Дхарана Даршан

Методы концентрации внимания



Свами Ниранджанананда Сарасвати

УДК 723
ББК 89.3
Н 75

Перевод с английского
А. Киселев

Н 75 ДХАРАНА ДАРШАН – М: Изд-во «Северный ковш», 2007 г., 408 стр.
ISBN 5-893260-69-4

Дхарана Даршан – практический и содержательный текст, посвященный практикам сосредоточения и визуализации традиций йоги, тантры и Упанишад, которым обучают в Бихарской школе йоги. Эти практики, которые ранее никогда не преподавались, кроме как путем прямой передачи от гуру ученику, представляют продвинутый уровень учения и призваны удовлетворить потребность в руководстве для изучения более глубоких измерений медитации.

В это издание входят: введение в теорию дхараны, подробные описания техник, составленные на основе практических учебных занятий, а также раздел, посвященный практикам лайя дхараны.

© 1993 Bihar Yoga Bharati
© Издательство «Северный ковш», оформление, макет, 2007
© А. Киселев, перевод с англ., 2004

Содержание

Введение в Дхарану

1. Важность сосредоточения 7
2. Расслабление и сосредоточение 16
3. Медитативный процесс 21
4. Психический символ 28
5. Визуализация 35
6. Препятствия в дхаране 40
7. Дхарана в йоге, тантре и Упанишадах 45

Дхарана в йоге и тантре

8. Кайя стхаирьям 56
9. Чакра шуддхи 60
10. Аджапа дхарана 69
    - Аджапа дхарана 1: Круговое движение в переднем канале 76
    - Аджапа дхарана 2: Круговое движение в позвоночном канале 82
    - Аджапа дхарана 3: Круговое движение в переднем канале с удджайи и кхечари 89
    - Аджапа дхарана 4: Круговое движение в позвоночном канале с удджайи и кхечари 95
    - Аджапа дхарана 5: Круговое движение арохан-аварохан 100
    - Аджапа дхарана 6: Эллиптическое движение ида-пингала 106
    - Аджапа дхарана 7: Эллиптическое движение пингала-ида 111
    - Аджапа дхарана 8: Спиральное циклическое движение ида-пингала .. 116
    - Аджапа дхарана 9: Спиральное циклическое движение пингала-ида .. 125
    - Аджапа дхарана 10: Вскрытие грантхи 133
11. Тратака 144
    - Тратака 1: Бахья дришти 154
    - Тратака 2: Бахья-Антар дришти 161
    - Тратака 3: Антар дришти 174
    - Тратака 4: Шунья дришти 181

Дхарана традиции Упанишад

12. Бахьякаша дхарана 188
13. Антаракаша дхарана 192
14. Чидакаша дхарана 196
15. Аджна чакра дхарана 204
16. Хридаякаша дхарана 212
17. Дахаракаша дхарана 223
    - Дахаракаша 1: Панчататтва дхарана (А) 227

Дахаракаша 2: Панчататтва дхарана (Б) 237
Дахаракаша 3: Чакра дхарана (А) 251
Дахаракаша 4: Чакра дхарана (Б) 259
Дахаракаша 5: Чакра дхарана (В) 266
Дахаракаша 6: Панчакоша дхарана 272
Дахаракаша 7: Панчапрана дхарана 284
18. Лайя дхарана 292
Лайя дхарана 1: Муладхара и Вишуддхи дришти 298
Лайя дхарана 2: Лока дришти 310
19. Вьома Панчака дхарана 316
Вьома панчака 1: Гуна рахита акаша 317
Вьома панчака 2: Парамакаша 331
Вьома панчака 3: Махакаша 337
Вьома панчака 4: Таттвакаша 341
Вьома панчака 5: Сурьякаша 358
20. Наданусандхана дхарана 371

Словарь терминов 398

Посвящается

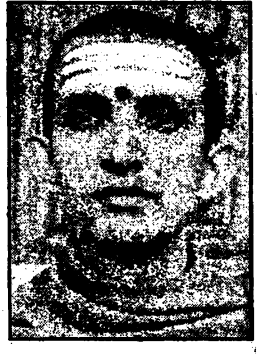
НАШИМ ДУХОВНЫМ ВДОХНОВИТЕЛЯМ



Свами Шивананда Сарасвати родился в Паттамадаи, в Тамил Наду, в 1887 г. После работы врачом в Малайе, он отказался от практики, переселился в Ришикеш, и в 1924 получил от Свами Вишвананды Сарасвати посвящение в Дашнами Санньясу. Он много ездил по всей Индии, побуждая людей практиковать йогу и вести духовную жизнь. В 1936 г. он основал в Ришикеше Общество Божественной Жизни, в 1945 г. – Аюрведическую Аптеку Шивананды, в 1948 г. – Лесную Академию Йоги Веданты, и в 1957 г. – Глазную Больницу Шивананды. В течение своей жизни он руководил тысячами учеников и духовных искателей по всему миру, и написал свыше 200 книг.



Свами Сатьянанда Сарасвати родился в 1923 г. в Алморе, в Уттар Прадеш. В 1943 г. он познакомился в Ришикеше со Свами Шивананадой, и принял образ жизни Дашнами Санньясы. В 1955 г. он оставил ашрам своего учителя, чтобы вести жизнь странствующего монаха, и позднее основал Международное Сообщество Йоги (в 1963 г.) и Бихарскую Школу Йоги (в 1964 г.). В течение следующих 20 лет он путешествовал по всему миру, и написал свыше 80 книг. В 1987 г. он основал Шивананда Матх – благотворительную организацию, призванную способствовать сельскому развитию – и Фонд Исследований Йоги. В 1988 г. он оставил свою миссию, принял обет кшетра санньясы, и теперь живет как парамахамса санньясин (святой отшельник).



Свами Нирандзхананда Сарасвати родился в 1960 г. в Раджнандгаоне, в Мадхья Прадеш. В четырехлетнем возрасте он поступил в Бихарскую Школу Йоги, и в возрасте 10 лет был посвящен в Дашнами Санньясу. С 1971 г. он путешествовал за границей и в последующие 11 лет посетил многие страны. В 1983 г. он был отозван в Индию и назначен Ректором Бихарской Школы Йоги. В течение следующих 11 лет он руководил развитием организаций Ганга Даршан, Шивананда Матх и Фонда Исследований Йоги. В 1990 г. он был посвящен в сан Парамахамсы, а в 1993 г. стал официальным преемником Свами Сатьянанды. Под его руководством в 1994 г. была основана организация Бихар Йога Бхарати. Он написал более 20 книг, и руководит национальными и международными программами йоги.

Введение в дхарану

1
Важность сосредоточения

Сосредоточение – это фокусировка ума в одной точке, способность удерживать осознание* в одном месте, на чем-то одном, не позволяя ему отклоняться. Совершенное сосредоточение ведет к медитации. В состоянии сосредоточения ум не осознает внешнюю среду или другие объекты, окружающие объект сосредоточения.

Почему сосредоточение так важно? На это можно лучше всего ответить, сравнив ум с электрической лампочкой. Лучи света от лампочки идут во всех направлениях; энергия рассеивается. Если вы стоите на расстоянии полуметра от лампочки, то можете видеть свет, но не можете ощущать тепло, несмотря на то, что спираль в центре лампочки имеет огромную температуру. Точно так же, ум потенциально обладает огромной силой, но она рассеивается во всех направлениях. Ум поочередно думает о разных вещах, не задерживаясь сколько либо глубоко ни на каком отдельном объекте. Поэтому средний ум не использует свою силу.

В недавнее время наука изобрела лазер, и благодаря его использованию были сделаны многие достижения в современной техно-

---

* Здесь и далее под *осознанием* понимается простая *осведомленность*, не обязательно предполагающая интеллектуальное понимание. В некотором смысле, осознание тождественно вниманию; оно ближе к *ощущению*, чем к представлению. Например, если вы осознаете какую-то часть тела, то это означает, что вы осведомлены о всех имеющихся там ощущениях, касающихся тепла, холода, пульсации, боли, комфорта, зуда, покалывания, давления, тяжести, положения в пространстве и т. д., *а также* о множестве других ощущений, для которых у вас может не быть названия и которые могут казаться вам совершенно иррациональными. Если в практике идет речь об «осознании внутреннего пространства», то это означает, что вы должны сосредоточиваться на ощущениях пустоты внутри, а не воображать внутри себя физическое трехмерное пространство. Для практики не важно, сколько измерений имеет внутреннее пространство (если это не оговаривается специально) – оно может быть одномерным, двумерным, или иметь бесконечное число измерений: *важно лишь то, что вы ощущаете и переживаете его как пространство* (пер.).

логии. Это метод, посредством которого все лучи света от источника выстраиваются параллельно, так что они идут в одном направлении и в унисон друг с другом. Они колеблются в гармонии друг с другом. Исходный источник света не обязательно должен быть мощнее, чем лампочка, которую мы только что обсуждали, однако если бы вы стояли на расстоянии полутора метров от источника лазерного луча, то луч прожег бы ваше тело насквозь. Такова разница между обычным светом и сосредоточенным светом.

Аналогичным образом, сосредоточенная мысль также обладает огромной силой. Она обладает силой обостренного восприятия, способностью в большей степени видеть основополагающую истину, скрытую за явлениями. Он способен делать великие свершения и выполнять невообразимое количество работы. Кроме того, сосредоточенный ум – это расслабленный ум. Всякий раз, когда вы чем-либо глубоко увлекаетесь, ваш ум автоматически входит в состояние расслабления. Сосредоточение чрезвычайно важно для всего, что вы делаете в жизни, поскольку оно не дает уму бесцельно блуждать во всех направлениях. Без сосредоточения невозможно добиться чего бы то ни было. Вам достаточно лишь оглянуться вокруг, чтобы увидеть справедливость этого утверждения.

Работа, выполняемая с сосредоточенным умом, становится более приятной. Человек, обладающий сосредоточенным умом, способен чрезвычайно эффективно выполнять любую работу. А тот, кто не может сосредоточиваться, кто, выполняя одну работу, думает о разных других вещах, делает ошибки и тратит много лишнего времени на выполнение задачи, если вообще доводит дело до конца. Он постоянно думает о том, как медленно тянется время. Работая, он беспокоится о себе, своих проблемах, своей семье. Из-за плохого сосредоточения он работает невнимательно и не выполняет свою задачу должным образом. Поэтому сосредоточение необходимо как в духовной практике, так и повседневной жизни.

Качество ума

Сосредоточенный ум – это могучий ум, а рассеянный ум – это слабый ум. Чтобы развить силу ума, вы сначала должны научиться сосредоточивать ум. Рассеянный ум не может обладать силой мысли. Если мысли рассеяны, их можно сфокусировать с помощью особых практик сосредоточения. Тогда ваш ум становится столь мощ-

ным, что вы можете влиять на умы других людей. Вы можете влиять на свой характер, свое здоровье, всю свою жизнь. Если у вас больной желудок, умственное расстройство, расстройство дыхания, или любая другая болезнь, вы можете устранить ее с помощью одной только силы воли. Как можно развить силу воли? Секрет состоит в том, чтобы сосредоточивать ум в одной точке.

Что означает — иметь сильный ум? Сильный ум способен выполнять свои собственные решения. Напротив, слабый ум решает одно, а делает другое. Вы решаете с завтрашнего дня делать это или то, но когда приходит завтра, вы забываете обо всем. Вы остаетесь прежним, поскольку ваш ум рассеян. Все великие люди, о которых рассказывает история — будь то художники, писатели, музыканты, политики, государственные деятели, военачальники, или святые - достигали величия благодаря качеству своего ума. Они становились великими не по капризу природы или в результате везения. Их делало великими качество их ума. Все они обладали сосредоточенным и потому талантливым умом.

Если вы хотите чего-то достичь или кем-то стать в своей жизни, то вам необходимо улучшать качество своего ума. Если у вас низкое качество ума, то вы немного добьетесь в любой области. При высоком качестве ума, у вас будут и соответствующие большие успехи. Чтобы развить более высокое качество ума, вы должны анализировать самого себя и свои цели, и по утрам и вечерам уделять некоторое время практике сосредоточения.

Объекты сосредоточения

Сосредоточение можно практиковать многими способами. Объект сосредоточения можно видеть или находить в любом из многих центров по всему телу, в чидакаше, хридаякаше, дакаракаше, в любой из чакр или центров передней стороны тела. Кроме того, можно сосредоточиваться на разных частях тела, физических процессах, неподвижности тела, его напряжении или расслаблении. Дыхание тоже можно использовать в качестве объекта сосредоточения.

Основой для сосредоточения может быть почти любой объект. Однажды выбрав объект, вам следует день за днем использовать этот же объект в своей практике. Объект должен спонтанно привлекать ваше внимание. К некоторым людям объект приходит сам

собой в форме видения или сновидения. Это наилучший вариант естественного выбора. Однако другим людям приходится самостоятельно искать для себя подходящий объект. Чтобы помочь этим людям, был составлен весьма всесторонний перечень подходящих объектов. Этот перечень должен позволить вам составить некоторое представление о том, насколько в действительности широка эта тема, и из какого множества объектов вы можете выбирать. На самом деле, число таких объектов бесконечно; те, что приводятся ниже, служат только отдельными примерами. Быстро просмотрите перечень просто для того, чтобы ухватить общую идею. Возможно, один из символов вас привлечет, возможно, и нет. Даже если вы не найдете подходящего объекта в этом списке, он зажжет искру в вашем уме или воображении, так что позднее правильный символ придет к вам сам собой. Вероятно, это произойдет, когда вы будете полностью расслаблены.

Боги, святые, люди: Вишну, Брахма, Шива, Тримурти, Сита, Рама, Радха, Кришна, Сарасвати, Парвати, Ганеша, Хануман, Лакшми, Дурга, Кали, Варуна, Вайю, Индра, Сурья, Сома, Христос, Дева Мария, Будда, Лао Цзы, Миларепа, Наропа, Святой Франциск, Свами Шивананда, Саи Баба, ваш гуру, любые другие божество или святой, ваши отец, мать, муж, жена, сын, дочь, родственник, друг, учитель, или человек, который вас вдохновляет.

Священные объекты: шивалингам, трезубец, шалиграм, джьоти, крест, алтарь, окно собора, причастие, потир, молитвенное колесо, кадило, хрустальный шар, священник, икона или статуя любого святого-покровителя, тантрические изображения, архангелы, ожерелье из черепов, раковина моллюска, змея кундалини, Венера Милосская, Давид, Персей и Медуза.

Священные места: храм, часовня, собор, пирамида, мечеть, монастырь, ашрам, пагода, усыпальница.

Природные ландшафты и объекты: гора, холмы, пустыня, оазис, отвесные скалы, песчаные дюны, белый пляж, джунгли, роща, орошаемые поля, орхидея, садовый цветок, облачное небо, дождь, туман, буря, град, смерч, землетрясение, море, волны, набегающие на берег, японский сад, пруд с лотосами, солнечный свет, парусный корабль, колодец, озеро, быстрый поток, родник, водоем, снег, лед.

Чувствующие существа: слон, антилопа, лев, тигр, обезьяна, корова, олень, цыпленок, бабочка, павлин, морская звезда, осьминог, крокодил, кобра, собака, кошка, лошадь, осел, белый лотос, красная роза, желтый подсолнух, нарцисс, голубые колокольчики, орхидея, цветы вишни, лужайка, кокосовые пальмы, мох.

Неодушевленные вещи: земля, огонь, вода, воздух, эфир, тамас, раджас, саттва; знаки Зодиака – Водолей, Рыбы, Дева, Весы, Единорог, Стрелец, Скорпион, Лев, Телец, Рак, и Овен; рубин, оникс, агат, сапфир, алмаз, яшма, топаз, хрусталь, аметист, опал, нефрит, гранат, жемчуг, берилл; пьютер (сплав олова со свинцом), железо, золото, серебро, латунь, олово, медь; Луна, Марс, Венера, Сатурн, Юпитер, Нептун, Меркурий, Уран, Плутон, Солнце.

Цвет и форма: красный, синий, зеленый, желтый, индиго, оранжевый, розовый, черный, белый, лиловый; солнечный свет, лунный свет, свет огня, пламя свечи, молния, звезда, шестиугольник, четырехугольник, «сердечко», лист клевера, золотое яйцо, квадрат, треугольник, полумесяц, санскритская биджа мантра, рисунки чакр, янтра, мандала, нади, прана.

Избегайте умственного конфликта

Вы можете сосредоточиваться на любом великом святом, любом свете, звуке, цвете, любой форме, мысли, или еще на чем угодно, но при этом следует ясно понимать одно. Когда вы начинаете практику сосредоточения, не обязательно выбирать религиозный символ. Иногда взамен можно использовать мысль, которая производит большее впечатление на ваше сознание. Бесполезно бороться с умом. Во время практики сосредоточения вы можете стараться думать о религиозном символе, но ваш ум с этим не согласен, поскольку он так приучен. Когда вы пытаетесь сосредоточиваться на чем-то чуждом этой привычке, ум отвлекается. Однако когда вы думаете об очень обыденных вещах, никакого отвлечения нет.

Когда вы пытаетесь сосредоточиваться на неподходящем символе, происходит отвлечение и возникает конфликт. Крайне необходимо понимать, что в практике сосредоточения конфликт в уме должен быть минимальным. Нет никакой пользы бороться со своим собственным умом. Кто и с кем борется? У вас не два ума. Сознание едино, но для разнообразия существуют различные *вритти* –

паттерны или модификации ума.* Когда вы боретесь с собой, то на самом деле создаете противостояние между своими собственными вритти. Когда этот конфликт между вашими вритти становится очень сильным, у вас возникает приступ шизофрении. Большинство психиатрических пациентов — жертвы своих собственных умов.

Поэтому, если вы не можете сосредоточиваться, используя любой из предлагаемых методов, выберите свой собственный. Важно, что символ, который вы выбираете, должен становиться столь неотразимым, что ум автоматически притягивается к нему и соединяется с ним. Когда в вашей практике выполняется это условие, вы легко достигаете сосредоточения. Занимаясь медитацией, вы также можете использовать отвлечения в качестве объектов для сосредоточения, подобно тому, как это делал мудрый йог из следующей истории.

Некогда жил царь, который был очень привязан к своим богатствам, но все равно хотел медитировать, поскольку начинал понимать бесполезность своего огромного богатства. Один йог давал царю наставления. Царь честно садился медитировать, но всякий раз, когда он пытался зафиксировать свой ум на вечном, все мысли пропадали. Затем, помимо его воли, его воображение начинало вертеться вокруг красивого золотого браслета, который он особенно любил. Перед его восхищенным взглядом браслет начинал сверкать всеми цветами радуги. Как только царь обнаруживал себя в этой фантазии, он изо всех сил старался вернуться к Богу. Но чем сильнее он пытался сосредоточить свой ум на Боге, тем больше становилось его разочарование. В его уме Бог неизменно превращался в браслет.

---

* Это полностью согласуется с представлениями современной практической психологии. Фрейд и Юнг говорили об «автономных комплексах»; в современной психотерапии используется термин «субличности», причем считается, что наличие субличностей представляет собой нормальное явление и характерно для большинства людей. Согласно представлениям *транзактного анализа*, в каждом человеке живут Ребенок, Взрослый, Родитель и другие субличности, соответствующие решающим периодам жизни и авторитетным фигурам. Для обретения целостной личности (по Юнгу и Мэслоу — «индивидуации» или «индивидуализации») необходима интеграция субличностей. Шизофрения в некоторых случаях действительно может быть связана с конфликтом субличностей, но только в том случае, если какие-то из них не просто существуют в «диссоциированном» виде — как автономные образования, но насильственно подавляются или вытесняются (пер.).

С глубоким смирением царь отправился к йогу за дальнейшими наставлениями. Йог знал, как обратить слабость в источник силы. Он сказал царю: «Поскольку твой ум так привязан к браслету, начинай с него свою практику. Медитируй на браслете. Созерцай его красоту и сверкающие цвета. По сути, браслет – это конфигурация вибраций энергии, застывшая в металл. Именно восприимчивый ум дает ему красоту и цвета. Поэтому старайся понять природу ума, которая создала мир, каким ты его видишь».

Способность сосредоточиваться

О сосредоточении говорится в тексте Катха Упанишада (2:3:11) где Яма – Владыка Смерти – объясняет его юному искателю Нашикетасу:

तां योगमिति मन्यन्ते स्थिरामिन्द्रिय धारणाम्।
अप्रमत्तस्तदा भवति योगो हि प्रभवाप्ययौ॥

Йога сосредоточения – это твердый контроль над чувствами и умом. Следует постоянно быть бдительным, ибо эту йогу трудно обрести и легко утратить.

Слово «сосредоточение» означает фокусирование в одной точке. Подобно тому, как нам нужен острый карандаш, чтобы писать, или острый ум, чтобы резать, ум тоже следует оттачивать с помощью практик сосредоточения. Мы не можем резать тупым ножом или писать не отточенным карандашом, поскольку прилагаемое давление распространяется по слишком большой площади. Оно не сосредоточено. Важность сосредоточения в повседневной жизни общепризнанна, но обычный ум не действует сосредоточенно. Он рассеивается – также растекается по слишком большой площади и охватывает слишком много точек. Поэтому мы не способны использовать даже малую часть своей потенциальной мысленной силы.

В жизни мы знаем много разных вещей – о своей работе, о своей семье, об обществе, окружающей среде, истории, науке и политике, но не знаем, как по своей воле контролировать и направлять ум. У большинства из нас в ходе раннего воспитания не была развита способность сосредоточения. По мере того, как мы становимся старше, ум делается все более рассеянным, в нем накапливаются тревоги и конфликты. Результатом становятся растущая утрата

остроты ума, неверные решения, утрата эффективности, плохая память, и, в конце концов, одряхление.

Мы можем быть владыками технологии и внешнего мира, но мы – не хозяева собственного ума. Каким-то образом от нас полностью ускользает та внутренняя технология, которая может позволить нам управлять умственными функциями. Управление машиной означает, что мы можем ее запускать, ускорять, замедлять и останавливать по мере необходимости. То же самое требуется и от дисциплинированного ума. Дисциплинированный ум думает только когда вы этого хотите, и о том, о чем вы хотите. Если вы хотите, чтобы он думал быстро или медленно, либо вовсе перестал думать, он немедленно подчиняется. Мысли входящие в дисциплинированный ум, немедленно распознаются и направляются. Они не властны тем или иным образом повлиять на ум.

Если мы рассмотрим истории жизни йогов, садху, санньясинов, святых и мистиков, то увидим, что у них всех было одно общее. Они вели глубоко сосредоточенную жизнь, полностью посвященную идеалу или цели, которые они считали высшей задачей. Они обретали контроль над собой и своим умом посредством постоянной упорной практики. С помощью силы сосредоточения они постепенно соединяли ум со своей молитвой или медитацией, пока не становились способны достигать состояния совершенного контроля над умом. При встрече с таким человеком у нас, прежде всего, возникает впечатление глубокого внутреннего покоя, уравновешенности и самообладания.

Способность сосредоточиваться составляет основу всех более высоких качеств в человеке, и она требует упорных усилий. Развить сосредоточенный ум труднее, чем получить ученую степень. Средний человек не рождается со способностью к сосредоточению, так что необходимо изменять нашу природу, чтобы создать что-то, чего раньше не было. Это отличается от изучения понятий философии из книг и лекций. Сосредоточение – это нечто такое, что следует лично открывать и практиковать, чтобы получить максимальную пользу.

Для развития сосредоточения необходима регулярная практика. Однако, прежде чем начинать практиковать сосредоточение, мы должны составить представление о широте диапазона, который покрывает эта стадия умственного развития. Практики сосредото-

чения и медитации систематически описаны в текстах йоги и Упанишад. Для получения наилучших результатов следует изучать и исследовать этот предмет. Сосредоточение – это не поверхностная практика. Оно связано с погружением во внутренние измерения ума и сознания. Для этого необходимы три вещи: (1) правильный метод, (2) правильное руководство и (3) правильное понимание.

2
Расслабление и сосредоточение

Сосредоточение – важное средство, позволяющее справляться с психологическим стрессом. Большинство из нас в своей жизни никогда полностью не расслабляются. Во сне мы не расслабляемся. Алкоголь не дает расслабления. Приятные переживания тоже не приносят расслабления. Ум от природы всегда рассеян и отвлекается, движется в сотне направлений, сам того не осознавая. Мы можем думать, что в данный момент мы сосредоточены, но это не так. На сознательном, подсознательном и бессознательном уровнях ум постоянно бомбардируют тонкие переживания, большинства из которых мы не понимаем. Мы никогда не осознаем этой глубинной деятельности.

Когда мы осознаем что-то одно, мозг и ум постоянно воспринимают, перерабатывают, и фильтруют другие входные сигналы органов чувств. Так где же тут сосредоточение? Когда в нашей личности одновременно происходит так много разных вещей, какое же тут может быть сосредоточение или расслабление? Это невозможно. Поэтому в йоге разработан способ достигать полного умственного расслабления посредством процесса умственной дисциплины. В *Раджа Йога Сутрах* Патанджали это описано как *атха йога анушасанам*, что означает: йога как форма контроля над тонкими способностями, переживаниями и выражениями ума.

Слово *ану* здесь означает «самый тонкий аспект индивидуальности», а слово *шасан* – «руководить», «управлять». Следовательно, эта сутра – атха йога анушасанам определяет весь йогический процесс как систему контроля тонких переживаний, которые находятся за пределами диапазона осознания. Возможно, в данный момент мы думаем, но не осознаем эти мысли. В этот момент глубоко в уме возникают многие эмоции и желания, но мы их не осознаем. Как можно расслабить это состояние ума? Рецепт очень прост. Сосредоточивайте свой ум в одной точке. Необходимо сосредоточиваться изо всех сил. Следует добиваться слияния осознания с объектом сосредоточения. Когда осознание сливается с объектом, большинство умственных способностей направлены на

один центр. Таким образом достигается большее расслабление, поскольку все способности действуют в одном направлении.

Тренировка ума

В любой момент мы осознанно, подсознательно и бессознательно делаем тысячу вещей. То чувство, которое наиболее активно в той или иной ситуации, позволяет нам осознавать этот опыт. Например, если в комнате очень жарко, и вы начинаете сильно потеть, то, несмотря на все ваши усилия сосредоточиться на том, что вы делаете, все ваше внимание будет привлечено к ощущению жары. Вы будете обращать мало внимания на что-либо еще, или не будете это что-либо осознавать.

Возьмем еще один пример: вы вдруг вспоминаете, что забыли запереть свой дом. Тогда, несмотря на все ваши усилия быть внимательным к тому, чем вы действительно заняты, восемьдесят процентов вашего осознания будет сосредоточено на двери вашего дома.

Таким образом, на состояние нашего осознания влияет та способность, которая преобладает в данный момент. Так ум блокирует многие другие области, на которые могло бы распространяться осознание. В йоге, фокусируя все способности на одной точке, мы сосредоточиваем и расслабляем ум. Вместо сотни одновременно происходящих вещей будут происходить, возможно, всего десять, и девяносто процентов ваших умственных способностей будут сконцентрированы в одной точке. В этом состоит идея дхараны - аспекта умственной тренировки в йоге.

Дхарана означает не просто перестать думать, но перенести свое внимание, свое осознание туда, где большинство способностей тела и ума функционируют вместе. Поэтому в дхаране достигается большее расслабление, большая сила ума, большее сосредоточение. Это способ тренировки ума. С помощью этой умственной тренировки мы достигаем объективного осознания окружающей среды и наших взаимодействий с тем, что нас окружает. При наличии большего осознания, мы способны контролировать тревожащие отрицательные черты своей личности, отрицательные мысли и эмоции, чувства гнева, страха, разочарования, подавленности, и так далее.

По существу, мы обладаем потенциальной способностью полностью развивать и выражать все имеющиеся в нашем распоряже-

нии способности, и в этом заключается цель дхараны. Когда достигается это состояние, начинает автоматически возникать медитативный опыт, поскольку ум становится расслабленным, гармоничным и восприимчивым к более широким размерностям сознания.

Преобразование сознания

Согласно йоге, способности тела и ума подвержены влияниям праны и читты. *Прана шакти* – это жизненная энергия, управляющая физическим, чувственным телом. *Читта шакти* – умственная (ментальная) энергия, управляющая сознанием, умом. Чтобы понимать концепции праны и читты, и далее прояснить наше представление об умственной тренировке, нам необходимо понимать еще один момент. Чистое, трансцендентальное сознание находится на уровне, который лежит за пределами начального сознания.

Начальное, или природное сознание, означает осознание или сознание земли, воды, огня, эфира и ума. Из этих шести основных элементов состоит наше существо. В кундалини йоге чистое сознание представлено в нашей личности как опыт сахасрара чакры, где нет никакой двойственности, никакого различия между субъектом и объектом. Однако, когда эта чистая энергия, это чистое осознание решает проявиться в мире чувств и объектов, оно должно претерпевать процесс преобразования.

Это чистое осознание подобно высоковольтной электрической энергии, поступающей непосредственно от электрогенератора – ее не могут нести тонкие электрические провода, рассчитанные только на 220 вольт для домашних целей. Эту высоковольтную энергию необходимо пропустить через различные трансформаторы, чтобы понизить напряжение. Имеется шесть трансформаторов, которые понижают напряжение энергии в нашем психическом теле. Они известны как *чакры*, или психические центры.

Когда мы начинаем проявлять абсолютные сознание и энергию на материальном плане, процесс преобразования сначала идет от чистого сознания к ментальному уровню, созданию ума. Ментальная сила, находящаяся в аджна чакре в среднем мозге – это первая *индрия*, или орган чувства, посредством которого мы можем воспринимать мир в каких угодно цвете и форме. Вторая стадия преобразования – это *акаша таттва*, элемент эфира, который явля-

ется слегка более плотным, чем ум. Он воспринимается посредством чувства слуха. Здесь энергия понижается с помощью вишуддхи чакры, расположенной в горле.

Третья стадия преобразования — *вайю таттва*, элемент воздуха, который плотнее эфира и воспринимается осязанием. Здесь энергию понижает анахата чакра, находящаяся в области сердца.

Четвертая стадия — *агни таттва*, элемент огня, который плотнее воздуха. Он воспринимается зрением. Здесь энергию понижает манипура чакра, находящаяся в области пупка.

Пятая стадия преобразования — это *апас таттва*, элемент воды, который плотнее огня. Он воспринимается чувством вкуса. На этой стадии энергию понижает свадхистхана чакра, которая находится в области лобка. Последнее измерение преобразования — это *притхви таттва*, элемент земли, который является самым плотным элементов. Он воспринимается обонянием. Здесь дремлющая кундалини, или духовная энергия, располагается в муладхара чакре в области промежности.

Развитие более широкого видения

Такова эволюция чистой энергии и трансцендентального сознания от великого до смешного. Теперь мы функционируем почти полностью на уровне материи. На этом уровне выражают свои способности чувства. Даже ум, который всего на ступень ниже трансцендентального сознания, выражает себя на уровне материи. На этом уровне способности ума приходят в упадок. Нет нужды определять этот упадок. Все мы — живые примеры упадка сознания и энергии. Мы не способны видеть за пределами собственных ограниченных представлений. Чтобы развить это видение от уровня материи до более высоких сфер восприятия, нам необходимо проходить процесс тренировки ума, сосредоточения и медитации.

Наука медитации превосходит весь человеческий опыт. Цель медитации — повышать осознание до такого состояния или измерения, где человек более не переживает движение сознания и энергии. В Упанишадах оно описано как сознательное состояние, где «солнце не сияет, луна не дает света, огонь не горит», и коль скоро человек достигает этой стадии, он не возвращается.

Сурья — солнце — соответствует пранической энергии. Чандра — луна — представляет энергию ума. Сурья — это энергия, которая

управляет миром материи. Чандра управляет тонким измерением мысли и ума. Агни, или огонь, представляет живость прана шакти и читта шакти – движение прана шакти и читта шакти в грубом и тонком мирах.

Посредством процесса дхараны мы достигаем такого этапа, где движение полностью прекращается, где все просто останавливается, где нет никакой активности. В этом состоянии отсутствия активности человеческое восприятие заглушается. В состоянии активности переживания происходят очень быстро. Мы сидим в поезде, и поезд движется, мы смотрим в окно и видим пробегающий пейзаж. Горы, поля, деревья, реки, деревни, мелкие и крупные города с огромной скоростью проносятся мимо. Однако, когда поезд останавливается, и мы смотрим в окно, то мы можем видеть неподвижный мир, и у нас больший или более широкий обзор.

Именно это более широкое видение жизни считается той целью, к которой все мы стремимся в йоге и медитации. На уровне земли наше поле зрения очень ограничено. Когда мы входим на первый этаж, наше видение немного расширяется. На втором этаже нам открывается более широкий вид. Если мы поднимаемся на третий этаж, наше поле зрения еще больше расширяется. Чем выше мы поднимаемся, тем больше расширяется наше видение. Если мы поднимемся на самый верхний этаж здания – в нашем теле это седьмой этаж – то у нас будет очень широкое видение мира и самих себя. Обладая этим видением, мы обретаем *сатья* – абсолютную истину: мы становимся едины с реальностью.

Вообще, существуют два переживания жизни. Одно из них относится к внешней видимости, а другое – к действительности. Мы в большей степени осознаем видимость, и в меньшей – действительность. Наше видение должно измениться. Мы должны начать больше осознавать действительность и меньше осознавать внешнюю видимость. Именно в этом направлении ведет практика дхараны. Одновременно имеют место расслабление, сосредоточение, непривязанность и достижение. Если мы способны развивать сосредоточенный ум, то будем чувствовать, сознавать и понимать, что жизнь подобна цветку и каждое ее проявление прекрасно. Это слова Парамахамсы Сатьянанды, и именно такое видение мы должны развивать.

3
Медитативный процесс

Согласно теории и представлениям йоги, медитация – это состояние ума и сознания, в котором имеют место живость и динамизм ума, его отделение от чувств и полное сосредоточение. Это определенно не процесс блокирования событий или переживаний, которые постоянно на нас воздействуют. В *Раджа Йога Сутрах* процесс медитации подразделен на восемь стадий: (1) яма (самоограничение), (2) нияма (неизменные правила), (3) асана (поза), (4) пранаяма (управление дыханием), (5) пратьяхара (отключение чувств), (6) дхарана (сосредоточение), (7) дхьяна (медитация) и (8) самадхи (трансцендентальное сознание).

Первые четыре стадии известны как *бахиранги*, или внешние йоги, в которых усилия направлены на гармонизацию тела, на пробуждение в нем пранической энергии и на достижение состояния полной устойчивости и безразличия к телу. Медитативный аспект йоги и сама йога не объявляют тело ненужным. Напротив, осознание сперва порождается для тела, поскольку тело влияет на устойчивость и спокойствие ума. Если вас кто-нибудь ущипнет, где вы почувствуете боль? В той части тела, которую ущипнули, или же в уме? Боль переживается и там, и там. Поэтому к процессу медитации подходят таким образом, что и умственные, и физические переживания полностью содержатся в одном поле осознания, и ничто не остается в беспорядке.

Таким образом, йога предлагает подход к медитации с точки зрения чакры, посредством которого, поставив под контроль физические переживания с помощью техник бахиранга йоги, практикующий вступает в ментальное измерение и продвигается к центру ума. Это основа всей философии йоги. Вам следует двигаться от периферии к центру ума. Что представляют собой периферийные переживания ума? Это мысли, чувства, эмоции и желания, которые мы постоянно и непрерывно переживаем в своей жизни.

Для того, чтобы добраться до центра ума, необходимы осознание периферической активности и контроль над ней. Этот аспект подчеркнут в практиках пратьяхары и дхараны. Действительные

практики медитации — это только практики пратьяхары и дхараны. Вы нигде не найдете в традиции йоги упоминания о дхьяне как практике или технике. Зато вы найдете широкое разнообразие техник пратьяхары и дхараны — таких, как таттва дхарана, чидакаш дхарана и вьома панчака дхарана.

Эти разнообразные техники ведут практикующего к более глубокому восприятию его собственного ума — тонкого аспекта, вибрационного аспекта ума. Подобно тому, как существует много слоев физического тела — снаружи имеется кожа, внутри — мышцы, нервы, кровеносные сосуды, затем кости, а внутри них костный мозг, так и в ментальном теле есть много слоев или уровней.

Поэтому медитация — нелегкое дело. Если вы думаете, что для медитации достаточно закрыть глаза и постараться остановить ум, попробуйте это сделать. Но у вас ничего не получится, если только вы не развили очень сильную волю. Медитацию очень трудно практиковать без анашакти, вайрагьи, или непривязанности. Если вы не привязываетесь к опыту чувств, эго, буддхи (интеллекта), читта (памяти) и манаса (рассудочного ума), то можете переживать спонтанную медитацию. Однако, до того, когда и если это случится, вы должны последовательно прорабатывать практики, стадия за стадией.

Концепция дхараны

В йоге сосредоточение обозначается термином *дхарана*, который означает «удерживать ум в одной точке». Это удерживание или связывание ума в одной точке составляет идею дхараны. На санскрите слово дхарана происходит от корня *дхри*, означающего «фундамент» или «основа». Таким образом, действительным определением дхараны является тот объект, или то понятие, на котором твердо обосновывается ум. В традиции йоги дхарана относится к внутренним ступеням раджа йоги, представляющей собой путь дисциплины ума. Дхарана следует за стадией пратьяхары, на которой ум отключается от внешних чувственных объектов и обращается внутрь себя.

Отделившись от объектов, ум может двигаться вглубь. Он может создавать свои собственные миры, в то время как чувства остаются снаружи. Коль скоро мы способны создавать это различение или разделение между чувственным осознанием и осознанием ум

ум можно направить еще глубже в другие состояния, где сосредоточение усиливается. Дхарана, именуемая сосредоточением ума, представляет собой углубление осознания ума. Дхарана имеет место, когда осознание ума углубляется, а чувственное осознание полностью отсутствует.

Интенсивность опыта

Дхарана может происходить в любой форме. Мы можем сравнить дхарану с опытом, который переживают влюбленные, когда они находятся вместе много часов, но кажется, будто прошло лишь несколько мгновений. Однако, если нужно делать что-то неприятное, одно мгновение покажется целым часом. Таким образом, интенсивность, которая заставляет нас осознавать одно мгновение как длительное время, или длительное время как одно мгновение - это дхарана. В положительном аспекте дхарана представляет собой углубление осознания, когда утрачивается понятие времени, утрачивается объективное сознание, и остается только осознание пространства.

Когда ум отсоединяется от чувств, то все, что в дхаране проявляется внутренне, действительно становится более интенсивным и мощным. Мы наблюдали эту интенсивность в форме эмоциональной вспышки во время медитации. Есть много людей, которые становятся очень эмоциональными когда глубоко погружаются в медитативные состояния. Эти эмоциональные вспышки часто приписывают какой-то разновидности умственной, психологической, или эмоциональной блокировки, однако помимо этого есть и еще одна причина. Согласно йоге, в тот момент, когда интенсивность мысли, идеи, или чувства бессознательно переживается в более глубоких слоях ума, сама идея или мысленная форма становится очень интенсивным переживанием.

Такая эмоциональная вспышка — это тоже состояние дхараны. Различие состоит в том, что в этом случае нет никакой основы или опоры, за которую мы хватаемся. Поэтому интенсивность очень велика, и мы чувствуем, что она приходит глубоко изнутри. Когда происходит отдельная эмоциональная вспышка, мы относим ее к какому-либо событию, обстоятельству, ситуации, или переживанию из прошлого. На поверхность выходят воспоминания детства; на нас обрушиваются образы счастливых или печальных времен,

которые у нас были в жизни, и мы отдаемся силе этих чувств. Т кова внешняя реакция, которая имеет место в медитации, когда ума нет опоры. Поэтому можно очень часто наблюдать, как люд в состоянии дхараны плачут, выражая свои эмоции, и совершак разнообразные спонтанные физические движения.

В данный момент, когда ум обращен вовне, мы знаем и созн ем, как должно реагировать и вести себя наше тело. Кроме того, внешнем состоянии имеется бессознательное управление прано в то время как в медитации его нет. Праной ничто не управляет. У отрезан от тела, и прана начинает спонтанно двигаться и течь. П этому тело принимает различные позы в соответствии с движен ем праны. Когда происходит разъединение, прана становится св бодной. Мысленные представления становятся свободными обусловливания тела, окружающей среды и даже локального и теллекта.

Интенсивность сосредоточения

Здесь важно, чтобы ум был зафиксирован на единственной точк Можно использовать любую точку сосредоточения – мантру, си вол, мысль, идею, или какую-либо форму. Дхараной обычно счит ется глубокое сосредоточение. В *Махабхарате* есть история, кот рая иллюстрирует глубину сосредоточения, требуемую для эт практики. Когда Ачарья Дрона обучал принцев *Пандавов* и *Каур вов* стрельбе из лука, он просил своих учеников по очереди вых дить вперед, чтобы увидеть маленькую глиняную птичку, котору он поместил на ветку у вершины дерева, и пустить стрелу в гл этой птички. Когда каждый из принцев выходил вперед, гуру зад вал ему один и тот же вопрос: «Что ты видишь?»

Первый принц отвечал: «Я вижу лес, небо, дерево, листья, ве ки и птичку». Учитель сказал: «Не стреляй. Опусти свой лук». З тем он вызвал следующего принца и спросил: «Что ты видишь Второй принц отвечал: «Я вижу дерево, листья, ветку и птичку Гуру сказал, чтобы он тоже опустил лук. Все ученики, выходивш вперед, не могли понять учение, которое им старался переда учитель, поскольку он ожидал очень конкретного ответа.

Наконец, пришла очередь Арджуны, и гуру спросил его: «Ч ты видишь?» Арджуна отвечал: «Я вижу глаз птички». Гуру спр сил: «Разве ты не видишь листья дерева и ветку, на которой сид

птичка?» «Нет» — сказал Арджуна — «Я вижу только глаз и больше ничего». Тогда гуру спросил: «Ты что, не видишь даже крылья или голову птички?» Арджуна ответил: «Нет, я не вижу ничего, кроме глаза, вот и все». Так что учитель был удовлетворен, и сказал Арджуне: «Ты хорошо научился». Арджуна не страдал синдромом тунельного зрения*, и не был слеп к окружающему пейзажу. Но глубина его сосредоточения была столь велика, что все его способности восприятия были зафиксированы на единственной точке — глазе птички.

Если во время медитации ум колеблется, то сосредоточение не наступает. Дхарана — это состояние, в котором ум полностью сфокусирован в одной точке. Оно может наступать только на одну секунду после длительной практики. Если вы пытаетесь практиковать медитацию с колеблющимся умом, который переходит с одного на другое, в то время как разные мысли и идеи приходят и уходят, то это не медитация или дхарана, и даже не пратьяхара, поскольку имеется слишком много колебаний и отвлечений. Так что недостаточно просто закрыть глаза и пытаться зафиксировать ум на образе. Для того, чтобы совершенствовать дхарану и прийти к медитативному состоянию дхьяны, необходимо должным образом тренировать чувства, ум, а также ментальные способности, когда и если они проявляются.

Приближение к медитации

В *Раджа Йога Сутрах* Патанджали (Самадхипада:14) есть сутра, которая описывает процесс медитации.

सतु दीर्घकालनैरन्तर्यसत्काराऽऽसेवितो दृढभूमि ॥

Прочно укореняется та практика, которую выполняют длительное время, с благоговением и без перерывов.

Это главная сутра, которую следует знать каждому искателю. Для достижения или осуществления любой садханы, будь она духовной или материальной, необходимы три качества. Первое из них — вера или убежденность. Даже если вы работаете на заводе, у вас должна быть убежденность, что посредством работы вы достигаете своей цели. Без этой убежденности у вас не будет мотивации

* Резкое сужение поля зрения при истерии или под действием сильных наркотиков (пер.).

работать. Тот же принцип применим к практике дхараны. У вас должна быть вера или убежденность, что посредством своей практики вы обязательно достигнете цели. Займет ли это долгое или короткое время, не имеет значения.

Второй аспект садханы — регулярность или непрерывность. Если вы чувствуете, что можете удовлетворить свою потребность с помощью той или иной садханы, то стараетесь выполнять ее регулярно. В этот период регулярной практики вы стараетесь игнорировать любые отвлекающие факторы, которые вам встречаются. Коль скоро вы отправились в путешествие, то, сколько времени вам потребуется, чтобы добраться до конечного пункта, зависит от непрерывности вашего движения. Вы можете двадцать раз останавливаться в пути, либо просто идти без перерыва. Если вы часто останавливаетесь, вам понадобится больше времени для завершения путешествия, но если вы идете непрерывно, то завершите его скорее. Для получения всей возможной пользы от практики необходимо заниматься регулярно и без перерывов.

Очень часто люди говорят: «Я практиковал сосредоточение многие годы, и ничего не произошло». Однако, большинство этих людей не занимаются практикой регулярно. Возможно, они занимаются только раз в неделю, или вовсе не занимаются в течение нескольких недель, а затем, когда у них бывает прилив энтузиазма, занимаются подолгу. Следует с самого начала понимать, что заниматься один раз в неделю — это все равно, что делать один шаг вперед, а не заниматься в остальные шесть дней — все равно, что делать шесть шагов назад. Как можно ожидать какого-либо продвижения, действуя таким образом? Поэтому в практике медитации должны быть постоянство и регулярность. Точно так же, как вы находите время для других вещей, которые считаете необходимыми в своей жизни, вы должны находить время и для регулярной практики дхараны.

Третий аспект садханы, который необходимо выполнять — это занятия в течение длительного периода времени. Большинство людей отталкивает идея занятия чем-то одним в течение длительного периода времени. Если нам приходится что-то делать в течение долгого времени, то мы, как правило, начинаем скучать и теряем интерес. Во внешнем осознании ум следует за чувствами, но когда мы обращены внутрь себя, и чувства следуют за умом, фак-

тор времени не имеет значения. Так что мы должны быть преданы практике медитации без какого либо нетерпения или ожидания достижения в течение определенного времени. Если имеет место ожидание достижения в течение определенного времени, то с ним нужно поступать соответствующим образом.

Кроме того, вы должны иметь в виду, что ваше приближение к медитации начинается в точности как движение гусеницы, переползающей с одного листка огромного дерева на другой. Конечная цель может состоять в том, чтобы добраться до середины этого дерева, но в начале вы не можете двигаться прямо к центру. Для этого необходим другой вид осознания. С того места, где вы находитесь, вам приходится начинать ползти подобно гусенице, для которой листок – это целый мир. Проползая через листок, она добирается до маленькой веточки, которая соединяется с большей веткой, которая соединяется с еще одной большей ветвью, соединяющейся со стволом дерева, который идет вниз к корням. Наш менталитет, наши ожидания, наша жизнь, наш мир – это наш листок, и мы на нем живем. На самом деле, все мы своеобразные гусеницы, живущие на своих листочках. С этого листочка мы должны добраться до основного ствола и в конце концов попытаться пробуравить отверстие в его центре. Это и есть процесс медитации.

4
Психический символ

В традиции йоги описаны три аспекта медитации: (1) осознание практикующего – человека, который занимается медитацией, (2) цель, которую практикующий желает достичь с помощью техники или процесса медитации, и (3) процесс, который он для этого выбирает. Когда все три аспекта становятся одним целым, начинается медитативный опыт, и мы утрачиваем осознание ума и тела. Нет ничего, кроме медитативного опыта, и это состояние именуется дхьяной. Когда мы становимся едиными с медитативным опытом, он становится актуальным переживанием. Когда понятие двойственности более не существует, и есть только один опыт, это называют освобождением ума.

Однако, в начале осознание каждого практикующего различно, и каждый ставит своей целью разный уровень эволюции сознания. Хотя мысли и мотивации одного практикующего могут казаться сходными или одинаковыми с мыслями и мотивациями другого, их умы находятся на разных стадиях эволюции сознания. Уровень эволюции ума необходимо определять посредством процесса самонаблюдения. Наблюдая себя, человек может решить, какие области индивидуальности ему следует развивать.

Каждый человек представляет собой соединение головы, сердца и рук. Голова соответствует буддхи, или интеллектуальному аспекту жизни. Сердце соответствует аспекту эмоций или чувств, спонтанных, естественных, нерациональных выражений жизни. Руки представляют действие, побуждение действовать, быть активным участником этого мирового клуба, в котором все мы – пожизненные члены. Мы начинаем с интеграции и гармонизации органов чувств и органов действия, поскольку сам ум является органом чувств.

Дух пленяется измерением *пракрити* – миром ощутимого опыта, который он воспринимает посредством пяти *джнянендрий*, или органов чувств (глаза, уши, нос, язык и кожа), пяти *кармендрий*, или физических органов (руки, ноги, анус, половые органы и речь), и совокупного ума (*махат*), который включает в себя спо-

собности рационального ума (*манас*), интеллекта (*буддхи*), памяти (*читта*) и эго (*ахамкара*). Каждая из этих ментальных способностей также считается отдельным тонким чувством.*

В состоянии пратьяхары происходит постепенное отключение внешнего чувственного опыта, благодаря чему исключается отвлечение и рассеивание внимания. Для достижения совершенного состояния пратьяхары ум должен пройти через постепенный процесс тренировки, который может занять многие годы. После освоения отключения чувств начинается практика дхараны, где достигается полное сосредоточение на символе, объекте, или процессе медитации. В конечном счете, должно происходить слияние ума с опытом ума, соединение двух идентичностей — «меня» и «вас», субъекта и объекта.

Пока мы проходим через процесс этого слияния, мы находимся на стадиях пратьяхары и дхараны. Когда слияние произошло, мы достигаем стадий дхьяны и самадхи. Однако до слияния нельзя говорить, что мы практикуем медитацию. Можно лишь сказать, что мы практикуем методы для улучшения своего осознания и сосредоточения. Кроме того, для достижения стадии дхьяны и самадхи необходимо и пробуждение праны, поскольку между праной и умом существует очень тесная взаимосвязь.

Инструменты медитации

Для объединения ума необходимы три инструмента: (1) психический звук, (2) психический символ и (3) психическое дыхание. Эти три инструмента используются на стадиях пратьяхары и дхараны для совершенствования процесса медитации. Они обеспечивают основу или опору, за которую может держаться ум, будучи отделен от входных сигналов органов чувств. В процессе медитации, по мере углубления сосредоточения, внимание переключается с чувственного восприятия на объект сосредоточения. В это время существует тенденция утраты контакта с опытом времени, пространства и объекта, когда осознание движется в направлении бессознательного измерения.

* Не следует путать эту терминологию с той, что используется в буддийской йоге, где понятия *манас*, *буддхи* и *читта* имеют совсем другое значение. В частности, *читта* означает «мысль» и обладает независимым от ума онтологическим статусом, так что ум может «пребывать в мысли», а не наоборот (пер.).

Вследствие утраты физических и психологических восприятий, в этом состоянии ум одолевает дремота. Вкратце, это означает, что мы становимся сонными. В состоянии сна ум отвлекается на разные области опыта. Он начинает сновидеть, воображать и фантазировать, и медитативное состояние утрачивается. Поэтому должна существовать опора, на которую может полагаться ум, лишившись своей тождественности с чувствами. В этом состоит цель использования трех инструментов медитации.

Существует история о караване в пустыне, которая очень понятно объясняет эту идею. Караван двигался ночью. Когда пришло время отдохнуть, караванщики поставили шатры и привязали своих верблюдов. К несчастью, один погонщик потерял колышек для привязывания, так что его верблюд остался свободным. Поскольку этот человек опасался, что верблюд может уйти, он отправился к начальнику каравана и рассказал ему о своей проблеме. Начальник сказал: «Не беспокойся о колышке. Просто проделай все движения, как будто ты привязываешь верблюда, и он никуда не денется». Тогда погонщик вернулся к своему верблюду и сделал вид, будто он его привязывает. Верблюд лег и всю ночь не двигался с места.

На следующее утро все готовились продолжить путь, но верблюд этого погонщика не хотел вставать. Погонщик не мог понять, почему его верблюд не встает, подобно всем другим верблюдам. Поэтому он снова пошел к начальнику каравана и спросил, что ему делать. Начальник сказал: «Проделай все движения, которые бы ты обычно делал, если бы верблюд был привязан». Погонщик сделал вид, будто он развязывает веревку, и его верблюд сразу же поднялся.

Смысл этой истории очевиден. В действительности, ум ничем не связан. Однако, вследствие нашего психологического обусловливания, мы чувствуем, что должны быть связаны. Ум ощущает потребность в опоре, потребность быть к чему-то привязанным. Поэтому мы проделываем в собственном уме движения привязывания и отвязывания своего психологического верблюда. Именно здесь важны инструменты медитации. Мы используем их как опору для ума, когда входим в неизведанные измерения подсознательного и бессознательного. Вот почему существует так много мантр, символов и медитативных практик. Все они призваны служить для

ума опорой, точкой сосредоточения, когда осознание проникает на все более глубокие уровни сознания.

Барьер лайи

Каждая медитативная практика использует нечто такое, что ум способен охватить, за что он может держаться. Это могут быть дыхание, мантра, или символ. В нада йоге это грубый и тонкий звук. В аджапа джапе это сочетание психического канала, психического дыхания и психического звука. В акаша дхаране это внутреннее пространство. В тратаке это различные объекты, рассматриваемые как внешне, так и внутренне. Практикующий всегда фиксирует свое осознание на объекте или процессе. Это делается потому, что ум естественно и спонтанно приспосабливается к объектам восприятия. В повседневной жизни ум непрерывно проделывает это с различными внешними объектами и мыслями. Без объекта восприятия человек впадает в бессознательное состояние.*

Это применимо и в медитативной практике. Многие люди садятся медитировать, не сосредоточивая внимание на специальном объекте. Они просто закрывают глаза и позволяют уму скакать с места на место, подобно мартышке. Они либо размышляют о своих проблемах, либо впадают в состояние сна. Ни одно из этих состояний не является медитативным опытом. Можно заниматься подобной практикой сотню лет, и не получить абсолютно ничего. Поэтому следует стараться поддерживать постоянное осознание объекта или процесса, используемого в практике. По мере продвижения по пути медитации, мы становимся все более и более расслабленными. В этой ситуации естественно засыпать. Это барьер лайи — бессознательного — который не дает нам погружаться в глубину нашего существа. Этот барьер можно преодолеть только с помощью символа или метода, который позволяет сохранять сосредоточение.

---

* В экспериментальной психологии существует так называемый метод сенсорной депривации. Испытуемому закрывают глаза и уши специальной маской, и помещают его в ванну с водой, имеющей температуру тела и солевой состав, соответствующий составу физиологических жидкостей тела. При длительном пребывании в такой ванне (особенно в сочетании с приемом некоторых психоактивных препаратов) у испытуемых наблюдаются многие феномены, типичные для глубоких медитативных состояний. Использование сенсорной депривации для достижения медитативных состояний подробно описано в книге Дж. Лилли «Центр циклона» (пер.).

На самом деле, эта тенденция к лайе, или бессознательному состоянию, представляет собой предохранительный механизм. Он не позволяет нам преждевременно погружаться в более глубокие измерения ума. В ходе практики необходимо встретиться лицом к лицу с подсознательными страхами, неврозами и призраками, но этот процесс должен быть постепенным и контролируемым. Ум следует постепенно очищать и гармонизировать в течение определенного времени. При внезапном восприятии огромного множества подсознательных страхов мы были бы подавлены отрицательным содержанием своего собственного ума. Таким образом, лайя представляет собой защитный экран, который можно преодолеть только когда исчерпаны отрицательная карма и самскары. Тогда следует использовать символ или объект для сосредоточения.

Сакара и никакара

Слово *сакара* означает «с формой», а *никакара* — «без формы». То, должна ли медитация быть сакарой или никакарой, на протяжении тысячелетий было главной темой споров духовных искателей.* В тексте *Ишавасья Упанишада* (ст. 12) утверждается, что: «Те, кто поклоняются непроявленной реальности, вступают в слепящую тьму; те, кто поклонятся проявленному, погружаются в еще боль-

* В буддийской йоге, где психологические аспекты медитации описаны более систематически, аналоги сакары и никакары, как правило, используются в качестве последовательных ступеней медитативной практики. Первая ступень — медитация сосредоточения, предполагает использование специфического объекта, тогда как на второй ступени — при «интуитивной медитации», или «медитации внимательности» — нет ни объекта, ни сосредоточения в буквальном смысле этого слова: осознание пребывает во «внутреннем центре», откуда *беспристрастно свидетельствует* все, происходящее в уме, ни к чему не привязываясь. При этом пратьяхара (отключение чувств) может иметь или не иметь места — адепт способен медитировать даже во время выполнения повседневной (в том числе, неприятной или тяжелой физической) работы. С психологической точки зрения «медитация внимательности» характеризуется полностью пассивной, воспринимающей установкой ума, то есть отсутствием его собственной познавательной активности или «ориентировочной реакции». В некоторых буддийских школах медитация сосредоточения и «медитация внимательности» рассматриваются как независимые и взаимодополняющие практики, которыми (наряду с другими техниками) можно заниматься одновременно. Как видно из дальнейшего текста, в индуистской йоге (по крайней мере, в той ее школе, о которой рассказывается в данной книге) медитация с формой и без формы считаются строго последовательными ступенями практики (пер.).

ший мрак». У этого стиха много значений, но мы ограничимся обсуждением его смысла, касающегося лайи и символа.

В медитации сакара, где осознание практикующего закреплено на определенной фокальной точке или объекте, сосредоточение происходит в проявленном измерении. В медитации ниракара, где человек не фиксирует свое осознание на какой бы то ни было определенной фокальной точке, сосредоточение имеет место в непроявленном измерении. Сюда относятся те практики, где осознанию позволяют свободно исследовать ум и психику, одновременно размышляя о таких абстрактных концепциях, как бесконечность, Брахман, Бог, и т.д. Каким же образом оба эти вида практики ведут во тьму? Причина состоит в том, что и практики медитации сакара, и практики медитации ниракара служат всего лишь средствами — они не являются самоцелью.

Медитация на форме может легко вырождаться в идолопоклонничество. На протяжении тысячелетий люди поклонялись идолам и божествам, не имея ни малейшего представления о цели своего поклонения. То же самое может случаться с мантрой, символом, или любым другим объектом медитации. Символ становится объектом умозрительных построений, а не средством трансценденции. Поэтому в традиционном тексте утверждается, что «поклоняющиеся проявленному погружаются в еще больший мрак». Назначение объекта — вести осознание к тому, что выходит за пределы интеллектуального понимания.

Вследствие этого, многие люди предпочитают размышлять об абстрактных концепциях. Однако, в этом отношении текст Упанишады утверждает: «Те, кто поклоняются непроявленной реальности, вступают в слепящую тьму». Это так, поскольку большинство людей не подготовлены к этому виду медитации. В этом случае, медитация на таких темах, как бесконечность, Брахман, Бог и т. п., имеет тенденцию вырождаться в интеллектуальные рассуждения, которые не основываются на глубинном опыте. Это уводит в сторону от пути медитации. Медитация ниракара ведет к лайе — бессознательному состоянию и сну. Таким образом, текст Упанишады предупреждает нас о необходимости проявлять осторожность в отношении обоих типов медитации, и стараться понимать их цель и место.

В первую очередь, необходима интенсивная практика медитации сакара, чтобы очистить ум и сделать его сфокусированным. В следующем стихе вышеупомянутого текста Упанишады дается такое объяснение: «Медитация на проявленном (сакара) дает один конкретный опыт; медитация на непроявленном (ниракара) ведет к другому опыту». Здесь традиционный текст указывает, что медитация сакара ведет к специфическому уровню понимания и опыта, в то время как медитация ниракара ведет к другому уровню. Обе разновидности медитации необходимы, и для эволюции сознания их следует практиковать в надлежащее время.

Поэтому в следующем стихе текст Упанишады утверждает: «Тот, кто знает, что на самом деле проявленное (сакара) и непроявленное (ниракара) едины, преодолевает смерть посредством проявленного и обретает бессмертие посредством непроявленного». Этот стих указывает на соединение проявленного и непроявленного, сакары и ниракары. В конечном счете, следует видеть бесформенное во всех формах, и все формы в бесформенном. Но такое понимание может прийти только после того, как и медитация сакара, и медитация ниракара доведены до совершенства.* Постоянная практика медитации сакара со временем позволяет пересечь «реку смерти» – барьер бессознательного состояния. Достигнув этого, следует размышлять о бесформенном, непроявленном (ниракара). Это размышление возникает спонтанно. Это тот этап, где происходит переход от практики к медитативному опыту, который лежит за пределами интеллектуального понимания.

* Интересно, что в экспериментально-психологической ситуации (не говоря уже о применении психоактивных веществ) подобное «видение» может возникать даже у неподготовленных испытуемых. В частности, опыт «парадоксально полной пустоты» описан в классической интроспективной психологии начала XX в., встречается в экспериментах современной когнитивной психологии, и в исследованиях так называемых «измененных состояний сознания» (См., например, Г. Хант, «О природе сознания с когнитивной, феноменологической и трансперсональной точек зрения», М., «АСТ», 2004; С. Гроф, «Холотропное сознание», М., «АСТ», 2003). Автор концепции «процессуальной психологии» Арнольд Минделл называет этот уровень опыта «Сновидением» или «уровнем Сущности», и использует для его объяснения метафоры из области квантовой физики (См. А. Минделл, «Сновидение в бодрствовании», «Сила безмолвия», М., «АСТ», 2004).

5
Визуализация

Согласно представлениям йоги, свобода от умственных оков достигается посредством практики мантры, или психического звука. Мантра освобождает ум от кабалы, вызванной нашей привязанностью к чувствам. Мантры – это звуковые вибрации, воздействующие на физическую, эмоциональную, ментальную и психическую структуры. Каждая звуковая вибрация создает специфические узор, образ, или форму. На начальной стадии эта звуковая вибрация известна как *нада* или *пратхам спандана* – «первая целительная вибрация». Эта целительная вибрация представляет собой источник, из которого происходят все формы жизни.

В Библии говорится: «В начале было слово». В действительности это пратхам спандана или нада, составляющая основу мантры. В этом контексте мантра становится инструментом для развития состояний пратьяхары и дхараны. Она обеспечивает основу или поддержку, на которую может опираться ум, чтобы не становиться бессознательным. По мере уменьшения умственных напряжений и отвлечений, улучшаются осознание и сосредоточение.

