, имеется в виду каналу ида.

Если кундалини войдет в солнечный канал, пингала нади, возникнет избыток питы и теджаса. Появятся симптомы гнева, тщеславия и склонность к тирании. Если же кундалини войдет в лунный канал, ида нади, возникнет избыток капхи и оджаса. В физической сфере это выражается в том, что человек начинает полнеть. А в психической в том, что у него омрачается ум и дестабилизируется эмоциональное состояние.

Если кундалини пробуждается правильно, она наполняет сушумну. Она наполняет сушумну благодаря тому, что практикой бандх, Чандалийогой сушумна открывается и циркуляция происходит правильно. Если

же кундалини пробуждается неправильно, случайно, вследствие употребления наркотиков, прошлых карм, неправильной практики, то она не открывает муладхару, не входит в сушумну. Сушумна закрыта. Грантхи не развязаны, потому что нет предварительной практики, тогда она идет в зависимости от тенденции кармы либо по правому каналу, либо по левому каналу. Если по правому, человек вспыльчив, гневен, имеет яркое самовыражение. Если по левому каналу, у него такая тенденция – плыть по течению, лениться, бездельничать, расплываться, быть в лженидеании. Ни то ни другое не является правильным.

Если кундалини возвращается вспять, сползая вниз между этими двумя каналами, расстраивается вата, возникает бессонница, галлюцинации, страхи и навязчивые идеи.

Люди вата конституции, воздушное преобладание и пита конституции, огненное преобладание могут не иметь достаточно оджаса для сохранения праны и теджаса в стабильном состоянии. Так как органически прана и теджас имеют тенденцию к спаду.

Различия в кармах людей проявляются в виде доминирования тех или иных элементов и доминирования различных типов конституции и различии в оджасе, теджасе и пране. Например, если у человека конституция капха, доминирует оджас, а у другого человека доминирует конституция вата и прана. Эти люди никак не поймут друг друга. Хотя может быть энергетически у них будет контакт на уровне энергии благоприятен. Но общего у них мало будет понимания. Напротив, люди у которых одинаково выражена пита будут прекрасно понимать друг друга. Но при этом в силу сходных качеств, они будут как отпалкиваться друг от друга. Теджас у одного, педжас у другого, и они не могут договориться. Они ярко себя проявляют, но между ними нет взаимопонимания.

Поэтому, прежде чем приступать к каким-либо интенсивным практикам, необходимо рассмотреть как использовать оджас с помощью увеличения теджаса и праны. Люди капха конституции (водное преобладание) могут иметь соответствующий оджас, но испытывать недостаток теджаса и стать жертвой эмоций и воображения. Поэтому, они должны использовать свой оджас правильно, посредством повышения теджаса и праны.

Например, если избыток оджаса, человек чувствует себя уверенно, хорошо, заземленно, но в медитации тамас всегда. Он хорош, что касается внешних дел, внешнего служения, контактов, достаточно гибок, но у него нет энтузиазма, тонкой ясности, медитативных опытов и непривязанности, которые дает теджас и прана.

Наркотики. Большинство наркотиков обладает воспламеняющим воздействием и развивают теджас. Сюда относятся такие наркотики и галлюциногенные средства как ЛСД, псилоцибин, мескалин, марихуана и другие, изменяющие наше восприятие.

В свое время Тимоти Лири, Олдес Хаксли, Аллен Гинсберг – это знаменитые светила семидесятых, революции хиппи – пропагандировали употребление наркотиков, особенно ЛСД. Даже в университетах обучали этому студентов, пока не запретили это власти. И они утверждали, что благодаря этому можно пережить некие духовные опыты и пережить расширение сознания. В общем-то так, поскольку дается стимуляция педжаса, которая резко взбаламучивает систему каналов и дает различные духовные переживания, видения и прочее. Но за все это надо платить, поскольку педжас иссушает оджас. И после этого во время активной работы педжаса ресурсы организма работают с перегрузкой. И затем педжас понижается и оджас тоже иссушается. Чтобы получить следующий опыт, нужно еще больше взбудоражить прану, огонь в каналах. И поскольку такое взбудораживание должно сопровождаться мощным оджасом, а оджас истощен, это является сильным ударом по энергетической системе тела.

Этому же способствует, хотя и в меньшей степени такие стимуляторы как кофе, табак, и в известной мере чай. Несмотря на то, что наркотики способны расширить возможности восприятия с помощью искусственной стимуляции педжаса, они однако интенсивно истощают наш энергетический запас. Во-первых, они значительно расширяют горизонты незнания, тем более, что наша природа не очищена. А во-вторых, наркотики очень быстро поднимают педжас. Если оджас основательно истощен, то восстановить его очень трудно. Человек который довел себя до изнурения теряет способность заниматься истинной духовной практикой.