Еще один аспект мантры – это янтра, или психический символ. Каждая мантра состоит из одной или более звуковых вибраций, и каждая вибрация создает специфический образ. Наука также показала, что когда вы берете ноту на музыкальном инструменте, эта нота создает определенную форму.* Точно так же, образ, создаваемый мантрой в поле сознания, именуется янтрой.

Подобно тому, как слово мантра (*мананат трайятэ* или *мансах трайятэ*) означает освобождение от мысленных процессов ума, так янтра (*йямятэ анена*) означает технику, посредством которой управляют умом.

---

* Точнее, образ создает не сама нота, то есть, звуковая вибрация, а ваша концептуализация этой ноты – соотнесение ее с определенным музыкальным ладом, звукорядом и т. д. Образы создают не только ноты, но и мысли, в частности, фразы, слова, и даже отдельные слоги естественного языка. Дело в том, что образное мышление составляет необходимый аспект деятельности ума, который обычно маскируется концептуальным (понятийным) мышлением. Однако, при выработке пассивной, воспринимающей установки ума, можно наблюдать образную «изнанку» концептуального мышления (пер.).

Когда мысленными процессами управляют с помощью мантры или янтры, сознание предстает в своей чистейшей, подлинной природе. Если сознание не переживается в его подлинной природе, ум остается в состоянии относительной инерции или бездеятельности, и не может понимать реальность. Садхака переживает эволюцию сознания во всей полноте, только когда контролирует облака мысленных процессов с помощью мантры и янтры.

Поэтому у нас имеются образы янтр, или символов, которые могут быть как очень простыми, так и очень сложными, в зависимости от состояния нашей эволюции. Индивидуальная мантра может спонтанно создавать образ. Во время повторения мантры на ум приходит образ, будь то круг, звезда, квадрат, треугольник, или любой другой образ. Нередко человек не понимает, почему это происходит, почему в его медитации появляется это красивый зеленый, синий, розовый свет. Это символ, который создается в поле сознания повторением мантры.

Концептуализация ума

Что мы делаем с символом, который проявился в поле сознания? Это точка сосредоточения. Обычно мы садимся медитировать и стараемся выкинуть все из головы. Мы пытаемся полностью избегать любого рода чувственной и умственной отождествленности, идеи и переживания. Однако, вследствие недисциплинированной природы ума, мы обнаруживаем, что боремся с мыслями. Ум не может быть спокойным, и мы пытаемся заставить его успокоиться. В результате вместо медитации мы имеем процесс психологического стресса. Вместо переживания покоя и безмятежности ума происходит непрерывная борьба за то, чтобы вернуть ум обратно к практике, прекратить поток приходящих мыслей и избавиться от мирских забот и тревог.

Поэтому для того, чтобы держать ум сосредоточенным в одной точке, мы должны использовать символ. В периоды рассеяния и отвлечения ума мы должны снова и снова возвращаться к этой точке. Она становится зрительной точкой, на которой мы фокусируем внимание. Очень трудно сосредоточивать внимание на чем-либо, что нельзя видеть. Таким образом, мантра и янтра, звук и символ служат необходимыми инструментами для медитации. Они обладают способностью далеко проникать в глубины подсознательного

и бессознательного ума, чтобы проявлять или выражать скрытый потенциал. Они представляют собой научный процесс концептуализации этих неизвестных областей ума. Сосредоточение на таких звуках и символах влияет на мозговые волны. Если мы способны реорганизовывать, заново устанавливать и переструктурировать волновые паттерны мозга, то можем проявлять новое качество сознания.*

Самьяма: полнота сосредоточения

Нас окружает океан вибраций, которые происходят одновременно в разных измерениях. Повторяя мантру, мы начинаем процесс пратьяхары. Это требует постепенного отключения чувственных восприятий, и тогда мы способны сосредоточивать ум в одной точке. После завершения процесса отключения сосредоточение ума становится полным, и нет никакого рассеяния или отвлечения. Это состояние известно как дхарана – способность ума удерживать понятие.

Например, мы сосредоточиваемся на цветке и способны удерживать цветок в уме в течение определенного периода времени. Однако, мы не способны забыть самих себя. Мы по-прежнему осознаем пространство и время. Это называется дхараной, или сосредоточением. Дхьяна означает полное, устойчивое осознание умом этого понятия. Когда вы способны удерживать в уме понятие цветка и более не осознаете себя или процесс медитации, это называется дхьяной, или медитацией.

Когда вы способны удерживать в уме понятие цветка, и цветок внутри вас становится живым опытом, так что нет никакой разницы между внешним цветком и внутренним цветком, когда оба цветка выглядят одинаково, это называется самадхи.

Все эти три стадии – дхарана, дхьяна и самадхи, практикуемые вместе, известны под названием *самьяма*. Когда вы способны практиковать их вместе, ваш ум становится творческим, созидательным, и компетентным. Он способен с большей силой удержи-

* Справедливость этого утверждения доказана современной наукой, в которой в последнее время разработаны инструментальные методы целенаправленной перестройки паттернов волновой биоэлектрической активности мозга с помощью так называемой «биологической обратной связи». Используя эти методы можно значительно усиливать творческие способности и даже достигать состояний, близких к тем, что возникают при медитации (пер.).

вать в себе любую идею, и для его способностей не существует никаких препятствий или ограничений. Достигнув самийями, вы можете сосредоточиваться на любом объекте. Когда ум достиг совершенства в сосредоточении, он обретает сиддхи, или психические способности.

Живой опыт

Все, что вы видите снаружи, вы можете видеть и внутри. Чтобы видеть снаружи, вам нужны каналы чувств; однако, чтобы видеть внутри, вам не требуются никакие чувственные посредники. Эту способность необходимо обретать. Поэтому не беспокойтесь о качестве или достоинствах практики. Просто будьте уверены, что практика является настолько мощной, что вы действительно можете ясно видеть объект внутри себя, как если бы он был реальным. Если вы обнаруживаете, что ваша практика не способна давать вам живой опыт, то вам необходимо ее пересмотреть.

Не должно быть никакой разницы между внешним и внутренним опытом. Оба они выглядят одинаковыми. Но когда вы способны иметь внутренний опыт, не полагаясь на свои чувства, ваш ум становится очень мощным. Вы можете влиять на свою судьбу и карьеру. Вы можете изменять обстоятельства своей жизни. Нет ничего такого, чего вы не можете достичь. Это высшая точка умственного развития, к которой нужно стремиться каждому. Такое состояние ума, такое качество опыта известно как сверх-ум, и этот сверхум является продуктом сосредоточения. Это ум, способный создавать живой опыт из всего, о чем он думает.

Рекомендации для визуализации

На предварительной стадии дхараны символом может быть внешний объект. Однако, когда ваше восприятие становится более тонким, нам следует визуализировать свой символ внутренне и создавать образ в читкаше — пространстве перед закрытыми глазами. Это более тонкий образ, и он уведет вас намного глубже.

Многим людям трудно удерживать четкий образ символа. Они либо не могут его визуализировать, либо образ быстро угасает. Не расстраивайтесь, если так происходит с вами. Это просто показатель состояния вашего ума. Трудно визуализировать внутренние образы, если ум пребывает в смятении. Вы будете способны думать

об образе или воображать его, но не сможете видеть его внутри с полной ясностью, как бы вы видели его снаружи. Однако, по мере того, как ваш ум становится спокойным и устойчивым, вы обнаружите, что вам все легче визуализировать ваш символ. Когда ум станет абсолютно спокойным и сосредоточенным, вы будете способны поддерживать неизменное внутреннее видение своего психического символа. Однако, для достижения этой стадии требуется регулярная практика, и вы не должны ожидать, что сможете это сделать за один сеанс.

Когда ум становится спокойным, следует начинать использовать психический символ. Вы должны сформулировать паттерн сознания, выполняющий функцию основы, на которой вы можете фиксировать свое осознание. Когда астронавт исследует космос, он всегда соотносит свое положение с землей или солнцем. Так же обстоит дело и с исследованием внутреннего космоса. Вы должны соотносить свое осознание с символом. Ваше осознание, которое обычно дрейфует от одной мысли к другой, должно быть сфокусировано на одной форме. Все силы ума должны быть сосредоточены вокруг символа. Когда вы сможете удерживать устойчивое осознание одного этого символа в течение нескольких минут без вытеснения его другими мыслями, начнет развиваться внутреннее видение. Если вы решите практиковать визуализацию, имейте в виду следующее:

- Ваш символ может быть внешним или внутренним. Однако, когда ваше восприятие становится более утонченным, вам следует использовать тонкий внутренний психический символ.
- Ваш символ должен быть таким, чтобы ум с ним автоматически отождествлялся, то есть, символ должен без особых усилий притягивать и удерживать ваше внимание.
- Не меняйте свой символ. Если вы его меняете, то уму приходится приспосабливаться и привыкать к новому символу. Это требует времени и сил.
- Старайтесь развивать способность ясно визуализировать четкий образ символа перед закрытыми глазами. При достаточной практике он должен возникать спонтанно.
- Если у вас нет специального символа, практикуйте техники медитации, которые даются в этой книге. Когда вы будете готовы, символ сам к вам придет.

6
Препятствия в дхаране

Практики дхараны специально предназначены для очищения нади и чакр психического тела с помощью техник сосредоточения и визуализации. Когда вы сосредоточиваетесь, способности ума фокусируются в одной точке. Поскольку имеется меньше отвлекающих факторов, ваши психическое, астральное и праническое тела приходят в гармонию и согласованность друг с другом. Когда достигается такая согласованность, вы способны пересекать барьер от внешнего к внутреннему опыту.

Как только вы достигаете устойчивости в дхаране, вы пересекаете этот барьер, и на этом этапе могут возникать многие препятствия, мешающие вашему дальнейшему продвижению. К ним относятся видения, пробуждение кундалини, чувственность, болезнь, разочарование и сверхчувствительность. Эти препятствия возникают изнутри. Кроме того, есть несколько препятствий, возникающих извне. К ним относятся чрезмерная общительность, слишком большое количество практик, беспорядочность в образе жизни и практике, и несбалансированная диета.

Видения – это первое препятствие, с которым можно столкнуться на пути дхараны. Здесь вы можете видеть прекрасных полубогинь или апсар* из иного мира, которые приходят, чтобы совратить вас с пути дхараны. Кроме того, видения могут появляться в виде змей, львов, тигров, демонов и вампиров, старающихся вас напугать. Ваша практика будет проходить без помех, только если вы способны оставаться спокойным и невозмутимым в подобных ситуациях. Есть много описаний различных мистиков, святых, и пророков, которые переживали такие видения во время интенсивной садханы. Когда Христос сорок дней жил в пустыне, его посещали многие подобные видения. Точно так же, у Господа Будды было много видений, когда он сидел под деревом боддхи перед своим просветлением.

Следующее препятствие – это **пробуждение кундалини**. На самом деле, невозможно перейти на стадию дхараны без определен-

* Апсары – в индийской мифологии, небесные танцовщицы, аналогичные мусульманским гуриям и скандинавским валькириям (пер.).

ной степени пробуждения кундалини. Дхарану обычно практикуют на разных чакрах, так что это тоже указывает на некоторую степень пробуждения, которое происходит, когда кундалини движется вверх по каналу сушумны. Дхарана начинается когда энергия кундалини начинает проходить через чакры. Если в ходе практики дхараны переживания кундалини станут очень сильными, то для продолжения садханы вам потребуются руководство опытного гуру и особая обстановка.*

Чувственность представляет собой еще одно препятствие, с которым можно столкнуться на пути дхараны. Когда происходит дхарана, в низших центрах спонтанно развиваются сильные чувственные ощущения. Время от времени это можно терпеть, но во время дхараны это происходит часто. По мере продолжения практики дхараны ум становится управляемым, праны и чакры очищаются. Это очищение ведет к увеличенной выработке сексуальной жидкости (половых гормонов – пер.). Поэтому чувственность возрастает. Когда во время практики дхараны возрастает чувственность, вам также понадобится руководство опытного гуру, чтобы очистить свой путь.

Еще одним затруднением может стать **встреча с болезнью**. Нередко, на более низких стадиях, физические загрязнения создают закупорки. Обычно в экстравертированном состоянии активной жизни преобладает раджо гуна. Однако, во время практики дхараны, процесс физического очищения происходит очень быстро. В результате в теле выделяются нездоровые элементы для того, чтобы их можно было удалить как можно быстрее. Они могут принять форму болезни, которая до этого существовала в латентном состоянии.

Когда в теле таким образом проявляется болезнь, то это результат процесса очищения. Поэтому вам нет нужды беспокоиться. Болезнь пройдет сама собой под действием самого процесса медитации. И значит в таких случаях следует не оставлять, а продолжать практику дхараны. Однако, в этих обстоятельствах нежелательно применять лекарства, так как они мешают процессу очищения. Кроме того, следует воздерживаться от плотной и питательной пищи. Ешьте простую легкую пищу, либо только молоко и фрукты.

* См. Муктананда «Игра сознания» и Гопи Кришна «Кундалини: эволюционная энергия в человеке».

Серьезным препятствием может стать **разочарование в практике**. На этом этапе трудно правильно оценить степень вашего продвижения вперед. В пылу энтузиазма вы можете быть склонны переоценивать свои достижения, думая, что дхарану можно освоить быстро. Однако, по мере практики, вы обнаруживаете, что дхараной овладеть нелегко, и испытываете разочарование. Для того чтобы успокоить ум и развить сосредоточение, внутреннюю визуализацию и контроль над образом, требуется время.

Когда практика идет неважно, вы можете начать беспокоиться о своем продвижении, и сомневаться в том, что получили какую-либо пользу. С другой стороны, достигнув некоторого успеха, вы можете чрезмерно радоваться, думая, что стоите на пороге самадхи. В ходе своей практики вы временами будете испытывать такие взлеты и падения. Подобные иллюзии в отношении практики не должны вас ни расстраивать, ни приводить в восторг. Реальных успехов можно добиться только упорно продолжая регулярную практику вне зависимости от таких превратностей.

Когда вы начинаете развивать сосредоточение, появляется **сверхчувствительность**. Звук упавшей булавки может казаться ударом грома, сотрясающим ваш мозг. Вас начинают раздражать или отталкивать определенные запахи, звуки, виды и ощущения, на которые вы раньше не обратили бы внимания. Вам придется пройти через все эти стадии, но при должном упорстве вы добьетесь успеха.

Препятствия могут возникать и от увлечения **чрезмерным количеством практик**. Вы можете попусту растрачивать драгоценные силы и время, пробуя одну практику, а затем бросая ее ради новой. Какую бы практику вы не выбрали, ее следует продолжать до самого конца. Не следует оставлять практику до ее завершения, и переходить к другой. Лучше упорно продолжать одну практику, пока вы ее не освоите. Занимаясь немного этим, немного тем, вы никогда не обретете опыта медитации. Разные и новые практики могут возбуждать ваше воображение, но этим все и кончится. Это похоже на то, как один человек копал сто колодцев, но так и не нашел воды. Каждый раз, углубившись не более чем на метр, он оставлял колодец незаконченным и начинал копать в новом месте. Поэтому придерживайтесь одной практики и углубляйтесь в нее, и тогда вы достигнете цели.

Другое внешнее препятствие – **излишняя общительность**. Если вы хотите глубоко погрузиться в практику, то вам нужно свести к минимуму свои общественные обязанности. Общение с разными типами людей отвлекает ум. Чрезмерная разговорчивость также отвлекает ум. Все виды чувственных развлечений, возбуждение и опьянение препятствуют пути дхараны.

Беспорядочность в образе жизни и практике является одним из самых больших препятствий, и многим людям его труднее всего преодолевать. Для того, чтобы достичь сосредоточения, тело и ум должны быть устойчивыми и уравновешенными. Беспорядочность создает дисбаланс и беспокойность. Очень важно иметь четкий распорядок дня, в котором отводится определенное время для приема пищи, сна, работы, отдыха и медитации. Однажды установив этот распорядок, не отклоняйтесь от него. Регулярные образ жизни и практика составляют основу духовного прогресса и развития сосредоточения.

Еще одно препятствие для дхараны – **несбалансированная диета**. Пищеварительная система – очень деликатный орган. Когда мы входим в более глубокие состояния сознания, пищеварительная способность нередко уменьшается. Поэтому, чтобы продвигаться в дхаране не следует слишком много есть или слишком часто поститься. Необходима регулярная саттвическая диета. Когда в результате практики ваш организм очищается, малейшее отклонение от нормы может вывести вас из равновесия. Переедание или недоедание одной порции пищи расстроит весь ваш организм. Когда вы обретете совершенный контроль над ним, вы будете способны есть что хотите и сколько хотите.

Напряженность – тоже препятствие. Всегда следует помнить, что сосредоточение – это не состояние напряженности. Подлинного сосредоточения ума может достичь только расслабленная личность. Напряженный человек не может сосредоточиваться. Приступать к сосредоточению можно только после того, как вы научитесь сохранять легкую и устойчивую позу, и расслаблять тело, нервы, мозг и ум. В действительности, расслабление и сосредоточение взаимосвязаны. Вы не можете расслабить какую бы то ни было часть тела, если не способны сфокусировать на ней внимание своего ума. Точно так же вы можете сфокусировать ум только если он полностью расслаблен. Пытаться сосредоточивать напряжен-

ный ум – это все равно, что натягивать тетиву, которая уже слишком тугая. Вместо сосредоточения, результатом может стать фрагментация или психологический срыв. Поэтому сосредоточение следует развивать постепенно посредством систематического процесса медитации. Не заставляйте себя сосредоточиваться, если чувствуете усталость или напряженность.

Мышечное и нервное напряжение не имеют никакого отношения к сосредоточению. Об успехе в упражнении нельзя судить по какому бы то ни было телесному ощущению или чувству. Некоторые люди считают, что они сосредоточиваются, когда ощущают напряженность между бровями и за ними, но в действительности они только вызывают у себя головные боли и другие неприятности. Необходимо внимание без напряжения. Сосредоточение всегда следует практиковать без малейшего перенапряжения. Контроль над умом достигается не какими бы то ни было ревностными усилиями, а постоянной, спокойной, уравновешенной практикой и избеганием всякого волнения и возбуждения.

Это некоторые из основных правил, которые вы должны будете осознавать и соблюдать, если хотите серьезно заниматься практикой дхараны. Разумеется, даже если вы не хотите развивать практику в такой большой степени, она все равно принесет вам несказанную пользу. Она успокоит ваши нервы, очистит ваш ум, улучшит ваши здоровье и темперамент, увеличит продолжительность жизни и даст вам новый взгляд на жизнь.

7

Дхарана в йоге, тантре и Упанишадах

Многие описанные в этой книге практики дхараны взяты из традиций йоги, тантры и Упанишад. Эти практики относятся к продвинутому уровню учения, который до настоящего времени никогда не становился достоянием общественности. Мы даем их сейчас потому, что многие серьезные и продвинутые практикующие говорили о необходимости большего руководства в достижении более глубоких измерений медитации. Систематическое изучение и выполнение этих техник поможет практикующим преодолеть разрыв между предварительными техниками, которым сегодня учат большинство школ, и продвинутыми методами, или спонтанными техниками, которые традиционно преподавались только путем прямой передачи от гуру ученику.

ДХАРАНА В ЙОГЕ И ТАНТРЕ

Подробно описываемые здесь практики чакра шуддхи и аджапа дхарана не только составляют неотъемлемую часть мантра йоги, но и занимают важное место в Упанишадах. Десять аджапа дхаран описаны в *Хамса Упанишаде*, которая является пятнадцатой из ста восьми Упанишад и составляет часть Атхарва Веды.

Существуют два уровня практик аджапа джапы. На уровне пратьяхары метод охватывает грубый, внешний аспект, используя физическую активность — процесс дыхания — для обращения осознания внутрь. Затем для того, чтобы остановить самопроизвольные колебания ума, добавляется мантра. Однако, на уровне дхараны практика значительно углубляется. Она включает в себя глубокое сосредоточение на мантре, чакре и нади, так что начинают постепенно исчезать даже каузальные проявления — внутренне присущие переживания чувств и мира.

Описываемые здесь десять практик соответствуют продвинутому уровню аджапа джапы, который относится к группе дхараны. Разумеется, следует понимать, что к группе практик аджапа дхараны нельзя приступать, не овладев группой пратьяхары. Практики аджапа джапы организованы таким образом, что сосредоточение

ни дыхании и мантре в каналах ида, пингала и сушумна открывает чакры и вызывает состояние дхараны спонтанно, без усердных усилий для успокоения ума и обретения контроля над ним.

Тратака

После аджапа дхараны мы переходим к тратаке – практике упорного взгляда в одну точку. Практики тратаки можно осваивать постепенно, в соответствии с вашими способностью и склонностью. Тратака – это фундаментальная техника сосредоточения как в йоге и тантре, так и в системе Упанишад. Здесь она дается на четырех уровнях, которые охватывают весь диапазон сосредоточения: от внешнего и внутреннего до *шунья дришти* – вершины практики медитации.

Практики тратаки также делятся на две группы: пратьяхара и дхарана. Тратака группы пратьяхара включает в себя пристальное рассматривание внешнего объекта, как то свечи, символа, янтры, или мандалы, либо другие формы тратаки, которые описаны в текстах йоги. Тратака направлена на контроль над рассеянием, которое происходит, когда мы осознаем форму. Контроль над этим аспектом – осознанием формы – и составляет цель тратаки. На уровне дхараны форму видят внутренне. Используется аналогичный процесс, но вместо использования внешнего образа для фокусирования зрительного внимания мы пробуждаем и развиваем свое внутреннее зрительное восприятие. Эта техника постепенно высвобождает все, что хранится в уме в форме зрительных впечатлений, пока, в конечном счете, не достигается видение пустоты (шуньята).*

ДХАРАНА В УПАНИШАДАХ

Йога Упанишад описывает различные методы и уровни акаша дхараны. В традиции упанишад дхарана представляет собой не просто

* Видения пустоты можно достигнуть и путем интенсивной интроспекции. Например, если размышлять над какой-либо абстрактной идеей или проблемой, внимательно присматриваясь (но не прислушиваясь!) к тому, что происходит в уме, не стараясь это понять, а просто наблюдая, можно видеть разнообразные образы; если вы их просто свидетельствуете, ***не называя***, они сменяются геометрическими формами, и, в конце концов, видением пустоты. См. Г. Хант, «О природе сознания с когнитивной, феноменологической и трансперсональной точек зрения», М., «АСТ», 2004 (пер.).

фиксацию ума на каком-либо объекте или в одной точке. Это очень сложный процесс, в котором ум проводят через различные состояния внешнего, промежуточного и внутреннего опыта. Во всех этих методах используются различные техники визуализации, которая выполняется через посредство акаши, или пространства. Согласно ведической традиции, акаша, пространство, или небо может быть самой эффективной опорой для медитации. При сосредоточении на образе неба автоматически происходит расширение ума. Противоположность расширения – сокращение вызывает дискомфорт и беспокойство. Безграничность эфира является источником энергии и силы. Все побуждения к действию исходят из бескрайней пустоты.

Обычно в уме происходит непрестанное бурление мыслей, чувств и желаний, которые подобны пене на поверхности океана. Мы можем видеть пену и пузырьки, но не сам океан, хотя он налицо. Пузырьки и пена представляют ментальное сознание. Сосредоточиваясь на беспредельном пространстве, ум осознает океан – бесконечное сознание.

Йога Упанишад описывает три разных уровня дхараны: (1) бахир лакшья (внешнюю стадию), (2) мадхья лакшья (промежуточную стадию) и (3) антар лакшья (внутреннюю стадию). Различные практики дхараны традиции Упанишад всегда преподавались в соответствии с этими тремя уровнями. Кроме того, некоторые из практик содержат в себе все три уровня. Хотя диапазон практик очень широк, лучше всего осваивать каждую из практик последовательно, в соответствии с вашими индивидуальными способностями и развитием. Следует продолжать одну практику и стараться осваивать ее постепенно, стадия за стадией, прежде чем переходить к следующей практике.

Внешний уровень

Первый уровень дхараны – это бахир лакшья. Слово *бахир* означает «внешний», *лакшья* означает «цель», а *дхарана* – «сосредоточение». Таким образом, бахир лакшья – это внешняя цель, на которой практикующий фокусирует свой ум для достижения сосредоточения. Первая техника бахир лакшья называется *бхучари мудра*, что означает «смотреть в пространство». Сперва держат руку горизонтально перед носом, и фокусируют взгляд на ногте мизинца,

пристально глядя на него и фиксируя положение глаз. Постепенно руку убирают, и эту же фокусировку глаз сохраняют как можно дольше.

Бхучари мудра — практика бахир лакшьи. Очень трудно фиксировать взгляд в пространстве. Глазам нужно на что-то смотреть; тяжело фокусировать взгляд ни на чем, на пространстве. Однако, чем дольше вы удерживаете взгляд на точке в пространстве, тем легче становится контролировать входные сигналы чувств и не давать им отвлекать внимание ума. Тексты йоги утверждают, что когда эта стадия доведена до совершенства, то при закрывании глаз виден синий свет.

В дополнение к видению перед собой, практикуемому в бхучари мудре, есть видение над собой, составляющее суть акаши мудры — второй практики. В акаши мудре откидывают голову назад и, не мигая, смотрят вверх в пространство. Кроме того, эту практику можно выполнять в сочетании с шамбхави мудрой, и глядя на пространство между бровями на уровне аджна чакры.

Хотя все эти техники имеют зрительный характер, положение глазных яблок влияет на различные нади. Например, в кундалини йоге считается, что для пробуждения муладхара чакры следует выполнять насикагра дришти, то есть, пристально смотреть на кончик носа. Фокусирование взгляда на кончике носа создает разные ощущения в нади, которые соединяются друг с другом в области лба, а также связаны с идой, пингалой и сушумной, в свою очередь, создающими определенный стимул в муладхаре. Таковы техники бахир лакшьи, которые стимулируют нади и помогают пробуждать различные психические центры.

Цель техник бахир лакшьи состоит в пробуждении различных нади. Известно, что подобно тому, как при совершенстве техники бхучари мудры (первой из этих практик) имеет место видение синего света, при совершенстве практики акаши мудры возникает видение золотого света. Так что же здесь показывает этот синий и золотой свет? Он свидетельствует о пробуждении ида и пингала нади; синий соответствует иде, а золотой — пингале. Таким образом, во внешнем аспекте дхараны усилия направлены на то, чтобы обращать ум внутрь, фиксировать ум в одной точке, углублять состояние сосредоточения, а также пробуждать эти два нади — иду и пингалу.

Промежуточный уровень: акаша дхарана

Следующий аспект дхараны – мадхья лакшья. Слово *мадхья* означает «промежуточный», *лакшья* означает «цель», а *дхарана* – «сосредоточение», так что это промежуточный уровень дхараны. На этой стадии усилия направлены на сосредоточение ума на опыте пространства. В йоге обычно описывают три области пространства в физическом теле. Это:

1. *Чидакаша:* пространство читты, или сознания, переживаемое в области головы между вишуддхи, аджна и сахасрара чакрами.
2. *Хридаякаша:* пространство сердца, переживаемое в области груди между манипура, анахата и вишуддхи чакрами.
3. *Дахаракаша:* пространство нижних областей, охватывающее муладхара, свадхистхана и манипура чакры.

Техники медитации дхараны, обычно описываемые в книгах по медитации, связаны с этими тремя пространствами, которые также переживаются физически внутри тела. Эти практики именуются: чидакаша дхарана, хридаякаша дхарана и дахаракаща дхарана.

Чидакаша дхарана – это техника медитации, в которой различными способами развивается осознание пространства в чидакаше. Эти способы включают в себя видение цветов, форм и символов; они проявляют, создают и удаляют мысленные образы, а также позволяют образам возникать спонтанно. Когда ум становится утонченным, практикующие видят разнообразные формы, геометрические фигуры, янтры и мандалы. Они соответствуют состоянию восприятия в уме. Иногда не бывает видно ничего. Чтобы достать воды из колодца, нужна длинная веревка. Если вода находится на глубине 25 метров, а у вас веревка длиной только 12 метров, то вы, очевидно, не сумеете достать воды. Поэтому, хотя вы, возможно, ничего не видите в области чидакаши, это не означает, что там ничего нет. На любом уровне всегда имеется некоторый опыт, не существует уровня без опыта. Однако, нужно понимать, что то, насколько далеко и глубоко мы сможем проникнуть, будет определяться интенсивностью наших усилий. Этот принцип применим к любой технике и любому аспекту йоги.*

* В современной когнитивной психологии (и в древней буддийской науке Абхидхаммы) считается, что *любое* восприятие начинается с неосознаваемого восприятия бесформенной пустоты и идет через абстрактные геометрические формы, затем конкретные образы, заканчиваясь понятийным осознаванием (называнием) воспринимаемого объекта. При пассивной установке ума, которая, в частности,

Хридаякаша дхарана – это сосредоточение на пространстве сердца, в ведической медитации связанное с тремя телами: пражня, теджас и вайшвара. В этом процессе в сердце переживается свет. Существует много Упанишад, в которых даются описания техник хридаякаша дхараны. Эти техники имеют дело с интенсивностью эмоций и чувств, созданием эмоций, цветами эмоций, изменением эмоций, а также с измерением за пределами эмоций. Это не осознаваемые эмоции, с которыми мы обычно встречаемся в повседневной жизни, а гораздо более сильные подсознательные чувства. Для того, чтобы разрушить обусловливание ума, нужно оживлять и заново переживать эти эмоции. Психотерапевтический аспект медитации уходит корнями в практики хридаякаша дхараны.

Дахаракаша дхарана представляет собой сосредоточение на пространстве нижних областей и включает в себя техники, которые можно найти в литературе по кундалини. Эти практики связаны с сосредоточением на специфических образах в области муладхара, свадхистхана и манипура чакр. Здесь человек может видеть цветок лотоса, цвет, символ, божество, животное, или стихию. Детальное осознание чакр называется дахаракаша дхарана.

Вьома панчака дхарана – пять тонких пространств

После чидакаши, хридаякаши и дахаракаши мы переходим к вьома панчаке – пяти тонким пространствам. *Вьома* означает «пространство», а *панчака* означает «пять». Опыт этих пяти тонких пространств находится в сфере бессознательного и за ее пределами. Дахаракаша, хридаякаша и чидакаша переживаются в сознательном и подсознательном уме. Пять ментальных пространств, которые вместе называются вьома панчака, состоят из гуна ракита акаши, парамакаши, махакаши, таттвакаши и сурьяакаши.

Гуна рахита акаша – это пространство без качеств. *Гуна* означает «атрибут» или «качество», *рахита* означает «без», а *акаша* озна-

имеет место при сосредоточении на пространстве перед закрытыми глазами (чидакаше), он сначала переходит от понятий к образам, и далее следует по пути демонтажа, или деавтоматизации, этой «программы восприятия» - то есть, к абстрактным геометрическим формам, в том числе, мандалам, и, в конце концов, к видению пустоты. Отсутствие видения образов в чидакаше связано с недостаточно пассивной установкой ума и с так называемой «ошибкой называния»: если видя образ, вы его называете, то он сразу исчезает. См. предыдущую сноску (пер.).

чает «пространство». Конечный опыт в этом акаше, как он буквально описан в священных текстах, состоит в том, что «утром видится полный круг солнечного света или пламени огня». Это описание дает некоторое представление о том, что такое гуна ракита акаша. Этот опыт имеет место после прохождение через переживания трех пространств за пределы сознательного и подсознательного планов жизни; тогда на бессознательном уровне праджня пуруша, или индивидуальность праджня, переживается как светящееся тело.

Круг огня или солнечного света, представляющий светящееся тело, лежит за пределами известных атрибутов проявленных физического и ментального измерений. Он находится за пределами физической и ментальной гун. Поддержание этого видения или зрительного опыта в течение продолжительного времени — это переживание гуна ракита акаши. Видение праджни — не непроизвольное, а произвольное видение. Подобно тому, как мы, при желании, можем представить себе образ розы или любого другого объекта, так же и это видение становится произвольным зрительным переживанием.

Парамакашу описывают как «глубокое темное пространство со светом, мерцающим как звезда». Это состояние восприятия, которое известно как шунья, или ничто. Здесь переживается полное отсутствие света, познания и знания; остается только осознание в виде крохотной звездочки или световой точки. Это замкнутое в себе автономное осознание — не рассеянное или расширенное осознание, а неизменная светящаяся точка осознания. На основе этого был разработан медитативный процесс, который называется медитацией шунья. После этого приходит такой момент, когда имеется полное отсутствие внешнего и внутреннего осознания, и действует только недифференцированное осознание. Это состояние представляет собой переживание парамакаши. *Парам* означает «сверх», и, следовательно, это сверхпространство.

Махакашу описывают как «яркий свет, подобный свету в середине солнца, который не могут видеть никакие глаза». Невозможно видеть сияние солнца, отправившись в его середину. Это состояние шуньи эволюционирует. В начале была полная темнота с одной лишь точкой света, представляющей осознание. Распознавание этой точки света называется дрaшта — наблюдение осознания.

Но здесь происходит слияние драшты с этим осознанием, так что всю индивидуальность поглощает тотальное осознание. Это подобно нахождению в центре солнца, в окружении сверкания и света. *Маха* здесь означает «великое».

Таттвакаша — это элемент (начало) пространства. *Таттва* означает «элемент», но здесь переживаются не пять грубых элементов, известных нам как земля, вода, огонь, воздух и эфир, а семя или сущность, из которой зарождаются элементы. В этом пространстве элементы (таттвы) существуют в латентном состоянии; здесь нет никакой активности, никакого распространяющегося вовне движения. Это совершенная неподвижность или покой, где каждая способность сосредоточена на своем собственном бытии, так что нет никакого действия, равно как и нет никакого семени, которое создает действие в форме желания. В этом пространстве исчезло понятие двойственности, исчезли все переживания, относящиеся к имени, форме и идее, и царит абсолютное спокойствие.

Сурьякаша — это светящееся пространство солнца или души — чистой и незапятнанной. Слово *сурья* означает «солнце», но также употребляется взаимозаменяемым образом со словом *атма*, или «солнце», которое означает внутреннее самосветное начало и озарение. Пространство сурьи или атмы считается источником света, проявляющегося в любом видимом и невидимом объекте творения. Оно и видимо, и невидимо. Это пространство представляет собой неизменную реальность, и освещается таттвами, или элементами. Оно представляет чистую форму элементов во время их сотворения.

Таковы вьома панчака, или пять тонких пространств, которые мы осознаем на промежуточной стадии лакшья дхараны.

Внутренняя стадия дхараны

Следующая стадия дхараны — это антар лакшья. Слово *антар* означает «внутренняя», а *лакшья* означает «цель». Здесь в дхаране стремятся к внутренней цели. Эту стадию можно считать предварительным состоянием дхараны, поскольку в этом состоянии осознание и сосредоточение ума вышли за пределы опыта, возникающего из сознательного и подсознательного восприятия. Практикующий их признал, и вступил на другой уровень дхараны, где становится активным психическое осознание.

Первоначально активными становились ментальное осознание, познание и восприятие, когда воспринимались видения, возникающие в чидакаше. Переживание чувств и слияние ума с чувствами, возникающими из хридаякаши, и узнавание психической структуры индивидуальности в дахаракаше — это тоже виды деятельности, относящиеся к ментальному осознанию. Вплоть до этого этапа ум был в состоянии внимания. Разделите слово *attention* — получится *at* и *tension*.* Первоначально усилия были направлены на поддержания осознания и способностей ума в высшей точке активности. В этом пиковом переживании ума, погружающегося в более глубокие аспекты опыта трех акаш и, наконец, вьома панчаки, осознание всегда пребывало в состоянии бдительности.

В дхаране многократно подчеркивается необходимость быть внимательным, и эта способность внимания и наблюдательности постепенно делается тонкой. Посредством наблюдения можно уменьшать отвлекающие факторы, возникающие из взаимодействия чувств с внешней средой. Поэтому, когда ум выходит из состояния *внимания*, начинается более спонтанное и естественное психическое осознание. Осознание психических переживаний и сосредоточение ума на этих переживаниях представляет собой последнюю стадию дхараны и первую стадию дхьяны. На этой стадии имеются три разграничения или уровня, которые описывали мудрецы и визионеры. Первый из них — даршан, или визуализация сушумна нади, второй — осознание нада, или внутреннего звука, а третий — видение голубого света.

Даршан, или визуализация сушумны: Антар лакшья дхарана начинается с осознания или видения сушумна нади. В промежуточной дхаране мы развиваем осознание ида и пингала нади, и опыт синего и золотого света. Однако, за пределами этого существует сфера сушумны. Хотя сушумна обычно считается одним психическим каналом, на самом деле их два. Сушумна нади подобен трубке, и в середине этой трубки находится еще один нади, известный как брахма нади. Брахма нади — это канал, по которому кундалини движется от муладхары к сахасраре. Первая стадия антар лакшья

* Такая игра слов в русском языке невозможна. *Attention* означает «внимание», *tension* — «напряженность» или «напряжение», а *at* — предлог места или времени действия (пер.)

дхараны состоит в углублении осознания брахма нади и его наблюдении в виде светящейся нити в середине сушумны.

Брахма нади зрительно представляют внутри сушумны в виде огненной, светящейся нити, и именно по этой нити поднимается кундалини. Здесь процесс видения не является воображением, и носит название даршан. Воображение – это способность ментального осознания. Воображение представляет собой процесс, посредством которого мы направляем наш ум от одного вида опыта к другому. Если мы пытаемся визуализировать цветок с закрытыми глазами, то не видим ясного изображения. Образ не виден; есть только идея ума: «Я вижу цветок». Быть может, если напряженно думать о цветке, то его можно увидеть как неясное призрачное очертание.* Поэтому воображение используется для прохождения через первые две стадии дхараны. Затем, когда начинает пробуждаться психическое осознание, действительным процессом видения становится даршан.

Слово *даршан* означает «видеть». Это действительное видение или проявление символа или объекта, например, цветка, со всеми нюансами цвета и формы. Этот процесс известен как визуализация. Здесь имеет место действительный опыт, сходный с голографическим опытом, где можно ясно видеть объект сосредоточения, который реально не существует. В йоге этот вид опыта носит название даршан, или визуализации. Поэтому на этой стадии светящуюся нить брахма нади не воображают, а видят в середине сушумны идущей от муладхары до сахасрары. Движение кундалини также видят в форме точки света, перемещающейся вверх и вниз по брахма нади.

Кроме того, традиция утверждает, что когда свет кундалини, поднимающейся по брахма нади, виден в области головы, то цвет чидакаши меняется. Обычно, когда мы закрываем глаза, оно вы-

* Это не совсем так. Недаром слово «воображение» и в русском и в английском языке происходит от слова «образ». Без тренировки, «с нуля», действительно трудно представить себе четкий зрительный образ, но с практикой это становится все легче. В основе многих направлений современной психотерапии лежит управляемое воображение, то есть, работа с образами. Способность образного мышления развита у художников, архитекторов, математиков и представителей многих других видов деятельности. Можно сказать, что поскольку образы – это как бы «изнанка» концептуального мышления, мыслить образами так же естественно, как мыслить словами. Для этого необходима лишь соответствующая психологическая установка (пер.).

глядит темным и монотонным, но в такие моменты оно бывает белым, как будто вся голова наполнена светом. В некоторых текстах также говорится, что просто видя этот свет в середине лба, практикующий освобождается от рабства сознательного и подсознательного измерений.

Нада – внутренний звук: Еще один показатель – это шипящий звук, слышимый во время глубокой дхараны. Человек слышит его, но он исходит не из какого-либо внешнего источника, а изнутри. Это происходит, когда переживание кундалини достигает уровня аджна чакры, ибо именно здесь слышатся нады – звуковые вибрации. Можно слышать внутри себя много различных видов звуков, например, шум ветра в ветвях и листьях, звуки, которые издают сверчки, лягушки, животные и человек.

Йога различает десять видов нады, или внутренних звуков, которые считаются вехами пробуждения кундалини в аджна чакре. Они даются в следующем порядке: (1) звук шипящего бенгальского огня; (2) отдаленная флейта; (3) большой колокол; (4) морская раковина; (5) лютня; (6) цимбалы; (7) вина; (8) проливной дождь; (9) двойной барабан; (10) раскаты грома.

Многие люди, слушая игру на флейте, видели, как тьма в чидакаше сменятся разными яркими, сверкающими цветами. Были и люди, которые могли воспроизводить эти живые цвета в прекрасных произведениях искусства или в музыке для флейты, создавая божественные и чарующие композиции.

Голубой свет: Последним признаком служит видение голубого света в аджна чакре, межбровном центре, и в анахата чакре – сердечном центре. Этот голубой свет, который появляется в психическом переживании или переживании кундалини, соответствует достижению опыта акаши. Видение этого голубого света означает, что вы прошли настолько далеко, насколько может провести эта техника, и что вы готовы к переходу на следующую стадию. Это запершение антар лакшья дхараны, которая представляет собой тонкое психическое сосредоточение и удержание ума на внутреннем опыте, при наличии даршана, а не просто воображения внутреннего объекта сосредоточения.

8
Кайя стхаирьям

Первая практика из серии дхараны называется кайя стхаирьям. Это базовая практика сосредоточения на неподвижности и уравновешенности тела. Слово *кайя* на санскрите означает «тело», а слово *стхаирьям* означает «стабильность». Вследствие взаимосвязи между телом и умом, когда тело становится неподвижным и спокойным, то же самое происходит и с умом. Поэтому каждую из практик дхараны следует начинать с пяти – десяти минут кайя стхаирьям. Действительную практику дхараны следует начинать только когда тело станет полностью уравновешенным и неподвижным.

Кроме того, важно отметить, что ум остается сфокусированным в одной точке только пока тело сохраняет неподвижность. Как только какая-либо часть тела приходит в движение, ум также начинает двигаться. Таким образом, сосредоточение нарушается, и после этого его невозможно снова обрести в течение текущего занятия. Во время практик пратьяхары можно шевелиться, менять положение, и даже вставать, а затем снова возвращаться к практике. Однако в дхаране нельзя пошевелить пальцем, моргнуть, и даже сглотнуть, не нарушив сосредоточения.

Прежде чем пытаться выполнять описанные ниже практики дхараны, следует сначала освоить кайя стхаирьям. Вы будете готовы начать практики дхараны, когда сможете сидеть совершенно неподвижно в течение как минимум получаса. На начальной стадии кайя стхаирьям необходимо, чтобы тело привыкло удобно и расслабленно находиться в медитативной позе. Позднее, когда вы научитесь сохранять неподвижность, физическое осознание будет постепенно сходить на нет, сменяясь осознанием спокойствия. На этом этапе сосредоточение переносится с тела на естественное дыхание, так что уму по-прежнему есть на чем фокусироваться. В ко-

нечном счете, осознание дыхания также сойдет на нет, и останется только осознание как таковое. Тогда вы будете готовы приступить к дхаране.

С таким устойчивым и спокойным осознанием, которому не мешает тело, вы должны начать сосредоточиваться на объекте медитации. Если пытаться практиковать дхарану, когда тело нестабильно, а ум колеблется, от этого не будет никакой пользы, даже если вы будете заниматься сотню лет. Поэтому в начале уделяйте все свое внимание подготовительным практикам. Освоив кайя стхаирьям, вы будете способны без помех перейти к практикам дхараны.

Техника выполнения

Стадия 1: Подготовка

Сядьте в удобную медитативную позу, желательно, сиддхасану или падмасану. Подстройте положение своего тела, чтобы в течение практики вам не нужно было шевелиться. Убедитесь, что вы держите позвоночник вертикально. Голову, шею и плечи следует слегка отвести назад. Положите руки на колени в чин или джняна мудре. Закройте глаза. Осознайте медленное, глубокое дыхание, и мысленно отсчитайте пять вдохов.

Стадия 2: положение тела

Перенесите свое осознание на тело. Сосредоточивайтесь на своей медитативной позе. Ощущайте свой позвоночник, вертикально поднимающийся от пола и поддерживающий голову. Осознавайте согласованное и уравновешенное положение рук и ног. Полностью осознавайте все тело.

Стадия 3: визуализация тела

Зрительно представляйте себе свое тело извне, как будто вы видите его в большом зеркале. Увидьте свое тело в медитативной позе спереди, сзади, справа, слева и сверху. Увидьте свое тело со всех сторон одновременно.

Стадия 4: Тело как дерево

Осознавайте все свое тело. Почувствуйте, что оно как бы уходит корнями в пол. Представляйте себе, что ваше тело растет из пола, подобно дереву. Ваше туловище — это ствол, руки и голова — ветви, а ноги — корни. Ваше тело вросло в пол и будет оставаться неподвижным.

Стадия 5: Ощущения в теле

Осознавайте любые физические ощущения: холод, тепло, движение воздуха, зуд, боль, неудобство, напряжение, окоченение. Направляйте свое осознание на эти ощущения. Позвольте своему уму сосредоточиться на них. Если ум начинает блуждать, возвращайте его к ощущениям в теле.

Стадия 6: Части тела

Направьте свое осознание на голову. Осознавайте только голову и больше ничего. Чувствуйте любые ощущения, возникающие в голове. Зрительно представляйте себе голову. Затем перенесите осознание на шею. Чувствуйте любые ощущения в шее. Продолжайте осознавать. Действуя по тому же принципу, переносите свое осознание на плечи, правую руку, левую руку, всю спину, грудь, живот, правую ногу, левую ногу и, наконец, на все тело. Осознавайте все части тела вместе. Углубляйте свое осознание тела. Проделайте еще один цикл, сохраняя полное осознание.

Стадия 7: Неподвижность тела

Примите твердое решение: «Я не буду шевелиться в течение все практики. Мое тело не будет двигаться или колебаться. Я буду устойчивым и неподвижным, как статуя». Даже если вы испытываете побуждение пошевелить пальцем руки или ноги, поправить одежду, или почесаться, старайтесь преодолеть этот позыв. Когда вы испытываете побуждение подвигаться, вы должны говорить себе: «Нет, я не буду шевелить никакой частью тела до самого конца практики».

Стадия 8: Устойчивость и спокойствие

Осознавайте свое физическое тело, свою медитативную позу, и больше ничего. Необходимо добиваться совершенного и непрерывного осознания всего тела. Тело должно быть совершенно спокойно и неподвижно. Развивайте чувство устойчивости. Осознавайте все свое тело и его устойчивость. Ваше тело абсолютно стабильно и спокойно. Осознавайте эту стабильность. Осознавайте свое физическое тело. Нет никакого движения, никакого неудобства — только неподвижность и спокойствие.

Стадия 9: Психическое оцепенение

Ощущайте неподвижность и спокойствие тела. Постепенно ваше тело будет становиться оцепеневшим и застывшим как статуя, как будто все ваши мышцы замерзли. Тело должно стать таким

оцепеневшим, чтобы вы не могли пошевелиться, даже если бы захотели. Добивайтесь совершенного осознания тела, неподвижности, психического оцепенения. Ощушайте зафиксированное положение тела. Осознавайте тело и неподвижность.

Стадия 10: Осознание дыхания

По мере того, как тело становится жестким и оцепеневшим, вы начнете утрачивать физическое осознание. В это время перенесите свое внимание на дыхание. Осознавайте естественное дыхание, не пытаясь его как-то менять или приспосабливать. Просто наблюдайте, как дыхание входит в тело и выходит из него. Дыхание ритмичным потоком движется внутрь и наружу. Пусть ваше осознание следует за каждым движением дыхания.

В то же самое время, осознавайте тело. Пусть осознание переходит от дыхания к телу, затем от тела к дыханию. По мере того, как тело становиться все более застывшим, осознание будет само все в большей степени смещаться на дыхание. Для этого не требуется никаких усилий. Когда тело абсолютно спокойно и неподвижно, дыхание будет становиться все более тонким, пока не будет казаться, что вы вообще почти не дышите.

Стадия 11: Состояние сосредоточения

Когда дыхание будет становиться все более незаметным, вы начнете переживать чистое осознание, которое достигается при полной неподвижности ума. За движения тела и ума ответственно дыхание. Когда дыхание становится очень тонким, ум успокаивается и сосредоточивается в одной точке. Именно в этом состоянии следует практиковать дхарану.

Стадия 12: Завершение практики

Приготовьтесь закончить практику. Постепенно осознайте свое физическое тело, свою медитативную позу. Ощутите, как вес тела давит на пол. Осознавайте руки, лежащие на коленях. Осознавайте все физическое тело. Осознавайте дыхание. Наблюдайте, как дыхание втекает в тело и вытекает из него. Сделайте глубокий вдох, и три раза повторите мантру Ом.

Хари Ом Тат Сат

9
Чакра шуддхи

Чакра шуддхи означает «очищение психических центров». В кундалини йоге эти практики используются для нахождения психических центров. В джапа йоге они составляют специальную анустхану, которая может принести огромные блага серьезному практикующему, который способен посвятить неделю или месяц непрерывной практике. В кундалини йоге считается, что перед пробуждением кундалини необходимо очистить, открыть и пробудить чакры. Данные практики составляют важную часть этого процесса. С каждым психическим центром работают индивидуально на отдельных стадиях, а на заключительной стадии последовательно работают со всеми психическими центрами.

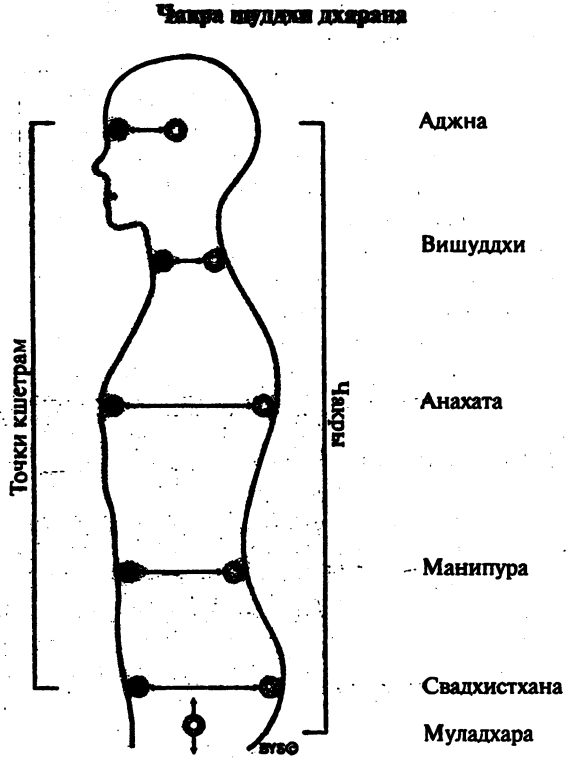
Сначала определяют положение каждого центра. Затем с помощью дыхания устанавливают психический канал между *чакра кшетрам*, или активирующей точкой на передней стороне тела, и самой точкой чакры в позвоночнике. Наконец, добавляя к дыханию мантру, чакру очищают и открывают. Когда в психическом канале постепенно нарастает звуковая вибрация мантры, происходит пробуждение психического центра.

При сосредоточении на точках чакры с помощью дыхания и мантры высвобождается и направляется в мозг высокая энергия. Эта энергия помогает устранять рассеяние ума и успокаивать его, так что даже после нескольких минут практики ум почти без усилий становится неподвижным и сфокусированным в одной точке.

Техника выполнения

Стадия 1: Муладхара шуддхи

У муладхара чакры нет активирующей точки кшетрам, так что ее следует находить непосредственно. Для облегчения нахождения этой чакры в качестве сидячей позы рекомендуется сиддхасана или сиддха йони асана, так как они помогают сосредоточивать осознание на точке муладхара чакры. Положите руки на колени в чин или джняна мудре. Закройте глаза и расслабьте все физическое тело. Осознавайте медитативную позу. Проведите осознание



через все части тела и убедитесь, что нигде нет никакого напряжения. Позвольте дыханию стать медленным и ритмичным
Перенесите свое осознание в точку соприкосновения, где нижняя пятка прижимается к промежности или йони (влагалищу). Ясно осознайте отчетливое давление в этой точке. Сосредоточивайте все свое осознание на точке, где ощущается давление. Находя точное положение муладхара чакры, осознавайте биение пульса в этой области.
Осознайте свое дыхание. Ощущайте или воображайте, что вы вдыхаете и выдыхаете через эту точку, где чувствуется давление. Ощущайте, как дыхание, проходя через тело в области промеж-

ности или влагалища становится все более и более тонким, так что оно пронзает точку, где находится муладхара чакра. Перемещайте свое осознание вместе с устойчивым ритмом естественного спонтанного дыхания. Переживайте, как каждый вдох и выдох пронзает муладхара чакру. Перемещайте осознание вместе с дыханием. Не давайте вниманию рассеиваться. Теперь соедините дыхание с мысленным повторение мантры *Ом*. Вдыхая, произносите *Ом,* ощушая, как вибрация движется вверх вместе с дыханием и пронзает точку муладхара чакры. Выдыхая, снова произносите Ом, ощущая, как вибрация вместе с дыханием движется вниз, выходя из точки чакры. Переживайте, как мантра *Ом* движется через муладхара чакру в обоих направлениях. Чувствуйте, что с помошью движения дыхания и мантры вы очищаете и открываете муладхара чакру. Продолжайте эту практику в течение пяти минут.

Стадия 2: Свадхистхана шуддхи

Убедитесь, что вы правильно сидите в сиддхасане или сиддха йони асане и что ваше тело расслаблено. Затем переместите свое осознание в точку соприкосновения, где верхняя пятка прижимается к лобковой кости. Ясно осознайте отчетливое давление в этой точке. Сосредоточивайте свое осознание на лобковой кости, которая известна как свадхистхана кшетрам, или активирующая точка свадхистхана чакры. Удерживайте осознание в этой точке и ощущайте в ней биение пульса. Затем перенесите свое осознание по прямой линии к копчику в основании позвоночника. Здесь находится свадхистхана чакра. В течение нескольких секунд удерживайте здесь свое осознание, и ощущайте биение пульса в этой точке. Усиливайте осознание свадхистхана чакры.

Осознайте свое дыхание. Перенесите осознание дыхания вниз, в область таза. Чувствуйте или воображайте, что вы вдыхаете и выдыхаете через эту область. При вдохе дыхание входит в свадхистхана кшетрам в области лобка, и движется прямо назад к копчику, где в позвоночнике находится свадхистхана чакра. При выдохе дыхание движется вперед, из копчика, или свадхистхана чакры, к лобковой кости – точке свадхистхана кшетрам.

С помошью движения осознания и дыхания создавайте психический канал между точкой свадхистхана кшетрам на лобковой кости и точкой чакры в основании позвоночника. Чувствуйте, что

ваши дыхание и осознание соединяют эти две точки. При каждом вдохе ощущайте, что область таза расширяется и осознание вместе с дыханием движутся из точки свадхистхана кшетрам прямо назад, к свадхистхана чакре. При каждом выдохе ощущайте, что тазовая область сокращается и осознание вместе с дыханием движутся из свадхистхана чакры к точке свадхистхана кшетрам. Чувствуйте, как дыхание становится все более тонким, так что оно пронзает свадхистхана кшетрам и точку чакры. Сохраняя это осознание, продолжайте практику в течение пяти минут.

Затем добавьте к ней мысленное повторение мантры *Ом*. Вдыхая, мысленно произносите мантру *Ом* и ощущайте вибрацию, движущуюся от свадхистхана кшетрам к свадхистхана чакре. Выдыхая, произносите мантру *Ом* и чувствуйте, как вибрация движется от свадхистхана чакры к точке свадхистхана кшетрам. Переживайте движение мантры и дыхания в этом психическом канале. Усиливайте свое осознание этого движения по психическому каналу. Чувствуйте, что мантра и дыхание очищают и открывают свадхистхана чакру. Продолжайте эту практику в течение пяти минут.

Стадия 3: Манипура шуддхи

Перестаньте осознавать свадхистхана чакру, и верните свое осознание к медитативной позе. Если хотите, можете в это время подстроить свое положение. Убедитесь, что ваше тело расслаблено и не испытывает неудобства.

Перенесите осознание на пупок. Это манипура кшетрам, или активирующая точка манипура чакры. Усильте свое осознание пупка, и почувствуйте биение пульса в этой области. Затем переместите свое осознание по прямой линии назад к позвоночнику. Здесь находится манипура чакра. В течение нескольких секунд удерживайте здесь свое осознание. Постарайтесь ощутить биение пульса в этой точке, находящейся в позвоночнике прямо позади пупка. Осознавайте постоянное ритмичное биение пульса в манипура чакре.

Осознайте дыхание в области живота. Ощущайте плавное расширение и сокращение живота при дыхании. Вообразите, что вы вдыхаете и выдыхаете через эту область. При вдохе дыхание входит через пупок и двигается прямо назад к манипура чакре в позвоночнике. При выдохе дыхание идет вперед из точки чакры в позвоночнике к пупку.

Продолжайте действовать таким образом, перемещая осознание вместе с дыханием между этими двумя точками. При вдохе чувствуйте, как живот расширяется, и дыхание проходит прямо назад от пупка к манипура чакре. При выдохе ощущайте сокращение живота и движение дыхания от манипура чакры в позвоночнике к точке манипура кшетрам. С помощью движения дыхания создайте психический канал между этими двумя точками. Чувствуйте, что вы соединяете манипура кшетрам с манипура чакрой. Отчетливо визуализируйте этот психический канал. Осознавайте, как дыхание становится все тоньше и тоньше, так что оно пронзает манипура кшетрам и точку чакры. Сохраняя такое осознание, продолжайте практику в течение пяти минут.

Когда это движение станет спонтанным и не требующим усилий, начните прибавлять к нему мысленное повторение мантры. При вдохе мантра движется вместе с дыханием из точки манипура кшетрам в пупке прямо назад к манипура чакре в позвоночнике. При выдохе мантра движется из манипура чакры вперед к точке манипура кшетрам в пупке. Старайтесь переживать движение мантры и дыхания в этом психическом канале. Усиливайте свое осознание вибрации мантры, движущейся через эти две точки. Чувствуйте, как мантра и дыхание очищают и открывают манипура чакру. Продолжайте эту практику в течение пяти минут.

Стадия 4: Анахата пуджа

Прекратите осознание манипура чакры, и осознайте грудь – область, ограниченную грудной клеткой. Фокусируйте свое внимание на грудине напротив сердца. Усиливайте свое осознание этой точки. Ощущайте, как она пульсирует в такт с вашим сердцебиением. Задержите свое осознание в этой точке. Это анахата кшетрам, или активирующая точка анахата чакры. Переместите свое осознание по прямой линии назад к анахата чакре в позвоночнике. Сфокусируйте внимание на точке чакры. Осознавайте пульсацию анахата чакры в ритме вашего сердцебиения. Добивайтесь полного осознания анахата чакры.

Затем перенесите внимание на естественное дыхание. Ощущайте расширение и сокращение грудной клетки при дыхании. Затем вообразите, что вы вдыхаете и выдыхаете через область груди. При вдохе дыхание входит в тело через анахата кшетрам на груди, и движется по прямой линии назад к анахата чакре в позвоночни-

ке. При выдохе дыхание движется вперед от анахата чакры к точке анахата кшетрам на грудине. При вдохе грудь расширяется и дыхание движется от грудины к анахата чакре. При выдохе грудь сокращается, и дыхание движется от анахата чакры к грудине, где находится анахата кшетрам.

Теперь осознайте психический канал между этими двумя точками. Чувствуйте, что вы соединяете анахата кшетрам с анахата чакрой. Усиливайте свое осознание этого психического канала. Чувствуйте, как дыхание становится все тоньше и тоньше, так что оно пронзает точки анахата кшетрам и анахата чакры. Приблизьте свое осознание к дыханию, и осознавайте эти две психические точки. Продолжайте эту практику в течение некоторого времени. Затем добавьте к движению дыхания мысленное повторение мантры *Ом*. Вдыхая, ощущайте, как мантра *Ом* движется вместе с дыханием из точки анахата кшетрам на грудине к анахата чакре в позвоночнике. Выдыхая, ощущайте движение мантры *Ом* от анахата чакры к точке анахата кшетрам на грудине. Вы должны полностью осознавать, как вибрация мантры движется вместе с дыханием в психическом канале между этими двумя точками. Чувствуйте, как мантра и дыхание очищают и открывают анахата чакру. Продолжайте эту практику в течение пяти минут.

Стадия 5: Вишуддхи шуддхи

Прекратите осознание анахата чакры, и перенесите внимание вверх, на область горла. Осознайте точку в горловой ямке. Это вишуддхи кшетрам, или активирующая точка вишуддхи чакры. Осознавайте биение пульса в горле. Добивайтесь полного осознания биения пульса в точке вишуддхи кшетрам. Затем переместите свое осознание назад к позвоночнику. Здесь находится вишуддхи чакра. Задержите внимание в этой точке, и ощущайте пульсацию в ней. Все ваше осознание должно быть сфокусировано на вишуддхи чакре.

Теперь осознайте свое естественное дыхание. Ощущайте, что вы вдыхаете и выдыхаете через область горла. Переживайте, как при вдохе дыхание входит в тело через точку вишуддхи кшетрам на горле, и движется прямо назад к точке вишуддхи чакры в позвоночнике. При выдохе переживайте движение дыхания из вишуддхи чакры к точке вишуддхи кшетрам на горле. Перемещайте свое осознание вместе с дыханием между этими двумя точками.

Ощущайте плавное расширение и сокращение горла при каждом вдохе и выдохе. При вдохе область горла расширяется, и дыхание движется от точки вишуддхи кшетрам к вишуддхи чакре. При выдохе горло сокращается, и дыхание движется от вишуддхи чакры к точке вишуддхи кшетрам.

Переживайте движение дыхания в этом психическом канале. Чувствуйте, что вы соединяете вишуддхи кшетрам с вишуддхи чакрой. Усиливайте свое осознание психического канала и дыхания, движущегося между этими двумя точками. Осознавайте, как дыхание пронзает вишуддхи кшетрам и вишуддхи чакру. Пусть все ваше осознание движется вместе с дыханием в этом психическом канале. Продолжайте действовать таким образом в течение некоторого времени.

Затем добавьте к практике мантру *Ом*. Вдыхая, произносите в уме мантру *Ом*. Чувствуйте, как мантра движется вместе с дыханием от точки вишуддхи кшетрам прямо назад к вишуддхи чакре. Выдыхая, произносите в уме мантру *Ом*, и чувствуйте, как она движется вместе с дыханием от вишуддхи чакры вперед к точке вишуддхи кшетрам. Переживайте вибрацию мантры в психическом канале. Ощущайте, как мантра и дыхание проходят через вишуддхи кшетрам и вишуддхи чакру. Чувствуйте, как мантра и дыхание очищают и открывают вишуддхи чакру. Продолжайте эту практику с устойчивым непрерывным осознанием в течение пяти минут.

Стадия 6: Аджна шуддхи

Перестаньте осознавать вишуддхи чакру, и перенесите свое осознание в межбровный центр. Задержите внимание в этой точке. Осознайте межбровный центр. Эта точка известна как трикути или бхрумадхья. Сфокусируйте в ней все свое осознание. Старайтесь ощущать ритмичную пульсацию в межбровном центре. Усиливайте свое осознание этой точки. Затем переместите осознание прямо назад к верхушке позвоночника в середине головы. Здесь находится аджна чакра. Удерживайте свое осознание в этой точке, и ощущайте в ней пульсацию. Усиливайте свое осознание этой точки аджна чакры.

Осознайте свое естественное дыхание. Воображайте, что вы вдыхаете и выдыхаете между этими двумя точками. Ощущайте, как при вдохе дыхание входит в тело через межбровный центр — точ-

ку бхрумадхья — и движется прямо назад к аджна чакре на верхушке позвоночника. При выдохе ощущайте, как дыхание движется из аджна чакры вперед к точке аджна кшетрам в межбровном центре. Перемещайте свое осознание вместе с дыханием между этими двумя токами. Вдыхая, чувствуйте, что голова расширяется, и дыхание движется от точки бхрумадхья к межбровному центру. Выдыхая, чувствуйте, как голова сокращается, когда дыхание движется от аджна чакры вперед к точке бхрумадхья в межбровном центре.

Усиливайте свое осознание этого психического канала. Чувствуйте, что с каждым вздохом вы соединяете аджна кшетрам с аджна чакрой. Ощущайте движение дыхания между этими двумя точками. Переживайте, как дыхание пронзает аджна кшетрам и точку чакры. На протяжении нескольких секунд сосредоточивайте все свое осознание на движении дыхания в этом психическом канале. Затем начните соединять практику с мантрой *Ом*. Вдыхая, произносите в уме мантру *Ом*, и ощущайте, как мантра и дыхание движутся из точки аджна кшетрам прямо назад к аджна чакре. Выдыхая, мысленно повторяйте мантру *Ом*, и ощущайте, как она движется вместе с дыханием от аджна чакры к точке аджна кшетрам. Переживайте движение вибрации мантры в психическом канале между точкой аджна кшетрам и аджна чакрой. Чувствуйте, как мантра и дыхание очищают и открывают аджна чакру. Не давайте осознанию отвлекаться ни на мгновенье. Продолжайте эту практику в течение пяти минут

Стадия 7: Чакра шуддхи

Теперь переместите осознание вниз к муладхара чакре в промежности. Сосредоточьте осознание на муладхара чакре. Вы должны ощущать, как там медленно и глубоко пульсирует мантра *Ом*. Пульсация должна ощущаться так, будто чакра испытывает удары изнутри. Ощутите 21 биение мантры *Ом* в муладхара чакре.

Затем перенесите осознание в свадхистхана чакру в копчике. Чувствуйте, как в этом месте пульсирует мантра. Ощутите 21 пульсацию мантры *Ом* в свадхистхана чакре. Переходите к манипура чакре, расположенной позади пупка. Ощутите пульсацию мантры *Ом* в манипура чакре. Отсчитайте 21 пульсацию.

Теперь переместите свое осознание в анахата чакру, расположенную позади сердечного центра. Ощутите медленную и глубокую

пульсацию мантры *Ом* в анахата чакре, и снова отсчитайте 21 биение. Переместитесь вверх по позвоночнику к вишуддхи чакре. Осознавайте, как мантра *Ом* пульсирует и бьется в вишуддхи чакре изнутри. Отсчитайте 21 пульсацию. Переместитесь вверх к аджна чакре на верхушке позвоночника в центре головы. Сосчитайте 21 биение мантры *Ом* в аджна чакре. Вы должны сохранять непрерывное осознание мантры.

Переместите свое осознание на затылок, к бинду чакре. Переживайте пульсацию мантры *Ом* в этой точке. Ощущайте пульсацию *Ом* в точке бинду, считая до 21 биения.

Двигайтесь вверх к сахасрара чакре в макушке головы. Отсчитайте 21 пульсацию мантры в сахасрара чакре. Этим завершается один круг практики.

Теперь перенесите свое осознание обратно вниз к муладхара чакре в промежности, и начинайте следующий круг. Продолжайте двигаться вверх через все точки чакр, от муладхары до сахасрары. Переживайте пульсацию мантры в каждой точке. В каждой чакре отсчитывайте 21 пульсацию. У вас должно быть постоянное, непрерывное осознание мантры *Ом*.

Стадия 8: Завершение практики

Теперь прекратите осознание мантры и чакр. Осознайте свое естественное и спонтанное дыхание. Чувствуйте медленный, устойчивый ритм дыхания.

Осознайте физическое тело и медитативную позу, в которой вы сидите. Ощутите соприкосновение между своим телом и полом. Осознайте окружающую обстановку. Осознайте комнату, в которой вы сидите, и любые звуки во внешней среде. Сделайте глубокий вдох и три раза повторите *Ом*.

Хари Ом Тат Сат

10
Аджапа дхарана

Слово *джапа* можно определить как непрерывное повторение мантры. Когда к нему добавляется суффикс «а», это означает, что процесс повторения мантры становится спонтанным. Таким образом, *аджапа* – это непрерывное повторение мантры, а *дхарана* – это сосредоточение.* Следовательно, аджапа дхарана представляет собой сосредоточение на спонтанном повторении мантры. Джапа превращается в аджапу на тех стадиях дхараны, где мантра повторяется сама собой, без малейших усилий. По мере того, как происходит все большее и большее сосредоточение на джапе, все существо практикующего начинает пульсировать с мантрой. Джапа требует непрерывного сознательного усилия для устного или мысленного повторения мантры и перебирания четок, но аджапа не требует никаких усилий. Говорят, что джапа исходит из уст, тогда как аджапа исходит из дыхания и сердца. Джапа – это предварительная практика повторения мантры, а аджапа – дальнейшее совершенствование этой практики.**

Ведическая садхана

Садхана аджапы так же стара, как Упанишады. В некоторых Йога Упанишадах, например, в тексте Йогашикша, можно найти определенные отрывки и строфы, в которых утверждается, что дыхание

---

* В оригинале – one-pointed concentration – буквально, «точечное сосредоточение», но по-русски это масло масляное (пер).

** Аналоги практики аджапа джапы существуют практически во всех известных религиозных и духовных традициях. В западном христианстве – это молитва, в восточном мистическом христианстве (исихазме) – так называемая «Иисусова молитва», в мусульманстве – *зикр*, в одной из ветвей буддизма – обращение к бодхисатве Амитабхе, а в различных вариантах шаманизма, или в «примитивных религиях» – повторение того или иного заклинания. Хотя теоретики религий утверждают, что молитва отличается от повторения мантры тем, что в ней внимание сосредоточивается на смысловом содержании, психологические исследования показывают, что такое сосредоточение приводит к эффекту «семантического насыщения», когда текст перестает восприниматься как осмысленный, и превращается в своего рода «музыку слов» – внимание сосредоточивается на звучании самого языка, то есть на совокупности звуковых вибраций, несущих в себе смысл, который невозможно передать словами (пер.).

входит в тело со звуком *Со*, и выходит со звуком *Хам*. Это Гаятри аджапа, которую джива повторяет непрерывно. Нарада посвятил Валмики в практику «Ульта Нама», представляющую собой именно эту аджапу. Даже теперь последователи школы Ниргуна Пантх (сампрадайи) — например Радхасвами Пантх, Кабир Пантх и т. д. — практикуют аджапу так, как это делали древние мудрецы.

Ганди тоже писал, что имя следует повторять не устами, а сердцем. Один мусульманский святой говорил об этой аджапе: «Я переживаю четвертое измерение сознания». Он также говорил: «Это осознание *Хам* начинается из набхи чакры. Когда оно достигает вершины, то меняется на обратное». Таким образом, вы порождаете звук *Хам* из набхи чакры. Когда он завершается, вы превращаете его в *Со*. Теперь он становится *Хамсо*.

В Бхагават Гите тоже имеется ясное упоминание о практике аджапа джапы. Там говорится: «Одни сливают прану с апаной, другие апану с праной, а третьи — прану с праной». Здесь *прана* означает входящее дыхание, а *апана* — выходящее дыхание. Таким образом, некоторые практикующие сливают прану и апану, то есть, соединяют звуки *Со* и *Хам*, превращая их в звук *Сохам*. Другие сливают апану с праной, то есть, соединяют звуки *Хам* и *Со*, превращая из в звук *Хамсо*. Есть и другие садхаки, которые соединят прану с праной, о чем будет говориться позднее.

Значение аджапа дхараны

В *Гите* есть еще одно упоминание об аджапе. Там говорится: «Уравняв движение праны и апаны в области носа, позволь потоку входящего и выходящего дыхания в ноздрях быть равным по длине и продолжительности». Эта практика аджапы упоминается в шастрах под названием вилома аджапа. Это самодостаточная практика, и с ее помощью можно входить в духовные сферы даже без помощи гуру. При успешной практике тратаки человек достигает внутренней визуализации объекта, на котором он медитирует. Но дальнейший путь оказывается закрыт. Таким образом, нельзя самостоятельно достичь стадии самадхи без помощи других практик йоги. Вам нужен гуру, который скажет вам, к какой практике переходить на следующем этапе. Однако в случае аджапы вам не нужен гуру.

Существуют определенные практики йоги, которые обращают ум внутрь и вызывают спонтанную приостановку дыхания. Труд-

ность здесь состоит в том, что практикующий через короткое время становится экстравертированным, поскольку не обладает адекватной емкостью легких. Это затруднение переживают многие искатели. Однако, в практике аджапа джапы это затруднение снимается вследствие непрерывного кругового движения дыхания. Во-вторых, практики серии аджапа дхараны являются самодостаточными, и посредством их человек может достичь непосредственного переживания самадхи. Во всех других практиках йоги для достижения самадхи необходимо контролировать дыхание. Когда дыхание приостанавливается, имеет место кумбхака (задержка дыхания). Однако в случае аджапа джапы, дыхание остается непрерывным в течение всей практики, и не меняется даже при достижении самадхи.

В Упанишадах говорится, что следует практиковать анахад джапу – джапу, которая никогда не кончается. Джапа должна быть по длительности соизмерима с бесконечностью. Мы не знаем никакой подобной мантры, и, следовательно, требуется метод повторения мантры, чтобы она не кончалась. Это достигается с помощью практики аджапа джапы, где мантра приспосабливается к процессу дыхания, и потому становится возможным ее непрерывное осознание.

Свара и сушумна

В Упанишадах есть притча о двух птицах – черной и белой – которые были привязаны к колышку двумя веревками. Они многократно пытались улететь, но всякий раз были вынуждены возвращаться, поскольку были привязаны. В конце концов, они устали, и мирно уснули рядом с колышком. Эта иллюстрация относится к иде и пингале. Поток дыхания в правой ноздре соответствует пингале, или *сурья нади*, а поток в левой ноздре соответствует иде, или *чандра нади*. Попеременное функционирование иды и пингалы не дает человеку достигать внутреннего сознания. Пока ноздри действуют попеременно, невозможно достичь самадхи. Только когда обе птицы (ида и пингала) привязаны и возвращаются к центру, то есть, сердцу или Самости, может пробудиться сушумна, и процесс медитации становится автоматическим.

Согласно представлениям свара йоги, когда поток дыхания в обеих ноздрях одинаков, это указывает на течение в сушумне. В это время следует оставить все мирские дела и медитировать. Об-

шеизвестно, что иногда медитация бывает чудесной, поскольку вся система человека пребывает в гармонии. Однако, когда сушумна не действует, вы не сможете сосредоточиться, даже если будете стараться изо всех сил. Поэтому важно согласовывать действие иды и пингалы, медитируя на них, в результате чего становится возможны открытие сушумны.

Для того, чтобы остановить цепь мыслей, вам приходится наблюдать свое дыхание. Вы вынуждены непрерывно сознательно следить за движением дыхания. В ходе практики аджапы у вас может быть полное и непрерывное осознание того, что вы делаете. Позвольте своему сознанию быть непрерывным как поток масла, который не разрывается посередине. Это называется *свадхьяя*. Здесь слово свадхьяя не означает изучение священных писаний. Оно означает непрерывное осознание того, что вы делаете.

Осознание дыхания

Первый момент практики аджапы — это осознание вашего собственного естественного дыхания. Вы дышите 15 раз в минуту, 900 раз в час, и 21600 раз в сутки, но никогда этого не осознаете. Вы осознаете что угодно, кроме этого самого жизненно важного процесса. Дыхание – это ключ к жизни, а также основа дхараны и медитации.

Второй момент – это осознание четырех различных измерений дыхания: (1) естественного; (2) более глубокого, чем естественное; (3) расслабленного; и (4) приостановленного. Вы можете сами наблюдать эти четыре измерения, когда ложитесь в постель. Когда вы ложитесь, ваше дыхание становится естественным. При дремоте естественное дыхание становится глубже. Когда вы засыпаете, дыхание становится очень расслабленным, и можно слышать легкий храп. Иногда во время глубокого сна дыхание приостанавливается, заставляя вас внезапно просыпаться

Те же четыре измерения дыхания имеют место и при медитации. Если вы будете сосредоточиваться на своем естественном дыхании в течение получаса или больше, не делая совершенно никаких усилий, то обнаружите, что оно становится все глубже и глубже. В конечном счете, оно станет очень расслабленным, и в горле будет слышен едва заметный храпящий звук. При очень глубокой медитации происходит и приостановка дыхания — во время вдоха или выдоха дыхание останавливается на полминуты или минуту.

Движение дыхания

Третий момент практики аджапа джапы — это сознание движения дыхания, текущего через тело. Например, осознайте естественное движение дыхания от пупка к горлу при вдохе, и от горла к пупку при выдохе. Через одну — две минуты вы обнаружите, что размерность дыхания изменилась. Вы почувствуете, что, поднимаясь и опускаясь, оно становится более глубоким, чем обычно.*

Затем вы можете практиковать циркуляцию дыхания через все части тела: живот, грудь, макушку головы и т. д. Вы также можете сочетать движение дыхания с различными формами — треугольником, квадратом, шестиугольником, кругом. Представьте себе два пересекающихся треугольника — один вершиной вверх, другой вершиной вниз — в анахата чакре, и попытайтесь соединить их с движением своего дыхания.

Психический канал

Четвертый момент практики аджапа джапа — психический канал или проводящий путь. Движение дыхания можно практиковать сколь угодно большим числом способов, но самым важным является осознание дыхания в психических каналах. В теле имеется бесчисленное множество психических каналов, но самый важный из них — канал сушумна в спинном мозге. Другие основные психические каналы — это передний канал и каналы ида и пингала.

---

* Нетрудно заметить, что «движение дыхания», как его понимает йога, прямо противоположно движению воздуха в дыхательной системе. Дело в том, что направление «движения дыхания» определяется последовательностью сокращения или расслабления мышц туловища при вдохе и выдохе. Сосредоточиваясь на дыхании, вы, в действительности, сосредоточиваетесь на *кинестетических ощущениях*, вызываемых работой мышц, скелета, растяжением кожи, расширением бронхов и т. п. Сосредоточиваясь на них, вы их непроизвольно усиливаете, отчего дыхание становится более глубоким. То же можно сказать и о движении дыхания, праны, и осознания в «психических каналах» — вы осознаете и визуализируете некий «суммарный вектор» физиологических процессов, ощущаемых кинестетически или проприептивно. Этот эффект обусловлен способностью человеческого мозга к синестетической трансляции — представлению ощущений из одной сенсорной модальности, например, кинестетической, в другой модальности, например, зрительной. Поскольку, согласно данным современной когнитивной психологии, синестетическая трансляция лежит в основе символических способностей человеческого ума, целенаправленное сосредоточение на процессах синестезии может вести к очень глубоким изменениям состояния сознания. См. Г. Хант, «О природе сознания с когнитивной, феноменологической и трансперсональной точек зрения», М., «АСТ», 2004 (пер.).

Согласно физиологическим представлениям йоги, прана течет через 72000 нади, или психических каналов. Слово *нади* означает «течение» или «поток». Из 72000 нади, по которым течет прана, десять считаются основными, а три — самыми важными. Из этих трех, один считается ключевым. Он известен как сушумна, и проходит через центральный канал спинного мозга. Другие два расположены справа и слева от сушумны. Они называются ида — ментальный канал, — и пингала — витальный канал (или канал жизненной силы). Сушумна отвечает за духовное осознание, ида управляет всеми умственными функциями, а пингала — всеми жизненными функциями. Таким образом, эти три нади контролируют все функции тела.

Ида, пингала и сушумна начинаются в области промежности, в муладхара чакре, которая находится посередине между задним проходом и половым органом у мужчин, и на шейке матки у женщин. Из муладхары все три нади идут к копчику, а затем прямо вверх по позвоночнику к аджна чакре, находящейся позади межбровного центра. Здесь ида и пингала кончаются, но сушумна идет дальше к сахасраре — высшей чакре на макушке головы, где происходит освобождение, или мокша. Таким образом, сушумна — это канал, через посредство которого происходит духовное пробуждение. Вот почему он считается главным психическим каналом.

Психический звук

Пятым моментом в аджапа джапе является психический звук, или мантра, которая соединяется с дыханием. Когда вы вдыхаете, дыхание спонтанно издает звук *Со*, а когда вы выдыхаете, оно издает звук *Хам*. Важнее всего то, что дыхание и мантра должны стать одним целым. В начале вы осознаете входящее и выходящее дыхание. Однако позднее, когда вы соединяете мантру с дыханием, они становятся одним целым — *Сохам*. При дыхании в психическом канале, вы должны осознавать движение дыхания в сочетании с движением могущественного звука *Сохам*.

Этот процесс очищает нади. Когда в дыхании пробуждается мантра, все тело наполняется новой энергией. Устраняются психические яды и заторы в нади, которые представляют собой главный источник физических и умственных расстройств. Психический звук — мантра *Сохам* — должен пробуждать психические каналы и

проникать во все частицы тела. Сушумна – это атма, высшее сознание. Когда сушумна начинает вибрировать, становится активным самоосознание. Когда ида начинает вибрировать, становится активной сила ума, а когда начинает вибрировать пингала, активизируется жизненная сила, и энергия течет через все существо человека, распространяясь даже за пределы физического тела.

Пробуждение сушумны

Когда в результате сосредоточения на восходящем и нисходящем движении праны, дыхания и мантры начинает вибрировать сушумна, то происходит пробуждение в более высоких сферах сознания. Тогда возникают внутренние, или психические, звуки, именуемые *нада*. В тишине внутреннего измерения человек начинает слышать звук колокола, раковины, флейты, барабанов, небесную музыку, рокот моря и раскаты грома. Могут быть слышны не один, а несколько звуков. Кроме того, имеют место другие внутренние переживания в новых и разных измерениях, которые означают, что кармы и самскары символически прорабатываются и устраняются.

Когда пробуждение сушумны достигается с помощью мантра шакти, происходит символическое уничтожение кармы. Это приводит к возникновению внутренних звуков и фантастического опыта. Вы слышите музыку, и видите цвета, животных, символы, и т. д. Временами, вам может казаться, что горизонт отодвигается от вас все дальше и дальше, или что ваше тело расширяется, как будто его до предела накачивают воздухом.

Имеют место эти и многие другие переживания – осмысленные и бессмысленные, актуальные и неуместные, странные и обыденные. Все они возникают из более глубоких слоев вашего сознания. Все они принадлежат вам. Вы приобрели их в этой жизни, либо унаследовали от своих родителей вместе с молекулами ДНК.

Аджапа дхарана образует основу для кундалини йоги. С этой практикой начинается настоящая дхарана, или сосредоточение. Когда практика аджапа дхараны доведена до совершенства и полностью реализована, ум становится полностью сфокусированным в одной точке. Так начинается дхьяна, или спонтанная медитация.

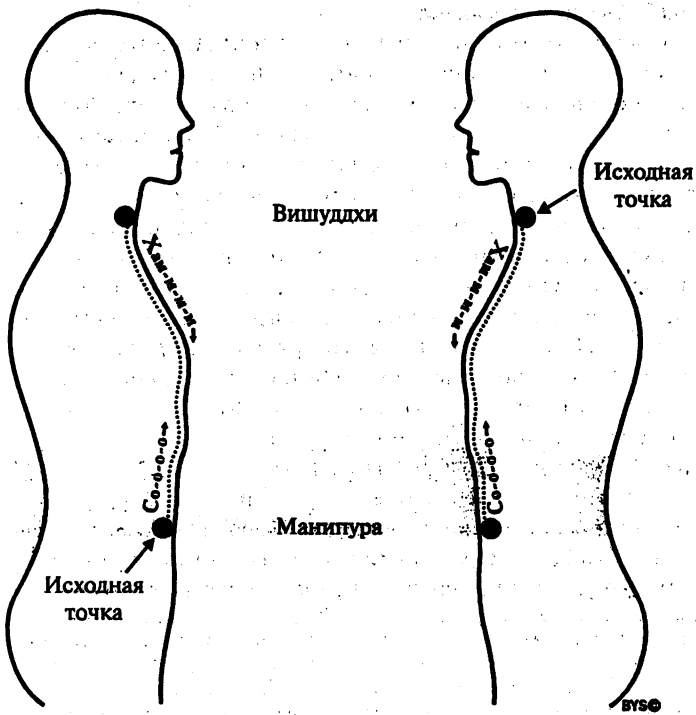
КРУГОВОЕ ДВИЖЕНИЕ В ПЕРЕДНЕМ КАНАЛЕ

В практиках аджапа дхараны для канализации осознания, дыхания и мантры используются различные психические каналы. Первый из них, который описывается здесь – это передний психический канал, идущий от активирующей точки манипура чакры в пупке до активирующей точки вишуддхи чакры на горле. Это сам по себе мощный психический канал, поскольку здесь располагаются кшетрамы, или активирующие точки чакр. Они представляют собой тонкие центры, которые понижают высоковольтную психическую энергию, передаваемую чакрами в позвоночнике, для ее использования различными органами и частями тела.

Этот передний канал дается первым потому, что он самый привычный и, следовательно, самый легкий. Для визуализации области между пупком и горлом требуется немного усилий, поскольку мы большую часть времени ее осознаем. Здесь также нетрудно выполнять круговое движение дыхания, так как в этой области осуществляется нормальная функция дыхания. Круговое движение в переднем канале оказывает мощное расслабляющее действие на сердце и легкие, а также устраняет пранические заторы и накапливает прану в этой области.

Данная практика состоит из нескольких стадий, развивающих осознание психического канала. Сперва дыхание перемещают вверх и вниз по прямой линии от пупка к горлу и от горла к пупку. Затем визуализируют передний канал в виде прозрачной, светящейся трубки. После этого дыхание перемещают внутри психического канала, а после освоения этой техники визуализируют движение праны в психическом канале. За этим следует круговое движение мантры *Сохам* и *Хамсо*. На каждой стадии переживается возрастающее накопление энергии в переднем канале, и сосредоточение становится более глубоким и сфокусированным. Эта практика исходит из принципа, согласно которому пробуждение энергии вызывает пробуждение сознания, что в свою очередь облегчает сосредоточение и фокусирование ума в одной точке.

Аджапа Дхарана 1
Передний канал: Манипура-Вишуддхи



СОХАМ
Вдох – Со
Выдох – Хам

ХАМСО
Выдох – Хам
Вдох – Со

Техника выполнения

Стадия 1: Подготовка

Сидите в удобной медитативной асане. Убедитесь, что у вас прямой позвоночник. Голову, шею и плечи следует слегка отвести назад. Положите руки на колени в чин или джняни мудре. Осознайте свое тело и медитативную позу. Ощущайте положение тела с макушки головы до пальцев ног. Чувствуйте, как оно становится

устойчивым и неподвижным. Полностью осознавайте тело и неподвижность.

Стадия 2: Осознание дыхания

Переключите осознание с тела на дыхание. Дышите медленно и глубоко. Вдыхая, считайте до пяти. Выдыхая, также считайте до пяти. Сосредоточивайтесь на дыхании в горле. Ощущайте движение дыхания в горле при вдохе и выдохе. Сосредоточиваясь на ритмичном дыхании в горле, вы постепенно почувствуете устойчивость и уравновешенность ума и тела в целом.

Теперь осознавайте движение дыхания от пупка к горлу. Переведите свое осознание на пупок. Медленно вдыхайте по прямой линии вверх от пупка к горлу. Затем медленно выдыхайте по прямой линии от горла к пупку.* При вдохе и выдохе, каждый раз считайте до пяти. Продолжайте дышать вверх и вниз, от пупка к горлу и от горла к пупку, пока дыхание не будет двигаться по этому неизменному пути без сознательных усилий. Внимательно следите за дыханием, не упуская ни единого вдоха.

Стадия 3: Визуализация переднего канала

Ненадолго оставьте осознание дыхания, и зрительно представьте себе психический канал на передней стороне тела между пупком и горлом. Увидьте психический канал как тонкую, длинную, прозрачную трубку, соединяющую пупок с горлом. Эта полая трубка

---

* Поскольку «движение дыхания» в йоге противоположно реальному движению воздуха, эту технику легче освоить, если в качестве предварительного упражнения зрительно наблюдать за расширением и сокращением живота и грудной клетки при вдохе и выдохе, стараясь ощущать сокращения и расслабления мышц. После этого полезно закрыть глаза, и сосредоточиваться только на движении волны мышечных сокращений и расслаблений, представляя его как движение дыхания. По существу, техники визуализации представляют собой упражнения в *синестетической трансляции* ощущений из одной модальности в другую. По данным современной когнитивной психологии, именно эта способность новой коры мозга человека лежит в основе символического сознания. Развивая способность трансляции различных типов ощущений, в особенности, тех, что не связаны со специализированными органами чувств, в зрительную модальность, можно научиться осознавать то, что в норме недоступно сознательному восприятию. С этой точки зрения, просветление происходит тогда, когда человек начинает в полной мере *ощущать* себя неотъемлемой частью космоса на всех уровнях – от макроскопического (в йоге – физического), до микроскопического (энергетического или пранического) и квантового (тонкого??). Ем: А. Минделл, «Сила безмолвия», М., «АСТ», 2003, Г. Хант, «О природе сознания с когнитивной, феноменологической и трансперсональной точек зрения», М., «АСТ», 2004 (пер.).

открыта с обоих концов, подобно флейте. В нее можно дуть сверху или снизу. Визуализируйте эту светящуюся прозрачную трубку, и перемещайте свое осознание вверх и вниз по ее внешней поверхности. Старайтесь очень отчетливо видеть трубку по всей длине. Введите свое осознание внутрь трубки, и перемещайте его вниз и вверх посередине нее, визуализируя трубку изнутри.

Стадия 4: Круговое движение дыхания в психическом канале

Вернитесь к осознанию медленного, глубокого дыхания. Ощущайте движение дыхания внутри психического канала между пупком и горлом. При вдохе, дыхание поднимается от пупка к горлу. При выдохе, дыхание опускается от горла к пупку. Старайтесь во время каждого подъема и спуска дыхания отчетливо визуализировать внутренность психического канала. Чувствуйте, как будто осознание движется вместе с дыханием вверх и вниз в середине психического канала. Когда дыхание движется внутри канала, движется и осознание. Развивайте ощущение двух отдельных сил — дыхания и сознания — движущихся вместе в психическом канале.

Стадия 5: Круговое движение праны

Усиливайте осознание дыхания и сознания, движущихся вместе внутри психического канала. Ощущайте течение дыхания и сознания, поднимающихся и опускающихся вместе по психическому каналу. Постепенно начинайте осознавать третью силу — праническую силу — которая движется вместе с дыханием и сознанием. Для восприятия потока праны, движущегося вместе с дыханием, требуется тонкое осознание. Дыхание движется в форме ветра или воздуха, тогда как прана движется в форме энергии. Осознавайте энергию — прану — движущуюся вместе с дыханием. На самом деле, именно это течение энергии между пупком и горлом создает психический канал, точно так же, как текущая вода образует поток.

Осознавайте прану, движущуюся вместе с дыханием внутри психического канала. Зрительно представляйте себе тонкий, сверкающий поток энергии — праны — который течет вверх от пупка к горлу, когда вы вдыхаете, и вниз от горла к пупку, когда вы выдыхаете. Внимательно следите, и старайтесь переживать движение праны в психическом канале. Поначалу, возможно, вам будет нужно использовать воображение, но после достаточной практи-

ки вы будете спонтанно ощущать мощный поток энергии, текущей вверх и вниз по психическому каналу. Осознавайте движение праны с каждым дыханием.

Стадия 6: Круговое движение Сохам

Теперь оставьте осознание праны, и усильте осознание дыхания. Внимательно прислушивайтесь к тонкому звуку каждого дыхания, движущегося вверх и вниз по переднему каналу. Звук, внутренне присущий дыханию — это мантра *Сохам*. Делая вдох, старайтесь слышать мантру *Со*, а делая выдох — мантру *Хам*. Мантра *Сохам* существует не отдельно от дыхания — вы не повторяете ее вслух. Она уже происходит внутри дыхания всякий раз, когда вы делаете вдох-выдох. Вы просто должны осознать ее, вот и все.

Внимательно прислушивайтесь, делая вдох, и старайтесь услышать звук *Со-о-о-о*. Выдыхая, слушайте звук *Хам-м-м-м*. Полностью сосредоточивайтесь на процессе дыхания вместе с мантрой дыхания — *Сохам*. Когда дыхание движется, звук движется вместе с ним.

Осознавайте движение дыхания и вибрацию мантры *Сохам* внутри психического канала. Сосредоточивайте все свое осознание только внутри психического канала. По мере того, как дыхание становится все более тонким, вибрация мантры также становится более тонкой. Постепенно вы начнете воспринимать этот процесс как психическое движение в переднем канале. По мере того, как ум становится полностью поглощенным психическим движением дыхания и мантры, будет меняться измерение вашего сознания. Вне психического канала, дыхания и мантры не будет существовать ничего.

Стадия 7: Круговое движение Хамсо

Теперь мы изменим осознание мантры с *Сохам* на *Хамсо*. Осознание дыхания в переднем канале остается таким же, как на предыдущей стадии, однако исходная точка мантры меняется. Вместо того, чтобы начинать мантру со вдохом от манипуры к вишуддхи, вы начинаете ее с выдохом от вишуддхи к манипуре. Перенесите свое осознание на вишуддхи. Делайте выдох от вишуддхи к манипуре по психическому каналу, и слушайте мантру *Хам-м-м-м*. Затем вдыхайте от манипуры к вишуддхи с мантрой *Со-о-о-о*. Мантра *Хам* по-прежнему осуществляет выдох от горла к пупку, а мантра *Со* — вдох от пупка к горлу. Изменилась только исходная точ-

ка. Теперь вы начинаете каждый круг от вишуддхи с выдохом и мантрой *Хам*, после чего следует вдох от манипуры с мантрой *Со*. Продолжайте осознавать *Хамсо* в течение некоторого времени, усиливая восприятие мантры, согласованной с дыханием, в психическом канале. При акценте на выдохе и мантре *Хам* вы будете чувствовать дальнейшее углубление осознания. В это время старайтесь не отвлекаться на кратковременные вспышки света, цвета, или видения. Что бы не возникало в уме, наблюдайте это с отстраненной позиции, и возвращайте осознание к дыханию и мантре в психическом канале.

Стадия 8: Завершение практики

Теперь приготовьтесь закончить практику. Отвлеките свое осознание от переднего канала и мантры. Перейдите к нормальному дыханию. Вновь осознайте свое физическое тело, сидящее в медитативной позе. Ощущайте свое физическое тело с головы до пальцев ног. Осознавайте давление тела на пол. Медленно пошевелите пальцами рук и ног. Сделайте глубокий вдох и трижды повторите мантру *Ом*.

Хари Ом Тат Сат

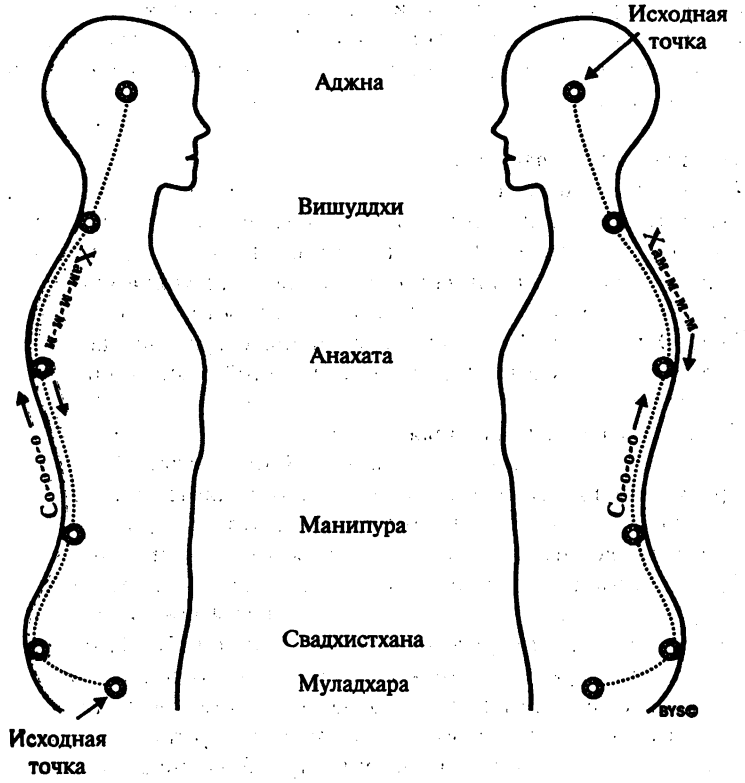
КРУГОВОЕ ДВИЖЕНИЕ В ПОЗВОНОЧНОМ КАНАЛЕ

В этой практике используется самый важный психический канал, который расположен в самой середине спинного мозга. Этот проводящий путь, именуемый сушумной, начинается из муладхара чакры у основания позвоночника. Именно по этому проводящему пути кундалини шакти, или духовная энергия, должна пройти к мозгу или теменной чакре (сахасраре), где она соединяется с высшим сознанием для осуществления просветления. Вдоль сушумна нади расположены чакры, или психические реле. Они освещают дремлющие психические способности, которые в настоящее время скрываются в полной темноте во внутренних уголках непробужденного мозга.

Цель данной практики состоит в развитии осознания этого канала, который чрезвычайно важен для нашего духовного роста и духовной эволюции. Спина – это область, которую мы обычно не осознаем, поскольку не можем ее видеть, или легко к ней прикоснуться. Более того, то, что этот канал располагается в середине позвоночника, представляющего собой костную структуру, делает его еще более недоступным. Вследствие того, что мы обычно не осознаем эту область, считается, что канал сушумна пребывает в состоянии тамаса, или инертности, вне нашего сознательного восприятия. Чтобы пробудить наш дремлющий духовный потенциал, и начать духовное путешествие, необходимо открыть этот психический канал. Пока канал сушумна закрыт, духовное осознание не может развиваться.

Эта практика состоит из различных стадий, которые постепенно открывают, очищают и пробуждают канал сушумны. Сначала дыхание направляют вниз и вверх вдоль позвоночника по прямой линии от муладхары к аджне и от аджны к муладхаре. Затем сушумну визуализируют как светящийся канал или световую нить внутри позвоночника. После этого, сохраняя визуализацию, дыхание перемещают по кругу внутри сушумны. Затем переживают круговое движение праны, по очереди пронизывающей каждую чакру, или психический центр. На заключительной стадии, сушумну очи-

Аджапа Дхарана 2
Позвоночный канал: Муладхара-Аджна



щают и пробуждают посредством кругового движения *Сохам* и *Хамсо*.

При постепенном освоении этой практики человек переживает огромное накопление психической энергии в канале сушумны. Это накопление энергии помогает пробуждать прану, нади, чакры,

и в конечном счете приводит к пробуждению внутренней духовной силы, или кундалини шакти. Когда этот процесс пробуждения набирает силу, сосредоточение и медитативное состояние постепенно становятся устойчивыми и узко сфокусированными, по мере того, как сознание проникает в тонкое, психическое измерение нашего существа.

Техника выполнения

Стадия 1: Подготовка

Сидите в удобной медитативной позе. Убедитесь, что вы держите позвоночник прямо. Голову, шею и плечи следует слегка отвести назад. Положите руки на колени в чин или джняна мудре. Проверьте положение тела и, при необходимости, устройтесь удобнее. Ощущайте расслабленное, устойчивое и уравновешенное положение тела. Сосредоточивайтесь на устойчивости и неподвижности тела.

Стадия 2: Осознание дыхания

Переключите осознание с тела на дыхание. Дышите медленно и ритмично. Вдыхая и выдыхая, медленно считайте до пяти. Полностью осознавайте дыхание и счет. Чувствуйте, как дыхание становится медленным и устойчивым. Сосредоточиваясь на медленном, ритмичном дыхании, чувствуйте, как тело и ум подстраиваются друг к другу. Тело и ум гармонизируются регулярным, ритмичным дыханием. Затем перенесите свое осознание на муладхара чакру, располагающуюся в промежности под позвоночником. Медленно вдыхайте, и перемещайте осознание вместе с дыханием вверх вдоль позвоночника от муладхара чакры у его основания до аджны на его верхушке. Достигнув верхушки позвоночника, делайте медленный выдох, и опускайтесь от аджна чакры обратно вниз к муладхаре. Продолжайте дышать по прямой линии вверх и вниз вдоль позвоночника от муладхары к аджне и от аджны к муладхаре. Старайтесь чувствовать движение дыхания в середине спины, вдоль позвоночника. Такое осознание более трудно развивать, поскольку мы не столь осознаем эту область как переднюю сторону тела.

Стадия 3: Визуализация сушумны

Теперь ненадолго оставьте осознание дыхания, и постарайтесь зрительно представить себе тонкий психический проводящий путь, идущий вверх в самой середине спинного мозга. Этот про-

водящий путь известен как сушумна нади. Это психический канал, который проводит кундалини, или духовную силу, из муладхары вверх к сахасраре для достижения просветления. Визуализируйте этот канал как тонкую, длинную, светящуюся трубку, сделанную из тонкого невещественного материала. Увидьте канал сушумна, идущий между муладхара и аджна чакрами в середине спинного мозга. Когда вы воспринимаете эту трубку, то она кажется прозрачной, состоящей только из света. Этот проводящий путь образуют смешивающиеся и переплетающиеся частицы и волокна белого света.

Отчетливо визуализируйте канал сушумна, и перемещайте свое осознание вверх и вниз по его внешней поверхности. Переживайте свечение этого тонкого канал. Канал сушумны тоже полый внутри и открытый с обоих концов. Перемещайте свое осознание вверх и вниз чрез середину канала сушумна. Отчетливо визуализируйте канал изнутри по всей длине. Усиливайте свое осознание, пробуждая видение канала сушумна в середине спинного мозга.

Стадия 4: Дыхание внутри сушумны

Теперь вернитесь к осознанию медленного, глубокого дыхания. Чувствуйте, как дыхание движется внутри канала сушумна. Делая вдох, поднимайтесь через середину позвоночного канала от муладхары к аджне. Делая выдох, опускайтесь по позвоночному каналу от аджны к муладхаре. Сосредоточивайтесь на движении дыхания внутри канала. Наряду с этим, пробуждайте видение сушумны, чтобы поднимаясь и опускаясь по этому каналу, вы могли отчетливо видеть его по всей длине.

Все ваше осознание должно быть сосредоточено внутри психического канала. Когда дыхание поднимается, осознание также поднимается и наблюдает каждую часть канала. Когда ваше дыхание опускается, осознание тоже опускается, мимолетно наблюдая весь канал. Ощущайте дыхание и осознание как две отдельные силы или два течения – течение воздуха и течение сознания. Осознавайте эти две силы, движущиеся вместе вверх и вниз по психическому каналу.

Стадия 5: Осознание праны

Теперь осознайте третью силу, движущуюся вместе с дыханием внутри позвоночного канала. Старайтесь переживать прану, или жизненную энергию, которая движется вместе с дыханием вверх

и вниз по каналу сушумны. Прану можно переживать как поток света, частицы света или световые вспышки, перемещающиеся внутри позвоночного канала. Кроме того, ее можно ощущать как поток тепла, холода или электричества. Сосредоточивайте все свое осознание на переживании праны, движущейся вместе с дыханием внутри канала сушумна. Когда дыхание поднимается, прана тоже поднимается. Когда дыхание опускается, прана тоже опускается. Переживайте совместное движение трех сил – дыхания, праны и сознания – внутри позвоночного канала.

Стадия 6: Прокалывание чакр

Когда ваше осознание праны разовьется до такой степени, что вы сможете переживать ее спонтанное движение вместе с дыханием, вам следует начать визуализировать внутри сушумны различные точки чакр. Зрительно представляйте себе чакры как точки света, располагающиеся вдоль психического канала подобно бусинам четок.

Теперь переместите свое осознание в промежность, к основанию позвоночника, где начинается психический канал. Увидьте там первую точку света, которая соответствует муладхаре, корневой чакре. Затем визуализируйте точку света на копчике, или нижней оконечности позвоночника; она соответствует свадхистхане – второй чакре. Переместившись вверх, увидьте точку света в позвоночнике непосредственно напротив пупка. Это третья чакра – манипура. Затем визуализируйте точку света в позвоночнике позади грудины, на уровне сердца. Это анахата, четвертая чакра. Следующей увидьте точку света в позвоночном канале позади горловой ямки; это вишуддхи, пятая чакра. Наконец, увидьте точку света на верхушке позвоночника, в среднем мозге. Это аджна, шестая чакра.

Теперь вернитесь к осознанию дыхания и праны, поднимающихся и опускающихся по позвоночному каналу от муладхары к аджне и от аджны к муладхаре. Когда дыхание и прана поднимаются и опускаются по психическому каналу, чувствуйте, что прана подобна острой игле, по очереди прокалывающей все чакры. Переживайте, как прана прокалывает и открывает все чакры одну за другой, без какого либо перерыва или пропуска. Не пытайтесь сосредоточиваться на отдельных чакрах, или даже называть их. Дыхание и прана движутся вверх и вниз по сушумне, подобно скоро-

му поезду, который на своем пути проходит через разные разъезды, не останавливаясь ни на одном из них.

Стадия 7: Осознание Сохам

Теперь оставьте осознание праны и чакр. Осознайте звук дыхания, движущегося вверх и вниз по позвоночному каналу. Усильте свое осознание. Внимательно прислушивайтесь к тонкому звуку каждого дыхания, движущегося вверх и вниз по позвоночному каналу. Старайтесь переживать наду, или звуковую вибрацию, присущую самому дыханию. Вдыхая, слушайте мантру *Со-о-о-о*; выдыхая, слушайте мантру *Хам-м-м-м*. Сосредоточивайте все свое осознание на процессе дыхания и мантре дыхания – *Сохам*. Когда дыхание при вдохе поднимается по позвоночному каналу, с ним движется мантра *Со*. Когда дыхание опускается по позвоночному каналу во время выдоха, с ним движется мантра *Хам*. Обе силы – звук и дыхание – движутся вместе, как будто составляют единое целое. Между ними нет никакого различия. Сосредоточивайтесь на одном движении дыхания и звука внутри канала сушумна. Чувствуйте, как вибрации мантры открывают и очищают этот важный канал, и усиливают его светимость. Ваше осознание должно быть едино со звуковой вибрацией, едино с дыханием, едино со светом. Усиливайте свое осознание мантры *Сохам*. Звук *Со* поднимается при вдохе; звук *Хам* опускается при выдохе. Практикуйте это осознание, не пропуская ни единого вдоха.

Стадия 8: Осознание Хамсо

Здесь осознание дыхания и психического канала остаются такими же, как на предыдущей стадии. Меняется только начальная точка. Вместо того, чтобы начинать от муладхары со вдохом и мантрой *Со*, здесь следует начинать от аджны с выдохом и мантрой *Хам*.

Переместите свое осознание к аджна чакре. Выдыхайте по позвоночному каналу от аджны к муладхаре, и слушайте мантру *Хам-м-м-м*. Затем вдыхайте от муладхары к аджне с мантрой *Со-о-о-о*. Мантра *Хам* по прежнему сопровождает выдох от аджны к муладхаре, а мантра *Со* сопровождает вдох от муладхары к аджне; изменилась только начальная точка. Теперь вы начинаете каждый круг от аджны с выдохом и мантрой *Хам*, после чего следует вдох от муладхары с мантрой *Со*. Таким образом мантра *Сохам* преобразуется в позвоночном канале в *Хамсо*.

Продолжайте осознавать *Хамсо* в течение некоторого времени. Усиливайте свое восприятие мантры, синхронизированной с дыханием в позвоночном канале. Помните, что вам не нужно повторять мантру. Она уже происходит в звуке самого дыхания. Как только вы сможете слышать мантру в дыхании, вам следует сосредоточиваться исключительно на звуковой вибрации, движущейся по сушумне. Вы должны осознавать только мантру *Хам* при выдохе от аджны к муладхаре, и мантру *Со* при вдохе от муладхары к аджне. Продолжайте эту практику, не упуская не единого дыхания. Добивайтесь полного осознания мантры в дыхании.

Стадия 9: Завершение практики

Теперь приготовьтесь закончить практику. Оставьте осознание мантры, и осознайте естественное дыхание. Осознавайте свое физическое тело от головы до пальцев ног. Осознайте свою медитативную позу. Почувствуйте свои руки, лежащие на коленях. Перенесите свое осознание на окружающую среду, постепенно обращая ум вовне. Сделайте глубокий вдох и три раза повторите мантру *Ом*.

Хари Ом Тат Сат

КРУГОВОЕ ДВИЖЕНИЕ В ПЕРЕДНЕМ КАНАЛЕ С УДДЖАЙИ И КХЕЧАРИ

В этой практике все стадии аджапа дхараны 1 – кругового движения в переднем канале – выполняются в той же самой последовательности. Однако, для дальнейшего развития осознания психического канала, вместо глубокого дыхания используются удджайи пранаяма и кхечари мудра. Из-за своего интровертирующего действия на ум и чувства, удджайи считается психическим дыханием. Сочетание удджайи с кхечари еще больше обращает внутрь и углубляет осознание. В этой практике передний канал простирается от манипуры до аджны. Эту практику следует продолжать до тех пор, пока дыхание удджайи и мантра *Сохам* не будут течь вместе по переднему каналу как одна сила без какого либо сознательного усилия.

Техника выполнения

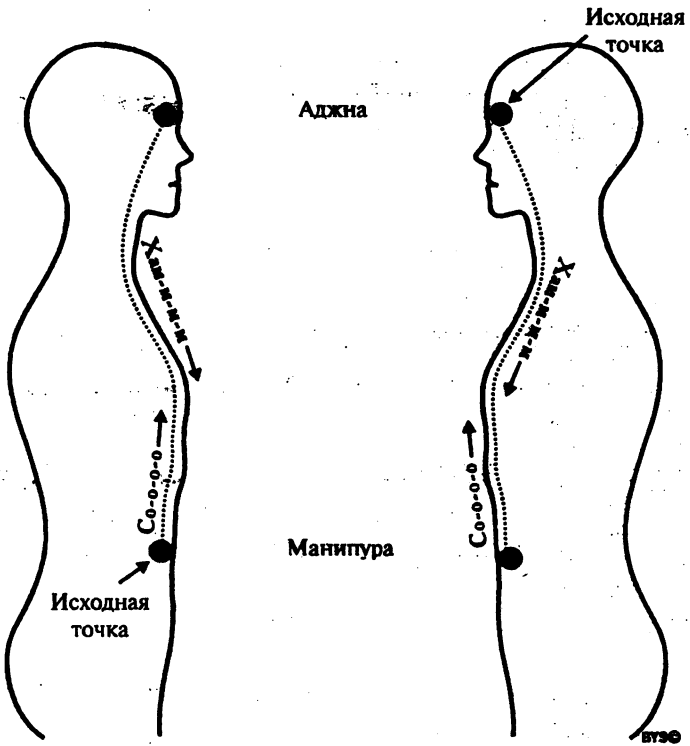
Стадия 1: Подготовка

Сидите в удобной медитативной асане. Держите позвоночник прямо, а голову, шею и плечи слегка отведите назад. Положите руки на колени в чин или джняна мудре. Глаза и губы следует мягко, но плотно закрыть. Осознайте все свое физическое тело. Проведите осознание через все части тела, чтобы убедиться, что нигде нет скованности или напряженности. Тело должно чувствовать себя удобно и непринужденно. Перемещая осознание по телу, чувствуйте, как медитативная поза становится устойчивой и неподвижной. Ваше тело неподвижно и спокойно. Полностью осознавайте неподвижность и покой всего тела.

Стадия 2: Осознание дыхания

Теперь перенесите свое осознание с неподвижности тела на естественное, спонтанное дыхание. Осознавайте каждый вдох и выдох. Следуйте за дыханием, входящим в тело и выходящим из него, никак не меняя его ритм, и просто позволяя осознанию двигаться вместе с естественным спонтанным дыханием. Чувствуйте, как дыхание становится устойчивым и ритмичным. По мере того, как вы усиливаете свое осознание дыхания, оно становится глуб-

Аджана Дхарана 3
Передний канал: Манипура-Аджна



СОХАМ
Вдох – Со
Выдох – Хам

ХАМСО
Выдох – Хам
Вдох – Со

же и медленнее. Позвольте ему углубиться, превратившись в дыхание удджайи, и позвольте языку скользнуть назад в кхечари мудру. Осознание должно продолжать течь с каждым дыханием. С каждым вдохом тело и ум становятся более спокойными и неподвижными. Есть только осознание мягкого, тонкого течения дыхания удджайи.

Теперь перенесите осознание на пупок. Делая вдох с удджайи, ощущайте, как дыхание и осознание движутся от пупка к межбровному центру. Выдыхая с удджайи, чувствуйте, как дыхание и осознание движутся от межбровного центра к пупку. При вдохе ваше осознание должно двигаться вместе с дыханием по прямой линии от пупка к межбровному центру. При выдохе ваше осознание должно двигаться вместе с дыханием от межбровного центра к пупку. Осознавайте каждый вдох и каждый выдох. Чувствуйте, как движение становится легким и спонтанным. Продолжайте выполнять дыхание удджайи и кхечари мудру до окончания практики.

Стадия 3: Визуализация переднего канала

Начните зрительно представлять себе проводящий путь между пупком и межбровным центром. Этот путь идет по прямой линии между пупком и точкой посередине бровей. Визуализируйте этот психический канал в виде тонкой, длинной, прозрачной, пустотелой трубки. Старайтесь отчетливо видеть эту трубку.

Пусть ваше осознание перемещается внутри этой пустотелой трубки. Визуализируйте каждую часть этой прозрачной трубки, перемещая свое осознание от пупка к межбровному центру и от межбровного центра к пупку. Углубляйте свое осознание переднего канала, соединяющего пупок с межбровным центром. Продолжайте перемещать осознание туда и обратно по этому каналу, пока не будете способны его отчетливо визуализировать.

Стадия 4: Дыхание внутри психического канала

Теперь осознавайте дыхание удджайи, движущееся в переднем психическом канале. Вдыхая, чувствуйте, как дыхание движется в психическом канале вверх, от пупка к межбровному центру. Делая выдох, чувствуйте, как дыхание движется в психическом канале вниз от межбровного центра к пупку. Полностью осознавайте восходящее и нисходящее дыхание.

Переживайте совместное движение дыхания и сознания в психическом канале. При вдохе сознание и дыхание вместе поднимаются по психическому каналу. При выдохе сознание и дыхание опускаются по психическому каналу. Дыхание легко движется по этому каналу, и вы осознаете каждое движение дыхания. Переживайте восхождение и нисхождение этих двух сил в переднем психическом канале.

Стадия 5: Осознание праны

Углубляйте свое осознание совместного движения сознания и дыхания в психическом канале. Осознавайте текучее движение дыхания и сознания, когда они поднимаются и опускаются со вдохом и выдохом. Чувствуйте устойчивое, ритмичное течение дыхания и сознания.

Теперь распространите свое осознание на прану, которая также течет внутри психического канала. Прана течет в психическом канале вместе с дыханием и сознанием. Когда вы вдыхаете, дыхание, прана и сознание текут от пупка к межбровному центру. Когда вы выдыхаете, дыхание, прана и сознание текут от межбровного центра к пупку. Осознавайте эти три отдельные силы, движущиеся внутри психического канала.

Ощущайте движение дыхания в форме воздуха. Зрительно представляйте себе прану как поток белого света, поднимающийся и опускающийся по психическому каналу. Вы должны ясно визуализировать прану. Старайтесь видеть потоки сверкающего белого света, движущиеся вместе с дыханием удджайи внутри психического канала. Вдыхая, вы должны видеть поток белого света, поднимающийся от пупка к межбровному центру. При выдохе старайтесь видеть поток белого света, опускающийся от межбровного центра к пупку. По мере того, как ваше осознание становится более сосредоточенным и однонаправленным, чувствуйте накопление праны в психическом канале.

Стадия 6: Осознание Сохам

Теперь прекратите осознание праны, и осознавайте только дыхание. Слушайте мягкий, тонкий звук дыхания удджайи. Полностью сосредоточивайтесь на дыхании и тонком звуке дыхания. Старайтесь воспринимать звук мантры *Сохам* в дыхании, поднимающемся и опускающемся по переднему каналу. Когда вы вдыхаете, чувствуйте, как дыхание и мантра *Со-о-о-о* поднимаются от пупка к межбровному центру. Выдыхая, чувствуйте, как дыхание и мантра *Хам-м-м-м* опускаются от межбровного центра к пупку.

Все ваше осознание должно быть сосредоточено на дыхании удджайи и мантре дыхания — *Сохам*. Не нужно повторять мантру, просто осознавайте звук, уже происходящий в дыхании. Следуйте за дыханием, поднимающимся по психическому каналу при вдохе, и слушайте *Со-о-о-о*. Следуйте за дыханием, опускающим-

ся по психическому каналу, и слушайте *Хам-м-м-м*. Все более и более сосредоточивайте свое осознание на дыхании и звуке дыхания. Вы не осознаете ничего, кроме дыхания и мантры *Сохам* в психическом канале.

По мере того, как ваше осознание будет становиться более сфокусированным и устойчивым, вы начнете воспринимать более тонкие уровни дыхания и мантры. Углубляйте осознание мантры *Сохам*. Осознавайте вибрацию, которая создается, когда мантра поднимается со вдохом и опускается с выдохом. Не позволяйте своему вниманию отвлекаться на любые возникающие мысли и переживания. Отбрасывайте эти мысли или чувства, и сосредоточивайте все свое внимание на дыхании и мантре. Добивайтесь устойчивого, непрерывного осознания дыхания и мантры.

Стадия 7: Осознание Хамсо

На этой стадии практики осознание остается тем же самым, но начальной точкой каждого круга становится межбровный центр. Перенесите свое осознание на межбровный центр. Делая выдох, перемещайте осознание вместе с дыханием от межбровного центра к пупку. Прислушивайтесь к мантре *Хам-м-м-м*. Вдыхая, перемещайте осознание вместе с дыханием от пупка к межбровному центру. Слушайте мантру *Со-о-о-о*. При этом изменении начальной точки мантра превращается из *Сохам* в *Хамсо*.

Продолжайте практику, углубляя свое осознание мантры *Хамсо*. Чувствуйте движение дыхания удджайи в психическом канале. Старайтесь слышать мантру *Хам-м-м-м* при выдохе, и мантру *Со-о-о-о* при вдохе. Ощущайте вибрацию мантры *Хамсо*, движущейся в психическом канале. Сейчас вы должны сосредоточиваться только на мантре *Хамсо*. Следите за каждым дыханием, и воспринимайте мантру в каждом дыхании. Чувствуйте, как ваше осознание постепенно идет глубже, переходя на более тонкие уровни дыхания и мантры.

Стадия 8: Завершение практики

Продолжайте практику еще несколько секунд, затем приготовьтесь к ее завершению. Перестаньте осознавать мантру. Прекратите выполнять кхечари мудру и дыхание удджайи. Осознавайте медленное, ритмичное течение естественного спонтанного дыхания. Осознайте свое физическое тело и позу, в которой вы сидите. Ощутите контакт между полом и телом. Осознайте окружаю-

щую обстановку. Прислушивайтесь к звукам вокруг вас. Постепенно полностью обращайте ум вовне. Затем сделайте глубокий вдох, и трижды повторите мантру *Ом*. Осторожно пошевелитесь и откройте глаза.

Хари Ом Тат Сат

КРУГОВОЕ ДВИЖЕНИЕ В ПОЗВОНОЧНОМ КАНАЛЕ С УДДЖАЙИ И КХЕЧАРИ

В этой практике все стадии аджапа дхараны 2 выполняются в той же последовательности с добавлением удджайи пранаямы и кхечари мудры. Продолжайте эту практику, пока не будете способны без малейших усилий переживать удджайи пранаяму в позвоночном канале. Когда с дыханием удджайи синхронизируется мантра, вы должны чувствовать, как она с огромной силой вибрирует в позвоночном канале. В течение всей практики необходимо сохранять бдительность и сосредоточение.

Техника выполнения

Стадия 1: Подготовка

Сидя в любой удобной медитативной позе, приготовьтесь к практике аджапа дхараны. Держите позвоночник, шею и голову прямо. Положите руки на колени в чин или джняна мудре. Осознавайте все свое физическое тело, и убедитесь, что ни в какой его части нет скованности или напряженности.

При необходимости, подстройте свое положение, чтобы вы могли сидеть устойчиво и неподвижно в течение всей практики. Тело должно чувствовать себя удобно и непринужденно. Продолжая осознавать тело, чувствуйте, что оно становится неподвижным. Ощущайте, как неподвижность распространяется по всему физическому телу. Тело абсолютно неподвижно, устойчиво и спокойно.

Стадия 2: Осознание дыхания

Когда тело станет неподвижным и спокойным, перенесите свое осознание на дыхание. Осознавайте естественное, спонтанное дыханием. Ощущайте медленное, ритмичное течение дыхания. Сосредоточивайте все свое внимание на естественном течении дыхания. По мере углубления сосредоточения, осознавайте, как ваше дыхание становится дыханием удджайи. Слушайте мягкий, едва различимый звук дыхания удджайи. Загните язык назад в кхечари мудру. В течение всей практики продолжайте выполнять дыхание удджайи и кхечари мудру.

Продолжайте осознавать дыхание удджайи. Ощущайте устойчивое, равномерное течение дыхания. Чувствуйте, как ум становится спокойным и сфокусированным по мере того, как вы все более и более сосредоточиваетесь на дыхании. Мягкое, ритмичное течение дыхания удджайи помогает утихомиривать и успокаивать ум. Это позволяет всему вашему осознанию двигаться вместе с дыханием.

Теперь перенесите осознание в промежность, на муладхара чакру. Вдыхая с удджайи, перемещайте свое осознание вверх по позвоночнику, от муладхары у его основания к аджна чакре на его верхушке. Делая выдох, перемещайте свое осознание обратно вниз, от аджны к муладхаре. Продолжайте перемещать осознание и дыхание вдоль позвоночника – вверх при вдохе, и вниз при выдохе. Старайтесь, вдыхая и выдыхая, осознавать весь позвоночник и спинной мозг. Используйте дыхание, чтобы усилить это осознание позвоночника. Чувствуйте, как дыхание проходит через все его части.

Стадия 3: Визуализация сушумны

Еще больше углубите свое осознание, и осознайте психический проводящий путь в самой середине позвоночника. Перенесите свое осознание внутрь спинного мозга, в этот психический канал – сушумна нади. Осознавайте сушумна нади, идущий от муладхары, расположенной непосредственно под позвоночником, к аджна чакре на самой верхушке позвоночника. Зрительно представляйте себе сушумна нади в виде длинной, светящейся трубки. В отличие от спинного мозга, она имеет не физическую, а гораздо более тонкую природу. Сушумна нади следует видеть как прозрачный, светящийся проводящий путь, образованный из световых частиц. Этот канал пустой внутри. Осознавайте свечение сушумна нади, и чувствуйте движение световых частиц. Этот психический канал идет от муладхары вверх к аджна чакре. Отчетливо визуализируйте этот канал, и осознавайте каждую его часть. Войдите внутрь этой длинной, тонкой, светящейся трубки. Перемещайтесь по этому каналу от муладхары к аджне, и от аджны к муладхаре. Углубляйте свое осознание психического канала. Старайтесь воспринимать этот тонкий психический проводящий путь, который несет энергию кундалини к сахасрара чакре.

Стадия 4: Дыхание внутри сушумны

Сохраняя это осознание канала сушумны, снова осознайте дыхание удджайи. Начните чувствовать, что дыхание движется внутри канала сушумны. При вдохе дыхание поднимается по психическому каналу от муладхары к аджна чакре. При выдохе дыхание опускается по психическому каналу от аджны к муладхаре. Перемещайте свое осознание вместе с дыханием внутри сушумна нади. Осознавайте каждый вздох.

Полностью сосредоточивайтесь на дыхании, поднимающемся и опускающемся внутри сушумны. Ваше осознание, ваше сознание, тоже движется внутри сушумны. Когда движется дыхание, движется и осознание. Осознавайте эти две силы, движущиеся внутри длинного, светящегося канала сушумны. Сосредоточивайте все свое осознание на дыхании, движущемся по каналу сушумны. Вы не осознаете ничего другого. Есть только полное, однонаправленное осознание дыхания, поднимающегося и опускающегося по психическому каналу.

Стадия 5: Осознание праны

Углубляя свое осознание дыхания, движущегося внутри сушумны, начните воспринимать прану, которая тоже движется в психическом канале. Когда дыхание поднимается, с ним поднимается и прана; когда оно опускается, прана тоже опускается. Осознавайте дыхание, прану и сознание, поднимающиеся и опускающиеся в канале сушумны. Старайтесь воспринимать прану в форме света, световых частиц, потоков света, движущихся в светящемся канале сушумны. Усиливайте свое осознание праны – жизненной энергии, движущейся вместе с дыханием. Переживайте нарастание пранической силы в психическом канале с каждым восходящим и нисходящим дыханием. По мере того, как вы будете продолжать эту практику с устойчивым сфокусированным осознанием, она станет спонтанной и не требующей усилий.