Аскетические практики многих индийских садху связаны с умерщвлением плоти. Умерщвляя плоть, человек сознательно уменьшает свой оджас. Тогда он начинает жить только за счет педжаса и праны. Если это опытный йогин и у него очень сильные элементы и сильная есть заземленность и баланс, он может за счет усмирения плоти уменьшив оджас значительно повысить педжас и прану. Если же это человек не владеющий контролем пран, это ему повредит.

Наркотики как тамасические вещества оупляют человека. На короткое время они погружают его в искусственный шок, так называемый кайф, а затем опустошают на долгое время. Произведенные химическим путем, они очень токсичны и проникая в более глубокие ткани, наносят большой вред. Все наркотики как и многие медицинские стимуляторы наносят ущерб оджасу. И поэтому к ним следует относиться с большой осторожностью.

К ним совсем не следует относиться.

Дополнительное движение праны, педжаса и оджаса. Хотя педжас локализован в корневой чакре, он продвигается сквозь все чакры, пока поселится в сердце, высшем прибежище света пробужденного сознания. Хотя оджас локализован в голове, он проявляет свою активность опускаясь сквозь все тело, и

концентрируясь в сердце, прибежище оджаса. Хотя прана локализована в сердце, она пронизывает все тело как основа жизненной силы. Высшая цель состоит в том, чтобы три энергии соединившись в сердце пропитали своими солнечными лучами всю нашу психофизическую вселенную.

Приложение

ПРАНА, ТЕДЖАС И ОДЖАС

Матричные формы ваты, питты и капхи

У ваты, питты и капхи есть тонкие двойники на уровне жизненной энергии. Это прана, теджас и оджас — три жизненные эссенции. Прана, теджас и оджас — матричные формы ваты, питты и капхи. Они контролируют обычные психические и физиологические функции и позволяют нам сохранять здоровье и избегать болезней. А если их правильно ориентировать, они в дополнение к этому начинают разворачивать свой более высокий эволюционный потенциал. Это положительные эссенции трех биологических начал, и именно они поддерживают здоровье. Если увеличение дош приводит к болезни, то увеличение жизненных эссенций ведет к укреплению здоровья (если только одна из них не увеличивается без соответствующего развития двух других). Эти три силы — ключи к жизненности, ясности и выносливости, и они совершенно необходимы для того, чтобы мы действительно были здоровы, бесстрашны и уверены в себе.

ПРАНА: первичная жизненная сила — тонкая энергия воздуха, первоначальная сила, которая стоит за всеми психическими и физиологическими функциями. Она отвечает за координацию дыхания, чувственное восприятие и ум. На внутреннем уровне она управляет развитием высших состояний сознания.

ТЕДЖАС: внутреннее излучение — тонкая энергия огня, благодаря которой мы перевариваем впечатления и мысли. На внутреннем уровне она управляет развитием высших способностей восприятия.

ОДЖАС: первичная сила — тонкая энергия воды, резерв нашей жизненной энергии, эссенция переваренной пищи и переваренных впечатлений и мыслей. На внутреннем уровне она дает покой, а также поддерживает и питает все высшие состояния сознания.

Психологические функции трех жизненных эссенций

Прана на уровне ума обеспечивает его подвижность и позволяет ему реагировать на жизненные проблемы. Теджас на уровне ума позволяет воспринимать информацию и делать правильные суждения. Оджас на уровне ума дает терпеливость и выносливость, что обеспечивает психическую стабильность. Прана на глубинном уровне нашего сознания поставляет нам энергию на протяжении всей реинкарнации, надевая жизнью все аспекты нашей природы. Теджас на уровне сознания удерживает понимание вещей, накопленное при помощи нашей воли и духовных изысканий. Оджас на уровне сознания — материальная сила, из которой душа формирует все свои разнообразные тела.

Каждый из этих трех факторов имеет также свои эмоциональные проявления. Прана поддерживает эмоциональную гармонию, равновесие и творчество. Теджас дает мужество, бесстрашие и силу, которые позволяют нам осуществлять экстраординарные действия. Оджас обеспечивает мир, покой и удовлетворенность. Без этих эмоциональных поддерживающих сил наш ум не в состоянии совершить ничего сколь-либо значительного.

Как формируются прана, теджас и оджас

Прана, теджас и оджас формируются двумя путями. На плотном уровне они образуются из эссенции питательных веществ, которые поступают в тело в виде пищи, тепла и воздуха. На тонком уровне они подпитываются впечатлениями, которые мы получаем через органы чувств. Ключом к функционированию праны, теджаса и оджаса является репродуктивная жидкость, служащая их местоприемником в физическом теле. Эта жидкость — конечный продукт преобразования пищи, которую мы употребляем, и в ней содержатся самые мощные энергии нашего организма.