Стадия 6: Прокалывание чакр

Ненадолго оставьте осознание праны и дыхания, и зрительно представьте себе различные чакры вдоль канала сушумны. Визуализируйте каждую чакру в виде точки света в психическом канале. Перенесите свое осознание в промежность, к муладхара чакре. Осознайте эту первую чакру и визуализируйте ее как крохотную точку света. Затем переместитесь на копчик, к свадхистхана чак-

ре. Визуализируйте эту вторую чакру в виде точки света. Поднимитесь к части позвоночника, расположенной прямо позади пупка, и визуализируйте манипура чакру в виде точки света. Переместитесь выше по позвоночнику на уровень сердца позади грудины. Визуализируйте анахата чакру как точку света. Затем поднимайтесь по позвоночнику, пока не окажетесь точно напротив области горла, где находится вишуддхи чакра; визуализируйте ее как точку света. Наконец, переместитесь к самой верхушке позвоночника, и визуализируйте аджна чакру в виде точки света.

Верните свое осознание к дыханию удджайи и пране, которые поднимаются и опускаются в канале сушумна от муладхары к аджне и от аджны к муладхаре. Вдыхая по психическому каналу, чувствуйте, как прана пронизывает каждую точку чакры. Не нужно повторять названия чакр — просто осознавайте прану, прокалывающую каждую точку чакры, поднимаясь и опускаясь вместе с дыханием по сушумна нади.

Прана и дыхание движутся по психическому каналу постоянным, непрерывным потоком. Ваше осознание должно таким же образом течь по этому каналу. Осознавайте каждую точку чакры, когда прана проходит через каждую световую точку. Ваше осознание должно продолжать течь вместе с дыханием вверх и вниз по каналу сушумна. Продолжайте практику, чувствуя, как усиливается ваше осознание движения праны через точки чакр.

Стадия 7: Осознание Сохам

Теперь прекратите осознавать чакры и прану. Верните свое сознание к дыханию удджайи. Прислушивайтесь к звуку дыхания удджайи. Слушайте тонкий звук, производимый дыханием при каждом вдохе и выдохе. Сосредоточьте все свое внимание на дыхании и звуке дыхания.

Старайтесь воспринимать тонкий звук, внутренне присущий дыханию, как мантру *Сохам*. Вам не нужно издавать какой-либо звук или повторять мантру, поскольку она уже происходит в каждом и всяком дыхании. Вы должны позволить своему осознанию стать таким сфокусированным и ясным, что вы будете спонтанно воспринимать мантру в звуке дыхания.

При вдохе дыхание движется вверх по каналу сушумны с мантрой *Со-о-о-о*. При выдохе дыхание движется по каналу сушумны вниз с мантрой *Хам-м-м-м*. Следуйте за дыханием, поднимающимся и

опускающимся по светящемуся каналу сушумны. Ваше осознание должно стать единым с дыханием. Вдыхайте, и слушайте мантру *Со-о-о-о* при подъеме дыхания. Выдыхайте, и слушайте мантру *Хам-м-м-м*, когда дыхание опускается. Не позволяйте вниманию отвлекаться ни на мгновение. Осознавайте каждый вдох и непрерывную мантру *Сохам*. Чувствуйте вибрацию мантры в канале сушумны.

Стадия 8: Осознание Хамсо

На этой стадии практики происходит смена исходной точки для движения осознания, а все остальное остается тем же самым. Продолжая практику дыхания удджайи и кхечари мудры, перенесите свое осознание к аджна чакре. При выдохе дыхание опускается от аджны к муладхаре — слушайте мантру *Хам-м-м-м*. При вдохе дыхание поднимается от муладхары к аджне — слушайте мантру *Со-о-о-о*. Таким образом мантра *Сохам* превращается в *Хамсо*.

Продолжайте эту практику, осознавая мантру *Хамсо*. С каждым выдохом старайтесь слышать мантру *Хам-м-м-м*. С каждым вдохом вы должны слышать мантру *Со-о-о-о*. Полностью сосредоточивайтесь на дыхании удджайи, и старайтесь воспринимать мантру дыхания. Постоянно осознавайте *Хамсо*. Чувствуйте, как вибрации *Хамсо* распространяются по всей длине светящегося канала сушумны. Вы не должны осознавать ничего, кроме звука, вибрации *Хамсо*, поднимающейся и опускающейся по каналу сушумны. Это осознание должно быть устойчивым и однонаправленным.

Стадия 9: Завершение практики

Продолжайте практику еще несколько секунд, а затем приготовьтесь к ее завершению. Перестаньте осознавать мантру, прекратите выполнять дыхание удджайи и кхечари мудру. Верните осознание к естественному дыханию. Осознавайте устойчивый и равномерный ритм дыхания. Осознайте свое физическое тело и свою медитативную позу. Осознавайте все физическое тело с головы до пальцев ног. Ощутите контакт между телом и полом. Прислушайтесь к звукам вокруг вас. Осознайте окружающую обстановку. Полностью обратите свой ум вовне. Сделайте вдох, и трижды повторите мантру *Ом*. Затем пошевелитесь и откройте глаза.

Хари Ом Тат Сат

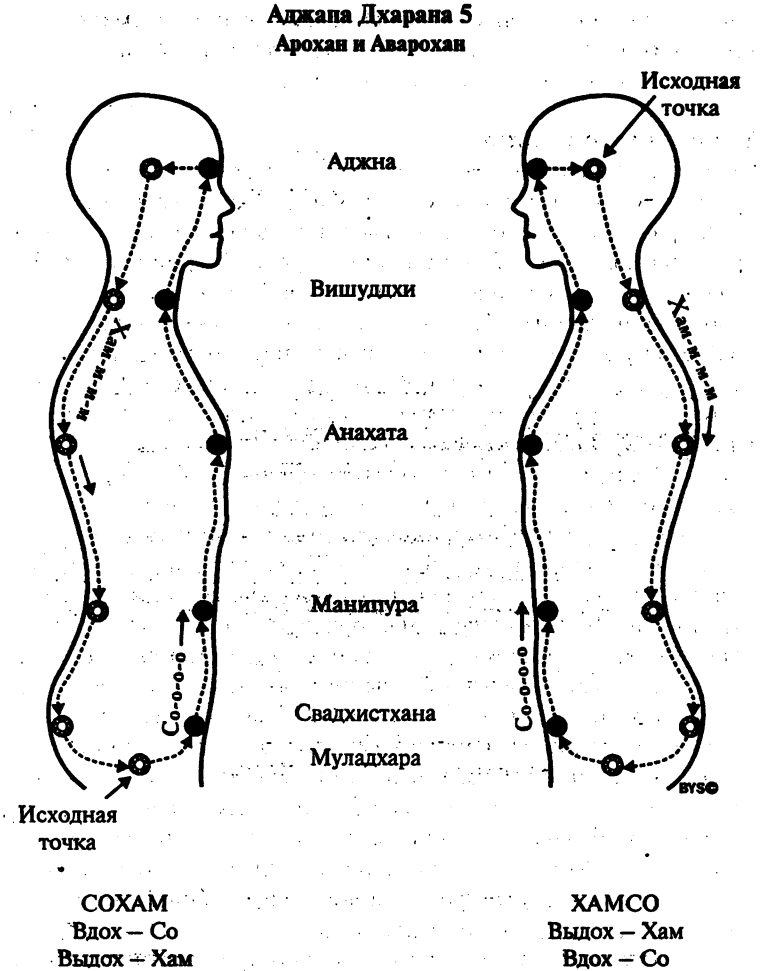
КРУГОВОЕ ДВИЖЕНИЕ АРОХАН-АВАРОХАН

Слово *арохан* означает «восходящий», а слово *аварохан* означает «нисходящий». Здесь термин «восходящий» относится к переднему каналу, а термин «нисходящий» — к позвоночному каналу. В данной практике от вас требуется последовательно двигаться по этим двум психическим каналам. Здесь вдох происходит при подъеме по каналу арохан на передней стороне тела, а выдох — при спуске по каналу аварохан на задней стороне.

Раньше использовалась только часть переднего канала между манипурой и вишуддхи, а затем между манипурой и аджной. Однако теперь для подъема используется весь передний канал от муладхары до аджны, и именно он носит название арохан. Вдоль переднего канала арохан располагаются центры кшетрам, или активирующие точки чакр, которые соответствуют точкам чакр в позвоночнике. Муладхара не имеет активирующей точки. Свадхистхана кшетрам находится на лобковой кости, манипура кшетрам — в пупке, анахата кшетрам — на грудине, вишуддхи кшетрам — в горловой ямке, а аджна кшетрам — в межбровном центре.

В этой практике мы будем перемещать осознание, дыхание уджайи, прану и мантру по кругу по каналам арохан и аварохан. Сосредоточение на круговом движении арохан-аварохан создает в двух самых мощных психических каналах тела замкнутый энергетический контур. И арохан, и аварохан — мощные энергетические каналы. Расположение в этих проводящих путях чакр и соответствующих активирующих точек делает их более мощными, чем любые другие каналы. Сознательно перемешая дыхание, прану и мантру по кругу через эти каналы, мы способны очищать их, открывать чакры и пробуждать латентный психический потенциал. При достижении этого спонтанно пробуждаются духовные силы.

Поэтому сосредоточение на этих каналах очень важно, и считается основой все более высоких видов йоги. Без пробуждения этих каналов, процесс медитации происходит очень медленно, и человек не способен достичь различных стадий дхараны, дхьяны и самадхи. Однако, при пробуждении этих каналов спонтанно развер-



тываются различные стадии сосредоточения и медитации, и бывает не нужно насильственно контролировать или принуждать ум. Когда пробуждается энергия, ум автоматически становится спокойным. Со спокойным умом легко сосредоточиваться на одной

точке или одном процессе в течение длительного времени. В конечном итоге, человек переживает сосредоточенный ум как неотъемлемую часть своей внутренней природы.

Техника выполнения

Стадия 1: Подготовка

Сидите в любой удобной медитативной асане, держа позвоночник прямо, и слегка отведя назад голову, шею и плечи. Положите руки на колени в чин или джняна мудре. Закройте глаза. Расслабьте все тело с головы до пальцев ног. При необходимости, устройтесь поудобнее. Переведите свое осознание внутрь. Развивайте ощущение устойчивости и неподвижности тела. Сосредоточивайтесь на медитативной позе и устойчивости. Чувствуйте, что ваше тело становится неподвижным и устойчивым как статуя.

Стадия 2: Круговое движение осознания

На этой стадии практики дышите нормально. Фиксируйте свое осознание на муладхара чакре. Это начальная точка для каждого круга. Пусть ваше осознание поднимается по каналу арохан на передней стороне тела, проходя через свадхистхана кшетрам на лобковой кости, манипура кшетрам в пупке, анахата кшетрам на грудине и вишуддхи кшетрам в горловой ямке, пока не достигнет точки аджна кшетрам в межбровном центре. Двигаясь по каналу арохан, визуализируйте центры кшетрам как точки света, и по очереди мысленно повторяйте название каждого из них.

Достигнув точки аджна кшетрам, следует немедленно перейти к аджна чакре на верхушке позвоночника. Позвольте своему осознанию опускаться по каналу аварохан от аджны к муладхаре. Визуализируйте чакры как точки света, расположенные вдоль канала аварохан. Когда ваше осознание проходит через каждый центр, мысленно повторяйте его название – аджна, вишуддхи, анахата, манипура, свадхистхана, муладхара.

На этом завершается один круг или контур осознания. Сразу же начинайте второй круг, перемещая свое осознание вверх по каналу арохан, и мысленно повторяя название каждого центра, через который оно проходит. Представляйте себе, что ваше осознание движется по тонкому, светящемуся, эллиптическому проводящему пути внутри тела. Старайтесь развивать видение этого овального пути от муладхары к аджне по каналу арохан, и от аджны к

муладхаре по каналу аварохан. Поднимаясь и опускаясь, зрительно представляйте себе всю светящуюся петлю.

Стадия 3: Круговое движение дыхания

Загните язык назад в кхечари мудру. Вам следует выполнять кхечари мудру в течение всей оставшейся практики, хотя вы можете в любой момент ненадолго прекращать ее, если почувствуете какое-либо неудобство. Выдыхайте и направляйте свое осознание к муладхара чакре. Это начало каждого круга. Слегка сокращайте область муладхара чакры, чтобы почувствовать эту точку.

Вдыхайте с удджайи и поднимайтесь по переднему психическому каналу. В ходе подъема визуализируйте каждый центр кшетрам и по очереди произносите в уме их названия. Осознание должно непрерывно перетекать от одной точки кшетрам к следующей. Вдох должен заканчиваться, когда вы достигаете точки аджна кшетрам в межбровном центре. Сразу же переходите к точке аджна чакры на верхушке позвоночника, и начинайте спускаться по каналу аварохан. Нисхождение осознания должно быть синхронизировано с выдохом удджайи. Поочередно визуализируйте каждую точку чакры и мысленно повторяйте ее название. Первый круг завершается по достижению муладхары. Затем начинайте следующий круг.

Стадия 4: Круговое движение праны

Продолжайте практику, пока не будете чувствовать, что дыхание удджайи легко движется по эллиптическому психическому проводящему пути. Переживайте совместное движение дыхания и сознания вверх и вниз по каналам арохан и аварохан. Через некоторое время вы начнете чувствовать третью силу – прану, или тонкую энергию, которая движется вместе с дыханием и сознанием. Временами вы можете переживать движение праны как поток света, частицы света, или световые вспышки, поднимающиеся и опускающиеся по психическим каналам вместе с дыханием и сознанием.

Сохраняйте осознание и сосредоточение. Престаньте произносить в уме названия чакр, и просто старайтесь визуализировать психические каналы и располагающиеся в них психические центры. Поднимаясь и опускаясь, чувствуйте, как прана накапливается в психических каналах и поочередно пронизывает все точки кшетрам и чакры.

Углубляйте свое осознание праны в психических каналах. Зрительно представляйте себе движение праны в виде белого света. Наблюдайте, как прана поочередно пронизывает все точки чакра кшетрам и чакры.

Переживайте нарастание энергии и свечения внутри психических каналов. По мере усиления переживания праны, вы можете ощущать жар, холод, легкость, покалывание или щекотку. Но не позволяйте этим ощущениям отвлекать ваше внимание. Визуализируйте круговое движение праны в каналах арохан и аварохан с однонаправленным сосредоточением.

Стадия 5: Круговое движение с Сохам

Теперь оставьте осознание праны, и внимательно прислушивайтесь к тонким звукам в дыхании. Звук дыхания – это мантра *Сохам*. Осознайте муладхара чакру. Вдыхайте с удджайи пранаямой вверх по переднему каналу арохан от муладхары к аджне. Слушайте звук *Со-о-о-о*, и чувствуйте, как он поочередно пронизывает все центры кшетрам. Мантра *Со* и вдох должны заканчиваться, когда ваше осознание достигает точки аджна кшетрам. Тогда переходите в точку аджна чакры и начинайте выдох с удджайи вниз по каналу аварохан в позвоночнике. Слушайте мантру *Хам-м-м-м*, и чувствуйте, как она по очереди пронизывает каждую чакру. Выдох и мантра *Хам* должны заканчиваться, когда ваше осознание достигает муладхара чакры.

Теперь начинайте следующий круг. В течение нескольких секунд осознавайте муладхара чакру. Затем вдыхайте с удджайи вверх по каналу арохан. Осознавайте, как мантра *Со* по очереди пронизывает точки кшетрам. Продолжайте практику, пока ваш ум не станет совершенно спокойным и сфокусированным в одной точке. Чувствуйте, как мощная вибрация мантры очищает психические каналы и открывает психические центры.

Стадия 6: Круговое движение с Хамсо

На этой стадии мантра *Сохам* превращается в *Хамсо*. Процесс дыхания остается тем же самым, меняется лишь начальная точка. Вместо того, чтобы начинать со вдоха в муладхаре, мы будем начинать с выдоха из аджны.

Переместите свое осознание к аджне, и на несколько мгновений сосредоточьте его там. Выдыхайте с удджайи, и опускайтесь по каналу аварохан. Слушайте мантру *Хам-м-м-м*, и чувствуйте, как

она по очереди пронизывает все точки чакр. Выдох и мантра *Хам* должны заканчиваться, когда вы достигаете муладхары. Сразу же начинайте вдох с удджайи вверх по каналу арохан. Слушайте мантру *Со-о-о-о*, и чувствуйте, как она поочередно пронизывает все точки кшетрам. Вдох и мантра *Со* должны заканчиваться, когда вы достигаете аджны. Это один круг. Затем начинайте следующий круг. В течение нескольких секунд осознавайте аджну. Выдыхайте с удджайи вниз по каналу аварохан. Продолжайте практику, пока движение дыхания и мантры *Хамсо* не станет спонтанным и не требующим усилий. На этой стадии ваше сосредоточение должно стать столь глубоким и устойчивым, что это буквально невозможно выразить словами, ничто не может вам помешать или отвлечь вас. В течение всей практики продолжайте совершенно отчетливо визуализировать психический проводящий путь и психические центры.

Стадия 7: Завершение практики

Теперь постепенно перестаньте осознавать психический проводящий путь. Прекратите выполнять кхечари мудру, и вернитесь к нормальному дыханию. Снова осознайте свое физическое тело. Почувствуйте свое тело с головы до пальцев ног. Зрительно представьте себе свое тело, сидящее в комнате в медитативной позе. Прислушайтесь к звукам вокруг вас. Почувствуйте давление вашего тела на пол. Медленно пошевелите пальцами рук и ног. Сделайте глубокий вдох и трижды повторите мантру *Ом*.

Хари Ом Тат Сат

ЭЛЛИПТИЧЕСКОЕ ДВИЖЕНИЕ ИДА-ПИНГАЛА

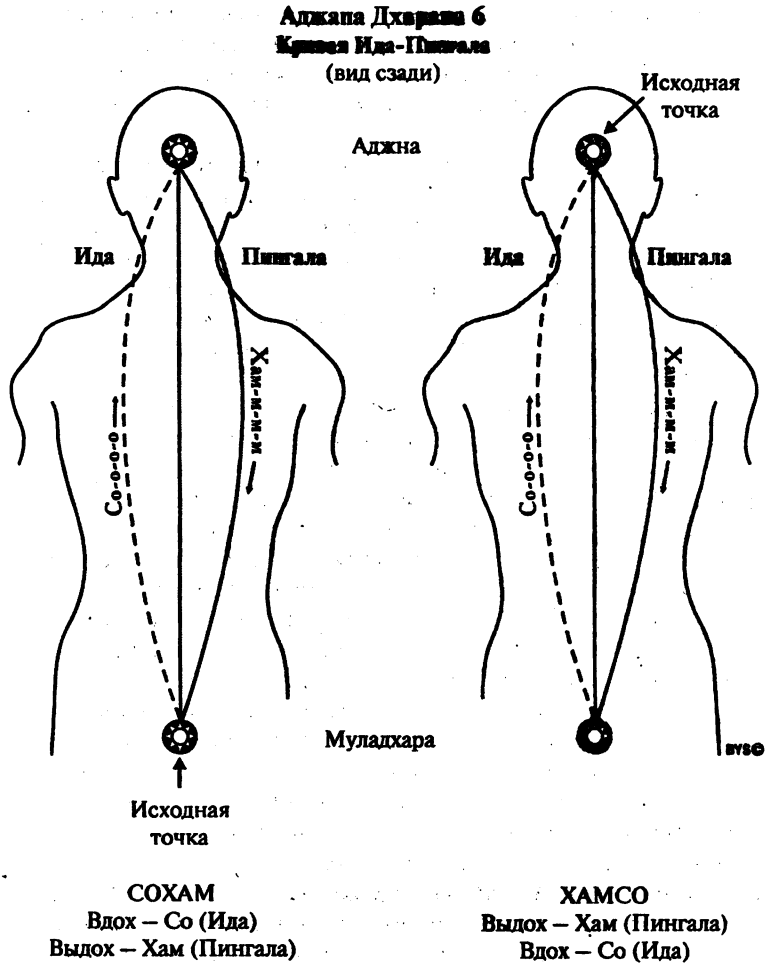
В этой практике используются два психических проводящих пути – ида и пингала – которые соответствуют ментальной (ида) и витальной (пингала) энергиям. Эти каналы выходят из муладхара чакры у основания позвоночника и заканчиваются в аджна чакре в среднем мозге, на верхушке позвоночника. В предыдущих практиках мы выполняли круговое движение в сушумна нади, который идет прямо вверх через центр позвоночника. Ида и пингала являются подчиненными по отношению к сушумне. В этой практике канал ида визуализируют как изгибающийся вправо от сушумны, а канал пингала – как изгибающийся влево. Для облегчения развития осознания, оба эти канала изображены на чертеже в упрощенной форме, в виде только одной кривой.

Подобно тому, как канал сушумны представляет духовный потенциал, так и два канала иды и пингалы представляют две силы праны и сознания, тела и ума. Ида считается лунной или воспримчивой (пассивной) силой, а пингала – солнечной, или активной (действующей) силой. В этом эллиптическом движении вдох, или активирующий акцент, приходится на ида нади, а выдох, или пассивный акцент – на пингала нади. Это означает, что ментальные (умственные) силы будут активироваться, а витальные (жизненные) силы – уменьшаться или ослабляться, что будет становиться очевидным для практикующего по мере развития различных стадий практики.

Техника выполнения

Стадия 1: Подготовка

Сидя в удобной медитативной асане, убедитесь, что вы держите позвоночник прямо, а ваши голова, шея и плечи слегка отведены назад. Положите руки на колени в чин или джняна мудре. Закройте глаза и расслабьте все тело. Обратите свое осознание внутрь себя. Чувствуйте, что физическое тело сидит прямо, устойчиво и неподвижно. Сосредоточивайтесь на устойчивости и неподвижности тела.



Стадия 2: Циклическое движение осознания

Дышите нормально. Перенесите свое осознание к муладхара чакре у основания позвоночника. Зрительно представляйте себе канал иды, который выходит из левой стороны муладхары, и идет вверх по левой стороне тела одной длинной плавной кривой, за-

канчиваясь в аджне. Перемещайте свое осознание вверх и вниз по внешней стороне канала иды, который светится мягким рассеянным светом. Старайтесь ясно визуализировать канал ида, изгибающийся как лук между муладхарой и аджной на левой стороне тела.

Этот канал представляет собой пустотелую трубку, открытую с обоих концов. Перемещайте свое осознание вверх через середину канала иды, который изгибается влево от муладхары и заканчивается в аджне. Затем возвращайте свое осознание обратно вниз через середину того же канала, прогибающегося влево от аджны до муладхары. Усиливайте свое осознание канала иды, который идет плавной кривой по левой стороне тела и светится мягким рассеянным светом.

Затем зрительно представьте себе канал пингалы, который выходит из правой стороны муладхары, идет вверх по правой стороне тела одной длинной, плавной кривой, заканчиваясь в аджне. Перемещайте свое осознание вверх и вниз по внешней стороне канала пингалы. Старайтесь отчетливо визуализировать этот канал, изгибающийся как лук между муладхарой и аджной на правой стороне тела. Перемещайте свое осознание по внешней стороне канала пингалы, испускающего яркий, ослепительный свет.

Этот канал также представляет собой пустотелую трубку, открытую с обоих концов. Перемещайте свое осознание вверх через середину канала пингалы, изгибающегося вправо от муладхары и заканчивающегося в аджне. Затем возвращайте свое осознание обратно вниз через середину этого же канала, прогибающегося вправо от аджны до муладхары. Усиливайте свое осознание канала пингалы, который идет плавной кривой по правой стороне тела и испускает ослепительно яркий свет.

Стадия 3: Циклическое движение дыхания

Загните язык назад в кхечари мудру. Следует выполнять кхечари в течение всей оставшейся практики, хотя можно на короткое время расслаблять языковый замок, если возникает неудобство. Перенесите свое осознание к муладхаре. Делайте вдох с удджайи, и поднимайтесь от муладхары к аджне по каналу иды, который изгибается влево. Дышите медленно, и визуализируйте канал изнутри по всей длине. Когда вы достигнете аджны, медленно выдыхайте с удджайи, и опускайтесь по каналу пингалы, который из-

гибается вправо от аджны до муладхары. Дышите медленно, и визуализируйте канал изнутри по всей длине.

Это один цикл. Продолжайте циклическое движение дыхания удджайи вверх по иде при вдохе и вниз по пингале при выдохе, пока не почувствуете, что оно становится спонтанным и естественным. Старайтесь развивать видение обоих каналов, один из которых образует левую, а другой — правую ветви эллипса. Старайтесь видеть мягкое свечение иды на левой стороне и ослепительно яркий свет, испускаемый пингалой, на правой стороне. Чувствуйте, что весь процесс дыхания происходит внутри этих двух светящихся полуэллиптических каналов.

Стадия 4: Циклическое движение праны

Перемещая осознание и дыхание по эллипсу, образованному каналами иды и пингалы, постепенно начните осознавать третью силу. Переживайте циклическое движение праны — тонкой энергии, движущейся вместе с дыханием и осознанием. Поднимаясь и опускаясь с удджайи пранаямой по каналам иды и пингалы, переживайте поток энергии, движущейся вместе с дыханием. Зрительно представляйте себе поток белого света, движущийся по эллиптическому пути, поднимаясь по левой стороне и опускаясь по правой.

Продолжайте циклическое движение праны вместе с дыханием, пока его переживание не станет устойчивым и мощным. Это ощущение энергии, движущейся по эллиптическому пути, должно сопровождаться видением белого света. Усиливайте ощущение и видение праны, циклически движущейся по каналам иды и пингалы. Синхронизируйте движение праны с дыханием удджайи.

Старайтесь видеть, как при вдохе прана поднимается от муладхары к аджне по кривой, изгибающейся влево, а при выдохе опускается вниз от аджны к муладхаре по кривой, изгибающейся вправо. Сосредоточивайтесь с однонаправленным осознанием на циклическом движении праны по каналам иды и пингалы.

Стадия 5: Циклическое движение Сохам

Теперь оставьте осознание праны, и внимательно прислушивайтесь к звуку дыхания удджайи. Старайтесь услышать мантру *Сохам* — звук, который самопроизвольно возникает в самом дыхании. Делая вдох, и поднимаясь по каналу иды, старайтесь слышать мантру *Со-о-о-о*. Делая выдох, и опускаясь по каналу пингалы, слушайте мантру *Хам-м-м-м*.

Переживайте движение мантры *Сохам* вместе с дыханием по эллиптическому проводящему пути ида-пингала. Сосредоточивайте все свое осознание на звуковых вибрациях, которые движутся вместе с дыханием удджайи вверх по каналу иды и вниз по каналу пингалы. Чувствуйте, как мантра *Сохам* открывает и очищает этот психический проводящий путь. Не позволяйте ничему отвлекать ваше осознание. С сосредоточенным вниманием переживайте движение *Сохам* внутри эллиптического канала ида-пингала.

Стадия 6: Циклическое движение Хамсо

Теперь мы превратим мантру *Сохам* в *Хамсо*, изменив начальную точку, и начиная каждый цикл не с муладхары, а с аджны. Перенесите свое осознание на аджну. Выдыхайте с удджайи и мантрой *Хам-м-м-м*, опускаясь от аджны к муладхаре по каналу пингалы, который изгибается вправо. Затем вдыхайте с удджайи и мантрой *Со-о-о-о*, поднимаясь от муладхары к аджне по каналу иды, который изгибается влево.

Продолжайте циклическое движение осознания от аджны к муладхаре по пингале, и от муладхары к аджне по иде. Чувствуйте, как вибрации мантры *Хамсо* пронизывают весь эллиптический проводящий путь.

Теперь, делая акцент на выдохе и мантре *Хам*, почувствуйте, что ваше осознание переходит на более глубокий уровень. Ваше сосредоточение должно быть абсолютно устойчивым и непоколебимым. Вы должны осознавать только одно — циклическое движение *Хамсо* по эллиптическому психическому каналу, и более ничего. Если вам на ум приходят любые другие мысли, видения, или переживания, сразу же отбрасывайте их, и продолжайте практику.

Стадия 7: Завершение практики

Теперь приготовьтесь закончить практику. Постепенно выведите свое осознание и свое дыхание из каналов ида-пингала. Перестаньте выполнять кхечари мудру, и вернитесь к нормальному дыханию. Осознайте свое физическое тело, сидящее в медитативной позе. Почувствуйте давление тела на пол. Медленно пошевелите пальцами рук и ног. Сделайте глубокий вдох и трижды повторите мантру *Ом*.

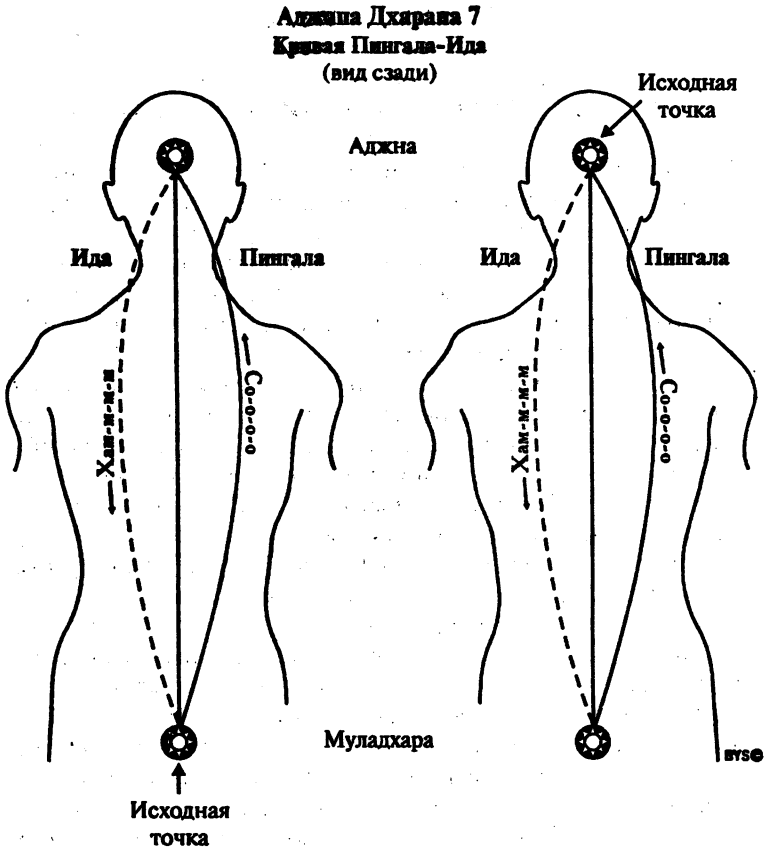
ЭЛЛИПТИЧЕСКОЕ ДВИЖЕНИЕ ПИНГАЛА-ИДА

В этой практике пути подъема и спуска меняются местами, так что подъем происходит по пингала нади, а спуск – по ида нади. При таком движении вдох или активирующий акцент приходится на пингалу, а пассивный или расслабляющий акцент – на иду. Это означает, что по мере развития практики от стадии к стадии жизненные силы будут активироваться, а ментальные силы – уменьшаться или ослабляться.

В результате, эти два вида циклического движения по ида и пингала нади можно с огромной пользой применять для достижения равновесия, либо для создания определенных изменений в организме, а также в личности и поведении человека. На духовном уровне тоже необходимо уравновешивать, регулировать и пробуждать эти двойные энергетические силы, прежде чем сможет произойти пробуждение кундалини. Следовательно, эти две практики составляют важную основу для физического, умственного, и духовного развития.

В йоге считается, что сушумна открывается только когда ида и пингала пробуждены и находятся в совершенном равновесии. Если запас энергии в этих двух нади можно увеличить до высокого уровня, не создавая никакого дисбаланса между ними, тогда взаимодействие их положительной и отрицательной полярности может инициировать пробуждение кундалини. Когда разряд, вызванный этим взаимодействием, достигает муладхары, кундалини поднимается по сушумне, и происходит духовное пробуждение.

Поэтому первым обязательным условием йоги является уравновешивание нади. Когда нади уравновешены, тело и ум становятся устойчивыми, и достигается сосредоточение. При дальнейшем уравновешивании и упорядочивании нади открывается сушумна. Тогда, по мере проникновения осознания в более глубокие измерения сознания, начинается поток духовных переживаний. Наконец, когда нади полностью уравновешены и пробуждены, кундалини поднимается по сушумне, и происходит просветление.



СОХАМ
Вдох – Со (Пингала)
Выдох – Хам (Ида)

ХАМСО
Выдох – Хам (Ида)
Вдох – Со (Пингала)

Техника выполнения

Стадия 1: Подготовка

Сидите в удобной медитативной позе. Позвоночник следует держать вертикально, а голову, шею и плечи – слегка отвести назад. Положите руки на колени в чин или джняна мудре. Закройте гла-

за, и обратите осознание внутрь. Осознайте прямое, удобное и устойчивое положение своего тела. Сосредоточивайтесь на неподвижности и устойчивости тела. Чувствуйте, как ваша поза становится все более устойчивой и спокойной.

Стадия 2: Циклическое движение осознания

Переключите свое осознание на дыхание. Дышите медленно и глубоко. Вдыхая, считайте до пяти; выдыхая, снова считайте до пяти. По мере того, как дыхание становится все более и более тонким, ощутите, как язык соскальзывает назад в кхечари мудру, а дыхание превращается в дыхание удджайи. В течение некоторого времени продолжайте выполнять медленное ритмичное дыхание удджайи с кхечари, пока ум и тело не станут абсолютно спокойными и неподвижными.

Стадия 3: Циклическое движение дыхания

Перенесите сознание в муладхару. Делайте вдох с удджайи, и поднимайтесь от муладхары к аджне по каналу пингалы, который изгибается вправо. Медленно поднимаясь, наблюдайте канал пингалы изнутри по всей длине. Достигнув аджны, начинайте выдох с удджайи, и медленно опускайтесь от аджны к муладхаре по каналу иды, который изгибается влево. Старайтесь наблюдать внутреннее измерение иды сверху донизу. В течение всего движения сохраняйте бдительность и осознание.

Подъем и спуск составляют один цикл. Продолжайте перемещать дыхание удджайи вверх по пингале на вдохе, и вниз по иде на выдохе, пока не почувствуете, что оно движется само естественным и спонтанным образом. Переживайте весь процесс дыхания, происходящий в этих двух психических каналах. Старайтесь развивать видение двух каналов, образующих правую и левую ветви замкнутой эллиптической петли, соединяющейся с муладхарой внизу и с аджной вверху. Старайтесь видеть ослепительно яркий свет, испускаемый каналом пингалы на правой стороне тела, и мягкое рассеянное свечение канала иды на левой стороне.

Стадия 4: Циклическое движение праны

Переживайте совместное движение двух сил — осознания и дыхания — вверх по пингале и вниз по иде. Постепенно вы начнете чувствовать третью силу — прану, или тонкую энергию, которая движется наряду с дыханием и осознанием. Поднимаясь и опускаясь с удджайи пранаямой по эллиптическому каналу, или про-

водящему пути пингала-ида, переживайте поток энергии, движущейся вместе с дыханием. Старайтесь видеть поток белого света, движущийся по эллиптическому проводящему пути — вверх по правой стороне, и вниз по левой стороне.

Продолжайте циклическое движение праны с дыханием, пока оно не станет устойчивым и не требующим усилий. Переживаемое ощущение энергии, движущейся по эллиптическому каналу, должно сопровождаться видением белого света. Усиливайте видение и ощущение праны, циклически движущейся по каналам пингалы и иды. Синхронизируйте движение праны с дыханием удджайи, которое к этому моменту должно стать очень тонким, почти незаметным.

Старайтесь видеть, как прана движется от муладхары к аджне по плавной кривой, выгибающейся вправо, при подъеме по каналу пингалы во время вдоха, а затем от аджны к муладхаре по плавной кривой, выгибающейся влево, при спуске по каналу иды во время выдоха. С однонаправленным осознанием сосредоточивайтесь на циклическом движении праны по каналам пингалы и иды. Ничто не должно нарушать или отвлекать ваше внимание.

Стадия 5: Циклическое движение Сохам

Теперь перестаньте осознавать прану, и внимательно прислушивайтесь к звуку дыхания удджайи. Старайтесь слышать мантру *Сохам*, которая сама собой рождается в дыхании. Делая вдох, и поднимаясь по каналу пингалы, вы должны слышать мантру *Со-о-о-о*. Делая выдох, и опускаясь по каналу иды, слушайте мантру *Хам-м-м-м*. Переживайте движение мантры *Сохам* вместе с дыханием по эллиптическому проводящему пути пингала-ида.

Сосредоточивайте все свое осознание на звуковых вибрациях, которые движутся вместе с дыханием удджайи вверх по каналу пингалы и вниз по каналу иды. Чувствуйте, как циклическое движение мантры вызывает нарастание психической энергии в эллиптическом проводящем пути. Углубляйте свое осознание. С точечным сосредоточением переживайте циклическое движение мантры *Сохам* в канале пингала-ида.

Стадия 6: Циклическое движение Хамсо

На этой стадии мы превращаем мантру *Сохам* в *Хамсо*, меняя начальную точку каждого цикла с муладхары на аджну. Перенесите

свое осознание на аджну. Делайте выдох с удджайи и мантрой *Хам-м-м-м*, опускаясь от аджны к муладхаре по каналу иды, изгибающемуся влево. Затем делайте вдох с удджайи и мантрой *Со-о-о-о*, поднимаясь от муладхары к аджне по каналу пингалы, который изгибается вправо.

Продолжайте перемещать осознание от аджны к муладхаре по каналу иды, и от муладхары к аджне по каналу пингалы. Чувствуйте, как вибрации мантры *Хамсо* пронизывают весь эллиптический проводящий путь. Делая акцент на выдохе и мантре *Хам*, чувствуйте, как ваше осознание становится глубже. Ваше сосредоточение должно быть глубоким и мощным, как луч лазера, имеющий только один фокус – циклическое движение *Хамсо* по эллиптическому проводящему пути, и более ничего. Если вам на ум приходит какие-либо другие мысли или переживания, сразу же отбрасывайте их, и усиливайте свое сосредоточение на движении *Хамсо*. Соединяйте все свое осознание с переживанием вибраций *Хамсо*, распространяющихся вниз по иде и вверх по пингале.

Стадия 7: Завершение практики

Теперь приготовьтесь закончить практику. Выведите свои дыхание и осознание из психических каналов. Освободите языковый замок и разогните язык вперед. Вернитесь к нормальному дыханию. Снова осознайте свое физическое тело, сидящее в медитативной позе. Осознайте окружающую среду. Прислушивайтесь к внешним звукам. Почувствуйте давление вашего тела на пол. Медленно пошевелите пальцами рук и ног. Сделайте глубокий вдох и трижды повторите мантру *Ом*.

Хари Ом Тат Сат

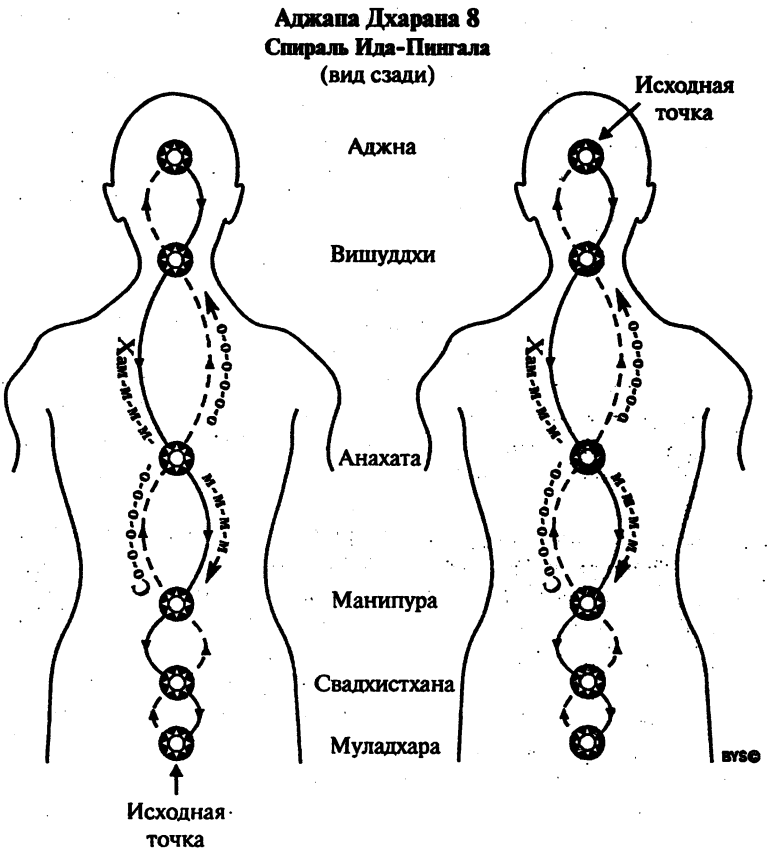
СПИРАЛЬНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ ДВИЖЕНИЕ ИДА-ПИНГАЛА

В этой практике ида и пингала нади следует зрительно представлять себе как спиральные, или извивающиеся, проводящие пути, которые пересекаются в каждой точке чакры. Ида и пингала — это каналы для ментальной и витальной сил; они не представляют собой саму энергию. Подобно тому, как сушумна служит каналом для кундалини, и не представляет собой саму энергию кундалини, точно так же, ида и пингала служат каналами для проведения двойных сил сознания и праны по этим извивающимся проводящим путям, которые можно видеть на схеме.

Из муладхары пингала нади выгибается вправо, пересекает свадхистхану, выгибается влево, пересекает манипуру, выгибается вправо, пересекает анахату, выгибается влево, пересекает вишуддхи, выгибается вправо, и заканчивается в аджне. Ида поднимается по синусоиде вверх в противоположной фазе. Из муладхары этот канал выгибается влево и пересекает свадхистхану, затем выгибается вправо и пересекает манипуру, снова выгибается влево и пересекает анахату, затем выгибается вправо и пересекает вишуддхи, и, наконец, опять выгибается влево и заканчивается в аджне.

Когда ида и пингала пересекаются в каждой из чакр, происходит энергетический обмен, и затем чакра распределяет эту энергию к различным органам и частям тела, с которыми она связана. Например, свадхистхана распределяет энергию к органам воспроизводства и выделения, манипура — к органам пищеварения, анахата — к сердцу и легким, вишуддхи — к ушам и горлу, а аджна — к глазам, носу и мозгу.

Таким образом, ида и пингала отвечают за передачу энергии, которая поддерживает наши тело и ум. При наличии закупорки в чакре или дисбаланса энергетических потоков, возникают различные заболевания. Эти болезни могут иметь физическую или умственную природу, в зависимости от характера закупорки или дисбаланса передачи энергии в этих двух главных каналах.


Аджна
Вишуддхи
Анахата
Манипура
Свадхистхана
Муладхара
Исходная точка
Исходная точка
Хам-м-м-м

уровня праны в этих двух каналах невозможно переживать обращение ума внутрь с осознанием.

Интровертированный ум обычно склонен к мечтательности и сну. Экстравертированный ум обычно имеет тенденцию рассеиваться и отвлекаться. Точечное сосредоточение требует активной интроверсии – бодрствующего и бдительного осознания. Это состояние может возникать только при наличии равновесия между витальной (жизненной) и ментальной (умственной) энергиями.

В этой практике мы продолжаем циклическое движение дыхания, праны и мантры по каналам иды и пингалы, однако мы добавляем к нему еще одно измерение. В данном случае, нади следует представлять себе как спиральные (или извивающиеся) проводящие пути, которые пересекаются в каждой узловой точке чакры. Это циклическое движение помогает устранять любые препятствия передаче энергии через нади и чакры. Тем самым оно расширяет и регулирует все поле праны, способствуя физическому здоровью и умственной стабильности.

Здесь активирующий акцент приходится на канал иды, или на ментальную энергию, а пассивный или ослабляющий акцент – на канал пингалы, или на витальную энергию. Это очень полезно для обеспечения положительного состояния умственной деятельности, либо для развития состояния глубокой интроверсии, в котором ум остается бдительным, а не инертным. Эта практика оказывает благотворное действие на людей, которые от природы склонны к экстраверсии и активности, и потому бывают неугомонными и легко отвлекаются. Практика ослабляет витальный аспект и активирует ментальный.

Техника выполнения

Стадия 1: Подготовка

Сидите в удобной медитативной позе, держа позвоночник вертикально, а голову, шею и плечи слегка отведя назад. Положите руки на колени в чин или джняна мудре. Расслабьте все тело с головы до пальцев ног. Развивайте осознание физического тела, сидящего в медитативной позе. Чувствуйте, как ваша поза становится устойчивой и неподвижной. Сосредоточивайтесь на устойчивости и неподвижности тела. Мысленно говорите себе: «Мое тело устойчиво и недвижимо как каменная статуя».

Стадия 2: Осознание дыхания в сушумне

По мере того, как ваше тело становится устойчивым и неподвижным, переносите свое внимание на дыхание. Дышите медленно и ритмично, считая до пяти на вдохе и на выдохе. Продолжайте эту практику в течение одной-двух минут.

Перенесите свое осознание на муладхара чакру у основания позвоночника. Медленно вдыхайте вверх по позвоночному каналу от муладхары к аджне. Достигнув аджны, выдыхайте обратно вниз к муладхаре. Перемещая свое дыхание вверх и вниз по каналу сушумна, поочередно осознавайте каждую узловую точку чакры.

Стадия 3: Циклическое движение по каналу иды

Теперь прекратите осознание дыхания и сушумны. Дышите нормально, и фокусируйте свое внимание на муладхара чакре. Зрительно представляйте себе канал иды, выгибающийся влево от муладхары и пересекающий свадхистхану. От свадхистханы он выгибается вправо и пересекает манипуру, а от манипуры снова выгибается влево и пересекает анахату. От анахаты он выгибается вправо и пересекает вишуддхи, а затем от вишуддхи выгибается влево и заканчивается в аджне.

Перенесите свое осознание обратно вниз по каналу иды. От аджны ида выгибается влево и пересекает вишуддхи. От вишуддхи он выгибается вправо и пересекает анахату, а затем от анахаты выгибается влево, и пересекает манипуру. От манипуры он выгибается вправо и пересекает свадхистхану, а затем от свадхистханы выгибается влево и возвращается к муладхаре, своей начальной точке. Визуализируйте весь канал иды, поднимающийся спиралью вдоль позвоночника слева направо, затем снова налево, направо, налево, и заканчивающийся в аджне. Затем представляйте себе канал иды, по спирали опускающийся вниз слева направо, опять налево, направо, налево и возвращающийся к муладхаре. Усиливайте свое осознание канала иды.

По мере того, как канал ида вьется и переходит с одной стороны на другую, осознавайте все точки чакр: муладхара — налево, свадхистхана — направо, манипура — налево, анахата — направо, вишуддхи — налево и заканчивайте в аджне. Затем опускайтесь от аджны — налево, вишуддхи — направо, анахата — налево, манипура — направо, свадхистхана — налево и возвращайтесь к муладха-

ре. Продолжайте это циклическое движение, пока не сможете выполнять его легко и без усилий.

Стадия 4: Циклическое движение по каналу пингалы

Теперь оставьте осознание канала иды. Продолжайте нормально дышать и фокусировать свое внимание на муладхара чакре. Зрительно представляйте себе канал пингалы, выгибающийся от муладхары вправо и пересекающий свадхистхану. От свадхистханы он выгибается влево, и пересекает манипуру, затем от манипуры снова выгибается вправо и пересекает анахату. От анахаты он выгибается влево и пересекает вишуддхи, затем от вишуддхи выгибается вправо и заканчивается в аджне.

Теперь переносите свое осознание обратно вниз по каналу пингалы. От аджны пингала выгибается вправо и пересекает вишуддхи, затем от вишуддхи выгибается влево и пересекает анахату. От анахаты он выгибается вправо и пересекает манипуру, затем от манипуры выгибается влево и пересекает свадхистхану. Наконец, от свадхистханы он переходит на правую сторону и возвращается к муладхаре.

Визуализируйте весь канал пингалы, спиралью поднимающийся вдоль позвоночника справа налево, направо, налево, опять направо, и, наконец, заканчивающийся в аджне. Затем увидьте канал пингалы, спиралью спускающийся вниз справа налево, направо, налево, опять направо, и возвращающийся обратно к муладхаре. Углубляйте свое осознание канала пингалы.

По мере того, как канал пингала извивается и переходит с одной стороны на другую, поочередно осознавайте каждую точку чакры: муладхара — направо, свадхистхана — налево, манипура — направо, анахата — налево, вишуддхи — направо, заканчивая аджной. Затем опускайтесь от аджны — направо, вишуддхи — налево, анахата — направо, манипура — налево, свадхистхана — направо и возвращайтесь к муладхаре. Продолжайте это циклическое движение до тех пор, пока не сможете выполнять его без усилий.

Стадия 5: Циклическое движение по контуру ида-пингала

Продолжайте дышать нормально и фокусировать свое внимание на муладхаре. Затем начинайте подниматься по каналу иды: муладхара — налево, свадхистхана — направо, манипура — налево, анахата — направо, вишуддхи — налево и заканчивайте в аджне. Затем спускайтесь по каналу пингалы: аджна — направо, ви-

шуддхи — налево, анахата — направо, манипура — налево, свадхистхана — направо и возвращайтесь к муладхаре. Это составляет один цикл.

Продолжайте подниматься по иде и опускаться по пингале. Переходя с одной стороны на другую, мысленно повторяйте название соответствующей чакры. Усиливайте свое осознание энергетического контура ида-пингала. Поднимаясь и опускаясь, отчетливо визуализируйте оба канала. Пингала испускает ослепительно яркий свет, а ида светится мягким, рассеянным светом.

Стадия 6: Циклическое движение дыхания по контуру ида-пингала

Ненадолго прекратите движение по контуру ида-пингала, и сосредоточьтесь на медленном, глубоком дыхании в горле. Чувствуйте, как дыхание постепенно превращается в дыхание удджайи, а язык соскальзывает назад в кхечари мудру.

Перенесите свое осознание обратно вниз к муладхаре. Визуализируйте психические каналы иды и пингалы, выходящие из муладхары слева и справа. Эти каналы представляют собой пустотелые трубки, и через них можно дышать.

Направляйте свое дыхание удджайи внутри канала иды. Делая вдох, медленно поднимайтесь и мысленно повторяйте название каждой чакры при переходе с одной стороны на другую: муладхара — налево, свадхистхана — направо, манипура — налево, анахата — направо, вишуддхи — налево и заканчивайте вдох в аджне. Затем выдыхайте с удджайи, и спускайтесь по каналу пингалы. Поворачивая и переходя с одно стороны на другую, повторяйте в уме название каждой точки чакры: аджна — направо, вишуддхи — налево, анахата — направо, манипура — налево, свадхистхана — направо и заканчивайте выдох в муладхаре.

Продолжайте перемещать дыхание удджайи по энергетическому контуру ида-пингала. Чувствуйте, что весь процесс дыхания происходит только внутри этих психических каналов. Не позволяйте осознанию колебаться или рассеиваться. Выдыхайте и переносите свое осознание к муладхаре. В течение пяти секунд задерживайте дыхание снаружи, сосредоточиваясь на муладхаре. Затем медленно вдыхайте с удджайи, и поднимайтесь по каналу ида, мысленно повторяя название каждой чары: муладхара — налево, свадхистхана — направо, манипура — налево, анахата — направо, вишуддхи — налево и заканчивайте вдох в аджне.

В течение пяти секунд задерживайте дыхание внутри, сосредоточиваясь на аджне. Затем медленно выдыхайте с удджайи, и начинайте спускаться по каналу пингалы, повторяя в уме название каждой чакры: аджна – направо, вишуддхи – налево, анахата – направо, манипура – налево, свадхистхана – направо и заканчивайте выдох в муладхаре. Это составляет один цикл.

Сразу же начинайте следующий цикл. Задержите дыхание снаружи на пять секунд, сосредоточиваясь на муладхаре. Затем медленно вдыхайте с удджайи вверх по каналу иды, повторяя в уме названия чакр. Продолжайте циклическое движение дыхания с мысленным повторением названий чакр до тех пор, пока не будете способны подниматься и спускаться по контуру ида-пингала с легкостью, без какого либо замешательства или одышки.

Стадия 7: Циклическое движение праны по контуру ида-пингала

Теперь усиливайте свое осознание циклического движения дыхания по контуру ида-пингала. Осознавайте совместное движение двойных сил дыхания и сознания по этим психическим каналам. Когда движется дыхание, сознание также движется по тому же проводящему пути. Постепенно начинайте воспринимать движение третьей силы – прана шакти, или тонкой энергии, которая движется наряду с дыханием по контуру ида-пингала. На этой стадии нет мысленного повторения названий чакр – только их осознание. Выдыхайте и переносите свое осознание к муладхара чакре. Задерживайте дыхание снаружи на пять секунд, сосредоточиваясь на муладхаре. Медленно вдыхайте с удджайи, и поднимайтесь по каналу иды. Пересекая каждую узловую точку чакры, осознавайте ее положение. Переживайте движение праны вместе с дыханием. Визуализируйте прану как поток белого света, спирально поднимающийся вверх вместе с дыханием.

Вдох заканчивается, когда вы достигаете аджны. Задержите дыхание внутри на пять секунд, сосредоточиваясь на аджне. Затем делайте медленный выдох с удджайи и спускайтесь по каналу пингалы, осознавая каждую узловую точку чакры при ее пересечении. Визуализируйте движение праны по каналу пингалы как поток белого света, движущийся вместе с дыханием. Старайтесь чувствовать праническую силу, проходящую через нади, вскрывая и устраняя любые закупорки или препятствия на своем пути. Продолжайте это циклическое движение, пока не будете способ-

ны сосредоточиваться на нем, исключив все остальное. Переживайте нарастание пранической силы и свечения в контуре ида-пингала.

Стадия 8: Циклическое движение Сохам по контуру ида-пингала

Теперь перестаньте визуализировать прану, и внимательно прислушивайтесь к внутреннему звуку дыхания – мантре *Сохам*. Сделайте выдох и перенесите свое осознание к муладхаре. Задержите дыхание снаружи на пять секунд, сосредоточиваясь на муладхаре. Делайте вдох с удджайи, и поднимайтесь по каналу иды с мантрой *Со-о-о-о*. Осознавайте каждую узловую точку чакры при ее пересечении. Вдох заканчивается, когда вы достигаете аджны. Задержите дыхание внутри на пять секунд, сосредоточиваясь на аджне. Затем выдыхайте с удджайи о спускайтесь по каналу пингалы с мантрой *Хам-м-м-м*, осознавая каждую узловую точку чакры при прохождении через нее.

Достигнув муладхары, сразу же начинайте следующий цикл. Задержите дыхание и сосредоточьтесь на муладхаре. Делайте вдох с удджайи, и поднимайтесь по каналу иды с мантрой *Со-о-о-о*. Продолжайте практику до тех пор, пока не будете чувствовать, что мантра *Сохам* легко движется по контуру ида-пингала вместе с дыханием. Чувствуйте вибрации мантры, очищающие и пробуждающие эти психические каналы. Не отвлекайтесь ни на какие другие мысли или видения. Углубляйте свое осознание мантры *Сохам*. Ваше осознание должно быть сфокусировано как лазер на одной точке – циклическом движении мантры вместе с дыханием по проводящему пути ида-пингала.

Стадия 9: Циклическое движение Хамсо по контуру ида-пингала

Затем мы превратим мантру *Сохам* в *Хамсо*, изменив начальную точку циклического движения. На предыдущей стадии начальной точкой была муладхара. Теперь мы будем начинать с аджны.

Сделайте вдох, и перенесите свое осознание к аджне. Задержите дыхание внутри на пять секунд, сосредоточиваясь на аджне. Медленно выдыхайте с удджайи, и спускайтесь по каналу пингалы с мантрой *Хам-м-м-м*, осознавая каждую узловую точку чакры при ее пересечении. Выдох завершается по достижении муладхары. Задержите дыхание снаружи на пять секунд, сосредоточиваясь на мууладхаре. Затем делайте выдох с удджайи, и поднимайтесь по каналу иды с мантрой *Со-о-о-о*. Проходя через каждую узловую

точку чакры, осознавайте ее положение. Вдох заканчивается, когда вы достигаете аджны. Это составляет один цикл.

Сразу же начинайте следующий цикл. Задержите дыхание снаружи на пять секунд, сосредоточиваясь на аджне. Затем выдыхайте с удджайи, и спускайтесь по каналу пингалы. Продолжайте циклическое движение *Хамсо*, пока не будете переживать спонтанное движение мантры вместе с дыханием по психическому каналу. Чувствуйте вибрацию мантры *Хамсо*, пронизывающую, очищающую и пробуждающую контур ида-пингала. Усиливая сосредоточение на циклическом движении мантры, переживайте нарастание психической энергии в психических каналах.

Стадия 10: Завершение практики

Теперь прекратите осознание мантры. Отключите внимание от психических каналов. Освободите языковый замок и вернитесь к нормальному дыханию. Снова осознайте свое физическое тело, сидящее в медитативной позе. Почувствуйте свое тело с головы до пальцев ног. Прислушайтесь к звукам окружающего мира. Ощутите давление своего тела на пол. Медленно пошевелите пальцами рук и ног. Сделайте глубокий вдох и трижды повторите мантру *Ом*. Откройте глаза.

Хари Ом Тат Сат

СПИРАЛЬНОЕ ДВИЖЕНИЕ ПИНГАЛА-ИДА

Здесь вы продолжаете визуализировать нади как извивающиеся каналы, которые переходят с одной стороны на другую в каждой точке чакры. Однако направление циклического движения меняется на обратное. В этой практике подъем осуществляется по каналу пингалы, а спуск – по каналу иды. Это означает, что активирующий акцент теперь приходится на пингалу – витальный или динамический аспект нашей природы, – а пассивный или ослабляющий акцент приходится на иду – ментальный аспект.

Поэтому данное циклическое движение служит уравновешивающей практикой для практики аджапа дхараны 8. Это важная практика для тех, кто хочет усилить свою жизненность и личное обаяние. Она оказывает весьма благотворное действие на людей, склонных к тупости, умственной депрессии и интроверсии, а также на страдающих изнурительными хроническими заболеваниями.

Техника выполнения

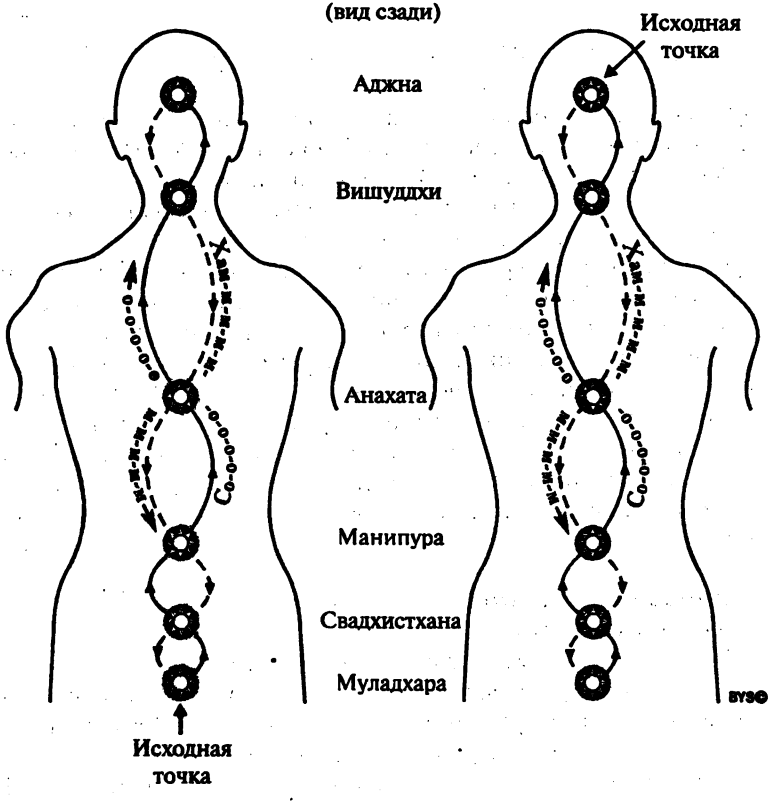
Стадия 1: Подготовка

Сидите в удобной медитативной позе, держа позвоночник прямо и слегка откинув голову назад. Положите руки на колени в чин или джняна мудре. Закройте глаза. Осознайте все свое физическое тело. Проверьте все тело, и убедитесь, что нигде нет никакой напряженности. Тело должно чувствовать себя совершенно удобно и непринужденно. Перемещая свое осознание по телу, чувствуйте, что ваша поза становится устойчивой и неподвижной. Осознавайте покой и неподвижность всего тела.

Стадия 2: Осознание дыхания в сушумне

Теперь перенесите свое осознание на естественное дыхание. Переживайте стабильное, ритмичное движение дыхание при вдохе и выдохе. Пусть ваше осознание перемещается вместе с дыханием. Перенесите осознание к основанию позвоночника на муладхара чакру. Начните медленно вдыхать вверх по позвоночному каналу от муладхары к аджне. Достигнув аджны, выдыхайте по позво-

Аджапа Дхарана 9
Спираль Пингала-Ида
(вид сзади)



СОХАМ
Вдох – Со (Пингала)
Выдох – Хам (Ида)

ХАМСО
Выдох – Хам (Ида)
Вдох – Со (Пингала)

ночному каналу обратно вниз к муладхаре. Продолжайте перемещать осознание и дыхание вверх и вниз по позвоночному каналу. При движении дыхания по каналу сушумны, осознавайте каждую точку чакры. Продолжайте дышать стабильно и ритмично.

Стадия 3: Циклическое движение по каналу пингалы

Перестаньте осознавать дыхание в сушумне. В течение нескольких секунд осознавайте естественное дыхание, затем перенесите свое осознание на муладхара чакру. Зрительно представляйте себе канал пингалы, вьющийся вверх от муладхары к аджне. Увидьте, как канал пингалы выгибается вправо от муладхары и пересекает свадхистхану, затем от свадхистханы выгибается влево и пересекает манипуру, снова выгибается вправо и пересекает анахату, после анахаты выгибается влево и пересекает вишуддхи, затем переходит на правую сторону и заканчивается в аджне. Когда вы дойдете до аджны, возвращайте осознание обратно вниз по каналу пингалы. Наблюдайте, как, выходя из аджны, он выгибается вправо и пересекает вишуддхи, затем выгибается влево и пересекает анахату, переходит на правую сторону и пересекает манипуру, выгибается влево и пересекает свадхистхану, снова переходит на правую сторону и возвращается к муладхаре.

Визуализируйте весь канал пингалы. Старайтесь видеть извилистый путь пингалы вдоль позвоночника, пересекающий каждую точку чакры. Начинаясь от муладхары и идя направо, он пересекает свадхистхану. Идя налево, он пересекает манипуру, затем, идя направо, пересекает анахату, снова идя налево, пересекает вишуддхи, и, идя направо, заканчивается в аджне. Спускаясь от аджны, наблюдайте, как пингала идет направо и пересекает вишуддхи, затем идет налево и пересекает анахату. После анахаты он идет направо и пересекает манипуру, затем идет налево, и пересекает свадхистхану, снова идет направо, и возвращается к муладхаре.

Усиливайте свое осознание канала вишуддхи, и старайтесь осознавать каждую точку чакры, когда ее пересекает канал пингалы. Ваше осознание должно стабильно двигаться вверх и вниз по каналу пингалы. Осознавайте его вьющийся путь и точки чакр. Чувствуйте, как циклическое движение становится спонтанным и не требующим усилий.

Стадия 4: Циклическое движение по каналу иды

Теперь оставьте осознание канала пингалы, и снова осознайте устойчивое течение естественного дыхания. Перенесите осознание к муладхаре, и начните визуализировать канал иды. Старайтесь отчетливо видеть этот проводящий путь. Начинаясь от муладха-

ры, он выгибается влево и пересекает свадхистхану, затем выгибается вправо и пересекает манипуру, выгибается влево и пересекает анахату, снова выгибается вправо и пересекает вишуддхи, затем переходит на левую сторону и заканчивается в аджне.

Дойдя до аджны, возвращайте осознание обратно вниз по каналу иды. Старайтесь видеть, как от аджны он выгибается влево и пересекает вишуддхи, потом выгибается вправо и пересекает анахату, снова выгибается влево и пересекает манипуру, выгибается вправо и пересекает свадхистхану, после чего выгибается влево и возвращается к муладхаре.

Визуализируйте весь канал иды. Осознавайте извилистый путь ида, идущий от муладхары к аджне, пересекая все точки чакр. Начинаясь от муладхары и идя налево, он пересекает свадхистхану, затем идет направо и пересекает манипуру, снова идет налево и пересекает анахату, затем идет направо и пересекает вишуддхи, после чего идет направо и заканчивается в аджне.

Спускаясь от аджны, наблюдайте, как ида идет налево и пересекает вишуддхи, идет направо и пересекает анахату, снова идет налево и пересекает манипуру, затем идет направо и пересекает свадхистхану, после чего идет налево и возвращается к муладхаре.

Продолжая практику, усиливайте свое осознание канала иды. Стабильно перемещайте осознание вверх и вниз по каналу иды, и осознавайте каждую точку чакры, когда ее пересекает путь иды. Чувствуйте, как с каждым циклом практика становится естественной и спонтанной, протекая без усилий.

Стадия 5: Циклическое движение пингала-ида

Теперь прекратите осознание ида нади. Верните свое осознание обратно вниз к муладхара чакре. Начните подниматься по каналу пингалы: муладхара — направо, свадхистхана — налево, манипура — направо, анахата — налево, вишуддхи — направо, заканчивая подъем в аджне. Затем спускайтесь по каналу иды: аджна — налево, вишуддхи — направо, анахата — налево, манипура — направо, свадхистхана — налево и возвращайтесь к муладхаре. Это составляет один полный цикл.

Продолжайте это циклическое движение, поднимаясь по каналу пингалы, и спускаясь по каналу иды. Пересекая каждую точку чакры, произносите в уме название этой чакры. Чувствуйте, как ваше осознание с каждым циклом становится более сильным и ус-

тойчивым. Визуализируйте оба канал отчетливо и ярко, без замешательства.

Стадия 6: Циклическое движение дыхания по контуру пингала-ида

Теперь перестаньте осознавать циклическое движение, и перенесите свое осознание на дыхание в горле. Ощущайте глубокое и медленное, устойчивое дыхание. Чувствуйте, как оно превращается в дыхание удджайи. Позвольте языку соскользнуть назад в кхечари мудру. В течение нескольких секунд осознавайте дыхание удджайи. Продолжайте выполнять дыхание удджайи и кхечари мудру в течение всей оставшейся практики.

Перенесите свое осознание к муладхара чакре. Оттуда визуализируйте каналы иды и пингалы. Старайтесь видеть их извилистые пути от муладхары к аджне. Осознавайте канал пингалы и чувствуйте, как дыхание движется внутри этого психического канала. Вдыхая, чувствуйте, как дыхание поднимается по каналу пингалы. Мысленно повторяйте название каждой чакры, когда дыхание переходит с одной стороны на другую: муладхара — направо, свадхистхана — налево, манипура — направо, анахата — налево, вишуддхи — направо и заканчивается в аджне. Вдох должен завершаться, когда вы достигаете аджны. Выдыхая, чувствуйте, как дыхание удджайи спускается по каналу иды, и, переходя с одной стороны на другую, повторяйте в уме название соответствующей чакры: аджна — налево, вишуддхи — направо, анахата — налево, манипура — направо, свадхистхана — налево и возвращайтесь к муладхаре. Выдох должен завершаться, когда вы достигаете муладхары. Это составляет один полный цикл.

Продолжайте эту практику, циклически перемещая дыхание удджайи по проводящему пути пингала-ида. Переживайте движение дыхания внутри психического канала. Усиливайте свое осознание движение дыхания по каждой петле и через каждую точку чакры. Не позволяйте осознанию отвлекаться на какие-либо мысли или звуки. Ваше осознание должно двигаться только с дыханием удджайи.

Начиная каждый цикл, на несколько секунд задерживайте дыхание снаружи, удерживая осознание на муладхаре. Затем начинайте медленный вдох с удджайи. Поднимаясь по каналу пингала, мысленно повторяйте название каждой чакры, через которую дыхание переходит с одной стороны на другую: муладхара — напра-

во, свадхистхана – налево, манипура – направо, анахата – налево, вишуддхи – направо и заканчивайте вдох в аджне. На несколько секунд задерживайте дыхание внутри, удерживая осознание в аджне. Затем, делая выдох с удджайи, спускайтесь по каналу иды, повторяя в уме название каждой чакры: аджна – налево, вишуддхи – направо, анахата – налево, манипура – направо, свадхистхана – налево и возвращайтесь к муладхаре.

Начинайте следующий цикл, снова на несколько секунд задерживая дыхание снаружи с осознанием муладхары. Затем на вдохе поднимайтесь по каналу пингалы, повторяя в уме названия чакр. Продолжайте эту практику с полным и непоколебимым осознанием проводящего пути пингала-ида. Когда осознание станет абсолютно устойчивым и однонаправленным, практика будет протекать без усилий.

Стадия 7: Циклическое движение праны по контуру пингала-ида

Продолжая осознавать движение дыхания и сознания в психическом канале, постепенно осознавайте прану. Прана, или жизненная энергия, движется в психических каналах вместе с дыханием и сознанием.

Осознавайте совместное движение этих трех сил – праны, дыхания и сознания – по вьющемуся психическому каналу.

Эта стадия практики похожа на предыдущую, но здесь нет мысленного повторения названий чакр при движении по психическим каналам. Перенесите осознание к муладхаре, и на несколько секунд задержите дыхание снаружи, осознавая муладхара чакру. Затем начинайте медленный вдох удджайи, и поднимайтесь по каналу пингалы. Осознавайте каждую точку чакры при ее пересечении. Чувствуйте, как прана, дыхание, и сознание поднимаются вверх по вьющемуся каналу пингалы, касаясь каждой точки чакры. Заканчивайте вдох, достигая аджны.

Перед выдохом на несколько секунд задержите дыхание внутри, осознавая аджна чакру. Затем начинайте медленный, ровный выдох с удджайи. Чувствуйте, как прана, дыхание и сознание спускаются по каналу иды. Снова осознавайте каждую точку чакры при ее пересечении. Отчетливо и ярко визуализируйте прану, чувствуя как дыхание и сознание спускаются по вьющемуся психическому каналу иды.

Старайтесь воспринимать прану как потоки белого света. Наблюдайте, как это свет свободно течет вверх по каналу пингалы, и вниз по каналу иды. Сосредоточивайте все свое осознание на этом движении праны.

Переживайте белый свет праны, текущей без сопротивления по пингала и ида нади. Прана устраняет из психических каналов все преграды. С каждым циклом переживайте накопление праны в проводящем пути пингала-ида.

Стадия 8: Циклическое движение Сохам по контуру пингала-ида

Теперь прекратите осознание праны, и осознайте дыхание уджайи. Осознавайте медленное, ритмичное течение дыхания уджайи. Сосредоточивайте свое осознание на дыхании, и старайтесь услышать тонкий звук дыхания. Старайтесь воспринимать мантру *Сохам*, которая внутренне присуща дыханию. Нет никакой нужды повторять мантру, поскольку звук уже происходит в самом дыхании. Вы должны просто осознать его.

Сделайте выдох и перенесите свое осознание к муладхаре. На несколько секунд задержите дыхание снаружи, сосредоточиваясь на муладхаре. Делая вдох удджайи, поднимайтесь по каналу пингалы, прислушиваясь к звуку мантры *Со-о-о-о*. Осознавайте каждую точку чакры, когда через нее проходит дыхание. Заканчивайте вдох, достигая аджны. На несколько секунд задержите дыхание внутри, сосредоточиваясь на аджна чакре. Затем делайте выдох с удджайи, медленно спускаясь по каналу иды. Прислушивайтесь к мантре *Хам-м-м-м* в выходящем дыхании. Осознавайте каждую точку чакры, когда через нее проходит дыхание. Выдох завершается, когда вы достигаете муладхары. Это один цикл.

Продолжайте практику. На несколько секунд задержите дыхание снаружи, сосредоточиваясь на муладхаре. Затем снова поднимайтесь со вдохом удджайи по каналу пингалы. Осознавайте мантру *Со-о-о-о* во входящем дыхании. Осознавайте мантру *Хам-м-м-м* в выходящем дыхании, спускаясь по каналу иды. Усиливайте осознание мантры *Сохам*, поднимающейся и спускающейся по пингала и ида нади. Переживайте прикосновение мантры к каждой точке чакры. Переживайте движение дыхания в психическом канале. Осознавайте в дыхании мантру *Сохам*.

Стадия 9: Циклическое движение Хамсо по контуру пингала-ида

На следующей стадии меняется начальная точка движения дыхания и осознания мантры. Вместо того чтобы начинать в муладхаре, внимание сосредоточивается на аджне. Таким образом мантра *Сохам* превращается в *Хамсо*. Вся остальная часть практики остается той же самой.

Сделайте вдох, и перенесите осознание вверх к аджна чакре. На несколько секунд задержите дыхание внутри, сосредоточиваясь на аджне. Затем медленно выдыхайте с удджайи, и спускайтесь по каналу иды с мантрой *Хам-м-м-м*. Переживайте прикосновение мантры к каждой точке чакры при переходе с одной стороны на другую. Заканчивайте выдох по достижении муладхары. На несколько секунд задерживайте дыхание снаружи, сосредоточиваясь на муладхара чакре. Затем начинайте вдох с удджайи, и поднимайтесь по каналу пингалы с мантрой *Со-о-о-о*. Продолжайте эту практику, осознавая циклическое движение мантры *Хамсо* по проводящему пути пингала-ида. Все больше и больше сосредоточивайте свое осознание на дыхании. Вы должны осознавать только мантру дыхания, движущуюся в психических каналах. Переживайте, как с каждым циклом вибрация мантры становится все более сильной и глубокой.

Стадия 10: Завершение практики

Продолжайте практику еще несколько секунд, затем приготовьтесь к ее окончанию. Перестаньте осознавать мантру в психическом канале. Прекратите выполнять кхечари мудру и дыхание удджайи. Вернитесь к осознанию нормального, спонтанного дыхания. Осознавайте медленный, ровный ритм дыхания. Осознайте свое физическое тело. Ощутите медитативную позу, в которой вы сидите. Осознайте окружающую обстановку. Прислушивайтесь к любым звукам во внешней среде. Постепенно полностью обратите ум вовне. Сделайте глубокий вдох и трижды повторите мантру *Ом*. Затем медленно пошевелитесь и откройте глаза.

Хари Ом Тат Сат

ВСКРЫТИЕ ГРАНТХИ

Грантхи – это психические узлы или блоки в нашей индивидуальности, где энергия и сознание взаимодействуют и проявляются особым образом. Согласно традиции йоги, существуют три грантхи: (1) брахма грантхи, (2) вишну грантхи и (3) рудра грантхи.

Брахма грантхи – это первый психический узел. Считается, что это самый низший узел, охватывающий область муладхара и свадхистхана чакр. Он также известен как промежностный узел.

Вишну грантхи – второй узел, который охватывает область между манипура, анахата и вишуддхи чакрами. Его также называют пупковым узлом.

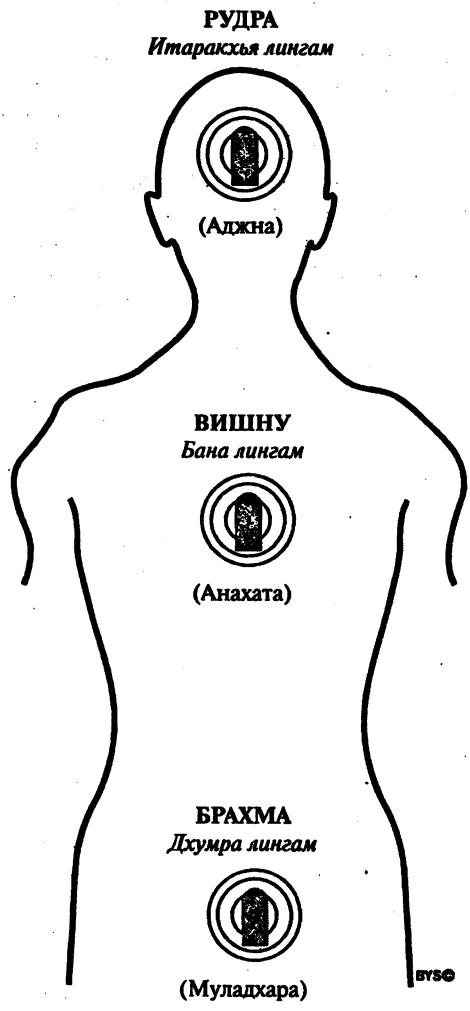
Рудра грантхи – третий узел, охватывающий область аджна и сахасрара чакр. Он также известен как лобный узел.

Эти три узла мешают свободному течению праны по сушумна нади, и потому затрудняют пробуждение чакр и препятствуют подъему кундалини. Продвинутые духовные искатели, практикующие более высокие техники, на собственном опыте установили, что при пробуждении праны и сушумны в этих трех точках могут ощущаться определенные судорожные сокращения позвоночника. Вследствие переживания закупорки в брахма, вишну, или рудра грантхи во время пробуждения праны, может происходить напряжение нади, в результате чего тело принимает различные позы, например, прогибается назад, а также теряет чувство равновесия.

Узел Брахмы

Брахма грантхи – это узел Брахмы, олицетворяющего проявленную силу жизни и творения. По отношению к миру, в котором мы живем, или, согласно тантре – миру йони или различных форм жизни – брахма грантхи контролирует энергии муладхары и свадхистханы. Он связан со стремлением производить потомство и с глубинными, инстинктивными знанием, осознанием и желанием. Он известен как преграда Брахмы, поскольку он удерживает наше сознание на уровне, относящемся к желаниям физического измерения, к чувственности, воспроизведению и инстинктивному

Аджна Дхарана 10
Брахма, Вишну и Рудра Грантхи



стремлению к выживанию, за пределы которого оно не может выйти.

Коль скоро это препятствие устраняется из сферы сознания и энергии, инстинктов глубоко укоренившихся карм, самскар или желаний, высвобождаются другие паттерны сознания и энергии. Таким образом, кундалини, или первичная энергия, становится способна подниматься выше муладхары и свадхистханы, не будучи связана приманками, за которые цепляется наше сознание.

Узел Вишну

Узел Вишну представляет собой область, ответственную за поддержание личности и тела. Манипура поддерживает тело практическим образом. Пища, которую мы поглощаем, преобразуется в энергию и распределяется по всему телу. Функцией манипуры является процесс преобразования материи в ту форму энергии, которая может использоваться для поддержания и роста тела.

Точно так же, анахата поддерживает ментальную структуру в форме эмоций, которые представляют собой интенсивные выражения тонкой энергии. Грубая, неочищенная и неразбавленная энергия проявляется в виде гнева, ненависти, ревности, а в очищенном положительном аспекте – как сострадание, радость, и так далее. Эта энергия представляет собой ту силу, которая поддерживает маномайя кошу (ментальное тело) и пранамайя кошу (праническое тело. Вишуддхи – всепроникающая космическая энергия – поддерживает виджнянамайя кошу (психическое тело) и анадамайя кошу (духовное тело).

Таким образом, аспектом поддержания всех наших человеческих измерений управляют эти три чакры, которые оживляют, питают, лелеют и уравновешивают тонкие тела. Это – функция вишну грантхи. Коль скоро препятствие вишну грантхи устранено, мы начинаем получать энергию для поддержания себя из вселенной, а не из локального источника. Энергии тела становятся согласованными с энергиями космоса. Взаимодействие между индивидуальной личностью и космосом начинает происходить естественно и спонтанно.

Узел Рудры

Рудра грантхи, или узел Рудры, управляет аджна и сахасрара чакрами, и представляет преобразование существующей формы, идеи, или концепции в универсальный аспект. Здесь происходят отрыв от старого осознания — осознания эго, осознания «я», умственного и физического осознания — и развитие шестого чувства, или ока интуиции — третьего глаза.

Это шестое чувство и то, что лежит за его пределами, представляют собой состояние, в котором переживается всеведущая природа сознания, и становятся известными прошлое, настоящее и будущее. Обладая этим всеведущим осознанием, мы идем дальше к сахасраре, где происходит окончательное слияние индивидуальной души (атма) с универсальной, космической душой.

Развязывание узлов

В этой практике осуществляется последовательное развязывание трех психических узлов, которые препятствуют пробуждению праны и кундалини, и ограничивают пределы нашего сознания. На ранних стадиях практики это достигается посредством развития концептуального понимания трех препятствий, которые принимают форму привязанности — во-первых, к чувствам, во-вторых, к эмоциям, и, в-третьих, к проявлению.

На последующих стадиях практика переходит к символическому представлению психических узлов в виде трех лингамов: (1) дхумра лингама у муладхара чакры, соответствующего брахма грантхи; (2) бана лингама у анахата чакры, соответствующего вишну грантхи; и (3) итакхья лингама у аджна чакры, соответствующего рудра грантхи.

Путем выполнения определенных циклических движений дыхания, праны и мантры вокруг этих символов, достигается последовательное искоренение и устранение трех психических узлов, имеющих свои архетипические представления на более глубоких уровнях нашего сознания. Это позволяет духовному искателю переходить к более высокой садхане, и без помех и затруднений переживать духовное пробуждение.

Техника выполнения

Стадия 1: Подготовка

Сидите в медитативной позе, держа позвоночник вертикально и слегка откинув голову назад. Положите руки на колени в чин или джняна мудре. Закройте глаза и расслабьте все тело. Сидя в медитативной позе, осознавайте и полностью расслабляйте физическое тело. Вы сидите в расслабленной, удобной и устойчивой позе. Наблюдайте свое умственное и физическое состояние. Чувствуйте, как тело и ум становятся спокойными и неподвижными. Сосредоточивайтесь на устойчивости и неподвижности.

Стадия 2: Осознание брахма грантхи

Сфокусируйте свое осознание на муладхаре. Этот центр представляет высший уровень животной эволюции и низший уровень человеческой эволюции. В муладхаре сознание все еще прочно привязано инстинктами к понятиям безопасности и уверенности. Имеется сильная привязанность к таким объектам, как деньги, дом, собственность, имущество, поскольку предполагается, что эти вещи обеспечивают уверенность и безопасность.

Эта преданность материальному миру и есть узел Брахмы, который привязывает нас к миру чувств. Пока существует этот узел привязанности, мы не можем выйти за пределы чувственных восприятий. Для того чтобы развязать этот узел, вы должны начать размышлять о том, кто вы есть и какова на самом деле ваша истинная природа.

Поймите тот факт, что «Я – не это материальное тело». Осознавайте свое неподвижное тело, и понимайте, что «Я – только временный обитатель этого тела. Это тело – не моя подлинная природа». Основываясь на этом понимании, заново обдумайте свою привязанность к внешнему миру и его материальным объектам.

Стадия 3: Осознание вишну грантхи

Сфокусируйте свое осознание на анахате. Ощущайте вибрацию, исходящую из сердечного центра. Здесь фокус осознания изменился. Материальные объекты больше не дают никакой уверенности и не представляют особого интереса. Однако, все еще имеется эмоциональная привязанность, которая представляет узел Вишну. Именно здесь формируется ваша эмоциональная привязанность к семье, друзьям, учителям или гуру. Ваши безопасность

и уверенность зависят от этих взаимоотношений, которые превосходят все формы материальной надежности.

Осознавайте рабство эмоциональной привязанности, тенденцию жить согласно эмоциям и чувствам, а не в свете духовного поиска. Переживайте свои эмоции и чувства. Понимайте тот факт, что «Я — не эти чувства». Осознавайте свою тождественность источнику творения. Понимайте, что все существа представляют собой проявления одного и того же источника творения.

Погружайтесь глубже в переживание единства, лежащего в основе всего проявленного мира. Чувствуйте единство со всеми существами как частью вселенского творения. Вы — не отдельный человек, а неотъемлемая часть неделимого целого. Развивайте переживание космического единства, единичности без двойственности.

Стадия 4: Осознание рудра грантхи

Сфокусируйте свое осознание на аджна чакре, где находится узел рудры. Здесь происходит окончательное избавление от привязанности к проявленному опыту жизни. После развязывания этого узла человек начинает устойчиво переживать трансцендентальный опыт.

Слово *рудра* происходит от корня *руд*, означающего «кричать» или «плакать». Всякий раз, когда рвется наша связь с проявленным миром, мы плачем. Развязать узел рудра грантхи — значит утвердиться в непроявленной реальности, самом трансцендентальном осознании.

Осознавайте свою подлинную природу, свою высшую самость. Понимайте тот факт, что «Я — не тело; я — не ум. Я — атма, чистое сознание. Все остальное иллюзорно и преходяще».

Стадия 5: Циклическое движение брахма/вишну грантхи

а) Загните язык назад в кхечари мудру. Сделайте выдох и перенесите свое осознание к муладхаре. На несколько секунд задержите дыхание снаружи и сосредоточивайтесь на брахма грантхи, который здесь представлен дымчатым дхумра лингамом. Медленно вдыхайте с удджайи. Три раза проведите дыхание и осознание по часовой стрелке вокруг дымчатого дхумра лингама.

Перемещая осознание и дыхание вокруг дымчатого лингама, осознавайте третью силу — прану, которая тоже движется наряду с дыханием. Переживайте силу дыхания и праны, освобождающую и открывающую брахма грантхи.

Делая медленный выдох с удджайи, трижды проведите дыхание и осознание против часовой стрелки вокруг дымчатого дхумра лингама. При этом осознайте праническую силу, движущуюся вместе с дыханием в форме света. Чувствуйте, как эти три силы движутся вместе одним мощным потоком, ослабляя и распуская узел брахмы. Проделайте это пять раз.

б) Делая медленный вдох с удджайи, поднимитесь по каналу сушумны от муладхары к анахате. Сделайте выдох с удджайи, и на несколько секунд задержите дыхание снаружи. Сосредоточивайтесь на вишну грантхи, который здесь представлен красным бана лингамом, символизирующим Вишну. Медленно вдыхая с удджайи, три раза проведите осознание по часовой стрелке вокруг красного бана лингама. Осознавайте движение праны вместе с дыханием.

Делая медленный выдох с удджайи, трижды проведите свое осознание против часовой стрелки вокруг красного бана лингама. Визуализируйте прану, движущуюся вместе с дыханием в потоке света. Чувствуйте, как движение праны и дыхания ослабляет и открывает узел Вишну. Проделайте это пять раз.

Сделайте вдох и на несколько секунд задержите дыхание, сосредоточиваясь на красном бана лингаме. Затем выдыхайте и спускайтесь по каналу сушумны к муладхаре. Этим завершается один цикл. Достигнув муладхары, сразу же начинайте второй цикл. На несколько секунд задержите дыхание снаружи, сосредоточиваясь на брахма грантхи, который представлен дымчатым дхумра лингамом. Продолжайте циклическое движение по контуру брахма/вишну грантхи, пока не начнете чувствовать открытие этих психических узлов.

Стадия 6: Циклическое движение вишну/рудра грантхи

а) Сделайте выдох и переместите свое осознание к анахате. На несколько секунд задержите дыхание снаружи, сосредоточиваясь на вишну грантхи, который здесь представлен красным бану лингамом.

Делая вдох с удджайи, трижды проведите осознание по часовой стрелке вокруг красного бану лингама. Переживайте движение праны вместе с дыханием.

Затем делайте выдох с удджайи, и трижды проводите осознание вокруг красного бану лингама против часовой стрелки. Визуали-

зируйте праническую силу, движущуюся вместе с дыханием и открывающую вишну грантхи. Проделайте это пять раз.

б) Делая вдох с удджайи, поднимайте осознание по каналу сушумны от анахаты к аджне. Выдохните и на несколько секунд задержите дыхание снаружи. Сосредоточивайтесь на рудра грантхи, который здесь представлен черным итаккья лингамом.

Делая вдох с удджайи, трижды проведите осознание по часовой стрелке вокруг черного итаккья лингама. Чувствуйте, как прана движется вместе с дыханием, открывая узел. Затем делайте выдох с удджайи, трижды проводя осознание против часовой стрелки вокруг черного итаккья лингама. Визуализируйте поток праны, движущейся вместе с дыханием и открывающей рудра грантхи. Проделайте это пять раз.

Затем сделайте вдох с удджайи и на несколько секунд задержите дыхание, сосредоточиваясь на черном итаккья лингаме и на открытии рудра грантхи. Выдыхая с удджайи, спускайтесь по каналу сушумны от аджны к анахате. Этим завершается один цикл.

Достигнув анахаты, сразу же начинайте следующий цикл. На несколько секунд задержите дыхание снаружи, сосредоточиваясь на вишну грантхи, который здесь символизирует красный бану лингам. Продолжайте циклическое движение по контуру вишну/рудра грантхи, пока не начнете переживать открытие этих психических узлов.

Стадия 7: Движение вокруг грантхи с мантрой Сохам

а) Теперь перестаньте осознавать прану, двигающуюся вместе с дыханием, и осознавайте мантру *Сохам*. Делая выдох, переместите свое осознание к муладхаре. На несколько секунд задержите дыхание снаружи, сосредоточиваясь на брахма грантхи, который здесь символизирует дымчатый дхумра лингам.

Делая вдох с удджайи, трижды проведите осознание и дыхание по часовой стрелке вокруг дымчатого дхумра лингама с мантрой *Со-о-о-о,* которая слышна в дыхании. Именно одно дыхание удджайи и одна мантра *Со* трижды обходят вокруг лингама.

Делая выдох с удджайи, трижды проводите осознание и дыхание против часовой стрелки вокруг дымчатого дхумра лингама с мантрой *Хам-м-м-м*. Чувствуйте, как вибрации мантры и дыхание очищают и освобождают брахма грантхи. Проделайте это от пяти до десяти раз.

б) Вдыхайте с удджайи по каналу сушумны от муладхары к анахате. Сделайте выдох с удджайи и на несколько секунд задержите дыхание снаружи, сосредоточиваясь на вишну грантхи, который символизирует красный бану лингам.

Делая вдох с удджайи, трижды проводите осознание и дыхание по часовой стрелке вокруг красного бану лингама с мантрой *Со-о-о-о*. Выдыхайте с удджайи, и трижды проводите осознание и дыхание против часовой стрелки вокруг красного бану лингама с мантрой *Хам-м-м-м*. Чувствуйте, как вибрация мантры и дыхание очищают эту область, и открывают узел Вишну. Проделайте это от пяти до десяти раз.

в) Делая вдох с удджайи, поднимайтесь по каналу сушумны от анахаты к аджне. Сделайте выдох с удджайи и на несколько секунд задержите дыхание снаружи, сосредоточиваясь на рудра грантхи, который символизирует черный итаккья лингам.

Вдыхайте с удджайи и трижды проводите осознание и дыхание по часовой стрелке вокруг черного итаккья лингама с мантрой *Со-о-о-о*. Затем выдыхайте с удджайи и трижды проводите осознание и дыхание против часовой стрелки вокруг черного итаккья лингама с мантрой *Хам-м-м-м*. Чувствуйте, как вибрация мантры и дыхание очищают и освобождают психический узел. Проделайте это от пяти до десяти раз.

Сделайте вдох с удджайи, и на несколько секунд задержите дыхание внутри, сосредоточиваясь на черном итаккья лингаме и на вскрытии рудра грантхи. Выдыхайте с удджайи и спускайтесь по каналу сушумны от аджны к муладхаре. Этим завершается один цикл. Сразу же начинайте следующий цикл. Продолжайте это циклическое движение по контуру брахма/вишну/рудра грантхи, пока не почувствуете, что эти три психических узла очищены и открыты.

Стадия 8: Движение вокруг грантхи с мантрой Хамсо

а) Делая вдох с удджайи, перенесите свое осознание к муладхаре. На несколько секунд задержите дыхание внутри, сосредоточиваясь на брахма грантхи, который символизирует дымчатый дхумра лингам.

Выдыхайте с удджайи и трижды проводите осознание и дыхание против часовой стрелки вокруг дымчатого дхумра лингама с мантрой *Хам-м-м-м*. Делая вдох с удджайи, трижды проводите осо-

знание и дыхание по часовой стрелке вокруг дымчатого дхумра лингама с мантрой *Со-о-о-о*. Чувствуйте, как вибрация мантры и дыхание освобождают брахма грантхи. Выполните от пяти до десяти циклов.

б) Сделайте выдох с удджайи. На несколько секунд задержите дыхание снаружи, сосредоточиваясь на дымчатом дхумра лингаме. Вдыхая с удджайи, поднимайтесь по каналу сушумны от муладхары к анахате. На несколько секунд задержите дыхание внутри и сосредоточивайтесь на вишну грантхи, который символизирует красный бану лингам.

Делайте выдох с удджайи и трижды проводите осознание и дыхание против часовой стрелки вокруг красного бану лингама с мантрой *Хам-м-м-м*. Затем вдыхайте и трижды перемещайте свое осознание по часовой стрелке вокруг красного бану лингама с мантрой *Со-о-о-о*. Чувствуйте, как вибрация мантры и дыхание открывают узел Вишну. Проделайте это от пяти до десяти раз.

с) Сделайте выдох с удджайи, и на несколько секунд задержите дыхание снаружи, сосредоточиваясь на красном бану лингаме и на открытии вишну грантхи. Затем, делая вдох с удджайи, поднимайте свое осознание по каналу сушумны от анахаты к аджне. Задержите дыхание внутри, и сосредоточивайтесь на рудра грантхи, представленном черным итаккья лингамом. Выдыхая с удджайи, трижды проводите осознание и дыхание против часовой стрелке вокруг черного итаккья лингама с мантрой Хам-м-м-м. Затем вдыхайте с удджайи и трижды проводите осознание и дыхание по часовой стрелке вокруг черного итаккья лингама с мантрой Со-о-о-о. Чувствуйте, как вибрация мантры и дыхание очищают и освобождают узел Рудры. Проделайте это от пяти до десяти раз. Затем выдыхайте с удджайи, и спускайтесь по каналу сушумны от аджны к муладхаре. Этим заканчивается один цикл. Сразу же начинайте следующий цикл. Вдохните с удджайи и на несколько секунд задержите дыхание в муладхаре, сосредоточиваясь на брахма грантхи, который символизирует дымчатый дхумра лингам. Продолжайте циклическое движение по контуру брахма/вишну/рудра грантхи с мантрой *Хамсо*, пока не почувствуете, что дыхание и мантра очистили и открыли эти три психических узла.

Стадия 9: Завершение практики

Теперь приготовьтесь закончить практику. Перестаньте осознавать грантхи. Освободите языковый замок и вернитесь к нормальному дыханию. Осознайте физическое тело и медитативную позу. Ощутите свое тело с головы до пальцев ног. Осознайте помещение, в котором вы сидите. Прислушайтесь к внешним звукам. Сделайте глубокий вдох и трижды повторите мантру *Ом*.

Хари Ом Тат Сат

11
Тратака

Тратака представляет собой одну из самых прямых, простых и эффективных техник для достижения сосредоточения ума. Ее может практиковать любой с огромной пользой для себя. Слово *тратака* означает «устойчивый взгляд». В практике тратаки нужно не мигая и не отводя взгляд смотреть на какую-либо точку или на объект. Это метод фокусирования взгляда и, в свою очередь, ума в одной точке, при исключении всего остального. Объект может быть либо внешним – в этом случае практику называют *бахир* тратака (внешний взгляд) – либо внутренним, и тогда практику называют *антар* тратака (внутренний взгляд). Посредством этого метода все внимание и сила ума собираются в один непрерывный поток, что создает возможность спонтанного пробуждения латентного потенциала.

Практика тратаки в той или иной форме используется почти во всех религиозных и духовных системах. В индуизме неотъемлемую часть религиозной практики составляет сидение перед изображением божества и сосредоточение на нем. Хотя это считается формой поклонения, в действительности, это разновидность тратаки, ибо ее цель состоит в сосредоточении ума на внешнем божестве. С помощью этой практики, верующий достигает спокойствия ума и медитативного состояния. Кроме того, развивается способность создавать по своей воле внутренние визуализации.

В христианстве делается то же самое, хотя и менее очевидным образом. В каждой церкви имеются изображения Христа, свечи и символический крест. Эти объекты служат точками сосредоточения для тратаки.* В Тибетском буддизме для тратаки часто исполь-

* В действительности, в христианстве для сосредоточения в гораздо большей степени используются слова молитвы, музыка, песнопения и т. д., то есть, не зрительные, а слуховые (или внутренние вербальные) стимулы – хотя мерцающие свечи, иконы и распятия, разумеется, не могут не привлекать внимания и не вызывать непроизвольного сосредоточения. Восточное христианство отрицает использование внутренних визуализаций, считая их искушениями («прелестью»), тогда как в западном христианстве, и, особенно, в духовной практике иезуитов («Духовные Упражнения» св. Игнатия Лойолы) внутренние визуализации сцен из жизни Христа занимают весьма важное место (пер.).

зуются изображения (или мысленные образы) различных божеств, янтры и мандалы.* Даже Дзэн-буддизм использует тратаку в форме смотрения на пустую стену. Таким образом, практика тратаки носит универсальный характер, и на протяжении веков использовалась в качестве метода выхода за пределы обычного опыта. Она является очень простой и в то же время, очень мощной, и именно поэтому она использовалась в столь многих различных системах в качестве метода духовного подъема.

Сведение к минимуму зрительного отвлечения

В классических текстах хатха йоги тратака описана как одна из шести шаткарм, или техник очищения. Здесь она действует в качестве переходной ступени между физически и психологически ориентированными техниками, ведущими к более высокому осознанию. В этом смысле, тратака образует мост между хатха йогой и раджа йогой. Когда вы практикуете ее до тех пор, пока из глаз не хлынут слезы, она составляет часть хатха йоги, но когда вы практикуете ее с внутренней визуализацией, то это часть раджа йоги.

Глаза – самый могущественный орган чувств (индрия) в этом проявленном мире. Диапазон зрения выходит за пределы всех видов физических измерений. Человек может видеть на большом расстоянии; он может воспринимать то, что происходит за многие мили, не будучи там в действительности. Практика тратаки заключается именно в фокусировании зрения. Необходимо свести к минимуму отвлекающие зрительные стимулы, которые влияют на наше осознание и сосредоточение, и этого можно добиться посредством практики тратаки – устойчивого взгляда.

С помощью практики тратаки можно развить способность в любой момент фокусировать ум. Это необходимо в высших практиках йоги. Кроме того, практика тратаки заключает в себе очень глубокий смысл. В *Йога Сутрах* Патанджали утверждается, что даже в высшем состоянии самадхи, или медитации, имеются определенные впечатления, идеи, или переживания, которые остаются в нашем сознании. Эти идеи или впечатления могут переживаться и

* На самом деле, в буддизме божества, как таковые, отсутствуют. По-видимому, автор имеет в виду изображения бодхисаттв и будд прошлого и будущего. Кроме того, для тратаки могут использоваться различные (нередко, весьма неприятные) объекты внешнего мира (например, гноящиеся раны, разлагающиеся трупы и т. п.) (пер.).

в состоянии самадхи, и, таким образом, нарушать сосредоточение ума. Такие глубинные впечатления или идеи носят название *пратьяя*.

Когда ум не обучен сосредоточиваться и практика медитации носит лишь поверхностный характер, то в глубоких медитативных притяжение этих пратьяя оказывается очень мощным, поскольку его нечем уравновесить. Поэтому в такой момент становится полезной способность, обретенная благодаря тратаке. Когда зрительное отвлечение прекращается, мы способны переживать состояние ума, которое спокойно как неподвижный пруд или озеро. Кроме того, различные формы тратаки помогают направлять или фокусировать пранические энергии.

Физиологические и психологические функции

В физиологическом плане тратака облегчает заболевания глаз, например, переутомление и головную боль, близорукость, астигматизм и даже ранние стадии катаракты. Глаза становятся ясными и яркими, способными различать реальность за внешней видимостью. Тратака полезна не только для глаз, но и для целого спектра физиологических и умственных функций. Она оказывает лечебное действие при депрессии, бессоннице, аллергии, тревожности и нарушениях осанки. Самое важное воздействие она оказывает на аджна чакру и мозг. Тратака высвобождает внутреннюю энергию ума и направляет ее в дремлющие области сознания. Дальнейшими результатами собранности ума становятся сильная воля, а также улучшение памяти и способности к сосредоточению.

Тратака представляет собой процесс сосредоточения ума и обуздания его склонности к колебаниям. Цель состоит в том, чтобы сделать вас совершенно собранным и пробудить внутреннее видение. Точечное сосредоточение ума называется *экаграта*. Существуют многочисленные отвлекающие факторы, затрудняющие экаграту. На самом деле, отвлечение происходит, только когда чувства настроены на внешний мир, и это означает, что происходит утечка энергии. Основной вклад в эту утечку вносят ассоциация и отождествление через посредство глаз.

Кроме того, глаза непрерывно движутся, совершая либо широкие движения — саккады, либо мелкие толчки - нистагмы. Даже когда глаза сфокусированы на внешнем объекте, воспринимаемый

вид всегда колеблется вследствие этих спонтанных движений.* Когда глаза постоянно видят один и тот же объект, мозг привыкает к нему и вскоре перестает его регистрировать. Это явление – хабитуация – совпадает с увеличением альфа-волновой электрической активности, указывающей на снижение зрительного внимания к внешнему миру. Когда вырабатываются альфа-волны, отдельные области мозга перестают функционировать.

Зрение зависит не только от глаз, но и от всего оптического тракта. Хрусталик глаза – лишь посредник внешнего зрительного восприятия. Хрусталик проецирует изображение на сетчатку. Это изображение служит стимулом, который вызывает возбуждение сетчатки, в результате чего она посылает импульсы в зрительную кору мозга, где отображается внутреннее изображение.**

* На самом деле, именно саккадные движения глаз обеспечивают постоянство видимой картины. Если эти движения прекратить, то человек через некоторое время перестанет видеть, поскольку в клетках сетчатки, подвергающихся действию света, не успевает восстанавливаться светочувствительное вещество – родопсин, или зрительный пурпур. Благодаря саккадным движениям, свет, сфокусированный хрусталиком, поочередно падает на разные клетки, и зрение остается непрерывным. Во-вторых, в сетчатке есть так называемое «слепое пятно» – место выхода зрительного нерва. Если бы глаза не двигались, то в зрительном поле оставалось бы пустое место. В-третьих, зрительные клетки, ответственные за черно-белое и цветное зрение, располагаются в сетчатке неравномерно. Саккадные движения обеспечивают попадание картинки на разные зоны сетчатки, позволяя нам адаптироваться к освещенности, цвету и яркости внешних объектов. В-четвертых, эти движения необходимы для восприятия четких границ света и тени, глубины и фактуры. Кроме того, необходимо отметить, что движения глаз происходят не спонтанно, а управляются мозгом для согласования работы сетчатки и зрительного анализатора в мозгу. За открытие этого анализатора ученые Хьюбел и Визел награждены Нобелевской премией (пер.).

** Это так называемая теория однозначного соответствия, которая была популярна до открытия зрительного анализатора (см. предыдущую сноску). В настоящее время ученые считают, что внутренний образ в зрительной коре не столько повторяет или отображает сетчаточный образ, сколько синтезируется с помощью особых автоматизированных «программ» на основании данных зрительного анализатора, информации из памяти и многого другого. В результате, мы видим не то, что «есть на самом деле», а то, что мы приучены видеть и ожидаем увидеть. В этом смысле правы древние духовные традиции, называющие проявленный мир иллюзорным – *майей*. Обо всем этом увлекательно рассказано в книге Р. Грегори «Разумный глаз», выпущенной издательством «Мир» в 60-х или 70-х гг. прошлого века и, насколько мне известно, с тех пор не переиздававшейся. Кроме того, о механизмах зрительного восприятия можно прочитать в книге Г. Ханта «О природе сознания с когнитивной, феноменологической и трансперсональной точек зрения» (М., «АСТ», 2004) (пер.).

Если закрыть глаза и мягко надавить на них, а затем отпустить, можно увидеть вспышки света, но это происходит не потому, что в глаза попадает свет, а вследствие стимуляции зрительного нерва. Если изображение внешнего объекта на сетчатке стабилизировать, то через некоторое время восприятие образа полностью исчезнет и произойдет приостановка умственных процессов.

В действительности, при абсолютном отсутствии зрительных стимулов – например, если вы сидите в темной комнате, либо закрываете глаза светонепроницаемой повязкой – ум через какое-то время выключается, подобно тому, как это происходит во сне.* Поэтому в практике тратаки необходимо поддерживать внутреннее осознание, так чтобы когда ум приостанавливается, оставалось только осознание. Это справедливо не только для тратаки, но и для любой практики сосредоточения. Когда осознание ограничивается одним не меняющимся чувственным стимулом – например, прикосновением или звуком – то ум выключается. Полная поглощенность единичным восприятием вызывает прекращение контакта с внешним миром.

В тратаке результатом становится выключение зрительного восприятия, и вследствие этого выключения, центральная нервная система начинает работать в изоляции. Этот опыт известен в йоге как пробуждение сушумны. Когда мозг изолирован от чувственных модальностей и связанных с ними психологических процессов, идей, воспоминаний и т.д., вызываемых этими мысленными впечатлениями, появляется духовное сознание. Возникает опыт высшего ума, освобожденного от пространства и времени. Пробуждается сушумна.

* В экспериментальной психологии существует метод «сенсорной депривации» – человеку на лицо надевают восковую маску, закрывающую глаза и уши, и погружают его в ванну с соленой водой, имеющей температуру тела. Таким образом, отключается не только зрение, но практически все органы чувств. Но даже при этом ум вовсе не «выключается». Напротив, испытуемый может переживать красочные видения и даже достигать состояний, очень похожих на классическое самадхи. Использованием сенсорной депривации в целях духовного роста много занимался Джон Лилли, о чем рассказано в его книгах «Центр циклона» (Киев, «София», 1993) и «Парный циклон» (Киев, «София», 1995) (пер.).

Виды практики

Тратака состоит из пяти различных типов практики:

1. *Бахья дришти* (внешняя тратака)
2. *Бахья-антар дришти* (сочетание внешней и внутренней тратаки)
3. *Антар дришти* (внутренняя тратака)
4. *Шунья дришти* (смотрение в пустоту)
5. *Нирантра дришти* (непрерывное смотрение)

Во внешней тратаке, или смотрении вовне, глаза остаются открытыми и сфокусированными на любом неподвижном объекте. К техникам внешней тратаки относятся *агочари мудра* (сосредоточение взгляда на кончике носа) и *шамбхави мудра* (сосредоточение взгляда на межбровном центре). Кроме того, эту форму тратаки можно практиковать, сосредоточивая взгляд на таких объектах, как пламя свечи, точка, восходящее солнце и так далее. Фиксируя глаза подобным образом, вы автоматически сосредотачиваете ум.

При сочетании внешней и внутренней тратаки вы сперва в течение некоторого времени смотрите на внешний объект, а затем закрываете глаза и смотрите на послеобраз, или внутреннее отражение, этого же объекта. Для сосредоточения можно использовать любой объект. Начинающие нередко используют светящийся объект, например, пламя свечи, поскольку его яркость привлекает и удерживает взгляд. Кроме того, оно оставляет на сетчатке глаз четкий отпечаток, который можно ясно видеть, когда глаза закрыты. Это внутреннее изображение становится объектом сосредоточения во время антар тратаки. Если оно достаточно яркое и четкое, то оно будет удерживать ваш внутренний взгляд, так что вы не будете осознавать ничего другого. Это ведет к сосредоточению сил ума.

Метод, сочетающий внешнюю и внутреннюю тратаку, полезен для тех, кто не способны по своей воле создавать внутренний образ без внешнего прототипа. Тем, кто могут создавать устойчивый и отчетливый внутренний образ без помощи внешнего объекта, достаточно практиковать внутреннюю тратаку. Во внутренней тратаке осознание фокусируется только на внутреннем образе. Поэтому такая практика более трудна, чем внешняя тратака или сочетание внешней и внутренней тратаки.

Внутренняя тратака наиболее способствует сосредоточению, поскольку в этом случае нет никакого внешнего чувственного кон-

такта, как в других двух формах. Вам следует практиковать внутреннюю тратаку, когда вы будете способны создавать четкий внутренний образ и когда ваш ум будет достаточно спокоен и устойчив. Если у вас неясный внутренний образ или нет никакого образа, и вы пытаетесь практиковать внутреннюю тратаку, то вы либо заснете, либо ваше осознание затеряется в обычных узорах игры мыслей.

Смотрение в пустоту следует практиковать после освоения внутренней тратаки. Эту практику также называют шунья дришти. Шунья означает «пустота» или «бесформенное состояние». Это не чидакаша. В шунья дришти нет никакого объекта осознания. Эту разновидность тратаки выполняют с открытыми глазами, глядящими в никуда. Для достижения такого состояния требуется длительное время. Ваши глаза открыты, но вы не способны видеть что бы то ни было, поскольку ум обратился вовнутрь. Через некоторое время глаза затуманиваются. Они полуоткрыты, и вы ничего не способны видеть. Непрерывный взгляд – это способность не мигая смотреть в одну точку в течение нескольких часов.

Объекты осознания

Объектом должно быть что-либо такое, что естественно привлекает ваше внимание, и удерживает ваш взгляд. Вы должны сами решить, что вам больше всего подходит. Чтобы вы могли понять общий принцип, мы приводим перечень наиболее часто используемых объектов: пламя свечи, шивалингам, крест, кончик носа, символ Ом, межбровный центр, небо, глаза другого человека, вода, символ инь-ян, ишта девата, янтра или мандала, цветок, ваша собственная тень, черная точка, темнота, восходящее солнце, отражение в зеркале, луна, кристалл, звезда, шунья, отражение солнца или луны в чистой воде.

Вы можете выбрать в качестве своего объекта все, что угодно, но, сделав свой выбор, старайтесь его не менять, поскольку это уменьшит эффективность вашей практики. Если вы развиваете осознание одного объекта, а затем внезапно меняете его на другой, то для того, чтобы приспособиться к новому объекту, вы должны будете начинать все с самого начала. Ум должен приноравливаться к определенному объекту, чтобы тот его автоматически привлекал. Для этого требуется время, и потому тщательно выбирайте свой объект, и затем придерживайтесь его.

Многоцелевая практика

Тратака развивает силу сосредоточения, поскольку направляет сознательную энергию в одну точку, на которой сфокусировано внимание. Эта практика автоматически ведет к медитации. Даже у начинающих после короткого периода практики возникают духовные переживания. Кроме того, существует много методов тратаки, с помощью которых можно достигать различных целей. Если вы хотите практиковать тратаку для развития способности к телепатическому общению, то для этого есть один метод. Если вы хотите практиковать ее, чтобы влиять на умы других людей, то для этого есть другой метод. Если вы хотите практиковать тратаку для улучшения зрения, то это снова другой метод. Для получения разных результатов используются разные методы.

Существует особая практика, именуемая чхайя упасана (смотрение на тень), которая касается чтения ауры и получения знания точного времени смерти. С ее помощью можно предсказывать любую надвигающуюся опасность. Главный компонент этой практики составляет тратака. Кроме того, тратака пробуждает способности ясновидения, телепатии, и телекинеза. Можно призвать человека, используя метод тратаки на психическом глазе. Психический язык, на котором говорят глаза, заставляет другого человека прийти. Существуют определенные формы тратаки, используемы для нахождения потерянных или украденных вещей и для обнаружения вора. Вдобавок, тратаку можно использовать и для целительства.

Рекомендации

Тратаку можно практиковать в любое время, но она более эффективна, если ее делать на пустой желудок. Самое подходящее время – от четырех до шести часов утра. Ее следует делать в абсолютной тишине, без вентилятора. Если вы хотите глубже погружаться в ум, то следует делать тратаку поздно вечером перед тем, как ложиться спать, и перед практикой джапы или медитации. Если во время практики тратаки имеет место неконтролируемый поток мыслей, следует одновременно делать мантра джапу.

Тратака – это практика, сопровождающаяся выделением тепла. Поэтому ее следует делать после омовения, когда вы чувствуете себя свежим. Если перед тратакой вы практикуете сурья намаскар, то

тело разогревается и во время тратаки вы будете чувствовать дискомфорт. Старайтесь, чтобы перед практикой тратаки тело было холодным. Если после практики тратаки вы займетесь медитацией, то тело снова охладится и будет свежим.

Если вы практикуете тратаку на восходящем солнце, то никогда не должны смотреть прямо на солнце. Это вредно для глаз, и может вызвать катаракту. Смотрите на отражение солнца в чистой воде. Эту форму тратаки не следует практиковать, когда отражение нарушают сильный ветер или гроза.

Всегда практикуйте тратаку на неподвижном объекте, и никогда – на движущемся объекте. Будьте осторожны, практикуя тратаку на металлических объектах, поскольку солнечные лучи, отраженные металлом, могут вызвать раздражение глаз.

Тратаку следует выполнять в максимально устойчивой позе. Хотя ее можно делать сидя в кресле или в сукхасане, гораздо лучше практиковать ее в сиддхасане или в падмасане. После начала практики тело должно быть абсолютно неподвижным.

И во внешней, и во внутренней формах тратаки нельзя мигать или как-либо двигать глазами. Неподвижность глаз и век необходимы для достижения ясности внутреннего образа. Если глаза чувствуют напряжение, представляйте себе, что вы дышите через межбровный центр к аджна чакре и от нее. Когда вы закрываете глаза и смотрите на противообраз,* продолжайте это же осознание дыхания, вдыхая и выдыхая к образу и от него через межбровный центр. Ум следует фокусировать на объекте или образе, исключая все остальное. Если ум блуждает или начинает думать о других вещах, следует возвращать его к объекту сосредоточения.

Если вы используете пламя свечи, то в помещении не должно быть никакого другого источника света. Если вы используете черную точку, то это следует делать при хорошем освещении. Всматривание в кристалл практикуют при слабом освещении. Тратаку на пламени свечи следует делать в помещении без вентилятора, где нет никакого движения воздуха. Пламя свечи не должно мигать. Свечу следует ставить на устойчивую подставку на уровне глаз,

* Противообраз – послеобраз, окрашенный в дополняющие цвета, возникающий после пристального рассматривания цветного объекта. Например, при пристальном рассматривании красного объекта возникает зеленый послеобраз, при рассматривании желтого объекта, послеобраз будет синим и т.д. (пер.).

примерно на расстоянии вытянутой руки. Тратаку на любом объекте следует делать без очков или контактных линз. Если у вас дефект зрения, помещайте объект так, чтобы его изображение не двоилось и не расплывалось.

БАХЬЯ ДРИШТИ

Техника 1: Агочари мудра или насикагра дришти

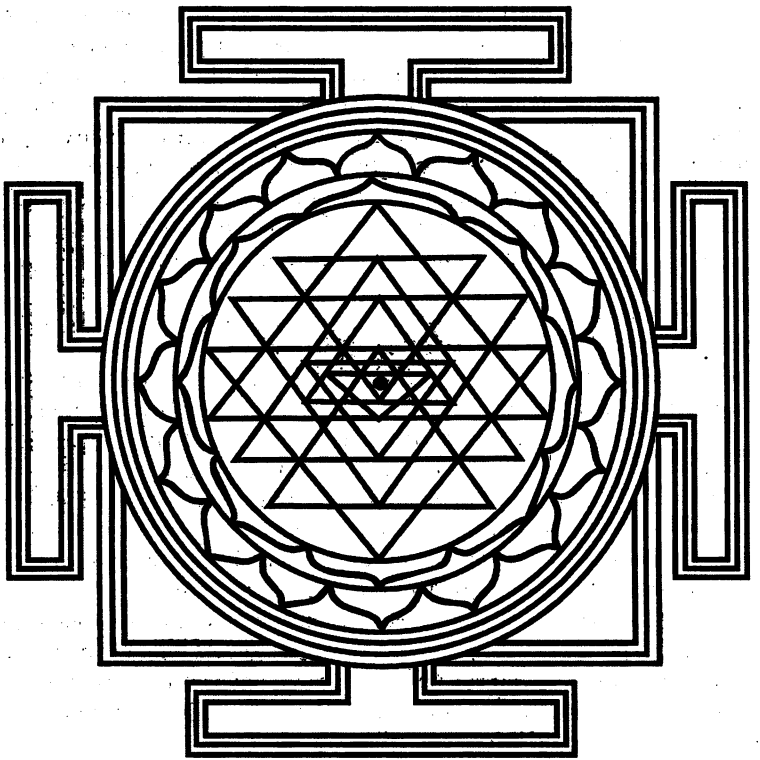
Сидите в удобной медитативной позе. Расслабьте все тело и закройте глаза. Чувствуйте, как тело становится спокойным и неподвижным. Затем откройте глаза и сфокусируйте их на кончике носа. Не напрягайте глаза, но старайтесь не отводить оба глаза от кончика носа. Если ваше внимание действительно направлено на кончик носа, то вы должны видеть двойные очертания носа. Эти два очертания становятся одним четким очертанием там, где они соединяются друг с другом. Оба очертания пересекаются на кончике носа, образуя V- образную фигуру.

Если вы не видите эту фигуру, это значит, что не оба ваших глаза зафиксированы на кончике носа. В этом случае лучше всего держать перед глазами один палец на расстоянии примерно 45 см. Сфокусируйте оба глаза на пальце. Медленно перемещайте палец все ближе и ближе к носу, все время держа глаза сфокусированными на нем. Продолжайте придвигать палец к носу, до тех пор, пока он не коснется его кончика. Глаза должны быть по-прежнему сфокусированы на пальце. Затем просто перенесите внимание глаз на кончик носа и уберите руку. Теперь ваши глаза будут сфокусированы на правильной точке.

Сначала вы обнаружите, что можете удерживать внимание на кончике носа в течение лишь нескольких секунд, но по мере тренировки это время будет увеличиваться. Если вы почувствуете, что глазам становится неудобно, или они начинают ощущать перенапряжение, то на несколько секунд измените их положение. Когда глаза отдохнут, снова откройте их и повторите практику. Таким образом, по мере того, как глаза привыкают к практике, вы будете постепенно увеличивать время их действительной фиксации на кончике носа. Ни при каких обстоятельствах не давайте глазам перенапрягаться. Следует добиваться мастерства в практике на протяжении нескольких недель.

Когда вы сможете смотреть на кончик носа в течение минуты или около того, начинайте наряду с кончиком носа осознавать свое

Тратака
Шри Янтра



дыхание. Чувствуйте, как дыхание входит и выходит через нос. В то же самое время вы будете слышать слабый звук, возникающий, когда дыхание движется через ноздри. Осознавайте и этот звук тоже.

Старайтесь полностью сосредоточиваться на практике, исключая все другие мысли. Поддерживайте осознание кончика носа, движения дыхания и сопровождающего его звука. Продолжайте эту практику в течение некоторого времени.

Техника 2: Шамбхави мудра

Сидите в удобной медитативной позе. Положите руки на колени и закройте глаза. Расслабьте все тело. Тело должно быть спокойным и неподвижным. Затем откройте глаза и попытайтесь сфокусировать оба глаза на межбровном центре. Действительно фиксировать взгляд на межбровном центре весьма трудно, поскольку он находится за пределами обычного поля зрения. Однако, вы должны направлять глаза внутрь и вверх, чтобы они в максимально возможной степени были повернуты по направлению к межбровному центру. Если это делается правильно, то вы будете видеть два изогнутых очертания бровей, которые сходятся друг с другом. Они должны встречаться на переносице, образуя четкую V-образную фигуру.

Вам нужно осознавать вершину этой фигуры. Она примерно соответствует положению межбровного центра. Если вы не видите эту V-образную фигуру, то это указывает на то, что ваши глаза не сведены должным образом. В этом случае, поместите один палец на кончик носа. Сфокусируйте оба глаза на кончике пальца. Затем медленно перемещайте палец вверх, не отрывая глаз от его кончика. Если это делать правильно, то глаза поднимутся вверх и сфокусируются на межбровном центре.

Ни в коем случае не перенапрягайте глаза. Если вы почувствуете какой-либо дискомфорт, то ненадолго расслабьте глаза. Когда глаза отдохнут, снова откройте их и сфокусируйте на межбровном центре. Продолжайте действовать в том же духе. Таким образом, вы будете постепенно увеличивать время сосредоточения взгляда на межбровном центре. Продолжайте эту практику в течение некоторого времени.

Техника 3: Тратака на пламени свечи

Поместите свечу перед собой в правильном положении и зажгите ее. Сидите в удобной медитативной позе. Закройте глаза и сосредоточивайтесь на неподвижности тела. Чувствуйте, как все ваше тело становится неподвижным и устойчивым как статуя. Осознавайте абсолютную неподвижность и покой. Примите решение не двигаться в течение всей практики. Если вы даже немного пошевелитесь, ваше сосредоточение будет нарушено.

Откройте глаза и смотрите на пламя свечи. Сосредоточивайте взгляд на кончике фитиля, стараясь не напрягаться. Ваши глаза должны быть полностью расслаблены. Если вы будете слишком стараться фокусировать взгляд на пламени, то глаза будут больше напрягаться и двигаться. Сознательно расслабляйте мышцы глаз. Старайтесь не моргать и не отводить взгляд. Ваш взгляд должен быть постоянно сфокусирован на середине пламени свечи у кончика фитиля.

Пусть все ваше осознание будет сосредоточено на пламени и фитиле. Если приходят какие-либо мысли, не препятствуйте им. Осознавайте их, а затем мягко возвращайте все свое осознание к пламени свечи. Вы должны отчетливо видеть пламя. Хотя ваш взгляд сосредоточен на одной точке, вы можете видеть всю свечу. Осознавайте форму и цвета пламени свечи. Пусть ваше внимание будет полностью поглощено пламенем. Существует только пламя. Если ваши глаза устанут, закройте их и дайте им отдохнуть несколько секунд. Во время этой практики глаза не должны слезиться, так что заранее закрывайте их, если почувствуете, что это может произойти. Когда они отдохнут, снова откройте их и сфокусируйте на кончике фитиля. Продолжайте действовать подобным образом.

Техника 4: Тратака с осознанием дыхания

Глядя на пламя свечи, осознайте свое дыхание. Начните выполнять удджайи пранаяму. Позвольте языку скользнуть назад в кхечари мудру. Теперь представляйте себе, что вы тянете свое дыхание из пламени свечи к межбровному центру. И далее к аджна чакре в середине головы. Вы должны разделить свое осознание, чтобы одновременно осознавать пламя свечи и движение дыхания. При этом глаза должны все время оставаться неподвижными и расслабленными.

Продолжайте таким же образом вдыхать и выдыхать, чувствуя или воображая при этом, что дыхание движется вперед и назад от пламени свечи через межбровный центр к аджна чакре, а затем обратно к пламени. Осознавайте пламя свечи, дыхание и тонкий звук дыхания удджайи. Усиливайте свое осознание этого проводящего пути между пламенем свечи и аджна чакрой. Осознавайте каждый вдох. Продолжайте эту практику в течение некоторого времени.

Техника 5: Тратака на солнце и луне

Практикуя тратаку на солнце или луне, никогда не следует смотреть прямо на них. Солнечные лучи могут повредить сетчатку и вызвать катаракту. Практика тратаки непосредственно на луне может привести к умственной неуравновешенности, и человек может стать лунатиком. Таким образом, этой практикой не следует заниматься людям, страдающим депрессией или любым другим видом умственного расстройства. Тратака на солнце и луне — очень мощные практики, поскольку они оказывают непосредственное воздействие на энергии иды и пингалы в теле и уме, и потому при занятии ими следует соблюдать осторожность. Солнце усиливает поток энергии в пингала нади, повышая активность, тогда как луна влияет на ида нади, увеличивая силу ума. Тем, кто хотят увеличить свои активные, жизненные силы, следует практиковать тратаку на восходящем или заходящем солнце. Людям, которые стремятся погрузиться в глубины своего ума и открыть его потенциал, следует практиковать тратаку на восходящей или заходящей луне.

Практикуя тратаку на солнце или луне, следует использовать большой квадратный кусок темной ткани, в середине которого прорезано отверстие размером с горошину. Эту ткань закрепляют на окне, выходящем на солнце или луну, либо на отдельном каркасе, который можно использовать вне помещения. Тратаку следует делать, глядя на солнце или луну через это отверстие.