Прана — это способность к созиданию жизни, присущая репродуктивной жидкости. Это она создает потомство через половой акт, но ее можно и направить внутрь для омоложения тела и ума. Теджас — свойство репродуктивной жидкости придавать мужество и смелость. Внутренне он дает нам энергию и решимость, необходимые для того, чтобы предпринять любое важное действие. Оджас — способность репродуктивной жидкости поддерживать выживаемость, что не только обеспечивает нам выносливость в половом отношении, но и позволяет справляться со всеми формами продолжительного напряжения, как физического, так и психического. Если запас репродуктивной жидкости истощается, мы неизбежно испытываем дефицит праны, теджаса и оджаса, что может негативно отражаться как на физическом, так и на психическом здоровье. Очень

важно, чтобы репродуктивная жидкость сохранялась в количестве, достаточном для поддержания этих трех жизненных эссенций. Аюрведа указывает нам методы развития трех указанных сил, позволяющие восполнить их недостаток.

На тонком уровне оджас подпитывается благодаря чувственным впечатлениям, получаемым через запах и вкус. Теджас — эссенция тепла, которое мы получаем не только из пищи, но и через кожу, которая поглощает солнечный свет. Кроме того, теджас подкрепляется через зрительные впечатления. Прана — жизненная энергия, которая поступает в организм из пищи и из жидкостей, а также через дыхание. В нашем теле прана переносится кровью и плазмой. Эти телесные жидкости, в свою очередь, насыщаются энергией из праны. Кроме того, мы получаем прану через слух и осязание.

Прана, теджас и оджас и нарушения здоровья

Психический дисбаланс тесно связан с расстройствами праны, теджаса и оджаса. Прана отвечает за энтузиазм и экспрессивность души, и без этих качеств мы страдаем от депрессии и умственного застоя. Теджас управляет перевариванием и впитыванием на уровне ума, и без такого переваривания нам не хватает ясности и целеустремленности. Оджас обеспечивает психическую стабильность и выносливость, без чего мы испытываем беспокойность и страдаем от умственного переутомления. При плохом состоянии жизненных эссенций ум не может функционировать нормально. Невозможно исцелить ум, не улучшив и не приведя в гармонию эти энергии.

Балансирование дош

Как поведал Ашвейя и другие великие мудрецы.

Балансирование вышедшей из состояния равновесия Вата доша производят посредством промасливания, потения, среднего очищения организма (слабительное и клизма), приема пищи, обладающей сладким, кислым или соленым вкусом, теплых масляных ванн, общего массажа, растирания тела тканью, ванн (со всевозможными отварами, солями и т.д.), масляных клизм, трав с горячей Вирия, прививания привычки к регулярной постановке клизм, приятной деятельности, специальных масел, приготовленных с травами, обладающими стимулирующим огонь пищеварения и увеличивающим аппетит действием. Однако, наиболее сильным средством является масляная клизма.

Снижение увеличившийся Пиппы производят путем пипья поленного масла, приема слабительных трав, обладающих сладким вкусом и холодных по Вирья, употребления в пищу субстанций, обладающих сладким, горьким или вяжущим вкусом, умашения ароматическими маслами, которые приятны, прохладны и взбадривают человека. Однако, наиболее сильным средством из всего перечисленного является молоко, поленное масло и слабительное.

При увеличении Капхи – сильная рвота и слабительное, в соответствии с предписанием, прием сухой пищи, небольших ее количеств, проникающей и горячей, обладающей острым, горьким и вяжущим вкусом, бессонные ночи, всевозможная физическая нагрузка, хлопоты, сухой массаж. К наиболее сильным средствам относятся рвота, супы из бобовых, травы для похудения, ингаляции лечебными дымами, использование меда, пост, полоскание рта и жизненные сложности.

Всевозможные методы лечения прописываются индивидуально для каждой из доша, причем они могут комбинироваться и сочетаться между собой, в зависимости от сочетания двух или трех доша.

Цитаты приведены по книгам:

1. *Сияние драгоценных тайн Лайя-йоги. Том II.*

г. Одесса, ВМВ, 2005. –560 с.

2. *Давид Фроули*

Тантрическая йога и Мудрость Богинь. Духовные секреты Аюрведы. – К.: Ника-Центр, 2006. – 272 с.

Пер. с англ. и научная редакция: К.Г. Стрельцов (Шантам)

3. *Давид Фроули*

Аюрведа и ум: аюрведическая психотерапия

М.: Самтва, Институт трансперсональной психологии, 2005. – 304 с.

Перевод: А.Блейз

Редакция: А.Журавлев (Приложение)

Главный редактор

Зам. главного редактора

Редакторы

Корректор

Дизайн обложки

Художник

Верстка

Зав. Производством

монахиня Дивья Чепана

Марина Савенко

Наталия Динова

Светлана Рукавишникова

Надежда Лялякичева

Алена Молофеева

Васудева

Наталия Малянова

Лариса Прохорова