Эту практику, равно как и предыдущие, выполняют, глядя как на внешний объект, так и на внутренний образ. Старайтесь осознавать более тонкие и менее заметные воздействия солнца или луны на прану, тело и ум. Осознавайте любые изменения в течении энергии/праны и любые изменения настроения. Позвольте осознанию становиться более глубоким и более тонким.

Техника 6: Тратака на движущейся сцене (при поездках)

Эту практику можно выполнять при поездке в поезде или автомобиле. Сядьте у открытого окна и расслабьте все тело. Осознавайте все тело, и если где-то имеется скованность или напряженность, старайтесь сознательно избавиться от нее. На несколько секунд перенесите осознание на естественное дыхание. Чувствуйте устойчивое, ритмичное течение дыхания. Позвольте голосам пассажиров и звукам поезда отойти на задний план.

Теперь, открыв глаза, смотрите на отдаленный пейзаж. Поначалу это может оказаться трудно, так как глаза будут автоматически следовать за движущейся картиной. Подождите немного, пока глаза не остановятся на одной точке. Затем держите глаза неподвижно, но не напрягаясь. Веки не должны моргать, и глазные яблоки не должны двигаться, несмотря на то, что сцена за окном постоянно меняется. Держите глаза сфокусированными на середине картины прямо перед собой.

Глядя на отдаленную сцену, вы не должны переживать никаких мыслей или эмоций. Ваш ум должен быть совершенно неподвижным и лишенным всяких эмоций. Вы осознаете непрерывно меняющиеся сцены, но не судите о них и не увлекаетесь ими. Ваши глаза постоянно сфокусированы на одной точке.

Полностью сосредоточивайтесь на середине отдаленной сцены. Если глаза устанут, ненадолго закройте и полностью расслабьте их. Когда ваши глаза закрыты, переносите осознание на межбровный центр. Не позволяйте себе отвлекаться на окружающие звуки и движения. Постоянно возвращайте осознание обратно к практике. Когда глаза отдохнут, снова откройте их и смотрите на отдаленную сцену.

Продолжайте эту практику в течение некоторого времени. Когда вы решите закончить практику, закройте глаза и полностью их расслабьте.

Примечание: Этой практикой не следует заниматься при управлении автомобилем.

Техника 7: Тратака на игле

При выполнении этой практики игла должна быть закреплена на гладкой окрашенной стене на уровне глаз. На стене не должно быть ничего другого, поскольку это будет отвлекать внимание во время практики.

Сядьте в любую удобную медитативную позу. Положите руки на колени или сложите их под животом. Закройте глаза. Осознайте все свое тело и убедитесь, что в нем нигде нет напряженности или скованности.

Перенесите осознание на дыхание в ноздрях. Осознавайте каждый вдох и каждый выдох. Никак не меняйте дыхание — просто сознавайте его естественное течение.

Затем откройте глаза и сфокусируйте взгляд на ушке иглы. Старайтесь ясно видеть иглу, не напрягая глаза. Вам не нужно слишком стараться смотреть на иглу — это лишь приведет к напряжению, которое будет искажать ваше видение. Просто естественно и расслабленно смотрите на иглу, закрепленную на стене.

Старайтесь отчетливо видеть иглу. Осознавайте размер ее ушка, ее длину и то, как ярко она блестит, отражая свет. Полностью сосредоточивайтесь на игле. Если приходят какие-то мысли, не увлекайтесь ими. Отбрасывайте их и снова возвращайте свое внимание к игле.

Продолжайте эту практику. Старайтесь, чтобы ваше зрительное восприятие иглы все время оставалось четким. Если изображение иглы расплывается, то мысли начинают блуждать и сосредоточение рассеивается. Поэтому следите за тем, чтобы в течение всей практики игла была в фокусе вашего взгляда. Ваше внимание сосредоточено на ушке иглы, но вы можете видеть всю иглу. Продолжайте практику, пока это вам удобно. Затем закройте глаза и полностью их расслабьте.

Техника 8: Тратака на текущей воде

Чтобы практиковать тратаку на текущей воде, сядьте на берег реки или на возвышение вблизи реки. Вы должны видеть поток воды на большом расстоянии. Сидите в устойчивой удобной позе, чтобы тело не двигалось в течение всей практики. Занимаясь тратакой на воде, всегда сохраняйте полную бдительность. Фиксируйте глаза на лобной точке и выполняйте тратаку. Ваш взгляд должен оставаться неподвижным. Осознавайте непрерывное текучее движение воды, но ваш взгляд не должен скользить по ряби. Если это случается, просто мягко возвращайте взгляд в центральную точку сосредоточения. У вас должно быть полностью однонаправленное осознание. Продолжайте смотреть на поток воды, пока вы можете это делать, не перенапрягая глаза. Затем закройте и полностью расслабьте глаза. Перенесите осознание на межбровный центр. Осознайте воздействие практики на различные уровни, от физического до более тонких.

Хари Ом Тат Сат

БАХЬЯ-АНТАР ДРИШТИ

Техника 1: Тратака на пламени свечи

Сидите в любой удобной медитативной позе. Положите руки на колени и закройте глаза. Полностью расслабьте все тело. Проведите свое осознание по телу и убедитесь, что ни в какой его части нет напряженности или скованности. Чувствуйте, как все тело становится спокойным и неподвижным.

Затем осознайте положение своих ног. Чувствуйте, что ногам удобно, а руки расслаблены. Осознайте кисти и предплечья. Чувствуйте, что руки спокойны и неподвижны. Осознайте всю спину. Вы держите спину прямо, но без напряжения. Перенесите осознание на переднюю часть тела. Проверьте, чтобы не было никакого напряжения в груди или животе. Осознайте свою голову. У вас не должно быть никакого напряжения между бровями или вокруг рта.

Теперь осознайте все тело вместе. Осознавайте каждую часть тела. Чувствуйте неподвижность тела. Все тело чувствует себя спокойно и удобно. Усиливайте это осознание неподвижности всего тела. Ощущайте неподвижность и покой.

Затем откройте глаза и пристально смотрите на пламя свечи. Старайтесь не моргать. Продолжайте непрерывно смотреть на пламя в течение трех минут. Затем закройте глаза и постарайтесь увидеть послеобраз пламени свечи в межбровном центре. Смотрите на внутренний образ так же, как вы смотрели на внешнее пламя свечи. Это сочетание тратаки на внешнем объекте и на внутреннем образе.

Увидьте где-либо в чидакаше маленькую светящуюся цветную точку. Она похожа по форме на маленькое зерно пшеницы, риса, или ячменя, но ее цвет все время меняется. Цвет зависит от того, как долго вы смотрели на пламя свечи. После одной минуты цвет будет черным, белым, или тускло-коричневым. После примерно пяти минут, цвет точки будет ярко-красным.

Если в начале образ не будет четким, просто осознавайте то, что вы можете видеть. Держите мышцы глаз расслабленными в тече-

ние всей практики; это поможет вам получить четкий внутренний образ. Если образ движется, следуйте за ним и мягко возвращайте его обратно в межбровный центр. Подождите немного, чтобы образ стал неподвижным. Если образ гаснет или исчезает – не расстраивайтесь; просто старайтесь создать его снова. Когда глаза будут расслабленными и неподвижными, образ станет четким и ярким.

Время от времени точка тускнеет и внезапно исчезает. Все это происходит в течение нескольких секунд, но вы не должны открывать глаза. Даже если психическая точка исчезает, держите глаза закрытыми. Через несколько секунд внутренний объект появится снова, и при этом будет иметь совершенно другой цвет.

Продолжайте смотреть на внутреннюю точку с помощью своего внутреннего восприятия, своего внутреннего зрения, внутреннего глаза. Он будет становиться все менее и менее заметным, и потом исчезнет. Не открывайте глаза. Снова соберите свое осознание. Вспоминайте внутреннюю точку, и вы увидите, как она снова появится перед вашим взглядом.

Таким образом эта психическая точка появляется, исчезает, снова появляется, исчезает, опять появляется, становится тусклой, исчезает, опять появляется, снова становится все более и более тусклой. В конце концов, она становится абсолютно черной и сливается с психическим фоном.

В начале один круг будет занимать всего около пяти минут, но после некоторой практики один единственный круг будет занимать полчаса: вы будете три минуты смотреть на внешнее пламя свечи и двадцать семь минут визуализировать психическую точку, которая появляется и исчезает.

Одиннадцать кругов тратаки составляют одну дхарану; это означает, что мысленный образ становится абсолютно отчетливым. Когда вы думаете об объекте и отчетливо видите объект в своем уме, то это называется дхараной. Когда вы только думаете о нем, но не видите его, то это *кальпана* – более низкое состояние воображения. Дхарана – это более высокое состояние кальпаны, воображение с четким понятием.

Выполнив одиннадцать кругов тратаки на пламени стоящей перед вами свечи, вы будете ясно видеть в уме все особенности свечи: цвет, фитиль и свет. Вы сможете видеть, как воск плавится и

стекает вниз. Такова должна быть сила вашей психической связи. Когда достигается это состояние, начинается дхарана.

Техника 2: Тратака на черной точке

Тратаку на точке можно делать двумя способами. Можно нарисовать черную точку на белом листе бумаги, и повесить его на гладкую стену на уровне глаз. Второй способ состоит в том, чтобы взять лист бетеля, приготовить примочку из касторового масла и сделать черную точку на листе бетеля, а затем закрепить его на картоне. При практике тратаки на точке необходимо хорошее освещение, чтобы вы могли ясно видеть точку, не напрягая глаза; при этом источник света должен находиться позади вас.

Размер точки, используемой для этой практики, следует подбирать индивидуально. Если вы не способны видеть точку, то вам нужна более крупная точка. Но если вы не можете сфокусировать глаза на более крупной точке, значит вам следует использовать меньшую точку. Вы должны сами подобрать для себя размер точки в соответствии со своим зрением. Очень важно не перенапрягать глаза. Если вы видите две точки, это означает, что вам следует использовать меньшую или большую точку. Тот же принцип применим к сосредоточению на изображении вашего гуру, Шивы, Кришны, на янтре, мандале, символе Ом или любом другом изображении на бумаге. Это нужно для того, чтобы избежать вредного воздействия на сетчатку в течение трех минут внешнего рассматривания.

Итак, следует поместить точку подходящего размера на подходящем расстоянии, в соответствии с вашими зрительными возможностями. После ее пристального рассматривания в течение трех минут, закройте глаза и смотрите внутрь себя. Вы обнаружите тень с теми же очертаниями. Если вы рассматривали крест, то это будет тень в виде креста. Если это был символ Ом, то появится тень, похожая на этот символ. Если вы смотрели на полумесяц, то появится тень в форме полумесяца; если это была человеческая фигура, то вы увидите человеческую тень.

Сосредоточивайтесь на этой тени так же, как при тратаке на пламени свечи. Однако, воздействие на сетчатку будет другим, поскольку вы не видите светящийся объект. Когда вы смотрите на тень черной точки, то она может быть черной, серой, синей или иметь любой другой цвет. Она будет исчезать, появляться снова,

опять исчезать и т. д. Когда вы больше не можете ее видеть, следует начинать практику с начала. Одиннадцать таких кругов составляют одну дхарану.*

Техника 3: Тратака на цветке

Для этой практики можно использовать любой цветок. Лучше всего, если он будет иметь яркий и глубокий цвет. Если это красная роза, то тратаку следует выполнять при ярком освещении. Если цветок белый, желтый, или розовый, то возьмите кусок черной или темно-зеленой ткани шириной примерно в полметра и длиной в метр. Приколите цветок в центре этого куска ткани. В этом случае, тратаку следует практиковать в тускло освещенном месте. Сидите в медитативной позе, держа позвоночник прямо и вертикально. Убедитесь, что вы держите голову прямо. Положите руки на колени или сложите под животом. Закройте глаза и осознавайте все свое тело. Освободитесь от любых внутренних напряжений, будь они мышечными, умственными, или эмоциональными. Осознавайте все тело от макушки головы до подошв ног. Чувствуйте, что тело становится спокойным и неподвижным как статуя. Осознавайте полную неподвижность

Затем откройте глаза и пристально смотрите на цветок. Фокусируйте взгляд на самой середине цветка. Пусть ваши глаза устоятся и фокус станет четким. Затем осознайте каждый лепесток цветка. Осознавайте мягкую бархатистую текстуру лепестков цветка, его живой, сияющий цвет. Устойчиво удерживайте цветок в фокусе и полностью осознавайте его. Воспринимая все подробности цветка, позвольте своему осознанию сливаться с ним. Смотрите на цветок, пока не почувствуете, что больше не можете держать глаза открытыми. Тогда закройте их.

* Для этой, равно как и для других разновидностей тратаки с использованием черно-белых штриховых изображений, можно предложить полезную подготовительную практику. Если непрерывно и пристально смотреть на черную точку, линию, контурную фигуру и т. п., изображенную на белом листе бумаги, то временами будет казаться, что вы видите белое изображение на черном фоне. Это происходит из-за спонтанных переключений фигура-фон. Научитесь делать эти переключения сознательно, и тогда вы сможете манипулировать таким образом не только с внешним, но и с внутренним образом. Это значит, что вы пожеланию булете видеть в уме либо тень внешнего объекта, либо сам этот объект. Кстати, в медитации Дзэн (дзадзэн) вершиной сосредоточения считается способность четко видеть белую точку на белом листе бумаги (пер).

Перенесите осознание в межбровный центр и осознайте послеобраз цветка. Сначала он будет казаться вам цветным кружком и будет иметь противоположный цвет, по сравнению с реальным цветком. Сосредоточивайтесь на этом противообразе в расслабленной манере. Не напрягайтесь и не предпринимайте больших усилий, чтобы сделать образ четче. Это произойдет само собой, когда глаза станут неподвижными и расслабленными.

Как и в предыдущей практике, противообраз будет несколько раз исчезать и снова появляться. Каждый раз, когда он исчезает, не давайте вниманию отвлекаться от межбровного центра, и образ появится снова. Продолжайте пристально рассматривать образ. По мере практики противообраз будет становиться более ярким и будет казаться вам все более похожим на внешний цветок.

Когда образ, в конце концов, исчезнет, снова откройте глаза и начните с полным сосредоточением рассматривать внешний цветок. Продолжайте практику подобным образом, а когда закончите ее, сложите ладони вместе и потрите их друг об друга.

Техника 4: Тратака на выбранном божестве

Для этой практики вам нужно иметь небольшое изображение выбранного вами божества. Затем возьмите лист черной бумаги размером примерно 30х30 см, и в середине этого листа вырежьте круг диметром 5 см. Прикрепите изображение божества к задней стороне этого листа бумаги таким образом, чтобы было видно только лицо. Изображение следует поместить на уровне глаз, примерно на расстоянии вытянутой руки.

Прежде чем начать, в течение некоторого времени практикуйте кайя стхаирьям, пока тело не станет совершенно спокойным и неподвижным. Тогда откройте глаза и пристально смотрите на изображение божества. Глаза не должны мигать или как-либо двигаться. Глядя на изображение божества, старайтесь ограничивать свое поле зрения вырезанным кругом. Не позволяйте вниманию отвлекаться от образа божества. Пристально рассматривайте изображение, как будто вы что-то ищете. Следует смотреть неотрывно, но без напряжения. В то же время, вы должны смотреть с определенной целью.

Держите глаза открытыми столько, сколько сможете. Затем закройте глаза и смотрите на противообраз в межбровном центре.

Как и в предыдущей практике, позволяйте образу исчезать и снова появляться, продолжая удерживать осознание в межбровном центре. Когда образ окончательно исчезнет, снова откройте глаза и смотрите на внешний образ.

Старайтесь не осознавать ничего, кроме образа божества. Глядя на изображение, позвольте своему осознанию становиться все глубже и глубже. Старайтесь воспринимать более глубокий смысл, передаваемый божеством. При рассматривании как внешнего, так и внутреннего образа ваше осознание должно быть устойчивым и однонаправленным. Полностью сливайтесь с образом. Продолжайте практику.

Техника 5: Тратака на янтре

Выберите подходящую янтру, например, Шри Янтру. Поместите янтру на подставку, чтобы она располагалась вертикально на уровне глаз. Вы должны отчетливо видеть весь рисунок, нисколько не напрягая глаза. В начале изображение янтры должно быть черно-белым или выполненным на медной пластине. Позднее вы сможете использовать цветные янтры.

Закройте глаза и несколько минут сосредоточивайтесь на полном покое и неподвижности тела. Когда вы достигнете этого состояния, откройте глаза и пристально смотрите в самый центр янтры. Центральная точка Шри Янтры находится внутри самого внутреннего маленького треугольника.

Если вы будете пристально смотреть на рисунок, то сможете увидеть самый внутренний перевернутый треугольник. Внутри этого треугольника имеется крохотная точка. Сосредоточивайтесь на этой точке от трех до пяти минут, после чего закройте глаза и попытайтесь увидеть точку внутренне. Старайтесь не воссоздавать всю янтру. Когда образ погаснет, вернитесь к внешнему рассматриванию.

Спустя примерно неделю, когда вы будете способны ясно видеть точку, начинайте практиковать рассматривание самого внутреннего перевернутого треугольника, в который вписана точка. Неотрывно смотрите на треугольник в течение пяти минут, а затем закрывайте глаза и старайтесь видеть внутренний треугольник в уме. Когда вы в совершенстве овладеете видением внутреннего треугольника, рассматривайте следующий треугольник, в который он

вписан. Внутренний треугольник окружают десять симметричных треугольников — пять вершиной вверх, и пять вершиной вниз. Сейчас вы должны видеть только самый внутренний треугольник и описанный вокруг него перевернутый треугольник. Сосредоточивайтесь на этих двух треугольниках в течение пяти минут. Затем закройте глаза и старайтесь отчетливо видеть их внутренним взором.

Освоив эту практику, сосредоточивайтесь на первых трех перевернутых треугольниках, и каждую неделю прибавляйте к ним еще по одному треугольнику, пока не будете способны ясно видеть все перевернутые треугольники одновременно, как внешне, так и внутренне.

Затем начните сочетать один прямой и один перевернутый треугольник, два прямых и два перевернутых и так далее, пока вы не сможете одним взглядом видеть весь рисунок и внешне, и внутренне. Таким же образом постепенно добавляйте к треугольникам круг, лепестки лотоса и бхупуру, пока вы не будете способны одновременно видеть всю янтру. Когда ваши глаза закрыты, вы тоже должны быть способны без усилий мысленно воссоздавать всю янтру.

На этом этапе вы сможете начать использовать цветные янтры и мандалы.

Техника 6: Тратака на трехмерной форме

Практикуя тратаку на трехмерных объектах, вы должны особенно осознавать измерения. Здесь важно не только осознание объекта, но и осознание измерений. И в предыдущей практике тоже, когда вы закрываете глаза и в вашем сознании появляется психическая точка, вы должны осознавать измерения, которые имеет этот объект. Если у него нет измерений, то вам следует их создать.

Есть два типа дхараны: (1) дхарана на объекте без измерения и (2) дхарана на объекте, имеющем измерение.

С этого второго типа дхараны начинается дхьяна. Одиннадцать кругов тратаки на объекте, имеющем измерения, составляют одну дхьяну. Когда при практике тратаки на пламени свечи дхарана становится устойчивой, она может вести к дхьяне. Тогда пламя свечи будет выглядеть имеющим измерения (т. е. объемным).

Есть люди, которым не снятся трехмерные сны, но есть и такие люди, которые видят сновидения и видения в трех измерениях столь же ясно, как они видели бы внешнюю реальность. Это обусловлено особым развитием их психики.* С этого второго типа дхараны на трехмерных объектах начинается дхьяна, поскольку перестает существовать различие между тем, что человек видит внутренне в дхьяне, и тем, что он видит во внешней жизни. Если вы видите объект в дхьяне, то благодаря трехмерному осознанию, он для вас такой же реальный, каким был бы в действительной жизни. В этой практике следует развивать живое осознание.

Выполняя эту практику, выбирайте приятный объект и сосредоточивайтесь на нем. Например, вы можете выбрать собаку. Не занимайте свой ум исключительно собакой, а старайтесь соотносить ее с подходящими объектами и идеями, которые связаны с собакой. Однако, вашей центральной темой всегда должна оставаться собака. Не позволяйте уму отклоняться на мысли, совершенно не имеющие отношения к собаке. Думайте о внешнем виде собаки. Думайте о разных породах собак. Возвращайте свой ум к центральному объекту – собаке. Думайте о пище, которую ест собака. Думайте о близких отношениях, существующих между человеком и собакой. Возвращайтесь к центральному объекту. Продолжайте в том же духе, привнося как можно больше тем, связанных с собакой. Не позволяйте своему уму думать ни о чем постороннем.

Когда вы исчерпаете исследование одного объекта, можно выбирать другие объекты. Это прекрасный способ развития способности управлять мыслями и идеями по своей воле. Это бесценный метод приучать ум следовать по неизменному пути ассоциаций, вместо того, чтобы перескакивать с одного предмета на другой, не имеющий к нему никакого отношения. Он полезен для подготовки ума как к медитации, так и к повседневной деятельности.

* Конкретные сновидения в двух измерениях бывают в случаях психической патологии или под воздействием наркотиков (но не психоделических препаратов типа ЛСД). Здоровые люди обычно видят (хотя и не всегда могут вспомнить) цветные, объемные конкретные сны. Однако в некоторых случаях (например, под действием психоделиков, или при медитации) у них могут быть видения или сновидения двумерных абстрактных геометрических фигур. Это не патология, а свидетельство погружения на более глубокий уровень психики (пер.).

Техника 7: Тратака на внешней сцене

Эта практика полезна для развития более глубокого осознания того, что вас окружает. Она помогает улучшать ваши восприятие, наблюдательность, внутреннюю визуализацию и память. Ее можно выполнять в любой обстановке и почти в любой ситуации. В этой практике старайтесь наблюдать все подробности своего поля зрения, в то же время, постоянно удерживая взгляд на центральной точке. Затем закройте глаза и постарайтесь воссоздать эту же сцену внутри. Внутренний образ должен стать таким же отчетливым и подробным, как внешняя сцена. В начале практики легче выбирать такое место, где можно наблюдать не слишком много объектов. Когда вы сможете отчетливо и ярко визуализировать более простые сцены, переходите к более разнообразным местам.

В ходе практики тело должно чувствовать себя совершенно непринужденно. Ваш взгляд должен оставаться неподвижным, а ваше осознание должно проходить через каждый объект в наблюдаемой вами сцене. Старайтесь наблюдать как можно больше деталей; отмечайте цвет, форму и текстуру каждого объекта. Когда вы почувствуете, что восприняли всю сцену, закройте глаза и старайтесь воссоздать сцену внутри. Сосредоточьте осознание в межбровном центре и позвольте складываться образу, как это происходило, когда вы наблюдали внешнюю сцену. Вы должны стараться визуализировать всю сцену объемно, в ее трехмерной форме. Когда образ гаснет, снова открывайте глаза и неотрывно смотрите на внешнюю сцену, стараясь наблюдать еще более мелкие и менее заметные подробности. Продолжайте эту практику в течение некоторого времени.

Вариант этой практики состоит в рассматривании сцены, в которой есть центральная фигура. Сосредоточивайте взгляд на центральной форме и какое-то время изучайте всю сцену. Затем закройте глаза и визуализируйте эту же сцену внутренне. Старайтесь видеть отчетливую внутреннюю картину. Затем постепенно убирайте из картины задний план. Например, убирайте небо, затем убирайте деревья на заднем плане, затем все, что окружает центральную тему сцены. В конце концов, вы должны видеть только центральный объект темы, скажем, корову или человека. В течение короткого времени сосредоточивайте свое осознание на этом объекте. Затем начинайте постепенно строить картину в

порядке, обратном тому, в котором вы ее до этого разбирали. В конце концов вы должны снова видеть всю сцену.

Техника 8: Тратака на собственной тени

Эту практику называют *чхайя упасана* — «сосредоточение на собственной тени». Встаньте спиной к солнцу. Откройте глаза и смотрите на тень, которую вы отбрасываете на землю перед собой. Сосредоточивайте свой взгляд на точке тени, соответствующей положению вишуддхи чакры. Здесь нет никаких специальный указаний — вы должны мысленно создавать эту точку. Продолжайте неотрывно смотреть на точку вишуддхи тени в течение пяти минут, или сколько сможете.

Когда вы почувствуете, что больше ни секунды не можете смотреть на тень, переведите взгляд прямо вверх в небо. Глядя вверх, вы будете видеть огромную тень, отбрасываемую на задний план неба. Она имеет серебряный цвет и слегка неясные очертания. Продолжайте смотреть на тень, пока она не исчезнет, а затем попытайтесь снова собрать ее, как в предыдущей практике. В начале ее бывает трудно снова собрать, но возможно, вам удастся это сделать один или два раза.

Затем закройте глаза и полностью расслабьте их. Когда они отдохнут, снова начинайте смотреть на свою тень, сосредоточивая взгляд на точке вишуддхи. Через несколько минут без задержки быстро переведите взгляд вверх и неотрывно всматривайтесь в небо. Продолжайте действовать таким образом до тех пор, пока тень в небе не примет форму вашей собственной тени.

Техника 9: Тратака на собственном отражении

Вы можете практиковать тратаку на своем отражении в зеркале или в спокойной воде, например, в пруду или озере. Этим лучше всего заниматься когда солнце стоит высоко, а не вечером или в дождливый день. Если снаружи темно, то в комнате должно быть достаточно света, чтобы глаза не напрягались.

Практикуя тратаку на собственном отражении, следует всегда помнить — все, что вы видите, это проекция или проявление вас самих. Ничто не приходит извне. Если выполняя эту форму тратаки, вы отмечаете появление каких-либо психических видений, то вам лучше прекратить практику.

Сядьте в полдень на берегу пруда или озера. Если вы хотите использовать зеркало, то постелите на пол темную ткань и занимайтесь стоя или сидя перед зеркалом в полный рост.

Подберите свое положение и сфокусируйте осознание. Сосредоточивайтесь на покое и неподвижности тела. Откройте глаза и смотрите на свое отражение в зеркале или в воде. Фокусируйте взгляд на точке бхрумадхья (межбровном центре). Продолжайте неотрывно смотреть на эту точку в течение примерно пяти минут, пока глаза не устанут и вы не сможете удерживать взгляд более не секунды. Тогда закройте глаза и визуализируйте свое отражение внутри. В начале вы будете видеть только неясный, туманный контур. По мере практики внутренний образ постепенно будет становиться все яснее и яснее, пока вы не будете способны отчетливо видеть все отражение. Тогда вам следует сосредоточиваться на точке бхрумадхья внутреннего отражения.

Как и в предыдущих практиках, внутренний образ будет тускнеть, исчезать и появляться снова. Вы должны стараться воссоздавать его, пока это вам удается. Затем снова откройте глаза и смотрите на свое внешнее отражение в воде или в зеркале.

Техника 10: Тратака на кристалле

Когда в качестве объекта для сосредоточения используется кристалл, вы должны заниматься практикой при тусклом свете, в помещении, где не слишком светло и не слишком темно. Сначала постелите на стол темную ткань. Затем поставьте на стол подставку и поместите на нее кристалл.

Сядьте и сфокусируйте свое осознание. Сосредоточивайтесь на покое и неподвижности тела. Затем откройте глаза и всматривайтесь в кристалл. Вы должны смотреть внутрь кристалла, а не на его внешнюю поверхность. Сознание и зрение должны проникать в центр кристалла.

Когда вы будете смотреть в центр кристалла, вы не увидите ничего. Здесь сочетаются тратака на внешнем объекте и тратака на пустоте (шунья). Когда вы всматриваетесь в кристалл в течение длительного времени, ум становится пустым, а затем начинают возникать видения, даже хотя ваши глаза остаются открытыми.

Обычно на внешний объект смотрят в течение фиксированного промежутка времени, составляющего от трех до пяти минут. Од-

нако, в этой практике из этого правила делается исключение. Используя кристалл, можно сосредоточиваться на нем до десяти минут, но при этом глаза не должны напрягаться и слезиться.

Вы должны продолжать всматриваться в кристалл столько, сколько можете, не моргая. Глазные мышцы должны оставаться абсолютно расслабленными. Веки не должны дрожать. Почувствовав напряжение, следует закрыть глаза и дать им отдохнуть. Не нужно думать о кристалле, когда ваши глаза закрыты.

При использовании кристалла, сосредоточение достигается очень быстро. Эта практика развивает способность телепатии, поскольку кристалл обладает свойством притягивать звуковые волны. В радиоприемниках также имеются кристаллы, которые притягивают звуковые волны, но эти кристаллы синтетические. Природные кристаллы обладают более тонкими и мощными свойствами.

Техника 11: Тратака на джьотирлингаме

Лучшая форма тратаки — всматривание в джьотирлингам. Эти блестящие кристаллы овальной формы находят в Индии на реке Нармада. Если в любое время дня поместить джьотирлингам под поток воды, то возникают различные оттенки цветов, очертания, и видения, в которых можно увидеть змей, слонов, джунгли, реки, ландшафты, а также рождающиеся и разрушающиеся миры.

В Индии есть двенадцать мест, где установлены джьотирлингамы: Сомнатешвар, Малликарджуна, Махакалешвар, Омкарешвар, Кедарешвар, Бхимашанкар, Вишвешвар, Гришнешвар и Рамешвар. Это джьотирлингамы, на которых практикуют тратаку.

Все, что существует во вселенной, выходит из основы внутренней реальности. Великие визионеры видели лингам внутри, и это видение давало начало внешнему символу. В Упанишадах говорится, что тратака на внешнем шивалингаме эквивалентна сосредоточению на внутреннем астральном теле. Внешне видимая овальная форма — это та же форма, которую вы видите внутри себя как свое астральное тело.

Практикуя тратаку на джьотирлингаме, духовный искатель встречается лицом к лицу с самим собой и узнает тайну рождения и смерти. Он способен исполнить свои духовные устремления. Наконец, он видит вечную жизнь внутри самого себя. Этот джьотир-

лингам называют сваямбху — «само-сотворенный», «само-рожденный». Его никто не создавал. Он существовал до вашего рождения, поскольку тонкое тело существовало до физического тела. Джьотирлингам по-разному проявляется на различных планах. В физическом мире его видят в храмах. На более высоких планах сознания его видят в форме света. Чтобы поклоняться этому джьотирлингаму, вам не нужны молитва, мантра, или подношения цветов. Вам просто нужно сесть перед лингамом, положить перед ним лист билва, поливать его водой и всматриваться в него, стараясь усвоить его физическую форму внутри себя. Больше ничего не нужно. Не имеет значения, верующий вы или нет. Это универсальный символ.

Хари Ом Тат Сат

АНТАР ДРИШТИ

Техника 1: Антар тратака на пламени свечи

Сидите в удобном устойчивом положении. Закройте глаза и держите их закрытыми в течение всей практики. Выполняйте кайя стхаирьям. Осознавайте неподвижность всего тела. Чувствуйте, что тело не может двигаться. Оно прикреплено к полу; по существу, оно – часть пола. Продолжайте практиковать кайя стхаирьям в течение нескольких минут, пока не почувствуете, что тело становится оцепеневшим и неподвижным, как статуя.

Затем перенесите свое осознание в точку бхрумадхья – межбровный центр. Без всякого напряжения сосредоточивайте все свое внимание на ощущении между бровями. Старайтесь не думать ни о чем, кроме межбровного центра. Продолжайте действовать таким образом до тех пор, пока не сможете чувствовать определенное ощущение в этой точке.

Затем представляйте себе пламя свечи в межбровном центре. Старайтесь постоянно удерживать этот образ. Если вы не можете его видеть, то вообразите его. Если образ гаснет или исчезает, вы должны его воссоздавать. Поддерживайте внутреннее видение пламени свечи. Продолжайте наблюдать его. Он может исчезать и появляться снова. Продолжайте воссоздавать образ в межбровном центре. При должной практике образ должен быть таким же ярким и отчетливым, как если бы вы смотрели на него с открытыми глазами. Устойчиво удерживайте образ пламени свечи в межбровном центре. Не позволяйте ему колебаться.

У вас должно быть постоянное, непрерывное осознание пламени свечи. Постепенно позвольте исчезнуть всему и осознавайте только пламя свечи. Старайтесь отождествиться с образом, полностью соединить с ним свой ум. Продолжайте эту практику так долго, как сможете.

Затем медленно освободитесь от образа. Перенесите осознание на естественное спонтанное дыхание. Осознавайте медленное, непрерывное течение дыхания. Осознайте тело и свою медита-

тивную позу. Сделайте глубокий вдох и трижды повторите мантру *Ом*. После этого медленно пошевелитесь и откройте глаза.

Техника 2: Всматривание в образ

Для этой практики следует выбрать символ или объект, который имеет для вас определенное значение. Вы должны чувствовать к этому объекту или символу некоторое притяжение или интерес. Тогда вам будет легче визуализировать этот объект или символ и удерживать на нем все свое внимание в течение практики, глубоко погружаясь в заключенный в нем смысл.

Сидите в удобной медитативной позе. Осознавайте все свое тело. Избавляйтесь от любых напряжений, будь они физическими, умственными или эмоциональными. В течение некоторого времени практикуйте кайя стхаирьям. Чувствуйте, что тело и ум становятся спокойными и неподвижными. Перенесите осознание в межбровный центр — точку бхрумадхья. Осознавайте ощущения в этой точке. При этом не должно быть никаких усилий или напряжения — просто расслабленное осознание ощущений в точке бхрумадхья. Позвольте осознанию всего остального отходить на задний план, пока не останется только осознание точки бхрумадхья.

Затем постепенно начинайте создавать выбранный вами символ или объект. Создавайте его во всех подробностях. Вы должны видеть каждую прямую и кривую линию, цвет и объем объекта. Визуализируйте объект так ярко и отчетливо, как бы вы его видели с открытыми глазами. Если вы выбрали символ *Ом*, старайтесь видеть яркий серебряный цвет Ом в точке бхрумадхья. Прослеживайте каждый изгиб. Увидьте бинду. Живо и ярко визуализируйте символ *Ом*. Усиливайте свое осознание символа. У вас нет никакого другого осознания — только осознание *Ом*. Яркий и отчетливый образ символа должен оставаться в межбровном центре на протяжении всей практики.

По мере того, как ваше осознание становится глубже, чувствуйте, что вы всматриваетесь в символ и проникаете в него слой за слоем. Чувствуйте, что вы погружаетесь в символ и начинаете видеть и понимать скрытую за ним природу и сущность. Усиливайте свое осознание. Глубже всматривайтесь в символ. Вы не прилагаете никаких усилий — просто полностью осознаете. Позвольте себе

открыться тонкому смыслу, заключенному в символе. Продолжайте практику с полным осознанием.

Затем позвольте образу медленно угаснуть. Перенесите осознание на естественное дыхание. В течение нескольких секунд ощущайте медленное, непрерывное течение дыхания. Осознайте свое тело. Ощутите медитативную позу, в которой вы сидите. Осознайте контакт между телом и полом. Прислушивайтесь к окружающим вас звукам. Полностью обратите свой ум вовне. Откройте глаза и пошевелитесь.

Техника 3: Антар тратака на звезде

Сидите в любой удобной медитативной позе, держа позвоночник вертикально, подняв голову и закрыв глаза. Положите руки на колени в чин или джняна мудре. Осознайте все тело. Последовательно перемещайте внимание по всему телу, стараясь сознательно расслаблять каждую его часть. Чувствуйте, как тело становится спокойным и неподвижным. Ощущайте контакт между телом и полом. Усиливайте это осознание соприкосновения тела с полом. Чувствуйте, будто ваше тело является частью пола, что оно подобно дереву, растущему из пола. Чувствуйте, что тело уходит корнями в землю. Осознавайте покой и неподвижность всего тела.

Осознайте медленное, ритмичное движение дыхания. Наблюдайте за каждым вдохом и выдохом. Затем перенесите свое осознание в точку бхрумадхья в межбровном центре. Старайтесь осознавать ощущение в этой точке. Полностью осознавайте точку бхрумадхья и больше ничего. В течение некоторого времени удерживайте осознание в этой точке, и чувствуйте, как ощущение в ней становится сильнее.

Теперь зрительно представьте себе в этой точке бхрумадхья крохотную сияющую звезду. Старайтесь создавать яркий и отчетливый образ звезды в этой точке. Непрерывно следите за звездой. Представляйте себе, что вы видите одну эту маленькую звездочку в бескрайнем небе. Иногда вы сможете видеть, как звезда мерцает. Если вы обнаружите, что образ гаснет или движется, снова сосредоточивайте свое осознание в точке бхрумадхья. Старайтесь видеть маленькую мерцающую звезду в середине огромного неба. Визуализируйте ее отчетливо, но без усилий или напряжения. Та-

кое расслабленное рассматривание образа поможет сделать его отчетливее и не давать ему уходить из межбровного центра. Если вы можете отчетливо визуализировать звезду, то это показывает, что у вас пробуждается третий глаз – символ космического сознания. Продолжайте не отрываясь смотреть на крохотную звезду. Затем позвольте образу угаснуть в пространстве чидакаши. Осознавайте любые образы, мысли и эмоции, проявляющиеся во внутреннем пространстве. Не судите о них, не подавляйте их и не позволяйте себе ничем увлекаться. Будьте просто свидетелем всего, что проявляется в этом пространстве. Замечайте образ или мысль, позволяйте им проходить и переходите к следующим. Возможно, ни мыслей, ни образов не будет – тогда просто осознавайте это. В течение нескольких секунд продолжайте действовать таким образом с полным осознанием. Затем перенесите свое сознание обратно на физическое тело. Ощушайте контакт между телом и полом. Осознайте окружающую обстановку. Когда вы почувствуете, что готовы, пошевелитесь и откройте глаза.

Техника 4: Антар тратака на шивалингаме

Антар тратака на шивалингаме выполняется так же, как предыдущая практика. Для практик антар тратаки необходима неподвижность тела и ума. Поэтому перед любой из практик следует в течение некоторого времени выполнять кайя стхаирьям. Таким образом вы будете достигать физической неподвижности. Развивайте равномерное осознание всего физического тела. Кайя стхаирьям – это мошное средство для успокоения не только тела, но и ума.

Когда тело и ум станут спокойными и неподвижными, перенесите свое осознание в точку бхрумадхья – межбровный центр. Визуализируйте черный шивалингам. Старайтесь видеть угольно-черные овальные очертания шивалингама. Зрительно представляйте себе, что на шивалингам льют воду. Усиливайте свое осознание этого шивалингама в точке бхрумадхья. Как и в предыдушей практике, если образ угасает или движется, вы должны живо и отчетливо воссоздавать его и центрировать этот образ в точке бхрумадхья. Ваше осознание должно быть абсолютно устойчивым и однонаправленным. Не позволяйте вниманию отвлекаться на какие бы то ни было образы или мысли, которые могут возникать у

вас в уме. Полностью сосредоточивайтесь на черном шивалингаме. Углубляйте свое осознание образа, чтобы он становился для вас более отчетливым и живым. Шивалингам представляет собой символ вашего астрального сознания. Продолжайте осознание образа так долго, как сможете. Затем позвольте ему угаснуть и слиться с фоном. Наблюдайте пространство чидакаши. Свидетельствуйте все, что там проявляется. Через несколько секунд перенесите осознание обратно на физическое тело и окружающую среду. Когда вы будете готовы, пошевелитесь и откройте глаза.

Техника 5: Антар тратака на психическом глазе

Сидя в удобной медитативной позе, некоторое время практикуйте кайя стхаирьям. Чувствуйте, как тело и ум становятся спокойными и неподвижными. Тело должно сохранять полную неподвижность в течение всей практики. Осознавайте психическое дыхание, свидетельствуйте каждое тонкое дыхание, проходящее внутрь и наружу через область горла. Дыхание должно быть медленным и глубоким.

Перенесите свое осознание в точку бхрумадхья – межбровный центр. Сосредоточьтесь на межбровном центре и найдите там точку, где ощущается давление. Создавайте образ человеческого глаза. Зрительно представляйте себе закрытый человеческий глаз. Старайтесь отчетливо видеть все детали – ресницы и бровь, форму и кривизну глаза. Образ может появляться на несколько секунд, и затем исчезать. Это не имеет значения. Просто воссоздавайте образ снова. Продолжайте наблюдать этот закрытый человеческий глаз в точке бхрумадхья. Затем попытайтесь открыть этот глаз. Для этого нужно не физическое, а психическое усилие. Вы должны стараться психически открыть этот глаз, который представляет третий глаз – глаз интуиции. Сосредоточивайте все свое осознание на этом глазе. При этом тело и ум не должны становиться напряженными или скованными и должны все время оставаться расслабленными. Усилие, которое вы делаете, исходит изнутри. Продолжайте стараться открыть третий глаз. Пристально всматриваясь в него, старайтесь увидеть, что он постепенно начинает открываться. Продолжайте эту практику. Когда третий глаз становится активным, развивается новый вид зрения и пробуждаются силы интуиции.

Затем оставьте образ психического глаза. Перенесите свое осознание обратно на физическое тело и внешнюю среду. Когда вы будете готовы, пошевелитесь и откройте глаза.

Техника 6: Осознание драшты (видящего)

Позвольте телу удобно устроиться в любой медитативной позе. Держите позвоночник вертикально, закройте глаза, а руки положите на колени или сложите под животом. В течение какого-то времени осознавайте все тело и практикуйте кайя стхаирьям. Старайтесь стать совершенно неподвижным. Тело и ум должны быть неподвижными и спокойными.

Перенесите осознание на внутреннее пространство. Осознайте все свое существо – не только тело и мысли, но всю свою сущность целиком. Осознавайте «Я», составляющее вашу самость. Сосредоточивайтесь на «Я», которое не меняется при любых изменениях тела, эмоций, или окружающей среды. Сосредоточивайтесь на «Я» – видящем этого тела, «Я» – видящем мыслей, «Я» – свидетеле всего внутри и снаружи. Добивайтесь однородного осознания «Я». Делайте это так, как сочтете правильным.

Когда у вас развивается однородное осознание «Я», то все становится единым с ним. Ничто не отличается от него. Все входит в него. Развивайте осознание себя «Я есть» во всем. Включайте любое осознание в это осознание «Я». Осознавайте всю свою самость. Осознавайте то, что вы осознаете.

Затем спросите себя: «Кто я?» «Я» – это осознание, посредством которого познается все, включая меня самого. Я не только существую, но и знаю, что я существую. Я переживаю свое тело. Я мыслю. Я – видящий всех своих мыслей. Я – видящий себя самого.

Теперь сосредоточивайтесь на этом видящем, этом осознании всего. Это осознание и видящего, и видимого. Развивайте это двойное осознание и видящего, и видимого. Видящий абстрактен, а видимое находится на материальном, физическом плане. Видя тело, осознавайте процесс видения, способность, которая осознает тело. Идите глубже и осознайте того, кто видит, кто свидетельствует тело. Погружайтесь глубже в себя. Осознавайте видящего и того, кто видит этого видящего. Спрашивайте себя: «Кто я?»

Затем приготовьтесь закончить практику. Перенесите свое осознание обратно на физическое тело, сидящее в медитативной позе. Осознайте давление тела на пол. Прислушивайтесь к звукам вокруг вас. Полностью обратите свое внимание вовне. Когда вы почувствуете, что готовы, пошевелитесь и откройте глаза.

Хари Ом Тат Сат

ШУНЬЯ ДРИШТИ

Эта стадия тратаки, известная как шунья дришти, отличается от предыдущих стадий тем, что здесь нет никакого объекта, на котором вы должны сосредоточивать свое внимание. В последующих практиках нужно фиксировать взгляд на ничто, или пространстве, при этом сохраняя постоянное и однонаправленное осознание. Это делать трудно, поскольку ум будет блуждать, или наступит сон. Поэтому для того, чтобы получить от занятий максимальную пользу, необходимо в совершенстве овладеть практикой антар тратаки, прежде чем пытаться делать шунья дришти.

Техника 1: Бхучари мудра

Бхучари мудра – техника, родственная агочари и шамбхави мудрам, и все они представляют собой прекрасные формы тратаки. Агочари и шамбхави мудры часто объединяют с другими техниками йоги, или выполняют отдельно в составе программы занятий йогой. С другой стороны, хотя бхучари мудру можно включить в программу ежедневных занятий, ее легко практиковать и в ходе повседневной жизни, причем другие люди даже не заметят, что вы выполняете технику йоги. Это замечательная, простая, но эффективная практика. Если ее выполнять в течение достаточного времени и с осознанием, то она приносит покой и сосредоточение ума.

Слово *бху* означает «земля», а *чари* означает «то, что движется», однако эту практику обычно называют «смотрением в ничто». Эту мудру можно выполнять в любом положении и почти где угодно. При желании, ее можно делать стоя, сидя, или лежа. Вы можете делать ее в уединении у себя дома, на работе, или во время отдыха – как вам будет удобнее. Однако, если вы практикуете дома в сидячем положении, то лучше всего при этом сидеть лицом к пустой стене. Это гарантирует, что для вашего зрения не будет никаких помех, которые могут отвлекать вас от практики. Это необязательно, но желательно.

Приступая к этой практике, лучше всего в начале использовать описанную ниже технику, пока глаза не привыкнут сосредоточиваться на ничто. Когда вы этому научитесь, то сможете отказаться от предварительной техники и сразу переходить к практике бхучари мудры.

Позвольте телу устроиться удобно и устойчиво. В течение всей практики держите глаза открытыми. Поднимите правую руку к лицу, держа ее ладонью вниз и сведя пальцы вместе. Боковая сторона большого пальца должна соприкасаться с лицом над верхней губой. Локоть должен быть направлен в сторону от тела. Фокусируйте глаза на кончике мизинца – это наиболее удаленная от глаз точка вашей кисти.

В течение некоторого времени пристально смотрите на кончик мизинца, по возможности, не моргая и не отводя глаз. Если у вас будут возникать какие-то другие мысли, не мешайте им, но старайтесь сохранять осознание кончика мизинца. Затем, примерно через минуту, уберите руку, но продолжайте смотреть в то место, где находился мизинец.

Пристально всматривайтесь в пространство перед лицом, где находился мизинец. Пусть вас полностью поглотит ничто, пустое пространство. Если возникают другие мысли, осознавайте их, но в то же время фиксируйте свое осознание на ничто. Даже если перед вашими глазами происходят какие-то другие вещи, они должны быть для вас только расплывчатыми очертаниями. На самом деле, если вы полностью осознаете ничто, то не должны их даже замечать. Даже если ваши глаза видят внешние события, этот факт не должен регистрироваться в поле сознательного восприятия. Все, что вы видите и осознаете – это ничто. Такова цель. Результатом этой практики будут покой, интроспекция и сосредоточение ума. Занимайтесь в течение имеющегося у вас времени, или столько, сколько позволят обстоятельства.

Бхучари мудру можно практиковать почти в любое время и в любом месте. Поначалу она довольно трудна, поскольку имеется множество отвлекающих факторов, постоянно притягивающих внимание и заставляющих его рассеиваться во всех направлениях. Как и в случае других техник йоги, для достижения совершенства необходима практика.

Техника 2: Унмани мудра

Слово *унмани* буквально означает «никакого ума, никакого мышления». Таким образом, эту мудру также можно назвать установкой безмыслия или медитативной установкой ума. Состояние унмани возникает во время медитации. Хотя при этом человек может быть занят какой-то деятельностью в мире, он находится в состоянии безмыслия. Это называется *унмани авастха* — состояние отсутствия мыслей. Ум функционирует, но без помех со стороны конфликтующих мыслей и анализа. Человек сознает, и его ум работает, но он как будто находится нигде. В этом состоянии глаза воспринимают, но человек не видит. Это и есть унмани.

Состояние унмани широко упоминается в традиционных текстах йоги и тантры. В тексте *Хатха Йога Прадипика* утверждается: «Без опоры ума человек должен становиться лишенным мыслей; тогда он будет подобен пустому пространству, которое есть и внутри, и снаружи сосуда». Там также говорится: «Все, что есть в мире живого и неживого — это только декорации ума. Когда ум достигает состояния унмани, неведение и двойственность прекращаются». Унмани подразумевает состояние за пределами мышления — медитацию. Унмани мудра — это простая техника, которая помогает вызывать медитативный опыт.

Практикуя унмани мудру, сидите в устойчивой и удобной медитативной позе. Осознавайте все тело. Мысленно проходите по всему телу и расслабляйте любые напряжения в каждой его части. Тело должно чувствовать себя совершенно непринужденно, и в нем нигде не должно быть напряженности или скованности. В течение некоторого времени практикуйте кайя стхаирьям, последовательно переводя свое осознание с одной части тела на другую. Чувствуйте, как тело становится спокойным и неподвижным. Чувствуйте, что оно совершенно неподвижно, как бы вырастая из пола как его часть. Затем перенесите осознание в межбровный центр, в пространство чидакаши. Осознавайте происходящую там умственную деятельность. Осознавайте различный опыт, который вы, возможно, переживаете в эту минуту. Наблюдайте, как возникают мысли и развиваются идеи. Осознавайте их и старайтесь постепенно уменьшать мысленную деятельность. Старайтесь сделать свой ум таким же спокойным и неподвижным, как ваше физическое тело.

Затем полностью откройте глаза, но не напрягайте их. Перенесите свое осознание в аджна чакру. Сделайте медленный и глубокий вдох, удерживая осознание в аджна чакре. Затем на выдохе медленно перемещайте осознание вниз по позвоночнику и одновременно медленно закрывайте глаза. Движение осознания вниз по позвоночнику и закрывание век должны быть синхронизированы с выходящим дыханием. В конце вдоха ваши глаза должны быть слегка прикрыты, а осознание должно находиться в муладхара чакре. Затем снова переносите осознание к аджна чакре и полностью открывайте глаза. Вдыхайте медленно и глубоко, с осознанием аджна чакры. Выдыхая, перемещайте осознание вниз по позвоночнику, и медленно прикрывайте веки.

Хотя ваши глаза открыты, внимание должно быть сосредоточено на чакрах и на спуске по психическому каналу аварохан. Ваши глаза открыты, но вы должны смотреть внутрь себя. Выполняя эту практику, не прилагайте больших усилий. Позвольте ей становиться спонтанной и естественной. Это в большей степени умственная, нежели физическая практика. Хотя ваши глаза открыты, а затем медленно закрываются, они не должны воспринимать ничего внешнего. Ваше осознание должно быть сосредоточено на внутреннем процессе. Продолжайте действовать таким образом в течение некоторого времени, чувствуя, как ваше осознание становится все глубже и глубже. Все ваше осознание сосредоточено внутри, погружаясь вглубь вашего сознания. Затем приготовьтесь завершить практику. Перестаньте осознавать дыхание, закройте глаза. Просто тихо посидите несколько мгновений, переживая все, что вы, возможно, чувствуете внутри себя. Наблюдайте состояние тела и ума. Затем начните постепенно обращать ум вовне. Осознавайте внешнюю среду, физические ощущения, чувственный опыт удобства или неудобства. Осознавайте различные звуки в помещении и за его пределами. Сделайте глубокий вдох и трижды повторите мантру *Ом*. Медленно пошевелитесь, откройте глаза.

Техника 3: Тратака на вечернем небе

Для практики тратаки на небе, сидите снаружи на открытом месте или на балконе, где в вашем поле зрения нет ничего постороннего. Сидя в любой удобной медитативной позе, расслабьте все

тело. В течение некоторого времени практикуйте кайя стхайрьям, пока тело не станет спокойным и неподвижным. Перенесите осознание в пространство чидакаши, и наблюдайте любые возникающие там мысли или образы. Постепенно уменьшайте мысленную деятельность, позволяя уму успокоиться.

Затем откройте глаза и неподвижно смотрите в голубое небо. Глаза не должны мигать или как-либо двигаться. Позвольте осознанию окружающего постепенно отойти на задний план. Осознавайте только бескрайнее голубое пространство неба. Нет ничего, кроме неба. Глядя в небо, чувствуйте, как оно становится все ближе и ближе к вам. Чувствуйте, как оно распространяется во всех направлениях. Дайте беспредельности неба окутать вас, чувствуйте небо вокруг себя.

Усиливайте свое осознание неба. По мере того, как ваше осознание становится сильнее и глубже, переживайте, что вы сами становитесь частью неба. Чувствуйте, что между вами и небом нет никакой разницы. Вы — небо. Переживайте бесконечное пространство, ничего кроме пространства. Вы осознаете и переживаете это пространство, это небо. Добивайтесь устойчивого, непрерывного осознания неба.

Затем постепенно приготовьтесь завершить практику. Закройте глаза и освободитесь от осознания неба. Полностью осознавайте все, что вы переживаете в данный момент. Осознавайте все, что происходит в теле и в уме. Затем перенесите свое осознание обратно на физическое тело. Осознайте позу, в которой вы сидите. Осознавайте удобство или неудобство, тепло или холод. Начните постепенно обращать ум вовне. Прислушивайтесь к окружающим звукам. Затем сделайте глубокий вдох и трижды повторите мантру *Ом*. Медленно пошевелитесь и откройте глаза.

Техника 4: Тратака на темноте

Эта практика похожа на предыдущую тратаку на небе. Тратаку на темноте следует практиковать в полностью затемненном месте, где ничего не видно и вы не можете рассмотреть даже свою собственную руку. Сидите с открытыми глазами, и всматривайтесь в темноту неотрывным и немигающим взглядом. Продолжайте это делать как можно дольше, пока глаза не начнут чувствовать напряжение. Если будут возникать мысли или эмоции, не противь-

тесь им, но продолжайте фиксировать свое осознание на темноте. Спустя некоторое время темнота исчезает и начинают всплывать видения. По мнению некоторых психологов, проводивших эксперименты с этой разновидностью тратаки, она относится к числу практик, в результате которых из подсознательного ума выходят на поверхность подавленные формы поведения, чувства, фобии, страхи и т. п., проявляющиеся в виде видений, плавающих в темноте. Вы не должны увлекаться этими образами и видениями и позволять им захватить вас. Вы должны их осознавать, но не давать им вывести вас из равновесия.

Поскольку это очень мощная практика, ее не рекомендуется делать людям с нечистым, беспокойным или ненормальным умом. Когда у таких людей начинает проявляться подсознательный ум, они не могут понять, что происходит, и их страхи усиливаются. Поэтому тратаку на темноте следует практиковать только тем, кто достиг достаточной степени контроля над своим умом и отстраненности, и ведет чистую и дисциплинированную внутреннюю жизнь. В этом состоянии они будут видеть более высокий астральный план.

Техника 5: Тратака на пламени жертвенного огня (хаван)

Для этой практики поместите в жертвенный огонь ароматические вещества. Затем удобно сядьте перед очагом. Расслабьте все тело, позволяя ему становиться спокойным и неподвижным. Через некоторое время, когда пламя станет устойчивым, сосредоточьте свой взгляд на середине пламени. Неотрывно смотрите на центральную точку пламени, не мигая и не отводя глаз.

Всматривайтесь вглубь пламени. Освободитесь от восприятия окружающего. Пусть любые возникающие мысли просто проходят. Сосредоточивайте все свое внимание на пламени. Чувствуйте, что вы сближаетесь с пламенем, для вас не существует ничего, кроме пламени. Переживайте пламя, как будто это часть вас. Старайтесь понять подлинную природу пламени. Осознавайте божественное в пламени.

Продолжайте усиливать свое осознание. Не пытайтесь размышлять или слишком стараться — просто позвольте себе быть открытым к пламени. Старайтесь видеть пламя таким, каково оно на

самом деле. Позвольте своему осознанию все глубже и глубже погружаться в пламя. Продолжайте это делать, пока не почувствуете напряжения или неудобства.

Тогда закройте глаза. Несколько минут посидите тихо, удерживая осознание внутри. Переживайте все, что там происходит. Затем перенесите осознание на физическое тело и медитативную позу, в которой вы сидите. Прислушайтесь к звукам вокруг. Полностью обратите ум вовне. Сделайте глубокий вдох и трижды повторите мантру Ом. Медленно пошевелитесь и откройте глаза.

Хари Ом Тат Сат

12
Бахьякаша дхарана

На санскрите окружающая нас материальная вселенная называется *бахьякаша*. Слово *бахья* означает «внешний», а *акаша* означает «пространство» или «эфир». Бахьякаша дхарана – это исследование внешнего пространства или эфира, но не на космическом корабле, а путем медитации. Хотя тело остается на земле, сознание парит в космосе, созерцая планеты, звезды и астероиды. В этой практике мы переживаем себя частью огромного пространства внешнего космоса, из которого возникли наше собственное существо и все другие существа, как одушевленные, так и неодушевленные.

Техника выполнения

Стадия 1: Подготовка

Сидите в удобной медитативной позе. Подберите свое положение так, чтобы вам не нужно было шевелиться в течение всей практики. Закройте глаза и расслабьте все тело. Сосредоточивайтесь на положении своего тела. Чувствуйте, как тело становится спокойным и неподвижным. Развивайте чувство устойчивости и неподвижности тела. Наряду с этим, начните осознавать естественное дыхание. Продолжайте этот процесс до тех пор, пока тело не станет абсолютно спокойным и недвижимым.

Стадия 2: Визуализация тела

В этой практике мы собираемся обратить осознание вовне и совершить путешествие в космос. Прежде всего, переместите свое осознание на макушку головы и посмотрите вниз. Обозревайте все свое тело, неподвижно сидящее в медитативной позе. Старайтесь видеть свое тело со всех сторон, как будто вы смотрите вниз с макушки головы. Вы должны видеть переднюю сторону тела, заднюю сторону, правую сторону, левую сторону. Увидьте все тело

одновременно. Увидьте выражение своего лица. Увидьте свою одежду. Старайтесь видеть все это во всех подробностях.

Стадия 3: Помещение

Поднимите свое осознание к потолку помещения, в котором находится ваше тело. Из этой точки вы можете легко видеть все, что есть в комнате. Увидьте свое тело, сидящее в медитации в одной части комнаты. Увидьте пол, потолок и стены комнаты. Увидьте окна и двери. Увидьте мебель. Увидьте других людей, также присутствующих в комнате. Охватите всю комнату единым взглядом и увидьте все, что в ней находится.

Стадия 4: Здание

Вообразите, что ваше осознание связано с телом тонким волокном света. Затем поднимите свое осознание на верхушку здания. Посмотрите вниз и увидьте внутренность здания. Увидьте свое физическое тело в одной из комнат здания. Увидьте разные этажи здания. Последовательно рассматривайте этажи, начиная с первого. Увидьте все комнаты на каждом этаже. Увидьте содержимое каждой комнаты, людей в каждой комнате, цвет каждой комнаты. Переходите с этажа на этаж, пока не осмотрите все здание.

Стадия 5: Окрестности

Поднимите свое осознание на пятьдесят метров над крышей здания. Посмотрите вниз и увидьте свое тело, сидящее в той же комнате в здании. Увидьте все здание и другие здания вокруг него. Наблюдайте различные цвета, размеры и формы зданий. Увидьте всю территорию своего района, деревни, или городка. Увидьте машины и людей, движущихся по улицам. Увидьте играющих детей. Увидьте деревья и траву, окружающие разные здания. Охватите весь район единым взором.

Стадия 6: Округ

Осознавайте волокно света, связывающее вас с вашим физическим телом. Поднимите свое осознание еще на сто метров вверх до уровня низко висящих облаков. Взгляните вниз и увидьте весь свой округ. Увидьте прямоугольники полей, леса, холмы, водоемы. Увидьте города и деревни. Увидьте железные дороги и шоссе, пересекающие округ из конца в конец. Увидьте свой город, и в нем увидьте свой дом. Увидьте свое физическое тело, сидящее в комнате в этом доме. Охватите дом, город и весь округ единым взором.

Стадия 7: Страна, континент, Земля

Поднимите свое осознание вертикально вверх на несколько десятков километров, чтобы вы могли видеть целый административный регион. Продолжайте двигаться вверх, и увидьте всю страну. Увидьте весь континент. Когда вы поднимитесь еще выше, и выйдете за пределы земной атмосферы, посмотрите вниз и увидьте всю Землю как голубой шар, висящий в пространстве. Продолжайте свое путешествие в космос. Смотрите вниз и наблюдайте, как Земля становится все меньше и меньше, пока она не будет выглядеть такой же, как другие небесные тела.

Стадия 8: Открытый космос

Переживайте, что ваше осознание движется быстрее света в бескрайнем открытом космосе — бахьякаша. Наблюдайте угольно-черное космическое пространство, освещаемое только звездами, астероидами и кометами. Переживайте окружающее вас со всех сторон бескрайнее, бесконечное пространство. Увидьте солнечную систему и различные планеты, из которых она состоит. Удалитесь еще больше и увидьте весь Млечный Путь. Увидьте гигантскую галактику звезд, образующих всю нашу вселенную. Растворите свое осознание в огромном, бесконечном пространстве. Выше вас, ниже вас, повсюду вокруг вас нет ничего, кроме пространства, вечного космоса. Переживайте это пространство. Переживайте бахьякашу. Переживайте себя как центр осознания, парящий в этом бесконечном пространстве. Повсюду, насколько вы способны видеть, нет ничего, кроме пространства. Вы едины с бескрайним пространством и, в то же время, отдельны от него.

Стадия 9: Возвращение на землю

Теперь вспомните о своем физическом теле, с которым ваше осознание по-прежнему связано тонким волокном света. Медленно начинайте путешествие обратно на землю. Двигаясь вниз, наблюдайте Млечный Путь, солнечную систему, Землю. По мере того, как вы снова входите в земную атмосферу, земной шар становится все больше и больше. Увидьте свой континент, свою страну, свой округ, свой город, свой дом. Войдите в дом и идите в комнату, в которой сидит ваше тело. Увидьте свое тело, сидящее в той же самой позе, на том же самом месте.

Стадия 10: Завершение практики

Введите осознание в тело. Снова переживайте физическое измерение. Ощущайте положение тела. Ощущайте давление тела на пол. Ощущайте свои руки, лежащие на коленях. Осознавайте дыхание, прислушивайтесь к окружающим звукам. Осознавайте все свое тело с головы до ног. Медленно выйдите из асаны и откройте глаза.

Хари Ом Тат Сат

13
Антаракаша дхарана

Слово *антар* на санскрите означает «внутренний». Таким образом, антаракаша – это внутреннее пространство, которое составляет основу для нашего индивидуального творения. Согласно представлениям йоги, равно как и идеям современной науки, материальная вселенная, неотъемлемой частью которой мы все являемся, имеет два основных аспекта – макрокосмический и микрокосмический. Все, что существует в бахьякаше, в измерении времени, пространства и объектов, составляет часть макрокосмоса. Это мир, в котором мы живем. Однако, все что существует снаружи, можно найти и внутри в его собственной микроформе, и это и есть микрокосмос.

Подобно тому, как макрокосмос существует вне нашего индивидуального существа, в пространстве бахьякаши, так микрокосмос существует внутри, во внутреннем пространстве антаракаши. Поэтому для того, чтобы переживать микрокосмос, нужно сначала развить восприятие антаракаши – внутреннего пространства, посредством которого этот внутренний мир обретает свою тонкую форму. Внутреннее пространство – это базовый элемент или субстрат для всех проявлений сознания, представляемых Шивой или Пурушей, тогда как внешнее пространство служит субстратом для всех проявлений энергии или материи, представляемых Шакти или Пракрити. Для того, чтобы познать себя, чтобы расширить наше сознание, необходимо сперва проникнуть во внутреннее пространство. Только тогда мы можем начать переживать то, что заключено в более глубоких измерениях нашего существа.

Техника выполнения

Стадия 1: Расслабление тела

Сидите в удобной медитативной позе. Подстройте свое положение, чтобы в течение практики вам не нужно было шевелиться. Наблюдайте все тело, и убедитесь, что все оно, от макушки головы до кончиков пальцев ног, совершенно свободно от любой ско-

ванности или напряженности. Проведите свой ум через различные части тела. Проверьте каждую часть, каждый сустав, каждую мышцу. Убедитесь, что в физическом плане вы чувствуете себя совершенно непринужденно. Наблюдайте и расслабляйте все тело внутренне. Осознайте максимальную степень свободы, которую вы можете ощущать в теле.

Стадия 2: Спокойствие тела

Сохраняя ощущение полного физического расслабления, осознайте позу своего тела. Сосредоточивайтесь на положении тела. Чувствуйте, что ваше тело становится спокойным и неподвижным. Развивайте ощущение спокойствия и неподвижности. Наряду с этим, осознавайте естественное дыхание. Продолжайте этот процесс до тех пор, пока тело не станет абсолютно спокойным и неподвижным. Сохраняйте осознание абсолютно спокойного и неподвижного тела. Сосредоточивайтесь на неподвижности тела, на полной тишине. Всякое физическое движение должно прекратиться.

Стадия 3: Вхождение во внутреннее пространство

Сохраняйте полное осознание спокойствия, которое вы можете ощущать во всем теле. В этом спокойствии тела начните переживать внутреннее пространство. Отбросьте представление о материальном теле, состоящем из костей, плоти, крови и слизи. Развивайте представление о теле как пространстве, в котором нет ничего, кроме пространства. Переживайте тело как пустую оболочку из кожи, внутри которой ничего нет.

В неподвижности переживайте внутреннее пространство, которое пронизывает тело с головы до ног – пустое пространство. Ощущайте внутреннюю открытость, легкость, пустоту пространства. Именно на это пространство вы должны направлять свое сознание. Тело содержит в себе микрокосмический опыт. Развивайте в теле микрокосмическое осознание. Переживайте бесконечное пространство в физической оболочке.

Для того чтобы переживать внутреннее пространство, вам не нужно делать никаких усилий. Опыт придет к вам сам собой, когда вы настроите свое осознание на тонкое измерение сознания. Это пространство существует не отдельно от сознания. Это та среда, через которую действует сознание. Там где есть сознание, есть и пространство. Настраивайте себя на опыт внутреннего

пространства. За пределами тела, за пределами ума существует измерение пространства. Развивайте этот опыт.

Стадия 4: Внутреннее пространство тела

Сохраняйте полное осознание пространства внутри тела. Наблюдайте пустоту всего тела с головы до ног. Перемещайте свое осознание вверх от пальцев ног до макушки головы, наблюдая пространство, заключенное в теле. Проводите осознание через каждую часть тела и осознавайте пронизывающее ее тонкое внутреннее пространство.

Перенесите свое осознание в голову. Переживайте пространство в области головы. Осознайте шею и переживайте пространство в ней. Осознавайте пространство в правом плече, правом предплечье, правой кисти. Переживайте пространство от правого плеча до кончиков пальцев. Осознавайте пространство в левом плече, левом предплечье, левой кисти. Переживайте пространство между левым плечом и кончиками пальцев левой руки.

Переживайте пространство, пронизывающее область груди внутри грудной клетки. Переживайте все пространство груди, от передней до задней стороны. Переживайте пространство в животе, в его верхней части, нижней части, от передней до задней части. Переживайте пространство в ягодицах, в правой ягодице, левой ягодице, в обеих ягодицах. Переживайте все пространство между плечами и промежностью. Осознавайте все туловище и пронизывающее его внутреннее пространство.

Осознавайте пространство в правом бедре, правом колене, правой икре, правой ступне. Переживайте внутреннее пространство между правым боком и кончиками пальцев правой ноги. Осознавайте пространство, пронизывающее левое бедро, левое колено, левую икру, левую ступню. Переживайте внутреннее пространство между левым боком и кончиками пальцев левой ноги.

Осознавайте пространство в обеих ступнях, обеих ногах. Осознавайте пространство в обеих кистях, обоих предплечьях. Осознавайте пространство внутри живота, груди, всего туловища. Осознавайте пространство внутри шеи и головы. Развивайте однородное осознание пространства, содержащегося во всем теле, пространства всего тела.

Стадия 5: Расширение и сокращение

Направьте свое осознание на естественное дыхание. Наблюдайте каждое входящее и выходящее дыхание. Никак не изменяйте течение дыхания. Просто наблюдайте картину естественного дыхания. Наряду с этим вы должны осознавать внутреннее пространство. Вдыхая, чувствуйте, что пространство расширяется. Выдыхая, чувствуйте, что пространство сокращается. Углубляйте свое осознание пространства, которое расширяется и сокращается с каждым вдохом и выдохом.

Стадия 6: Завершение практики

Теперь приготовьтесь закончить практику. Отключите свое осознание от опыта пространства. Постепенно обращайте восприятие вовне. Ощутите свое физическое тело, сидящее в медитативной позе. Почувствуйте давление тела на пол. Ощутите свои руки, лежащие на коленях. Осознавайте внешние звуки. Осознавайте комнату, в которой вы сидите. Сделайте глубокий вдох и трижды повторите мантру *Ом*.

Хари Ом Тат Сат

14
Чидакаша Дхарана

Слово *чид* или *читта* означает «сознание»; таким образом, чидакаша – это пространство сознания. Это пространство находится в области головы, позади лба. Чидакашу также называют экраном ума или наблюдательным экраном аджна чакры. Если вы на несколько секунд закроете глаза, то увидите перед собой пространство. Это и есть экран ума, на котором вы можете видеть многие тонкие видения и впечатления, проявляющиеся с более глубоких уровней вашего сознания.

Кроме того, чидакашу можно сравнить с пещерой. Если вы смотрите в пещеру снаружи, то можете видеть только непроницаемую стену темноты. Она такая темная, что вы не способны разглядеть ничего внутри. Однако, когда вы входите в пещеру и ваши глаза привыкают к темноте, вы начинаете видеть разные вещи. Хотя эти вещи были там и до этого, вы были неспособны их видеть. Теперь вы обнаруживаете, что пещера, которая казалась наполненной только тьмой, содержит в себе множество всего, и даже то, чего вы не ожидали увидеть.

Так же обстоит дело и с пещерой ума. Поначалу, заглянув в пещеру чидакаши, вы не увидите ничего, и будете думать, что там не на что смотреть. Но, привыкнув к ней, вы начнете развивать осознание своего внутреннего бытия. Это и есть чидакаша дхарана. В этой практике чидакашу зрительно представляют себе как темную пещеру или комнату со стенами, полом и потолком. В полу имеется тоннель, ведущий вниз – это сушумна нади. На передней стене находится мысленный экран, на котором появляются видения.

В практике чидакаша дхараны происходит постепенное углубление восприятия от физического, чувственного опыта до психического и пранического опыта. Физический чувственный опыт следует воспринимать в области чидакаши. Это делается в трех формах: (1) осознание имеющейся памяти, (2) осознание спонтанного, естественного проявления в чидакаше и (3) визуализация.

Память используется в том смысле, что когда мы первоначально осознаем ум и стараемся успокоить его прыжки и блуждания, то

в это время ум обычно о чем-то думает, или что-то переживает. Он занят каким-то другим осознанием. Вы можете не осознавать этот факт, но ум занят некоторой мыслью, некоторым воспоминанием, некоторым событием, которое было пережито в течение дня. Таким образом, с помощью памяти ум анализирует и создает некую форму понимания этого события, этого процесса

Это могло быть очень простое событие, например разговор, который у вас был с кем-либо. Этот разговор или это взаимодействие продолжается внутри в форме памяти. Если вы это осознаете, то также увидите зрительный образ этой связи. Усиливая осознание, вы осознаете и другие чувственные переживания — осязательный опыт, например, ветер, обдувающий тело, холод ветра, тепло одежды и так далее. Осознание памяти, которая держала осознание ума занятым, составляет первый процесс в этой технике чидакаши.

Кроме того, эта техника имеет свойство устранять любое впечатление, находящееся в процессе формирования в уме, а это впечатление тоже могло бы быть началом другой цепи событий, которые могли бы повлиять на жизнь позднее. Очень трудно знать, что происходит в уме — как незначительные события могут изменять рисунок мыслей, восприятие ума, осознание ума. Поэтому первой стадией этого процесса является обретение сознательной осведомленности о занятости ума.

Следующий аспект составляет наблюдение естественных спонтанных проявлений чидакаши, которые совершенно обычны — это возникающие образы, видимые вспышки, проявляющиеся фигуры, тени, пересекающие экран чидакаши. Итак, мы имеем два аспекта чидакаши, один из которых — занятость ума, а другой — спонтанное творчество чувств.

Во втором аспекте вам нужно идентифицировать цвета, тени и свет. Это самая основная часть практики. В начале бывает трудно идентифицировать различные цвета. Это действительно очень сложная практика, и для ее освоения требуется длительное время. Если вы идентифицируете синий цвет, то должны видеть синий цвет в точке или полоске света, или в каком-либо другом подобном проявлении. Если вы идентифицируете красный цвет, то должны видеть красное, а если желтый цвет, то должны видеть желтое. Таким образом должно постепенно развиваться осознание цветов в чидакаше. Это дает контроль над зрительными ощущениями, ко-

торые создаются вследствие оптического эффекта в мозгу, и которые также проявляются как спонтанное, естественное порождение цветов в чидакаше.

Третий аспект – это сознательное создание образа или впечатления и его визуализация на экране ума. Для этого сначала наблюдают любые геометрические формы, которые могут возникать в чидакаше. Затем визуализируют процесс психического письма, в котором на экране чидакаши психически пишут цифры, буквы и геометрические формы, которые используют как объекты для сосредоточения, сначала по отдельности, а затем все вместе.

За визуализацией следует практика парения в пространстве, которая развивает тонкое чувство левитации. Таков, вкратце, процесс чидакаша дхараны.

Техника выполнения

Стадия 1: Подготовка

Сидите в удобной медитативной позе. Подберите положение тела так, чтобы вам не было нужно шевелиться во время практики. Убедитесь, что вы держите голову прямо, а позвоночник вертикально. Положите руки на колени или сложите их под животом. Веки и губы следует мягко, но плотно закрыть – не слишком слабо и не слишком сильно. В течение нескольких секунд мысленно наблюдайте положение своего тела и осознайте как вы сидите. Наблюдайте положение пальцев ног, ступней, лодыжек, коленей, ног в целом, пальцев рук, кистей, предплечий, плеч, спины, ягодиц, груди, живота, всего туловища, шеи и головы.

Стадия 2: Зеркало тела

Постарайтесь создать мысленный образ себя. Представляйте себе, что перед вами находится зеркало в полный рост, и в этом зеркале отражается ваше тело. Полностью осознавайте тело, которое отражается в зеркале. Вы наблюдаете собственное отражение. В этом отражении тела осознайте его положение, позу, в которой вы сидите в данный момент. Кроме того, наблюдайте в отражении свою одежду. Наблюдайте свои волосы и выражение своего лица, как будто вы сидите с открытыми глазами перед большим зеркалом, видя в нем себя.

Стадия 3: Треугольное дыхание

Перенесите свое осознание на процесс дыхания. Наблюдайте, как естественное дыхание движется вверх и вниз через ноздри. Постоянно и непрерывно осознавайте процесс дыхания. Чувствуйте как дыхание втекает в ноздри и вытекает из них. Когда вы вдыхаете, два потока воздуха движутся вверх и встречаются в межбровном центре. Когда вы делаете выдох, два потока расходятся и движутся вниз. Эти два потока образуют треугольную фигуру с вершиной в межбровном центре. Продолжайте переживать сходящееся и расходящееся движение дыхания. Зрительно представляйте себе, как дыхание движется вверх и вниз по сторонам треугольника. Чувствуйте, что ваше осознание сливается с дыханием.

Стадия 4: Вхождение в пространство головы

Перенесите свое внимание на межбровный центр. Осознайте темноту. Наблюдайте черное пространство перед закрытыми глазами. Не напрягайте мышцы глаз, слишком усердно сосредоточиваясь. Просто наблюдайте черное пространство, пустое небо. Осознавайте пространство читты — аспекта ума, который воспринимает, который переживает пространство сознания. Переживайте чидакашу во всей полноте — пространство, которое простирается за пределы сферы физических чувств, пространство, находящееся в области выше вишуддхи и ниже сахасрары.

Физически положению чидакаши соответствует вся область головы. Переживайте черное небо чидакаши во всей голове. Осознавайте темное пространство, со всех сторон окружающее вас внутри. Развивайте полное осознание чидакаши — внутреннего пространства над вами, под вами, повсюду вокруг вас. Для вас не существует ничего, кроме ощущения пустого неба.

Стадия 5: Пещера чидакаши

Сосредоточивайте свое внимание на чидакаше — пространстве внутри головы. Представляйте себе, что внутри голова похожа на пещеру или небольшую темную комнату. Лоб образует ее переднюю стену, а затылок — заднюю стену. Боковые стороны головы образуют боковые стены. Основание мозга на уровне глаз и ушей образует пол, а макушка головы служит сводом. Осознавайте чидакашу в виде маленькой комнаты или пещеры. Осознавайте помещение внутри головы, полностью закрытое темное помещение. Наблюдайте его.

Зрительно представьте себе, что вы стоите в середине этой комнаты. Оглядитесь вокруг. Развивайте то же переживание, какое у вас было бы в совершенно темной, закрытой комнате без окон, дверей и любых источников света. Переживайте комнату чидакаши, пещеру чидакаши. Перенесите свое осознание в переднюю часть комнаты, позади стены лба. Медленно идите к задней стене — затылку. Наблюдайте переднюю часть комнаты из ее задней части. Пройдите к центру головы и зрительно представьте себе, что вы там стоите. Оглянитесь вокруг и почувствуйте огромность и пустоту чидакаши. Развивайте опыт внутренней тишины, внутреннего спокойствия, неподвижности ума. Отделите себя, свое осознание, от ума и его восприятий, от тела и его ощущений. Осознайте внутреннее состояние тишины, спокойствия и неподвижности.

Стадия 6: Впечатления в памяти

Свидетельствуя пространство чидакаши, осознавайте чувственные впечатления в памяти. Наблюдайте чувственные впечатления, активные в вашем уме в данный момент. Какого рода чувственные впечатления вы воспринимаете в чидакаше? Осознавайте в чидакаше слуховые, зрительные, осязательные, вкусовые ощущения, которые могут быть активными в памяти. Просто наблюдайте их один раз. Полностью осознавайте поле памяти, которое активно в пространстве чидакаши. Затем начните наблюдать чувственные проявления в чидакаше в виде цветов, форм, потоков света или различных физиологических ощущений.

Стадия 7: Чувственные проявления

Продолжайте сосредоточивать внимание на чидакаше. Осознавайте движение цвета и света. Это движение можно видеть в форме полосок цвета или света, в форме различных оттенков темноты, в форме призрачных движений. Осознавайте естественные, спонтанные движения света, тени и цвета в чидакаше. Порой они движутся так быстро, что невозможно определить их цвет или форму. Они возникают и пропадают в каждое текущее мгновение. Иногда в чидакаше проявляется скопление света или цвета и сохраняется в течение нескольких мгновений, прежде чем исчезнуть. Когда это происходит, наблюдайте его.

Наблюдайте движение в чидакаше, будь это движение тени, света или цвета. Не позволяйте своему вниманию отвлекаться от

практики. Не осознавайте ничего, кроме движения тени, цвета и света в чидакаше. Если возникает внутренний диалог в форме вопросов, анализа, или в какой-либо другой форме, прекращайте его. Полностью осознавайте то, что вы наблюдаете в чидакаше. Вы не должны ничего рационально объяснять — просто наблюдайте.

Постепенно развивайте осознание чидакаши, пустоты, бескрайнего неба. Попробуйте представить себе, что чувствует космонавт, путешествуя в космосе. Его окружает полная темнота, и в этой темноте он может видеть мерцающие звезды разных цветов, форм и размеров. Вам следует развивать сходный опыт. Переживайте бескрайнее пространство чидакаши. Одна часть сознания должна переживать, а другая — только наблюдать опыт, объективно наблюдать ощущения.

Стадия 8: Создание образов

Подумайте о чем-либо. Возьмите первую мысль, которая приходит вам на ум, какой бы она ни была, и попытайтесь увидеть ее картину. Придайте своей мысли форму. Если вы думаете о цветке, то создайте в чидакаше образ цветка. Если вы думаете о дереве, создайте образ дерева. Если вы думаете об огне, создайте образ огня. Но, пожалуйста, помните, что форму следует придавать только первой мысли, которая приходит вам в голову. Если вы создаете образ, предварительно обдумав его, то это не считается. Процесс должен быть спонтанным. Создавайте образ с помощью точек цвета и света, плавающих в чидакаше. Наполняйте создаваемый вами образ цветами, светом и тенями. Делайте сознательное усилие, чтобы придавать цвета форме, которую вы создаете в чидакаше.

Стадия 9: Визуализация янтры

Со всей напряженностью ума подумайте о янтре — геометрической форме или сочетании форм. Думайте о любой янтре, даже о той, о которой вы могли слышать от кого-то. Не имеет значение, видели ли вы янтру до этого в своей жизни. Просто думайте о какой-либо янтре со всей напряженностью ума. Наблюдайте ее естественно и спонтанно. Пристально наблюдайте пространство чидакаши независимо от того, появляется ли в нем геометрическая форма янтры, или нет. Мысль, идея, восприятие янтры должны исходить от подсознательного ума. Когда мысли проявляются

из подсознания на фоне интенсивности мышления и чувств, янтра не может не появиться. Неважно, увидите ли вы образ янтры с первого или с десятого раза, сейчас или впоследствии. Не думайте об этом. Вас заботят только глубина сосредоточения, только осознание чидакаши. Не давайте рассеянию ума отвлекать ваше осознание от практики. Не утрачивайте глубины своего сосредоточения и осознания.

Стадия 10: Психическое письмо

Следующая стадия практики чидакаша дхараны — это психическое письмо. Представьте себе, что все пространство чидакаши похоже на большую классную доску. Вы будете писать на этой доске разноцветными мелками. Прежде всего, напишите свое имя заглавными буквами белым мелом в верхнем левом углу доски. Затем напишите желтым мелом под своим именем цифры от единицы до десяти, отделяя их друг от друга запятыми. Затем нарисуйте оранжевым мелом маленькие кружки в третьей строке. Сначала нарисуйте кружок под цифрой один. Нарисуйте второй кружок под цифрой два. Нарисуйте еще один кружок под цифрой три. Нарисуйте еще один кружок, и затем еще один. Теперь под кружками нарисуйте красным мелом квадратики. Снова возьмите белый мел и нарисуйте треугольники, по одному под каждым квадратиком.

Теперь посмотрите на всю доску. Увидьте свое имя, написанное в левом углу. Увидьте цифры во второй строке, кружки в третьей, квадратики в четвертой и треугольники в пятой.

Стадия 11: Парение в пространстве

Теперь сотрите с доски все написанное. Вернитесь к осознанию чидакаши. Визуализируйте все пространство головы, бесконечное небо, в форме круга, сферы с небольшим круглым отверстием. Войдите в сферу через круглое отверстие. Вы парите внутри сферы. Этот опыт парения внутри сферы чидакаши возможен только при наличии полного физического равновесия и устойчивости. Коль скоро это достигнуто, возникает ощущение парения или левитации. Сначала вам придется стараться обрести этот тонкий опыт парения в пространстве, контролируя тело, ощущения тела. Затем входите в сферу чидакаши и переживайте, что вы парите или плаваете в ней. Старайтесь развивать и усиливать это ощущение, которое соответствует координации и гармонии между физиологическим опытом и опытом чидакаши.

Стадия 12: Завершение практики

Осознайте чидакашу – пространство ума. Осознавайте, что это же пространство пронизывает все ваше тело. Развивайте осознание физического тела, его медитативной позы. Почувствуйте давление тела на пол. Полностью осознавайте физическое тело. Осознавайте процесс дыхания. Осознавайте комнату, в которой вы сидите. Прислушивайтесь к любым внешним звукам. Сделайте глубокий вдох и трижды повторите мантру *Ом*.

Примечание к практике: Мы рассмотрели основные аспекты практики чидакаша дхараны. Однако, вам придется осваивать все стадии одну за другой. Мы описали практику в виде последовательных стадий, чтобы дать вам общее представление о ней. Но вам следует стараться совершенствовать каждую стадию в отдельности. Переходите к следующей стадии только после того, как вы полностью освоите предыдущую. Это необходимо для того, чтобы получить не только теоретическое, но и эмпирическое понимание процесса.

Хари Ом Тат Сат

15
Аджна чакра дхарана

Визуализация аджна чакры входит в состав практики чидакаша дхараны, но это ее более продвинутая стадия. В предыдущей практике чидакаша дхараны мы старались осознавать различные проявления на экране ума, где мы наблюдали и создавали различные образы, фигуры, формы, тени, янтры и символы, и, в конечном итоге, приходили к опыту пустого пространства.

Чидакаша дхарана касается распознавания ментальной и тонкой активности, спонтанно возникающей в результате взаимодействия тела и чувств с четырьмя компонентами ума: манас (рассудком), буддхи (интеллектом), читта (памятью) и ахамкара (эго). Для доведения до совершенства даже этой стадии чидакаша дхараны требуется длительное время, хотя практики относительно просты.

Для того чтобы идти дальше физического, чувственного опыта, за пределы аспектов манаса, буддхи, читты и ахамкары большего ума, необходимо довести до совершенства первоначальную практику чидакаша дхараны. Затем мы переходим к различным стадиям аджна дхараны.

Центр интуиции

Согласно ведантической теории йоги и опыту людей, которые в совершенстве овладели ей, аджна чакра — это то место, где больший ум проявляется в форме желания. Это желание, представляющее собой первое проявление большего ума, носит название *ичча шакти*. Затем больший ум проявляется в форме силы воли, именуемой *санкальпа шакти*, а потом как творческий процесс, который называют *крийя шакти*. Позднее, этот творческий процесс высшего разума воспринимается на уровне разных чакр.

Таким образом, аджна чакра представляет собой точку, где переживаются как более высокий, непроявленный, так и проявленный разум. Поэтому в традициях йоги аджна чакра считается центром интуиции, местонахождением гуру, или органом шестого чувства. Пять чувств относятся к проявленному измерению, проявленному опыту. Шестое чувство, или интуитивный опыт — это

трансцендентальное проявление высшего разума. Именно здесь мы должны сосредоточивать свои творческие способности, силу воли и желания, чтобы быть приемником или вместилищем проявленного или непроявленного опыта.

Символика янтры

Аджна чакра действует как радар. То, что вы воспринимаете, зависит от направленности вашего фокусирования. Если вы сфокусируетесь вниз, то будете воспринимать опыт, содержащийся в вишуддхи, анахате, манипуре, свадхистхане и муладхаре. Практика чидакаша дхараны представляет собой осознание этих различных уровней в аджне, когда аджна сфокусирована вниз. Когда фокусировка аджны меняется на противоположную, начинается практика аджна дхараны. Таким образом, практика аджна дхараны — это перефокусировка приемной антенны для улавливания информации и вибраций сверху.

Эта антенна должна быть на чем-то сфокусирована. Чтобы собирать высшее сознание в луч и направлять его в аджну для обеспечения поступления трансцендентальной информации на человеческий уровень, нам необходимо видеть символику янтры. Янтра, которую мы будем визуализировать, представляет собой полумесяц с белым кругом. Этот полумесяц — антенна, «тарелка», которая должна быть сфокусирована в направлении белого круга, представляющего бинду в аджне; таким образом, фокусом антенны должна быть точка бинду.

Эта точка бинду в аджне является теневым отражением бинду, находящейся выше аджны. Это зеркальное отражение. Бинду, которая находится выше аджны и которую мы стараемся увидеть в форме голубой капли воды — это отверстие в ткани высшего разума; через него проходит высший разум, направляемый в аджну. Таким образом, первая стадия аджна дхараны состоит в осознании этой связи между бинду и аджной.

Устранение входных сигналов

В последующих практиках аджна дхараны необходимо полное устранение, полное прекращение всяких входных сигналов, которые мы получаем от пяти чувств и четырех аспектов ума. Это полное прекращение может достигаться только если мы способны распро-

странить нормальное осознание за пределы физического и умственного восприятия. До и без достижения этого этапа, практика будет очень сухой, поскольку в ней не за что уцепиться. От мулаждхары до вишуддхи мы совершаем прыжок в пустоту, где не за что держаться; сходный опыт переживается и в аджна дхаране.

В чидакаша дхаране мы распознавали чувственные и ментальные входные сигналы. Образование цвета – это входной сигнал в чидакаше, называем ли мы его сигналом глазных нервов, сенсорных полей, самскар, или памяти. Мы можем ассоциировать этот входной сигнал с чем угодно. Он не лишен значения.

Когда эти входные сигналы гасятся, происходит перефокусирование аджны. Есть только два канала, которые может улавливать приемник аджны – верхний и нижний. Поэтому, когда вы вращаете ручку настройки, один канал становится неясным и постепенно полностью исчезает. Когда появляется другой канал, картина расплывается, затем приобретает очертание, тень, и, наконец, становится четким изображением. Расплывчатая картина, очертание, тень и четкий образ – это четыре стадии аджна дхараны, которые идут после описываемой здесь базовой стадии.

Подход кундалини йоги

В кундалини йоге эта символика объясняется по-другому, а именно, как действительный опыт, который полностью преображает личность. Кундалини йога утверждает, что бинду представляет собой хранилище или источник нектара; такое же верование существует и в тантре. Из этой точки капля нектара падает в тело. Когда она падает в тело и ее пожирает огонь манипуры, человек подвержен рождению, жизни, смерти и распаду.

Однако с помощью определенных практик эту бинду, или каплю нектара, можно удерживать на уровне вишуддхи, которая по своей природе не является солнечной. Когда нектару не дают падать вниз в манипуру и сохраняют его в области чидакаши, человек обретает бессмертие. Хатха йога идет на один шаг дальше, используя кхечари мудру, чтобы заставлять этот нектар становиться активным в чидакаше, и таким образом преобразовывать переживание аджны в опыт трансцендентальной природы.

Какой бы подход вы не избрали, будь то кундалини йога, тантра или Веданта, практики различаются очень ненамного. Методы

каждой практики могут различаться, но конечные результаты аналогичны. Если с помощью практики кхечари мудры вы будете способны удерживать эту каплю нектара на уровне чидакаши, то сможете действительно физически почувствовать ее вкус. Такое удержание бинду в более высокой области представляет собой очень мощный опыт, который можно преобразовать и в физическую, чувственную разновидность опыта.

Это похоже на то, чтобы думать о чем-нибудь кислом. Представьте себе, что в этот момент вы сосете дольку лимона. Те, кто способны вообразить это достаточно живо, могут действительно ощутить сокращение слюнных желез и выделение слюны. Просто направляя осознание и сосредоточение, вы можете порождать этот вкус, так что он становится физическим опытом. Если вы способны делать это в рассеянном, отвлеченном состоянии ума, то вообразите, какой вкус вы можете создать, сосредоточив на этом переживании все энергии своего ума.

Именно на этом уровне грубый ум и более высокий ум соединяются друг с другом, вызывая очень глубокое преобразование. Мы говорим о различных уровнях не только с точки зрения кундалини йоги, тантры или даже Веданты. Мы стараемся сочетать все три эти традиции, и именно так нам следует понимать более высокие умственные процессы.

Изменение фокуса

Аджна дхарана — это процесс, посредством которого интенсивность сосредоточения и осознания развивается до такой степени, что весь фокус смещается в направлении бинду. Мы начинаем получать входные сигналы — так сказать, междугородные телефонные звонки — с небес. Когда на уровне аджна чакры вы начинаете получать телефонные звонки от Бога, и он говорит: «Послушай, теперь ты должен делать это, теперь ты должен делать то», ваша жизнь становится очень трудной.

В это время можно утратить самоосознание. Возникают сомнения и колебания. Грубый ум мешает передаче высшего ума, и мы начинаем думать: «Следует ли мне слушаться, или не следует? Как я могу быть уверен, что это подлинное интуитивное послание, и что оно не исходит от того, у кого рога, хвост и трезубец?» Такие вещи случаются, и мы нередко считаем это мистическим опытом.

Однако, когда сознание достигает интуитивного уровня, мы больше не получаем телефонные звонки от дьявола. Тогда работает только одна горячая линия. Но при наличии конфликта ума, конфликта осознания, это сомнение становится нашим собственным дьяволом.

Поэтому, необходимо стремиться к такому продвижению в практике, когда вы можете просто брать эти переживания и доводить их до совершенства, чтобы позднее не возникало никакого конфликта из-за пересекающихся сигналов. Такой контроль над умственными способностями, над чувственными способностями, должен быть обязательным условием. Именно контроль над этими способностями, который известен как тапасья, или аскеза, ведет к устойчивости тела и ума, и к владению ими.

Техника выполнения

Стадия 1: Подготовка

Сидите в удобной медитативной позе. Подстройте свое положение так, чтобы позвоночник был прямым и вертикальным. Положите руки на колени, либо сложите под животом, и закройте глаза. Развивайте осознание всего тела – от макушки головы до кончиков пальцев ног. Убедитесь, что все части тела полностью расслаблены и чувствуют себя непринужденно. Переводите свой ум с одной части тела на другую. Развивайте полное осознание всего тела, мысленно проходя по очереди через его различные части. Наблюдайте состояние, напряжение и расслабление различных мышц, нервов, внутренних органов и суставов. Внутренне расслабляйте себя, чтобы в теле чувствовалась абсолютная легкость.

Стадия 2: Тишина и неподвижность

Осознавайте позу, в которой вы сидите. Развивайте осознание физической позы. Осознавая, вы будете наблюдать чувство неподвижности, спокойствия и тишины в теле и в уме. Осознайте физическую неподвижность. Осознайте тишину внутри вас и вокруг вас. Ваше тело совершенно неподвижно как статуя, полностью спокойно и неподвижно. Осознавайте чувство тишины и спокойствия, наполняющих всю физическую и умственную структуру.

Не отождествляйтесь ни с каким физическим опытом. Никакое переживание неудобства или удобства, боли или удовольствия, не может расстроить ваше осознание ощущения тишины и спокой-

ствия. Отделяйте себя от физических ощущений. Мысленно говорите себе: «Я — не тело; я не связан ни с каким переживанием ума». Отделяйтесь и отстраняйтесь от тела и ощущений тела, от ума и переживаний ума.

Стадия 3: Столб воздуха

Теперь осознайте в теле дыхание как столб воздуха, идущий от манипуры до аджны. По этому столбу сознание поднимается от манипуры к аджне при вдохе и опускается от аджны к манипуре при выдохе. Не осознавайте физическое движение. Осознавайте восхождение и нисхождение сознания по столбу воздуха, идущему от манипуры до аджны. Сохраняйте постоянное осознание чувства неподвижности и тишины. Просто осознавайте дыхание, а также восхождение и нисхождение сознания по столбу воздуха.

Стадия 4: Акаши мудра

Теперь перенесите все осознание к аджна чаре в области чидакаши и сосредоточьте его там. Развивайте полное осознание опыта пространства в области аджна чакры, постепенно отделяя ум от остального тела. Добивайтесь полного осознания области аджна чакры.

Слушайте внимательно и следуйте инструкциям. Прежде всего, поднимите голову и позвольте ей очень расслабленно откинуться назад, чтобы лицо было обращено к потолку. Затем откройте глаза и фокусируйте их на межбровном центре, как в практике шамбхави мудры, не моргая и не напрягая глазные мышцы.

Продолжая смотреть вверх, вы заметите, что брови образуют треугольник, вершина которого указывает вниз.

Сосредоточивайтесь на вершине треугольника. Затем плавно закройте глаза. Верните голову в вертикальное положение. Осознайте ощущение внутри головы. Ощутите чувство легкости, парения. Отделите ум от напряжения или усталости глазных мышц. Они постепенно расслабятся. Все больше и больше сосредоточивайтесь на ощущении, которое вы переживаете внутри головы, внутри чидакаши.

Еще раз поднимите голову вверх и позвольте ей откинуться назад. Когда вам будет удобно в этом положении, откройте глаза и смотрите на межбровный центр. Затем закройте глаза и верните голову в вертикальное положение. Осознавайте ощущение внутри головы. Отделяйте ум от ощущений глаз и глазных мышц.

Снова отклоните голову назад. Откройте глаза и смотрите на межбровный центр. Снова закройте глаза и верните голову на место. Осознавайте ощущение внутри головы и предпринимайте сознательную попытку расслабить шею, глазные мышцы и напряжение глаз. Отделяйте восприятие от этих областей и сосредоточивайтесь на аджна чакре в середине головы.

Стадия 5: Визуализация янтры

Постарайтесь определить точное местоположение аджна чакры в середине головы. Перенесите внимание от точки аджна кшетрам, находящейся в межбровном центре, внутрь головы и сосредоточьте его в ее центре, на среднем мозге. Зрительно представляйте себе невидимые нити, идущие от одного уха до другого и от межбровного центра до затылка. Следует сосредоточиваться на точке пересечения этих нитей в центре головы.

Создавайте в этой точке образ ушербной луны с белым кругом над ней. Зрительно представляйте себе полумесяц и белый круг. В темноте и тишине бесконечного пространства переживайте, развивайте видение светящегося белого полумесяца со светящимся белым кругом на верхушке. Это ведантическое представление аджна чакры.

Фокусируя внимание и осознание на этой янтре аджны, осознайте вибрацию, которая наполняет все пространство внутри головы. Это вибрация *Ом*. *Ом* – это биджа мантра аджны. Янтра аджны – белый полумесяц с белым кругом над ним.

Стадия 6: Ни тела, ни ума

Все глубже и глубже сосредоточиваясь на янтре и вибрации биджа мантры аджны, вы обнаружите, что физическое, чувственное осознание постепенно ослабевает. У вас появится чувство единства с глубоким, темным и безмолвным пространством, заключающим в себе янтру и мантру аджны.

Если вы обнаруживаете, что ваше осознание отвлекается от образа аджны в середине головы, перемещаясь вперед, старайтесь притянуть его обратно в центральную точку. Старайтесь сосредоточиваться сильнее и соединять осознание с восприятием образа аджны, вибрации аджны в глубоком, темном, бесконечном пространстве чидакаши.

Удерживая внимание в области аджны, наблюдайте уменьшение осознания четырех аспектов ума – манаса, буддхи, читты и ахам-

кары. По мере того, как осознание все более глубоко сосредоточивается на аджна чакре, сила привязанности к этим четырем аспектам будет постепенно уменьшаться.

Сосредоточивая все свое осознание в области аджны, развивайте опыт «отсутствия тела», опыт «отсутствия ума» – просто опыт пребывания в аджне. Постоянно сохраняйте это осознание – осознание «ни ума, ни тела». Просто переживайте пространство аджны.

Стадия 7: Аджна и бинду

Теперь переместите свое осознание в направлении верхней части затылка в область бинду. Осознайте световую точку ярко голубого цвета, подобную капельке воды. Сосредоточивайтесь на этой точке. В то же самое время наблюдайте аджну в центре – белый полумесяц с белым кругом над ним. Старайтесь видеть бинду – точку ярко-голубого света, и аджну – белый полумесяц с белым кругом над ним. Наблюдайте и бинду, и аджну одновременно.

Стадия 8: Завершение практики

Теперь постепенно отвлеките свой ум от этих двух точек сосредоточения и осознания. Осознайте пространство чидакаши. Постепенно обращайте ум вовне. Осознайте физическое тело, сидящее в медитативной позе. Осознайте естественное дыхание. Осознайте комнату, в которой вы сидите, и все, что вас окружает. Сделайте глубокий вдох и трижды повторите мантру *Ом*.

Хари Ом Тат Сат

16
Хридаякаша дхарана

Слово *хридая* на санскрите означает «сердце». Таким образом, хридаякаша дхарана представляет собой сосредоточение на пространстве сердца. Возможно, эта практика будет для вас простой и легкой, или же, напротив, окажется сложной и трудной. Все зависит от силы чувства, которое вы способны порождать, поскольку эта разновидность дхараны имеет дело с интенсивностью чувства. Выполняя эту практику, старайтесь, чтобы интенсивность чувства не влияла на ваше умственное восприятие. В этом виде медитации очень легко почувствовать полную подавленность или полный восторг. Вам может захотеться плакать или смеяться. Но очень важно помнить одно: когда вы чувствуете, что вас переполняет эмоция, не пытайтесь ее сдерживать. Не беспокойтесь – ничего не случится.

Описание действительной практики хридаякаша дхараны дается на ее конечных стадиях, но сначала вам следует знать связанные с ней различные аспекты. Говоря вкратце, ее первые основные моменты – это: создание эмоции, цвета эмоции, изменение эмоций, сила эмоции и измерение за пределами эмоции. При прохождении через эти практики вы должны помнить, что их следует выполнять со всей напряженностью, как дхарану, а не просто быть пассивным свидетелем происходящего. В течение практики вы должны изо всех сил стараться сосредоточивать все свои энергии, чувства и мысли.

Процесс хридаякаша

Процесс хридаякаша дхараны очень продолжителен и сложен. Его трудно сократить, поскольку в нем приходится одновременно выполнять широкий спектр видов деятельности. У большинства людей просто не хватает времени для того, чтобы углубляться в каждый аспект. Этот процесс занимает всю жизнь. Однако, для сведения и знания серьезных искателей, мы попытались дать всестороннюю, полную и систематическую структуру чидакаша дхараны. Чтобы вы могли составить краткое представление о сложности

этой практики, следует, прежде всего сказать, что хридаякаша дхарана имеет дело с воспоминаниями и эмоциями, а также с реакцией, которую человек испытывает при их припоминании. Эмоции, о которых здесь идет речь – это не знакомые нам обычные повседневные чувства. Повседневные эмоции не настолько интенсивны. В этих техниках вам указывают, какой специфический вид воспоминания или эмоции следует порождать для того, чтобы устранять закупорки, которые существуют на тонком ментальном плане.

Психотерапевтический аспект медитации, в действительности, представляет собой разновидность хридаякаша дхараны, поскольку в нем позволяют выходить на поверхность многим подавленным и заблокированным впечатлениям. Разумеется, не следует предпринимать эти практики с целью получения терапевтических результатов, поскольку мы здесь имеем дело не с терапевтическим аспектом. Нас интересуют методы превосхождения ограниченного ума, с его накопленными идиосинкразиями и сложностями. Поэтому мы исходим из иной точки зрения, работая с воспоминаниями, эмоциями и реакциями, которые более важны. Даже современная техника ребёфинга берет свое начало в практике хридаякаша дхараны. Многие другие техники, известные под разными названиями, также аналогичны тем или иным аспектам хридаякаша дхараны. Таким образом, это очень широкая тема. Чтобы сделать практику более понятной, мы подразделили ее на несколько стадий.

Существующее чувство и пламя света

Первое, с чем имеет дело данный процесс – это существующее чувство. Такое существующее чувство может быть связано с опытом чидакаши. Это может быть чувство тревоги, обусловленное мысленным процессом, наблюдавшимся в чидакаше. Это может быть чувство счастья или довольства, которое тоже связано с сенсорными входными сигналами в чидакаше. Оно может быть обусловлено некоторым произошедшим событием, которое изменило ваше настроение. Это может быть чувство интроверсии вследствие сосредоточения или однонаправленности ума. Сперва должно быть осознание существующего чувства, затем определение этого чувства, знание того, что оно собой представляет, и, наконец, переживание этого чувства, будь то довольство, молчание, тревога или радость.

Необходимо сливать осознание с этим чувством, не утрачивая знания того, что «Я сливаю свое сознание с этим чувством».

За существующим чувством кроется пламя света. Этот образ пламени соответствует местонахождению индивидуальной души. Согласно традиции йоги, индивидуальная душа пребывает в хридаякаше в форме пламени или точки света. Это представление описывает понятие *Хираньягарбха* – золотого чрева. Это крохотное немигающее пламя, не подверженное влиянию ветров желаний, эмоций, страстей и амбиций – и есть подлинный вы. Оно представляет дух, который находится за пределами ума, тела и опыта. Это признание того, что «Да, я есть То. Я – не тело и не ум. Я – дух».

Эмоция, воспоминание, реакция

Необходимо осознать существующее чувство для того, чтобы создать эмоцию, а затем попытаться породить соответствующий цвет. Неважно, если вы не слишком уверены, какой цвет соответствует какому виду эмоции. При интенсивном сосредоточении этот цвет со временем сам придет. Не пытайтесь заранее настроить свой ум, читая книгу по терапии цветами. Если я знаю, что гнев ассоциируется с красным цветом, то в следующий раз в ходе практики хридаякаша дхараны я буду видеть красное. Практика должна быть спонтанной. Вы должны позволять своим чувствам самим выражать себя.

Второй аспект практики – это создание интенсивной эмоции. Вам нужно только поддерживать уровень интенсивности. Эта техника проходит через широкий спектр чувств и переживаний. Она готовит осознание к работе с реакциями, представляющими собой спонтанные проявления воспоминаний и эмоциональных сочетаний. Эти реакции не обязательно имеют физическую природу. Они также могут принимать форму еще одного чувства, которое порождается после того, как увидена первая эмоция. Поэтому не считайте реакцию своим собственным индивидуальным выражением. Не существует ничего такого, что является вашим собственным выражением, либо исходит от вас. Реакция связана с воспоминанием, эмоцией, ситуацией, или с пространством и временем. Точно так же, все эти переживания связаны друг с другом. Единственное, что мы должны сделать – это найти недостающее звено, которое меняет всю картину.

Задействование памяти

На последней стадии практики мы стараемся припомнить самое раннее воспоминание, содержащееся в нашем сознании. Если вы проходите через такой процесс активации этого воспоминания в своем уме и его анализа, то сталкиваетесь с зародившимися самостоятельно или существовавшими в окружающей среде определенными аспектами или идеями, которые тем или иным образом помогали формированию вашей теперешней жизни. Не существует никакого логического или рационального объяснения силы подсознательных впечатлений.* Однако, слова, которые говорились в том воспоминании, создавали чувство; действия, которые тогда выполнялись, создавали впечатление; персонаж, который вы тогда пытались проецировать, либо окружавшие вас персонажи, создавали впечатление. Чувство, которое вы тогда излучали, и чувство, которое тогда существовало, создавали впечатление. Мы не имеем сознательной осведомленности о том, что тогда происходило, но эти впечатления остаются с нами по сей день, отражаясь в нашем поведении, психологической установке и характере, в наших чувствах и нашем выражении.**

Если мы обладаем способностью идти дальше в прошлое, то заметим, что многие такие впечатления накапливались у нас в раннем детском возрасте. Позднее эти впечатления превращаются в приятные или грустные воспоминания. Каково бы ни было их воздействие, нам приходится с ними мириться. Мы очень легко можем примириться с чем-то милым и приятным. Но если это нечто

* По-видимому, автор не считает логическими и рациональными объяснения, которые дают глубинная психология и различные школы психоанализа. Однако в конце прошлого века к ним прибавились достаточно убедительные и рациональные объяснения современных разновидностей психотерапии, в частности, НЛП (нейролингвистического программирования). См. например, книги Милтона Эриксона, Р. Гриндера и Д. Бэндлера, Р. Дилтса и других основоположников этого направления (пер.).

** В психологии такие впечатления, влияющие на последующие поведение и образ мыслей, называются *импринтами*, а процесс их формирования – *импринтингом*. Импринтинг представляет собой форму научения, и встречается не только у людей, но и у животных. Он выполняет важную функцию, ускоряя процесс адаптации развивающегося организма к окружающему миру. У человека способность к импринтингу сохраняется и во взрослой жизни, и может быть причиной психологических и даже физиологических расстройств. Например, исследования Р. Дилтса показали, что процесс импринтинга лежит в основе формирования фобий и аллергий.

неприятное и грустное, то примириться с ним бывает не так просто.

Первые впечатления

Если бы мы могли пойти назад еще дальше, то попытались бы вспомнить точный момент своего рождения, когда наша голова торчала наружу, а ноги все еще оставались внутри. Тот первый выход во внешнюю среду из материнского чрева, первое знакомство с этим миром, также создало впечатление. К несчастью, это первое впечатление обычно бывает связано с чувством незащищенности. Выход из теплого и удобного, защищенного и безопасного места в чуждую среду, которую мы не можем понять, где мы открыты всем ветрам и испытываем недостаток тепла и комфорта – вот каково первое впечатление от этого мира. Это очень верное впечатление. Незащищенность – это первое впечатление, первый урок, который мы получили в своей жизни. С этого момента развертывалась наша теперешняя жизнь. Если семя плохое, то растение, которое из него вырастет, тоже будет слабым. Когда мы впервые высунули голову в этот мир, в нас было посеяно семя незащищенности.*

Даже чувство незащищенности, с которым мы сталкиваемся в медитации, оказывается очень сильным. Здесь с этим чувством незащищенности следует иметь дело по-другому, с другой установкой ума. Это состояние ума должно быть не вовлеченным, а объективным и бесстрастным. Если мы вовлекаемся, то оказываемся захваченными водоворотом, и начинаем двигаться по кругу с невероятной скоростью, но от периферии шторма нам приходится двигаться к его центру. Переживание удобства, довольства и защищенности, которое было у человека в утробе матери – это именно тот опыт, к которому он стремится в высших медитативных состояни-

* Проведенные Ст. Грофом исследования субъективного опыта, вызванного воздействием ЛСД или техники холотропного дыхания, показали, что дело обстоит совсем не так, и что импринты дородового и родового периода имеют гораздо более сложную структуру. В частности, первое послеродовое впечатление, о котором говорит автор данной книги – это вовсе не чувство незащищенности, а напротив, переживание освобождения от смертельной опасности. Обо всем этом можно прочитать в книгах Ст. Грофа «За пределами мозга» (М., Изд-во Трансперсонального Института, 2000) и «Путешествие в поисках себя» (М., Изд-во Трансперсонального Института, 2001) (пер.).

ях. Цель такого рода медитации очень проста — разрушить обусловливание ума, созданное в момент нашего первого появления на свет.

Между разными практиками хридаякаша дхараны существуют значительные различия. В начальных практиках усилия направлены на то, чтобы оживлять в памяти и переживать чувство, усиливать это чувство, переживать суровые, сильные, подлинные и несглаженные чувства и эмоции. В последней практике усилия очень простым способом направляются на то, чтобы отделить свое участие от свидетельствуемого реального события.

Техника выполнения

Стадия 1: Подготовка

Сидите в удобной медитативной позе, держа голову и позвоночник прямо. Положите руки на колени и закройте глаза. В течение нескольких секунд наблюдайте, как положение тела становится спокойным и неподвижным. Мысленно наблюдайте положение позвоночника, ног, рук, головы, всего тела. Полностью осознавайте весь физический организм. Если в какой-то части тела имеется напряженность или скованность, можно подстроить свое положение, чтобы чувствовать себя удобно. Старайтесь сохранять спокойствие и неподвижность и тела, и ума.

Мысленно скажите себе: «Я буду практиковать дхарану». Говоря это, вы мысленно готовите себя к практике. Для того, чтобы практиковать дхарану, сперва чрезвычайно важно прекратить рассеяние, отвлечение ума. Также вы должны развивать способность сознательно и произвольно усиливать свое сосредоточение на объекте медитации или на последовательностях наблюдения в процессе созерцания. Мысленно говорите себе: «Я буду практиковать дхарану». Говоря это себе, вы приказываете уму перестать двигаться в направлении внешних объектов и стать сосредоточенным в одной точке.

В течение практики старайтесь добиваться интенсивности чувства. Ни перед практикой, ни во время нее, ни после нее не анализируйте свой опыт и не пытайтесь думать о нем словами. Изо всех сил старайтесь глубоко чувствовать и переживать, забывая обо всем окружающем. Существуете только вы и ваш Бог. Больше нет никого и ничего. Развивайте это чувства пребывания полностью

наедине с собой, несмотря на то, что вокруг может быть много людей. Развивайте это чувство внутреннего одиночества.

Теперь в этом внутреннем одиночестве осознавайте чувство пространства, добивайтесь полного осознания пространства внутри тела. В осознании пространства есть чувство спокойствия. Осознавайте это чувство, наполняющее все тело.

Стадия 2: Вхождение в пространство сердца

Переместите свое осознание в область груди. Осознайте пространство, заключенное в грудной клетке. Это хридаякаша – пространство сердца. Наблюдайте пространство между грудиной спереди и позвоночником сзади. Старайтесь видеть все пространство от диафрагмы до плеч. Делая вдох, чувствуйте как это пространство расширяется. Выдыхая, чувствуйте, как это пространство сокращается.

Развивайте полное осознание пространства, заключенного в груди – пространства сердца, хридаякаши. Ощущайте бесконечное пространство, наполненное тишиной и спокойствием. Наблюдая тишину и спокойствие, наполняющие это пространство, вы заметите, что внешнее движение мыслей и чувств тоже прекращается. И тело, и ум переживают одно и то же чувство широты, спокойствия и тишины. Это результат сосредоточения в пространстве сердца.

В пространстве сердца, окутанном темнотой, осознайте крохотное пламя света. Старайтесь видеть внутренним взором это пламя света. Это пламя золотого света. Это пламя света находится в пространстве сердца, которое известно как хридаякаша. Это пространство наполняют расширение и сокращение процесса дыхания и ритм сердцебиения.

Зрительно представляйте себе это пламя света в области сердца. Наблюдайте, как оно становится ярче и угасает, превращаясь в свечение, становится ярче и опять угасает. Осознавайте пульсацию света. С каждой пульсацией все пространство на мгновенье наполняется светом, а затем свет снова уменьшается до свечения. Переживайте пламя света, которое расширяется и сокращается, наполняя все существо свечением.

Стадия 3: Осознание чувств

Осознайте преобладающее чувство, наличное чувство в области анахаты. Развивайте это чувство в ощущение. Развивайте чувство

тишины, довольства, мира и света внутри себя. Какое бы чувство там ни было, преобразуйте его в чувство тишины, счастья, умиротворения и света. Работайте над своим наличным чувством, которое вы первоначально наблюдали. Работая над ним, позвольте чувству умиротворения течь через все ваше существо.

Чувствуйте вибрацию, чувствуйте энергию спокойствия, поддерживающую, воодушевляющую и укрепляющую ваше внутреннее существо. Развивайте чувство довольства, света, счастья и покоя. Продолжайте осознавать пространство в сердце. Осознавайте хридаякашу, сосредоточиваясь на анахата чакре. Не позволяйте себе отвлекаться на внешнее окружение. Осознавайте чувство, существующее внутри вас в данный момент, будь то чувство тишины и одиночества, чувство страха, беспокойства, напряженности, или любое другое чувство.

Стадия 4: Цвет вашего чувства

Постарайтесь распознать, что из себя представляет чувство, а затем осознайте его цвет. Придайте цвет своему чувству. Увидьте, как хридаякаша наполняется этим цветом. Когда чувство меняется, что происходит естественно и спонтанно, вы должны сознательно и по своей воле изменять цвет. Этот цвет должен соответствовать чувству. Например, эмоции, чувству гнева соответствует красный цвет. Если в уме имеет место такое распознание, то вы должны видеть пространство сердца, наполненное красным цветом. Если у вас возникает чувство нездоровья, если вы не вполне хорошо чувствуете себя физически, если вы испытываете дискомфорт и вполне это осознаете, то должны видеть соответствующий цвет, который в этом случае будет бледно-желтым.

Если вы испытываете чувство радости, счастья и довольства, чувство эго, гордости, или самодовольства, чувство печали, утраты и скорби – распознавайте и наблюдайте его. Затем порождайте в пространстве хридаякаши цвет, соответствующий этому чувству. Если одно чувство сохраняется в течение длительного времени, изменяйте его, думая о другом чувстве, которое передает другую эмоцию, и наблюдайте соответствующий цвет. Не задерживайтесь подолгу на одном чувстве или одной эмоции. Просто дайте себе достаточно времени, чтобы распознать это чувство. Затем сознательно и по своей воле порождайте осознание соответствующего цвета в хридаякаше и переходите к следующему чувству.

Если чувство появляется спонтанно, наблюдайте его. Если чувство не появляется, и вам приходится его создавать – делайте это. Помните, что главная цель этой практики – наблюдение цвета в хридаякаше, а не анализ чувства. Бесстрастно наблюдайте любое возникающее чувство и придавайте ему цвет.

Стадия 5: Создание чувства

Теперь мы больше не будем наблюдать естественные чувства по мере их возникновения. Мы должны создавать чувство. Переживайте интенсивность этого чувства, и одновременно наблюдайте его цвет. Возьмите, например, чувство любви. Попробуйте по своей воле переживать чувство любви во всей его глубине. При этом наблюдайте цвет, который естественно проявляется вместе с чувством интенсивной любви.

Чувствуйте любовь со всей силой своего сердца. Если вы задаетесь вопросом, к кому или к чему эта любовь, подумайте о комто, кого вы сильно любите. Подумайте о чем-то, способном вызвать у вас такого рода чувство. Думая об этом, погружайтесь в глубину чувства, существующего внутри вас. Вы не должны переживать его в своей голове, в чидакаше. В этой практике осознание, процесс, переживание и наблюдение происходят только в хридаякаше.

Стадия 6: Изменение чувства

Теперь процесс становится тройным: во-первых, создание чувства; во-вторых, его наблюдение и усиление, и, в-третьих, изменение чувства. После создания чувства и его наблюдения с полной интенсивностью, вы должны его изменять. Создайте чувство безмолвия, как будто вы сидите в глубинах океана. Осознавайте окружающую вас полную тишину, тишину, наполняющую все ваше существо. Изо всех сил старайтесь переживать это безмолвие, пронизывающее все поры вашего существа. Затем возвращайтесь назад во времени к моменту своего рождения. У вас нет сознательного воспоминания этого момента, но опыт этого момента все еще существует глубоко внутри вас. Старайтесь пережить его. Чувствуйте, что вы снова рождаетесь. Старайтесь со всей интенсивностью переживать то, что вы тогда чувствовали.

Затем перейдите к чувству тревоги, крайней тревоги. Старайтесь переживать каждое чувство, а не просто думать о нем. Переключитесь на чувство сна, которое возникает в самый момент засы-

пания. Чувствуйте себя парящим на границе между бодрствованием и сном. Следует развивать это кратковременное осознание, которое приходит каждую ночь во время засыпания. Это чувство присутствует внутри вас; разбудите его. В вас живо это воспоминание перехода от сознательного к бессознательному состоянию, постепенного погружения все глубже и глубже в сон; пробудите его. Перейдите к чувству безмолвия, затем к тому же чувству довольства, силы, счастья и покоя.

Стадия 7: Самые ранние воспоминания

Затем осознайте свое самое раннее детское воспоминание. Вспомните его – самое раннее воспоминание, которое вам доступно. Наблюдайте разворачивающееся перед вами событие. Наблюдая это событие, не позволяйте себе отвлекаться. Пробуждайте свое самое раннее воспоминание детства и наблюдайте, как оно развертывается в форме кинофильма или картины. Убедитесь, что это самое раннее воспоминание, первое, которое вы можете припомнить.

Возможно, припоминая это воспоминание, вы осознаете еще одно, предшествующее ему. После завершения первого воспоминания наблюдайте то, что приходит в промежутке. Бесстрастно наблюдайте это событие, развертывающееся перед вашим внутренним взором. Не должно быть никакого личного участия, кроме того, что вы вспоминаете это событие. Как только все событие развернется перед внутренним взором и закончится, старайтесь найти еще более раннее воспоминание.

С полной силой способности припоминания наблюдайте самое раннее воспоминание. Возвращайтесь как можно дальше назад в своей жизни к самому раннему воспоминанию. Одна часть вашего существа разыгрывает это событие. Бесстрастно осознавайте свое самое раннее воспоминание.

Теперь вы будете наблюдать и анализировать это самое раннее воспоминание. Что оно означает? Передает ли оно что-либо? Содержит ли оно в себе эмоцию? Анатомируйте свое самое раннее воспоминание детства. Чему оно вас научило? Что оно вам сообщило? Какое чувство оно у вас вызвало? Объективно и бесстрастно анализируйте это воспоминание до мелочей. Какие слова вы слышали, видя это воспоминание? Слова, которые, возможно, говорились о вас. Слова, которые могли быть сказаны вам. Како-

вы были ваши действия? Что вы делали? С кем вы связываете это воспоминание? О ком оно? О друзьях, родителях, или родственниках? Каковы его действующие лица? Каков их менталитет и как они связаны с вами? Каковы действующие лица в этом воспоминании, кроме вас самих? В каком пространстве и времени происходило это событие? Какой эмоцией оно сопровождалось? Какое чувство вы испытывали в тот конкретный момент – не при его повторном разыгрывании, а в то время? Какого рода окружающая обстановка там была?

Осознавайте. Не позволяйте ни одной детали ускользнуть от вашего внимания. Полностью осознавайте все подробности в отношении самого себя и других действующих лиц в этом воспоминании. Всякий раз, чувствуя, что вы блуждаете и ваше осознание рассеивается, сосредоточивайтесь на пространстве сердца. Когда ваше осознание снова сфокусируется, продолжайте осознавать это самое раннее воспоминание своей жизни.

Стадия 8: Завершение практики

После анализа этого воспоминания сосредоточьте свое осознание на видении золотого света в анахате. Осознайте пространство сердца. Переживайте бесконечное пространство, наполняющее все ваше тело. Осознайте свое физическое тело, сидящее в медитативной позе. Ощутите вес своего тела. Постепенно обращайте ум вовне. Осознавайте комнату, в которой вы сидите. Прислушивайтесь к окружающим звукам. Осознавайте процесс своего дыхания. Сделайте глубокий вдох и трижды повторите мантру *Ом*.

Хари Ом Тат Сат

17
Дахаракаша дхарана

В практиках акаша дхараны чидакаша имеет дело с сосредоточением в отношении событий, воспоминаний и переживаний, происходящих в измерении имени, формы и идеи. Внешний чувственный опыт свидетельствуется в чидакаше. Тонкий, эмоциональный аспект свидетельствуется и развивается в хридаякаше. Пранический, психический опыт исходит из дахаракаши и свидетельствуется в нем. Однако, для того, чтобы распознавать пранический и психический опыт, необходимо должным образом направлять и тренировать внешний ум — ум, который действует в нас в настоящее время.

Практики дахаракаши

В процессе этой тренировки есть раздел практик дхараны, известный под названием *панчататтва дхарана*, или дхарана пяти элементов. Эта дхарана состоит из двух разных систем. В первой системе рассматриваются пять физических элементов (таттва), и развивается их глубокое осознание. Например, в теле, образованном из плотного элемента земли, анализируется плотность этого элемента вплоть до наблюдения его атомной структуры. Таким же образом визуализируются другие элементы. Вторая система относится к пяти телам (панчакоша) и касается наблюдения, понимания и анализа переживаний панчакоши, начиная с анамайя коши и поднимаясь до анандамайя коши.

Панчататтва дхарана составляет часть дахаракаша дхараны. Для того, чтобы научить ум переживать эти тонкие уровни и более глубокие аспекты элементов (таттва) и тел (коша), чтобы научить ум наблюдать и понимать этот процесс, мы должны следовать системе умственного воспитания, относящегося к тонкому знанию и опыту личности.

В йоге понятие личности очень широко. Психологическое понятие личности ограничено характером человека, его качествами, сильными и слабыми сторонами и так далее. Однако, согласно теории йоги, личность представляет собой сочетание пяти тел (кош)

вместе с относящимися к ним переживаниями, которые принадлежат как проявленному низшему уму, так и непроявленному высшему уму.

Таким образом, в этой медитации мы практикуем основные принципы этих различных техник панчататтвы. На эту основу накладываются другие техники, подобно деревянным кубикам, из которых дети строят домики. Точно так же, мы стараемся строить в уме структуру, где способности сознания вольны бродить, видя и переживая различные вещи.

Мы все осознаем процесс дыхания, который обычно рассматривается как что-то полностью физическое. Когда мы вдыхаем, легкие расширяются, наполняясь воздухом. Когда мы выдыхаем, легкие опорожняются. Таким образом, весь процесс дыхания носит очень физический характер, но чтобы обрести иное видение, мы должны развивать в этом физическом опыте тонкие переживания.

Процесс усиления

Когда мы действительно начинаем ощущать тонкий процесс, наше восприятие меняется. Это все равно, что видеть глазами окружающий нас плотный мир, а затем теми же глазами и тем же зрением воспринимать его по-другому из-под воды. Орган зрения — глаз — не меняется. Способность зрения не меняется. При переходе от одного элемента к другому меняется только зрительное восприятие. Например, если мы смотрим из-под воды, то видим все нечетко. Контуры расплываются и меняется даже восприятие цветов. В этом случае может и не быть ясного восприятия света, которое у нас есть сейчас.

Когда мы погружаемся глубже в воду, зрительное поле уменьшается, и, в то же время, зрение становится более интенсивным, поскольку оно ограничено меньшей площадью. Одновременно повышается наше осознание. Чем шире диапазон чувственного опыта, тем больше возможность что-то упустить. Когда диапазон восприятия ограничен, интенсивность осознания повышается. Таким образом, даже в дхаране, стараясь сфокусировать способности ума в определенном направлении, мы сокращаем область внимания и все более и более усиливаем осознание.

В этом процессе интенсификации тело играет роль основы. Это первый предмет, который существует всегда, и вы можете переживать свое тело в любое время. Таким образом, имеет место призна-

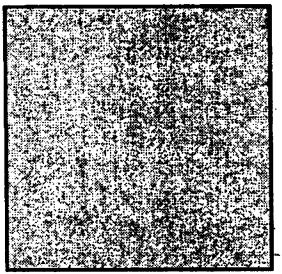
ние физического состояния – «Да, это происходит» – но есть также и осознание тонких состояний. Это очень важный момент. Обычно мы используем общую фразу «осознавать тело», но в действительности, мы хотим осознать состояние, в котором тело находится в данный момент. Когда мы говорим – «осознавать нечто другое, что не является телом, что немного тоньше или глубже, чем физический опыт» – это означает, что нам следует быть более осознающими в этом ограниченном диапазоне видения. Вот какого обучения мы стараемся достичь в практиках дхараны – уменьшить диапазон восприятия, чтобы добиться большей интенсивности осознания и сосредоточения. Именно поэтому тело служит основой, из которой развиваются другие переживания.

Первым после физического развивается ментальное тело. В практиках панчататтва дхараны осознание ментального тела касается четырех отделов: буддхи, читты, манаса и ахамкары, и того, что оживляет эти формы деятельности ума. Существует сила, которая оживляет мысленный процесс, которая придает ему динамизм. Существует процесс, который делает активными наши амбиции и желания. Что это за процесс или сила?

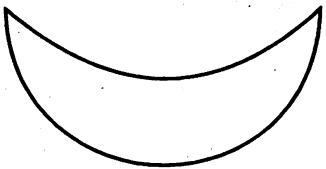
Вообще, это прана. Однако, в ходе анализа понятия праны в связи с процессом дыхания утверждается, что тонкое тело энергизируется аспектом жизненности. Это первое проявление или первый аспект праны по отношению к грубому измерению. Обычно говорят, что прана означает жизненность или жизненную силу. Жизненная сила – это одно из описаний праны. Считается, что эта жизненная сила энергизирует ментальное тело.

Здесь «тонкое тело» – это просто термин для описания глубинных процессов ума. Поверхностные процессы ума – это мысли, желания, устремления и так далее. Тонкие процессы ума можно обозначить одним словом самскары – семена, из которых рождаются всходы, проявляющиеся во внешней жизни. Самскары относятся к характеру, поступкам, желаниям и т. д. – их перечень практически бесконечен. Этот аспект самскар в тонком теле оживляет прана, которую зрительно представляют в виде потоков частиц энергии. Энергетическое тело, психическое тело – сфера подлинной активности энергии – представляет собой форму вибрирующей праны, пульсирующей праны, полную жизни, полную цвета, полную тепла, полную света – многомерную. Это и есть начало панчататтва дхараны.

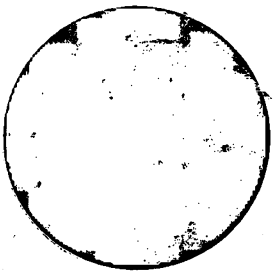
Панчататтва Дхарана



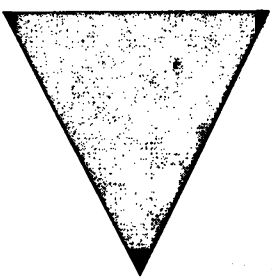
Земля



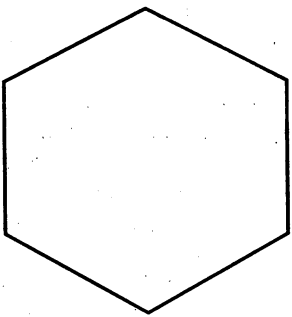
Вода



Эфир



Огонь



Воздух

ПАНХАТАТТВА ДХАРАНА (А)

Согласно философии йоги, все творение осуществляется и поддерживается пятью элементами (таттвами). Вся вселенная представляет собой соединение таттв. Упанишады объясняют, что пять элементов, или панчататтва, эволюционировали из ума, ум — из космической праны, а космическая прана — из сверхсознания. Поскольку человеческое тело состоит из тех же самых космических элементов, свойства элементов внутренне присущи и телу, и уму. Влияние этих элементов столь тонко, что они воздействуют на весь образ и цикл жизни. Все, что мы делаем и думаем, находится под влиянием таттв.

Хотя эти таттвы называют пятью основными элементами земли, воды, огня, воздуха и эфира, их не следует понимать как физические или химические элементы. Скорее, их следует рассматривать как последствия тонких излучений света и звука, которые создаются разными праническими вибрациями. Каждый элемент — таттва — имеет характерную праническую частоту, которая воздействует на механизм тела и течение праны. Из определенной вибрации праны создаются звук, свет и цвет. Эти пранические вибрации, цвета и звуки указывают на различные таттвы.

Пять таттв составляют часть взаимосвязанного целого, в котором каждый элемент происходит от предыдущего. Эти пять элементов описывают в следующем нисходящем порядке эволюции.

1. *Акаша* — эфир, элемент, ответственный за пустоту и пространство
2. *Вайю* — воздух, элемент, ответственный за вечное движение
3. *Агни* — огонь, элемент, ответственный за теплоту
4. *Апас* — вода, элемент, ответственный за текучесть и изменчивость
5. *Притхви* — земля, элемент, ответственный за сцепление и плотность

Первым эволюционирует элемент акаши, который представляет собой недифференцированную материю, содержащую бесконечное количество потенциальной энергии. Акаша — это тонкое состояние, в котором и энергия, и материя существуют в сознании в латентной форме. Когда энергия, заключенная в частицах акаши, начинает вибрировать, создается движение и возникает вайю татт-

ва в форме воздуха. Частицы вайю обладают наибольшей свободой движения, и потому вайю считается вездесущим движением.

Вследствие избыточного движения в вайю создается теплота, и это служит причиной для возникновения следующего элемента – агни, или огня. В агни таттва движение энергии меньше, чем в вайю. Это уменьшение движения позволяет агни рассеивать часть теплоты в виде излучения, и таким образом охлаждаться, превращаясь в апас, или элемент воды.

С рождением апас таттвы, полная свобода вайю и частичная свобода агни утрачиваются, и частицы материи оказываются заключенными в определенном пространстве, двигаясь только в небольших пределах. Последний элемент притхви таттва, или земля, возникает в результате дальнейшего уменьшения вибрации энергии, которое заставляет воду затвердевать в землю. Здесь утрачивается даже ограниченная свобода движения апас таттвы. Каждая частица притхви имеет свое собственное место, и любая вибрация внутри нее ограничивается пространством, которое она занимает.

Притхви таттва

Для целей этой медитации, мы начнем с притхви таттва дхараны, или сосредоточения на элементе земли, которое идет первым в последовательности пяти таттва дхаран. В этой практике в дахаракаше визуализируют желтый квадрат. Квадрат, или четырехсторонняя фигура представляет плотность. Фигура пребывает в полном покое. Нет никакого движения, только совершенная устойчивость. Она полностью уравновешена; ничто не нарушает этого равновесия.

Согласно кундалини йоге, желтый цвет приписывают янтре земли. Эта янтра имеет квадратную форму, которая соответствует проявлению космической энергии из непроявленного состояния и образованию физического тела. Физическое тело является конечным проявлением космической энергии. Поэтому образы желтого квадрата и физического тела неотделимы друг от друга. Эта стадия практики направлена на их совместное осознание. Желтый квадрат – это психическое проявление, а физическое тело – грубое проявление элемента земли.

Притхви таттва приносит устойчивость и постоянство во всех отношениях – физически, ментально и в окружающей среде. В

физическом плане он располагается между коленями и пальцами ног. В ментальном плане он относится к сознательному и подсознательному уровню. Его психическое местоположение – муладхара чакра. Он связан с *бхух локой* – земным планом, и с *анамайя коша* – телом пищи, или физическим телом. Тонкому чувственному восприятию притхви соответствует гандха, или запах, который передается через обонятельный орган носа.

Апас таттва

Апас таттва, или элемент воды, визуализируют между пупком и коленями в форме серебряного полумесяца. В физическом теле вода представляет собой первый вещественный элемент, возникающий как материя в форме жидкостей. Поэтому полумесяц символизирует текучесть. Серебряный цвет полумесяца очень близок к серому цвету, представляющему соединение света и тьмы, черного и белого, дня и ночи, проявленного и непроявленного.

В физическом плане апас таттва находится в области между пупком и коленями. В ментальном плане он представляет начало махат таттвы, в котором содержатся все четыре вида опыта манаса, буддхи, читты и ахамкары. Он служит источником всей тонкой умственной деятельности. Этому элементу соответствуют *бхувар лока* – промежуточный астральный план, и *пранамайя коша* – энергетическое тело. Чувственное восприятие, связанное с элементом воды – вкус, передающийся через сенсорный орган языка.

Агни таттва

Агни, или элемент огня представляет собой энергию на первой стадии проявления, которой соответствуют свет и тепло. Именно появление света делает возможным восприятие формы. Таким образом, агни таттва ответственен за восприятие формы, которая познается посредством органа зрения – глаза. Без присутствия формы не может быть никакой привязанности. Поэтому агни таттва также соответствует первой стадии, на которой начинает самоутверждаться ахамкара, или эго. Когда свет придает энергии форму, ахамкара осознает нечто вне самого себя. Так рождается семя индивидуального эго.

Вибрационной частоте агни соответствует красный цвет. Поэтому янтра агни представляет собой огненно-красный перевернут-

тый треугольник. Этот треугольник состоит из непрерывно вибрирующих и лучащихся частиц красного света. В физическом теле агни располагается между пупком и сердцем. Он ответственен за пищеварительный огонь, а также йогический огонь, который сжигает шлаки, накопившиеся на внутренних уровнях нашего существа, делая возможным достижение результатов более высокой садханы. В ментальном плане он относится к подсознательному уму. Его психическому местоположению соответствует манипура чакра. Он принадлежит к измерению *свах локи* — божественному плану, и к *маномайя коше* — ментальному телу.

Вайю таттва

Вайю, или элемент воздуха, обладает природой движения. Этим обусловлен характерный для него серо-голубой цвет. Янтру вайю визуализируют как правильный серо-голубой шестиугольник, либо как шесть серо-голубых газообразных точек, располагающихся в форме шестиугольника между сердцем и межбровным центром. Вайю прямо соответствует пране внутри тела, и потому в физическом плане располагается в груди.

Вайю таттву невозможно видеть в материальном смысле. На этой тонкой стадии материя все еще находится в недифференцированной форме. Вайю можно описать как энергию в движении. В физическом теле вайю делает возможным ощущение осязания, которое передается через сенсорный орган *твачи*, или кожи. В ментальном плане вайю связан с подсознательным умом. Его психический центр — анахата, сердечная чакра. Ему соответствует измерение *махах лока* — план святых и сиддхов, и *виджнянамайя коша* — психическое или интуитивное тело.

Акаша таттва

Акаша, или элемент эфира, представляет собой пространство, в котором становится проявленной вся материя. Это самый тончайший из пяти элементов — вездесущий, неподвижный, и спокойный. Поскольку элемент эфира пронизывает весь космос, его визуализируют в виде пустого круга. Так как пустота существует в отсутствие света, этот элемент описывают как прозрачный или черный, не имеющий никакого цвета. В то же время, в его черноте содержатся все цвета спектра. Поэтому круговая янтра акаши напол-

нена многоцветными точками, представляющими природу пустоты.

Вибрация этого элемента столь тонка, что ее невозможно воспринимать внешними чувствами. Поэтому, пока мы пользуемся органами чувств, для нас невозможно восприятие этой тонкой вибрации. Когда частоты ума согласуются с частотами эфира, человек в состоянии дхьяны выходит за пределы времени. Именно элемент эфира считается в йоге «пространством сознания». Акаша таттва пронизывает все физическое тело. На ментальном уровне он управляет эмоциями и страстями. Утверждают, что при преобладании акаша таттвы ум отворачивается от чувственного опыта. Следовательно, этот элемент очень важен для духовного роста. В физическом плане акаша располагается на верху головы, между межбровным центром и макушкой. В ментальном плане он относится к бессознательному уму. Его психическому местоположению соответствует вишуддхи чакра. В духовном плане ему соответствуют *джанах лока* – план риши (мудрецов) и муни, и *анандамайя коша* – тело блаженства, или каузальное тело.

Техника выполнения

Стадия 1: Подготовка

Сидите в удобной медитативной позе, держа голову и позвоночник прямо. Глаза должны оставаться закрытыми. Внутренне осознайте физическую позу и области дискомфорта, напряженности, или скованности в теле. Если в процессе наблюдения тела вы подходите к области физического дискомфорта, скованности, или напряженности, постарайтесь подправить ее положение и расслабить ее, чтобы чувствовать себя полностью непринужденно. Если во время практики вам необходимо пошевелиться, не позволяйте физическому движению отвлекать ваше внимание или сосредоточение от практики. Проведя осознание через различные части тела, развивайте внутреннее чувство физической устойчивости, удобства и легкости.

Стадия 2: Чувственное осознание

Обратите свои чувства вовне, в окружающую среду. Осознайте окружающую вас обстановку. Осознавайте любое чувственное восприятие, регистрируемое вашим мозгом. Осознавайте все слуховые, осязательные и другие сенсорные стимулы. Просто при-

знавайте, что эти внешние стимулы существуют в окружающей вас среде.

Поочередно прислушивайтесь к различным звукам. Позвольте осознанию свободно переходить от одного звука к другому, не анализируя, а просто слушая. Чувствуйте различные осязательные ощущения, например, зуд, холод, давление, покалывание. Осознавайте различные запахи. Позвольте осознанию поочередно регистрировать разные чувственные восприятия, которые оно получает из внешней среды.

Стадия 3: Притхви таттва дхарана

Теперь обратите свои чувства вовнутрь и осознайте внутреннее пространство, наполняющее все тело от головы до пальцев ног. Полностью осознавайте пространство внутри тела. Наблюдайте пространство между промежностью и пупком. Направляйте все сознание вниз от пространства головы к дахаракаше. Погружайтесь в глубины этого пространства. Переживайте глубокое, темное как пещера пространство дахаракаши.

Сосредоточивая все свое осознание и внимание в дахаракаше, развивайте видение плотного, тяжелого квадрата. Развивайте видение квадрата, заполняющего область дахаракаши. Зрительно представляйте себе квадрат желтого цвета. Будьте бдительны, будьте сознательны. Будьте глубоко поглощены наблюдением желтого квадрата в области дахаракаши. Перемещайте свое осознание по кругу через все четыре стороны квадрата. Старайтесь очень отчетливо видеть желтый цвет. Когда вы будете отчетливо видеть желтый квадрат в дахаракаше, расширьте этот образ желтого квадрата так, чтобы он охватывал все физическое тело, как будто тело помещено внутрь этого желтого квадрата. Увидьте физическое тело внутри большого, светящегося желтого квадрата. Квадрат имеет не тусклый, а яркий сияющий цвет. Поддерживайте осознание большого, светящегося желтого квадрата, который охватывает все ваше тело, и увидьте себя сидящим внутри него.

Желтый квадрат – это янтра элемента земли, или притхви таттвы. Притхви таттва соответствует физическому телу. Квадрат устойчиво лежит на земле. Точно так же, все физическое тело твердо сидит на полу, не теряя равновесия. В физической структуре есть твердость, устойчивость, и основательность. Такие же твердость, устойчивость и основательность есть и в янтре притхви таттвы.

Светящийся желтый квадрат окружает все тело и освещает его своим сиянием.

Погружайтесь в процесс наблюдения и ощущения. Погружайтесь в процесс визуализации. Визуализируйте физическое тело внутри янтры элемента земли. Наблюдайте свечение янтры, окружающее все тело. Старайтесь увидеть сияющие частицы света, из которых состоит янтра. Наблюдайте частицы желтого цвета, заключенные внутри янтры притхви таттвы, янтры земли.

Каждая частица этого сияющего желтого света пульсирует, вибрируя в гармонии с атомами тела. Чувствуйте гармонию пульсации. Чувствуйте гармонию вибрации физических атомов и частичек света притхви янтры. Глубоко погружайтесь в процесс наблюдения и переживания пространства дахаракаши, окружающего все тело. Когда видение притхви янтры начнет угасать, позвольте желтому квадрату просто растаять в акаше, в пространстве. Осознавайте чистое внутреннее пространство – акаша.

Стадия 4: Апас таттва дхарана

Теперь перенесите осознание обратно вниз, к дахаракаше. Переживайте пространство между муладхарой и манипурой, область между промежностью и пупком. В этом пространстве наблюдайте янтру элемента воды. Зрительно представляйте себе серебряный полумесяц. Добивайтесь четкой визуализации. Наблюдайте в дахаракаше образ серебряного полумесяца, представляющий элемент воды, или апас таттву.

Как только вы сумеете добиться отчетливого видения апас янтры – серебряного полумесяца – расширяйте этот образ, чтобы он охватил все ментальное тело. Осознавайте серебряные частицы света, испускаемые апас янтрой и пронизывающие все ментальное тело. Апас янтра представляет все ментальное тело махат таттвы – большего ума. В махат таттве содержится четыре аспекта ума – манас, буддхи, читта и ахамкара. Это источник всей тонкой деятельности ума. Осознавая эту апас янтру, осознайте и самотождественность эго. Развивайте чувство себя как индивидуальности: «Я – индивидуальный дух». Самотождественность эго – это осознание «Я есть» или «Я существую как независимая единица, как индивидуальность».

От опыта ахамкары переходите к опыту читты: «Я осознаю. Я наблюдаю». Переживайте процесс индивидуального осознания. На-

блюдайте процесс самонаблюдения, который познает индивидуальную личность и структуру. Затем переходите к опыту буддхи. Переживайте аспект анализа, преобразования алогичного опыта в логичные фразы, которые понимает самость. Наблюдайте процесс анализа, понимания и убеждения.

Затем переходите к опыту манаса. Наблюдайте осознание, которое перескакивает от одного объекта к другому, от одного имени к другому, от одного отождествления к другому, от одной формы к другой, от одной идее к следующей. Эти четыре аспекта составляют махат, которое освещает апас янтра. Познавайте свое ментальное тело, пребывающее в гармонии с вибрацией, с пульсацией апас янтры – серебряного полумесяца. Потом позвольте этому видению, этому осознанию, рассеяться в акаше, превратившись в опыт пространства.

Стадия 5: Агни таттва дхарана

Снова осознайте пространство дахаракаши. Сосредоточивайте свое осознание в нижнем пространстве между муладхарой и манипурой. Зрительно представляйте себе в этом пространстве огненно-красный перевернутый треугольник. Увидьте, как красный треугольник наполняет все пространство. Перемещайте свое осознание по трем сторонам треугольника. Сосредоточивайтесь на образе треугольника в дахаракаше, пока он не станет ярким и четким. Старайтесь видеть огненно-красный цвет. Полностью осознавайте красный треугольник.

Когда видение треугольника станет устойчивым и четким, расширьте его, чтобы оно охватило все тело. Осознавайте красный свет в форме треугольника, охватывающий все ваше тело. Зрительно представляйте себя сидящим внутри большого перевернутого красного треугольника. Погружайтесь глубже в процесс наблюдения и ощущения. Погружайтесь глубже в процесс визуализации. Наблюдайте свечение янтры, окружающее все тело. Наблюдайте огненно красный свет. Старайтесь увидеть красные частицы света, из которых состоит агни янтра.

Каждая частица красного света пульсирует и вибрирует в гармонии с энергетическим полем вашего тела. Чувствуйте жизненную силу красного цвета. Глубоко погружайтесь в процесс наблюдения и переживания пространства дахаракаши, окружающего все тело. Если ваше внимание отвлекается, возвращайте его обратно

к визуализации, к опыту агни янтры в дахаракаше. Когда вы почувствуете, что агни янтра начинает угасать, позвольте красному треугольнику раствориться в пространстве. Осознавайте чистое внутреннее пространство – акашу.

Стадия 6: Вайю таттва дхарана

Перенесите все осознание обратно вниз к дахаракаше. Переживайте пространство в области между муладхарой и манипурой. Чувствуйте, как ваше осознание проникает в глубины этого нижнего пространства, подобно водолазу, опускающемуся на дно океана. Полностью осознавайте безмолвное, глубокое пространство. В глубинах дахаракаши начните воспринимать серо-голубой шестиугольник элемента воздуха. Старайтесь отчетливо видеть правильный шестиугольник в нижнем пространстве. Сосредоточивайтесь на вайю янтре, которая наполняет все пространство дахаракаши серо-голубым светом. Медленно перемешайте свое осознание вдоль каждой из шести сторон шестиугольника. Сохраняйте видение вайю янтры в дахаракаше.

Когда вы сможете четко визуализировать серо-голубой шестиугольник, почувствуйте, что янтра расширяется, охватывая все ваше тело. Наблюдайте ее яркий и сияющий цвет. Осознавайте серо-голубые частицы света, испускаемые вайю янтрой. Наблюдайте эти частицы света, которые пульсируют и вибрируют в гармонии с вашим внутренним существом. Увидьте, как вас полностью окружает и наполняет серо-голубой свет вайю янтры. Визуализируйте свое тело, сидящее внутри серо-голубого шестиугольника. Сохраняйте интенсивность этого видения с полной ясностью и точечным сосредоточением. Когда образ вайю янтры начнет угасать, позвольте серо-голубому шестиугольнику раствориться в акаше – внутреннем пространстве.

Стадия 7: Акаша таттва дхарана

Снова верните свое осознание к дахаракаше. Переживайте нижнее пространство между пупком и промежностью. Без страха входите в это пространство и погружайтесь все глубже и глубже в темную, бездонную яму. В глубинах дахаракаши наблюдайте круглую янтру акаша таттвы. Увидьте круг пустоты. Поскольку пустота существует в отсутствие света, эта янтра не имеет никакого цвета – она прозрачная или черная. Однако в черноте или прозрачности содержатся все цвета.

Поэтому круг пустоты наполнен многоцветными точками, крохотными многоцветными точками света, которые движутся с большой скоростью и постоянно перестраиваются. Они движутся с такой высокой скоростью, что на первый взгляд кажутся абсолютно неподвижными. Вглядывайтесь в круг пустоты, заполняющий все пространство дахаракаши. Поддерживайте видение со всей силой осознания. Не позволяйте вниманию отвлекаться.

Когда сможете четко визуализировать акаша янтру и удерживать образ, начните его медленно расширять. Переживайте круг пустоты, окружающий и пронизывающий все ваше существо. Повсюду вокруг вас и внутри вас нет ничего, кроме пространства. Старайтесь видеть крохотные точки света, быстро движущиеся во всех направлениях, образуя там и сям скопления цветов, а затем перестраиваясь в совершенно другие узоры. Визуализируйте себя внутри круга пустоты – акаша янтры.

Соединяйте все свое сознание, все свое существо с акаша янтрой. Для вас не существует ничего, кроме пространства - огромного, бесконечного, безмолвного, без начала и конца. Со всей силой и глубиной сосредоточивайте свое осознание на круге пустоты. Когда это видение начнет угасать, позвольте акаша янтре снова раствориться во внутреннем пространстве.

Стадия 8: Завершение практики

Теперь приготовьтесь закончить практику. Снова осознайте внутреннее пространство, наполняющее все тело от головы до пальцев ног. Осознавайте свою медитативную позу. Ощутите вес своего тела и его давление на пол. Осознайте окружающую обстановку. Прислушайтесь к внешним звукам. Сделайте глубокий вдох и трижды повторите мантру Ом.

Хари Ом Тат Сат

ПАНЧАТАТТВА ДХАРАНА (Б)

В этой практике различные качества и символы таттв исследуются на трех уровнях: сознательном, подсознательном и бессознательном. Для того, чтобы понять, что собой представляют эти качества и символы, и как они связаны с человеческим сознанием, давайте сначала взглянем на теорию эволюции, разработанную мыслителями школы Самхья. Философия Самхья дает подробное объяснение проявления сознания и энергии в форме Пуруши и Пракрити.

Существует универсальное или вселенское сознание, именуемое Пурушей. Само слово *Пуруша* означает осознание, которое заключено в структуре и пребывает в дремлющем состоянии. Это универсальное сознание, или Пуруша, считается абсолютно чистым, без каких бы то ни было изъянов или ограничений. Наряду с Пурушей существует еще одна сущность – универсальная, или вселенская энергия. Эту универсальную энергию называют Пракрити, или природой, которая управляет всем творением.

Философы Самхьи считали Пурушу и Пракрити двойными силами, стоящими за проявленным и непроявленным творением. Первоначально эти две силы были раздельными. Однако, в состоянии их разделенности случилось нечто, вызвавшее их соединение. Когда эти две силы соединились и слились в одну, в их природном состоянии бытия произошло изменение. Это изменение вполне естественно; мы можем понять его даже сейчас. Например, соединение водорода и кислорода создает третье вещество. Точно так же, соединение или слияние Пуруши и Пракрити создало нечто третье; потомство от их союза называют таттвами.*

---

* Эта эволюционная теория во многом сходна с представлениями даосизма, которые возникли независимо от нее. Согласно философии даосизма, материальная вселенная рождается из соединения двойных сил Инь и Ян, которые соответствуют пассивному лунному, или женскому началу, и активному солнечному, или мужскому началу (в индуизме, наоборот, активно женское начало [Пракрити, Шакти], а мужское [Пуруша, Шива] пассивно). Однако даосизм идет на шаг дальше, и объявляет сами силы Инь и Ян порождениями или аспектами неопределимого Дао – универсального творческого процесса: «Дао порождает Инь и Ян, а Инь и Ян порождают все множество вещей». Интересно, что эволюционные концепции школы Самхья и даосизма (равно как и сходная с ними, но более психологически ориентированная

Таттва – это конечное проявление или полное развитие выражения Пуруши и Пракрити. На первых стадиях таттвы существовали в форме бхут. Слово *бхута* означает «дух». Это понятие сходно с понятием «духа» в Библии, где говорится «...и дух парил над водами...» Эти бхуты были исходным пунктом в развитии таттв. Затем происходила метаморфоза с уровня духа до физического уровня. Когда происходит такое преобразование чего-либо тонкого во что-либо реальное, реальная природа именуется таттвой.

Слово *таттва* означает «определенное тело». Первичные или главные таттвы, которые мы уже знаем – это акаша (эфир), вайю (воздух), агни (огонь), апас (вода) и притхви (земля). Вместе с проявлением этих элементов возникала их природа, их качество или восприятие. Качество земли отлично от качества воды. Качество воды отлично от качества огня. Их природы различны, и способы восприятия различных природ именуются *танматрами*.

Утверждается, что танматры представляют собой тонкую сущность таттв. Пять танматр таковы: (1) *шабда*, или звук – тонкая сущность акаша таттвы; (2) *спарша*, или прикосновение – тонкая сущность вайю таттвы; (3) *рупа*, или форма – тонкая сущность агни таттвы; (4) *раса*, или вкус – тонкая сущность апас таттвы; и (5) *гандха*, или запах – тонкая сущность притхви таттвы.

Эти пять танматр воспринимаются пятью *джнянендриями* – органами познания. Это (1) *срота*, или уши – чувство слуха, восприятие звука; (2) *твача*, или кожа – чувство осязания, восприятие прикосновение или ощущения; (3) *чакшу*, или глаза – чувство зрения, восприятие формы; (4) *джихва*, или язык – чувство вкуса, восприятие вкуса; и (5) *ghрана*, или нос – чувство обоняния, восприятие запаха.

На самом деле, пять таттв развились именно из пяти танматр.*

концепция тибетского буддизма) могут служить метафорами современных научных представлений об эволюции Вселенной. К примеру, пассивное и активное начала можно было бы считать метафорами *информации* и *энергии*, а Дао – метафорой универсального *процесса самоорганизации*. Об этих поучительных параллелях и аналогиях между древней восточной философией и современной наукой можно прочитать в книгах Фритьофа Капры «Дао физики» и «Уроки мудрости» (пер.).

* Это утверждение полностью соответствует представлениям когнитивной психологии, согласно которым, специализированные органы чувств развиваются в эволюции раньше, чем появляются стимулы, которые они воспринимают (см., в частности, Г. Хант, «О природе сознания с когнитивной, феноменологической и трансперсональной точек зрения», М., «АСТ», 2004). Современная когнитивная психология все больше сближается с психологическими идеями тибетского буддизма, изложенными в древнем тексте *Абхидхамма*, где утверждается, что «объективная реальность» создается восприятием человека (и других чувствующих существ) (пер.).

Кроме того, танматры и таттвы связаны с чакрами. Так, в муладхаре мы находим желтый квадрат, представляющий элемент земли, и танматру запаха. Сходным образом, в свадхистхане имеются белый полумесяц воды и танматра вкуса; в манипуре — огненно-красный треугольник и танматра формы; в анахате — голубой шестиугольник элемента воздуха и танматра прикосновения, а в вишуддхи — круг пустоты, или элемент эфира, и танматра звука.

Эта практика последовательно проводит человека через сознательное, подсознательное и бессознательное измерения таттв. Первый этап соответствует внутреннему переживанию повседневных чувственных объектов соответствующими органами познания (джнянендриями). Это соотносит таттвы с сознательным уровнем восприятия. На втором этапе вызываются определенные чувства, символы и сцены, которые соответствуют таттвам на подсознательном уровне. На третьем этапе визуализируются определенные деваты, или аспекты божественного, которые соотносят таттвы с бессознательным уровнем.

Таким образом мы поочередно исследуем каждый из пяти элементов-таттв и определяем его индивидуальное место в нашем эволюционном процессе. Посредством такого исследования различных измерений таттв мы начинаем воспринимать взаимодействие элементов с сознанием и энергией, или Пурушей и Пракрити. Воссоздавая процесс эволюции, мы можем переживать каждый аспект как неотъемлемую составную часть сложного целого.

Техника выполнения

Стадия 1: Подготовка

Сидите в удобной медитативной позе. Подстройте свое положение так, чтобы позвоночник был вертикальным, а голова была слегка откинута назад. Положите руки на колени в чин или джняна мудре. Глаза и губы следует мягко прикрыть. Осознайте все тело от макушки головы до кончиков пальцев ног. Переводите свое осознание с одной части тела на другую, добиваясь того, чтобы нигде не было никакой напряженности или скованности. Осознавайте все тело, перенося ум от одной его части к другой. Осознавайте всякое имеющееся там напряжение или расслабление. Чувствуйте, как все тело становится расслабленным и спокойным.

Стадия 2: Неподвижность тела

Осознайте позу, в которой вы сидите. Сосредоточивайтесь на положении тела. Чувствуйте, как тело становится устойчивым и неподвижным. Продолжая осознавать позу, чувствуйте покой и неподвижность. Все тело совершенно спокойно и недвижимо. Старайтесь переживать абсолютный покой и безмолвие во всем физическом теле.

Стадия 3: Притхви таттва/обоняние

Сознательный уровень: В этом безмолвии и спокойствии осознайте пространство внутри тела. Переживайте пространство, которое наполняет все тело от макушки головы до кончиков пальцев ног. Переживайте *стхулакашу* – пространство всего тела. Развивайте полное осознание пространства, наполняющего все ваше тело. В этом пространстве осознайте притхви таттву – элемент земли, который связан с чувством обоняния. Перенесите свое осознание на чувство обоняния. Наблюдайте, какие запахи имеются в окружающей вас среде в данный момент.

Осознайте запах розы. Вспомните аромат розы и попытайтесь ощутить его сейчас, как будто вы только что сорвали розу. Затем перейдите к запаху жасмина. Осознавайте запах жасмина. Усиливайте осознание запаха жасмина.

Перечисляя различные объекты, старайтесь глубоко осознавать каждый запах, как будто объект находится прямо перед вами. Старайтесь удерживать это осознание лишь несколько мгновений, а затем переходите к следующему объекту. Осознавайте запах гуайявы, топленого масла на сковороде, горчичного масла, горячего риса. Глубоко осознавайте каждый отдельный запах. Чувствуйте запах свежей древесины, сандалового дерева, тулси. Осознавайте запах бензина, мыла и дыма.

Теперь вспомните и осознавайте запах больницы, лекарств, мочи, кала, пота. Запах табака, благовоний, влажной земли после дождя, плесени. Запах океана и запах камфары.

Подсознательный уровень: Теперь перестаньте осознавать запах и перенесите осознание обратно на физическое тело. Осознавайте все тело. Чувствуйте спокойствие своего тела. Ваше тело абсолютно спокойно и неподвижно. Начните осознавать тяжесть тела. Чувствуйте, что тело становится тяжелым как земля. Осозна-

вайте неподвижность и тяжесть тела. Чувствуйте, что тело становится тяжелым и неподвижным как земля.

Создайте ощущение, будто ваше тело сидит в земле. Все ваше тело окружает земля. Над вами и под вами земля. Станьте едины с землей. Вы – земля. Чувствуйте запах земли.

В этом осознании земли отчетливо визуализируйте темно-красный цветок лотоса. Увидьте темно-красный цвет лотоса и подробности его лепестков. Дайте угаснуть осознанию красного лотоса и визуализируйте желтый квадрат. Увидьте большой, яркий желтый квадрат. Усиливайте осознание этого желтого квадрата. Увидьте четыре стороны квадрата, ограничивающие яркий желтый цвет.

Не позволяйте осознанию отвлекаться от практики, а уму блуждать. Теперь отбросьте образ желтого квадрата и визуализируйте дымчато-серый шивалингам. Отчетливо визуализируйте шивалингам и осознавайте дымчато-серый цвет. Старайтесь видеть этот дымчато-серый шивалингам, обвитый змеей. Увидьте змею, обвившуюся вокруг дымчато-серого шивалингама. Эта свернувшаяся змея представляет дремлющую кундалини, или духовную силу.

Когда образ шивалингама и змеи угаснет, визуализируйте в пространстве тела слона. У этого слона семь хоботов. Отчетливо визуализируйте этот образ. Старайтесь во всех подробностях видеть слона с семью хоботами. Чувствуйте тяжесть и основательность этого слона, который символизирует притхви таттву.

Бессознательный уровень: Перенесите осознание обратно на пространство, наполняющее все тело – стхулакашу. Полностью осознавайте стхулакашу. Увидьте в стхулакаше образ Бхух Деви – черной богини земли. Визуализируйте изящные формы Бхух Деви и увидьте ее многочисленные украшения. У Бхух Деви четыре руки. В одной руке она держит сахарный тростник, во второй руке она держит лук, в третьей руке – пшеницу нового урожая, а в четвертой руке – кувшин. Это символы всего, что мы получаем от земли. Отчетливо визуализируйте образ Бхух Деви черного цвета. Теперь позвольте образу богини земли угаснуть. Создайте и отчетливо визуализируйте образ Ганеши. Увидьте Ганешу, сидящего на низкой скамеечке. Визуализируйте его слоновью голову с большими ушами, символизирующими способность постоянно

слушать и понимать, необходимую искателю истины. Увидьте оба бивня, один из которых сломан, и длинный хобот, свисающий между ними. У Ганеши четыре руки. В одной руке он держит топор, которым он разрубает привязанности к миру множественного, тем самым прекращая страдания. Во второй руке он держит веревку, подтягивающую искателя все ближе и ближе к истине. В третьей руке он держит *модака* – шарик из риса, символизирующий вознаграждение постоянной садханы. Его четвертая рука сложена в абхая мудру, посредством которой он дает искателю силу и устраняет все препятствия.

Его правая ступня покоится на левом бедре, а левая ступня – на земле, символизируя соединение ума и интеллекта. Перед Ганешей стоит чаша со сластями, символизирующими все радости бытия, которые всегда доступны великим йогам. Рядом с Ганешей сидит маленькая мышка. Старайтесь живо и отчетливо видеть всю картину. Осознавайте все ее подробности и переживайте чувство довольства и гармонии, которое излучает Ганеша.

Стадия 4: Апас таттва/вкус

Сознательный уровень: Освободитесь от этих образов и от осознания элемента земли. Снова осознайте пространство стхулакаши. Ощущайте пространство, наполняющее все тело. Затем сосредоточьте свое осознание на апас таттве, элементе воды. С элементом воды связана танматра вкуса. Перенесите свое внимание на вкус, который есть у вас во рту в данный момент. Осознавайте этот вкус. Называя различные виды пищи, изо всех сил старайтесь создавать и переживать каждый вкус, как будто вы в данный момент едите эту пищу. Представьте себе, что вы едите расагула. Вспомните вкус этой пищи и ощутите его прямо сейчас. Удерживайте это ощущение всего несколько мгновений, а затем освободитесь от него. Создавайте вкус шоколада, мороженого, кока колы. Почувствуйте сладость спелого манго. Почувствуйте кислый вкус лимона. Затем почувствуйте вкус лука, кардамона, чеснока, имбиря. Почувствуйте вкус молока, сливочного масла, творога, сыра, вкус горького нима, соли, сахара, меда и кхира, сладкого риса.

Подсознательный уровень: Теперь позвольте этому осознанию вкуса угаснуть и снова осознайте тело, наполненное пространством. Представьте себе, что вы сидите в горной реке под водопадом.

Над вами вода, под вами вода. Вода падает вокруг вас, образуя завесу. Ощутите холодные брызги воды. Ощутите вес падающей воды. Ощутите ее текучесть. Почувствуйте, что вы становитесь текучим и сливаетесь с водой. Чувствуйте себя текущим как вода, холодная вода. Переживайте ощущение, будто вас несет вниз по течению с потоком воды. Вы течете без сопротивления. Чувствуйте вкус холодной воды.

Удерживая ощущение текучести, визуализируйте белый лотос. Увидьте его во всех подробностях – яркий белый цвет, совершенные чистые лепестки. Ощутите холодность белого лотоса. Увидьте, как яркий белый лотос заполняет все пространство стхулакаши. В течение нескольких мгновений глубоко осознавайте белый лотос, а затем позвольте ему медленно раствориться в пространстве.

Когда лотос сольется с пространством, визуализируйте белый полумесяц, плавные обтекаемые кривые полумесяца. Позвольте образу заполнить все пространство. Осознавайте мягкое, холодное сияние луны, наполняющее все пространство стхулакаши. Чувствуйте, что вы становитесь едины с чистым белым полумесяцем.

Позволив образу полумесяца угаснуть, начните визуализировать большого белого крокодила. Позвольте белому крокодилу заполнять все пространство по мере того, как вы видите его все более и более подробно. Увидьте его большой рот и острые зубы. Увидьте длинный хвост крокодила и его короткие лапы. Крокодил имеет белый, почти ослепительно яркий цвет.

Теперь позвольте этому образу крокодила погрузиться в темный океан. Осознайте волны океана, постоянное движение океанских волн. Сейчас темная ночь, освещаемая только месяцем и звездами. Свет месяца и звезд отражается в бескрайнем темном океане. Осознавайте глубину океана и его постоянное движение.

Бессознательный уровень: Теперь освободитесь от этого образа. Визуализируйте в пространстве Господа Вишну, возлежашего на Шешнаге – большой черной кобре с множеством капюшонов. Увидьте их плавающими посередине океана молока. Визуализируйте вырастающий из пупка Вишну большой розовый лотос, на котором сидит Брахма. Увидьте сидящую у ног Вишну Лакшми, символизирующую богатство, власть и славу. Этот образ можно отчетливо видеть, когда ум обращен вовнутрь и не гоняется за

внешними впечатлениями. Старайтесь отчетливо и живо видеть этот образ.

Визуализируйте большую черную кобру с множеством капюшонов. На этой кобре в позе йога нидры возлежит Вишну с телом синего цвета, символизирующий бесконечное. Они плавают в море молока, символизирующем человеческую доброту. На розовом лотосе, вырастающем из пупка Вишну, сидит Брахма; создатель возникает из бесконечного. Лакшми, супруга Вишну, массирует его ступни. Визуализируйте этот образ еще несколько секунд.

Стадия 5: Агни таттва/форма

Снова перенесите сознание на пространство стхулакаши. Осознавайте бескрайнее пространство стхулакаши. Следующая стадия практики состоит в осознании агни таттвы, элемента огня. С этим элементом связана танматра формы. Здесь вы должны осознавать различные формы, создаваемые в стхулакаше. Старайтесь видеть каждую форму или сцену как можно отчетливее и с максимальным количеством подробностей.

Зрительно представляйте себе горы, покрытые снегом, скалистую гору, зеленую плодородную гору. Увидьте широкую реку с песчаными отмелями по обеим сторонам, с зелеными полями на обоих берегах, с джунглями на обоих берегах. Увидьте реку с рыбачьими лодками, парусными судами, пароходами. Увидьте людей, омывающихся в реке. Увидьте дерево манго, отягощенное плодами. Увидьте целую рощу манговых деревьев.

Продолжайте переносить осознание с одного образа на другой. Не позволяйте вниманию блуждать или задерживаться на какой-то одной форме. Визуализируйте маленькую деревушку, пруд с лотосами, восходящее солнце. Увидьте чистое голубое небо, клочковатые белые облака, темные облака, сильный дождь, радугу. Визуализируйте безлунное звездное небо. Визуализируйте месяц и полную луну. Создайте образ дерева ним, баньяна, цветущего дерева. Визуализируйте птиц, сидящих на дереве, летящих белых голубей, павлина с распущенным хвостом, зеленого попугая, петуха. Визуализируйте крысу, змею, грифа, паука, ящерицу, собаку, козу, льва, обезьяну, корову с теленком, буйвола. Увидьте движущийся велосипед, движущийся легковой автомобиль, движущийся грузовик, автобус, трамвай, поезд. Увидьте сожжение

трупа. Увидьте большой безмолвный лес, храм Кришны, храм Шивы.

Подсознательный уровень: Теперь представьте себе, что вы сидите внутри большого пылающего очага. Увидьте, как со всех сторон от вас рвутся вверх языки пламени. Почувствуйте сильный жар огня. Наблюдайте со всех сторон золотые, красные и синие языки пламени. Почувствуйте, как жар становится сильнее и вы делаетесь все горячее и горячее. Не противьтесь жару и пламени, позвольте себе слиться с обжигающим жаром, почувствуйте, что вы становитесь самим огнем. Почувствуйте, что вы – огонь, сжигающий все, с чем вы соприкасаетесь. Будьте этим бушующим огнем.

Начните постепенно освобождаться от этого образа и позвольте ему слиться с окружающим вас пространством. Затем визуализируйте ярко-желтый цветок лотоса. Увидьте яркое сияние лотоса, увидьте каждый его лепесток в отдельности. Осознавайте вибрацию цветка лотоса. Удерживайте образ несколько секунд, а затем дайте ему рассеяться. Увидьте, как по мере исчезновения лотоса в пространстве возникает красный перевернутый треугольник. Вы почти можете ощущать жар, исходящий от треугольника – настолько силен его красный цвет, подобный пылающему огню.

Теперь увидьте солнце. Зрительно представляйте себе горячий сияющий шар полуденного солнца. Чувствуйте интенсивное тепло и свет, исходящие от сияющего солнца. Осознавайте энергию и силу солнца. Когда этот образ начнет угасать, создайте изображение барана, символизирующего манипура чакру – силу и жизненность, которые заключены в солнечном сплетении. Увидьте изображение барана – сильного и стремящегося вперед, прокладывая себе путь через все препятствия.

Бессознательный уровень: Позвольте осознанию снова вернуться к пространству, наполняющему все тело. Затем зрительно представьте себе Сурью – бога огня. Это золотое божество. У него золотые руки и ноги, у него золотые волосы. От него во все стороны исходит золотой свет. Он едет по небу на золотой колеснице под золотым балдахином. Колесницу тянут семь зеленых лошадей с черными гривами и красными ногами.

Когда он каждое утро начинает свой путь по небу, ночная тьма отступает и весь мир пробуждается к деятельности.

Переживайте этот золотой, дарующий жизнь свет, исходящий от Сурьи. Чувствуйте, как он пронизывает все ваше существо, изгоняя внутреннюю тьму, которая затуманивает разум и порождает неведение. Чувствуйте, как этот свет наполняет все пространство вокруг вас. Ощущайте себя единым с этим светом. Сурья обладает и жаром, и светом. Своим светом он изгоняет тьму, поддерживает и питает энергией весь мир, а своим жаром он преодолевает все препятствия. Переживайте эти свет и жар, затопляющие все ваше существо.

Теперь переходите к другому аспекту огня. Визуализируйте бога Агни. Его представляют темно-красным. У него два лица, которые символизируют два аспекта огня – созидательный огонь и разрушительный огонь. У него три ноги и семь рук. Он ездит верхом на баране, и это животное изображено на его флаге. Из обоих его ртов исходят раздвоенные языки пламени. Агни всегда юн, его никогда не касается увядание. Он бессмертен. Он самый яркий и самый уничтожающий из всех божеств. Он чист, так как он сжигает все загрязнения. Агни приводит нас к высшему свету. Визуализируйте его вечно расширяющийся огонь. Затем позвольте осознанию агни таттвы постепенно слиться с пространством.

Стадия 6: Вайю таттва/осязание

Сознательный уровень: Теперь мы переходим к вайю таттве – элементу воздуха. Индрия для элемента воздуха – танматра осязания. Осознайте осязательные ощущения. Почувствуйте прикосновение одежды к вашей коже, почувствуйте ощущения рук, лежащих на коленях. Представьте себе, что вы гладите кошку. Гладя ее, ощущайте мягкий, гладкий, шелковистый мех. Затем представьте, что вы гладите собаку. Почувствуйте другую текстуру, жесткую шерсть собаки.

Переживайте прикосновение к корове, к птице, затем к змее. Осознавайте разные текстуры, температуру и ощущения, создаваемые каждым животным. Почувствуйте прикосновение рыбы – холодной чешуи.

Создайте ощущение холода; почувствуйте, как вашей кожи касается холодный воздух, заставляя ее покрываться мурашками. Перейдите к ощущению тепла; почувствуйте, как кожи касается горячий воздух. Ощутите прикосновение матери к вашим щекам. Переживайте ощущение прикосновения кожи к коже. Почувст-

вуйте прикосновение маленького ребенка, прикосновение друга, прикосновение вашего мужа или вашей жены, осознавайте физические, а также более тонкие ощущения, создаваемые каждым прикосновением.

Теперь переживайте ощущение, вызываемое тесными джинсами, шелковой тканью, вельветом, проволочной щеткой, стальной кастрюлей, джутовым мешком, шерстяным одеялом. Продолжайте перемещать осознание. Осознавайте мягкость, жесткость, холод, или тепло. Осознавайте все различные текстуры объектов. Представляйте себе, что вы протягиваете руку и поочередно касаетесь каждого из них.

Осознавайте осязательные ощущения от цветов, песка, камня, яблока, апельсина, листа, мокрой земли, от укуса муравья, комара, пчелы, от щипка и шлепка. Почувствуйте создаваемые ими остроту и боль. Представьте себе ощущения укуса, покалывания, сырости, сухости, зуда и липкости клея. Почувствуйте разное воздействие, которое оказывает на тело каждое прикосновение, и то, как тело реагирует на контакт с каждым объектом.

Представьте себе, что вы идете босиком по мокрой траве, ощутите мягкость и холодность мокрой травы; что вы идете босиком по острым камням или колючкам; идете босиком по дороге, которая обжигающе горяча от солнечного тепла; идете босиком по холодному мрамору, по воде, по льду, по снегу, ощутите холодный хрустящий снег под своими ногами. Осознавайте ветерок от вентилятора, холодный дождь.

Подсознательный уровень: Дайте этим ощущениям угаснуть и снова осознайте пространство, окружающее вас со всех сторон. Увидьте себя в этом пространстве, и осознайте нежное дуновение ветерка. Почувствуйте, как он касается вашей кожи. Ветер становится сильнее. Почувствуйте, как ветер обдувает вас со всех сторон, заполняя все пространство. Ощущайте ветер на своей спине, на груди. Чувствуйте ветер под вами и над вами. Вокруг вас нет ничего кроме ветра, делающего вас все легче и легче. Ветер делает ваше тело невесомым. Почувствуйте себя несомым ветром, постепенно становясь подобным ветру, пока между ним и вами не будет никакой разницы. Почувствуйте себя раздувающимся во всех направлениях. Вас ничего не сдерживает, вы можете свободно двигаться вместе с ветром в любом направлении и с любой скоростью.

Позвольте этому чувству постепенно сойти на нет и снова осознайте глубокое темное пространство. Зрительно представьте себе синий лотос. Синий цвет символизирует вайю таттву, ничем не ограниченный аспект воздуха. Старайтесь отчетливо видеть яркий синий лотос. Затем позвольте ему померкнуть и представьте себе два пересекающихся треугольника, вершина одного из которых направлена вверх, а вершина другого — вниз. Зрительно представляя себе эти два треугольника, прослеживайте их контуры. Старайтесь отчетливо видеть два пересекающихся треугольника.

Осознайте крохотный свет в темноте пространства. Увидьте крохотный джьоти (светильник) горящий в темноте. Наблюдайте, как излучаемый им свет заполняет все пространство. Джьоти горит устойчиво и не мигает. В течение нескольких секунд наблюдайте это крохотное, яркое, немигающее пламя. Джьоти символизирует неподвижную, неизменную внутреннюю самость.

Затем зрительно представьте себе большое, спокойное озеро. В озере ничто не движется, оно совершенно спокойно. Поверхность озера подобна зеркалу, отражающему синеву неба. Вглядываясь в озеро, осознавайте его глубину и покой. Усиливайте это чувство покоя и тишины. Глядя в глубину воды озера, увидьте черную антилопу. Визуализируйте черную антилопу. Наблюдайте грациозные, плавные движения этой угольно-черной антилопы. Антилопа двигается быстро и уверенно, она легка и свободна.

Бессознательный уровень: Когда этот образ начнет угасать, позвольте ему стать частью пространства. В этом темном пространстве зрительно представьте себе бога ветра Вайю, известного также под именем Марут. Вайю имеет синий цвет, который символизирует бесконечное. Он быстр как мысль. Он едет верхом на антилопе, являющейся символом быстроты. В одной руке он держит веер — это символ того, что он постоянно порождает ветер. Вайю пронизывает все сущее.

Он правит сияющей колесницей, которую тянет пара красных коней. Он обладает способностью исцелять. Поскольку он очень силен, его часто сравнивают с быком. Он держит саблю, символизирующую его энергию и остроту. Постарайтесь создать этот образ Вайю. Осознавайте его постоянное текучее движение. Старайтесь воспринимать элемент воздуха, который пронизывает все

сущее. Удерживайте это осознание еще несколько секунд, прежде чем дать ему угаснуть в пространстве стхулакаши.

Стадия 7: Акаша таттва/звук

Сознательный уровень: Теперь мы переходим к акаша таттве — элементу эфира. Осознавайте пространство, в котором сидит ваше тело. Ощущайте пространство, окружающее вас со всех сторон и наполняющее все ваше тело. Пространство внутри тела такое же, как пространство вокруг тела. Это акаша таттва.

С акаши таттва связана танматра звука. В течение следующих нескольких минут осознавайте окружающие вас различные звуки. Сосредоточивайте свое осознание на звуке. Создайте звук звенящего колокола. Старайтесь ясно слышать звон колокола. Услышьте звук морской раковины. Услышьте нежный звук флейты. Услышьте удары гонга; чувствуйте вибрации звука. Услышьте звук цимбал, дамару, мриданга, таблов. Услышьте нежный звук звенящих ножных браслетов, пение птиц, гудение автомобильного гудка, плач ребенка, рецитацию мантры, пение киртана.

Теперь услышьте шаги, разговоры и смех людей, звук чьего-то кашля, чихания, храпа. Услышьте звонок телефона, звон будильника, звук идущего поезда, свисток паровоза, звук работающих машин, звук печатания на машинке.

В течение следующих нескольких секунд вспоминайте звуки, которые издают разные животные — мычание коровы, мяуканье кошки, лай собаки, кваканье лягушки, пение сверчков. Услышьте удар грома и звук ливня. Услышьте звук летящего над вами самолета.

Подсознательный уровень: Позвольте этим звукам стихнуть и перенесите осознание обратно к пространству вокруг вас, к пространству внутри вас. Чувствуйте, как будто вы плывете в пространстве. Ваше тело легкое, невесомое, и оно плывет в беспредельном угольно-черном пространстве. Плывя в пространстве, осознавайте пролетающие мимо астероиды. Осознавайте звезды, рассыпанные во тьме — яркие, мерцающие точки света. Продолжая плыть в пространстве, увидьте луну и солнце. Почувствуйте, что вы сливаетесь с пространством, в котором вы плывете, становитесь едины с пространством. Переживайте акаша таттву, вы — акаша таттва.

Увидьте в акаша таттве — элементе эфира — большой светящийся символ *Ом*. Увидьте, как символ *Ом* вибрирует и сияет. Осозна-

вайте неспешное, непрерывное повторение мантры *Ом*, наполняющее все пространство. Теперь зрительно представьте себе полную луну. Увидьте холодный белый свет полной луны. Представьте себе белоснежного слона. Увидьте большого и чистого слона. На нем нет ни пятнышка света, он белоснежный. Затем представьте себе чернильно-черный шивалингам. Он темный и плотный.

Бессознательный уровень: Теперь освободитесь от всех образов и постарайтесь представить себе Дьяуса — старейшего из ведических богов, символизирующего небо или небесный свод. Визуализируйте безграничный и освещающий небесный свод, небо или небеса в виде мужского, отеческого божества — бога-отца. Дьяус символизирует чистое сознание, которое неизменно и неизменяемо, не имеет ни начала, ни конца, пребывает во всем и, в то же время, за пределами всего. Это чистое сознание может принимать или проявлять любые формы, но само по себе оно бесформенно. Попробуйте переживать это чистое сознание.

Стадия 8: завершение практики

Теперь приготовьтесь закончить практику. Осознайте пространство вокруг себя, пространство, в котором вы сидите. Постепенно развивайте осознание физического тела. Осознайте позу, в которой вы сидите. Почувствуйте соприкосновение тела с полом. Ощутите вес физического тела. Постепенно обращая ум вовне, осознавайте любые звуки в окружающей среде. Осознавайте окружающую обстановку. Затем сделайте глубокий вдох и трижды повторите мантру *Ом*.

Хари Ом Тат Сат

Дахаракаша 3

ЧАКРА ДХАРАНА (А)

Дахаракаша означает «глубокое пространство». Существуют различные книги, которые описывают дахаракашу, или глубокое пространство, которое лежит за пределами чидакаши и хридаякаши. В действительности, дахаракаша – это не физическое пространство. В некоторых текстах дахаракаша описывается как пространство в нижней части тела, под которым также подразумевается глубокое или нижнее пространство. Различные школы йоги следуют разным системам, однако большинство школ склонны соглашаться в том, что в дахаракаше развиваются психическое осознание и психические способности. Поэтому при развитии переживания этого пространства основной акцент делается на визуализации чакр.

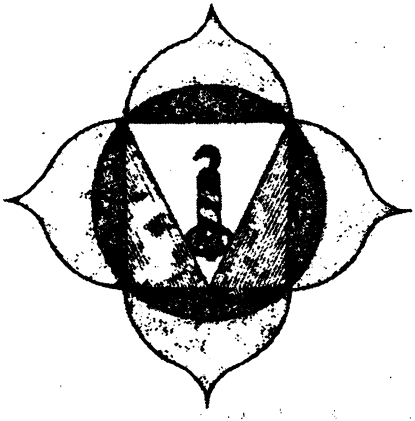
В данной практике чакра дхараны все чакры зрительно представляют себе имеющими один цвет – красный. Их окружает золотой ореол, который представляет чистоту и силу каждой отдельной чакры. Кроме того, визуализацию сочетают с биджа мантрами. Осознание связи между каждой чакрой с помощью мантр составляет важный аспект практики. Мы также используем два новых центра – насикагра и бинду. Бинду – это второстепенная чакра, а насикагра представляет собой ключ для муладхары. Ключ на кончике носа включает муладхару, подобно тому, как выключатель на стене включает верхний свет.

Техника выполнения

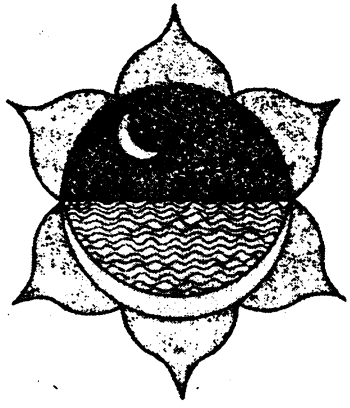
Стадия 1: Подготовка

Сидите в удобной медитативной позе, держа голову прямо, а позвоночник вертикально. Закройте глаза. Подстройте свое положение так, чтобы вы могли сидеть неподвижно в течение некоторого времени, не испытывая неудобства. Чувствуйте себя физически совершенно непринужденно. Окончательно устроившись в выбранной позе, старайтесь свести к минимуму любые физические движения. Сосредоточьтесь внутри тела. Перенесите свое осознание внутрь себя. Отвлекитесь от внешних шумов и других стимулов, сосредоточив внимание на тишине и покое внутри.

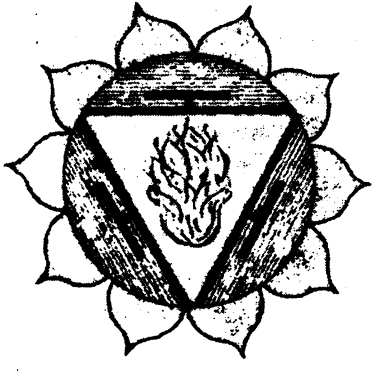
Чакра Дхарана



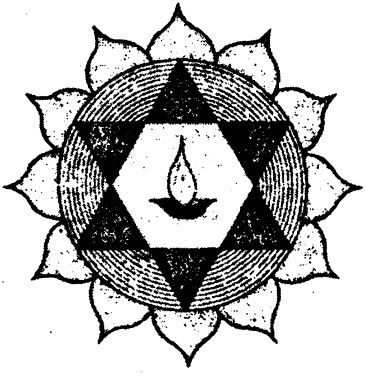
Муладхара



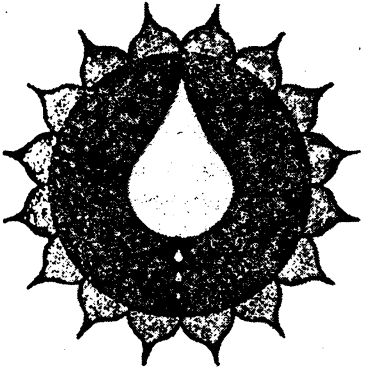
Свадхистхана



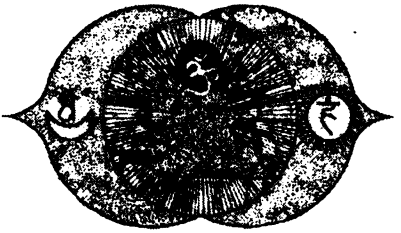
Манипура



Анахата



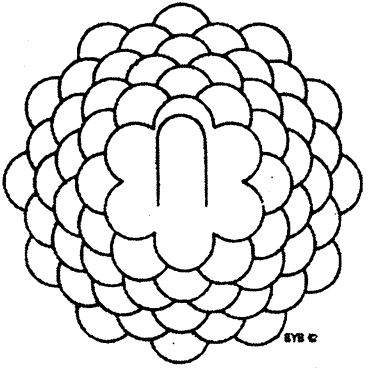
Вишуддхи



Аджна



Бинду



Сахасрара

Наблюдайте все тело и убедитесь, что все оно – от макушки головы до пальцев ног – свободно от напряжения. Во всем теле не должно быть никакой скованности и напряженности. Переводите внимание с одной части тела на другую, проверяйте каждую его часть, каждый сустав, каждую мышцу. Убеждайтесь, что физически вы чувствуете себя полностью свободно.

Наблюдайте и внутренне расслабляйте все тело. Осознавайте максимальную непринужденность, которую вы ощущаете во всем теле. В ощущении расслабления, физического расслабления, осознайте внутреннюю открытость. Перенесите свой ум внутрь физической основы. Тело содержит в себе микрокосмическое осознание. Микрокосмический опыт внутри тела, внутри физической структуры, сам по себе является бесконечным опытом.

Стадия 2: Внутреннее пространство

Осознавайте все тело и пространство внутри тела. Переживайте пространство, наполняющее все тело от макушки головы до кончиков пальцев рук и кончиков пальцев ног. Зрительно представляйте себе это пространство. Ощущайте тело так, будто оно представляет собой пустую оболочку. Зрительно представляйте себе тело подобным надувной резиновой кукле, в которой нет ничего, кроме воздуха и пространства. Когда вы осознаете пространство, возникает чувство открытости. Когда вы осознаете воздух, возникает чувство подвижности, движения. В теле существуют оба этих чувства. Наблюдайте движение праны, движение цветов и света, движение психики внутри тела. Осознавайте внутри тела покой, тишину и открытость, соответствующие воздуху и пространству.

Стадия 3: Муладхара дхарана

Теперь во внутреннем пространстве, которое вы видите, чувствуете и переживаете, создайте образ цветка лотоса с четырьмя лепестками. Пожалуйста помните, что это внутреннее пространство, которое наполняет все тело, а не только чидакаша или хридаякаша. Не нужно представлять себе муладхара янтру в каком-либо конкретном месте. Просто формируйте образ четырехлепесткового цветка лотоса в пространстве, которое вы воспринимаете. Уменьшите этот образ и перенесите его вниз в область муладхары. Наблюдайте четырехлепестковый цветок лотоса в области муладхары. Усиливайте свое осознание красного четырехлепесткового цветка

лотоса в муладхаре. Старайтесь видеть красный лотос, окруженный ореолом золотого света. Максимально глубоко и с полным осознанием сосредоточивайтесь в области муладхары. Визуализируйте символ муладхары – четырехлепестковый цветок лотоса, который имеет красный цвет, представляющий элемент земли. Наблюдайте его. Свидетельствуйте его, и старайтесь развивать его отчетливый образ в области муладхары.

Когда вы будете воспринимать образ, начните на вдохе и на выдохе мысленно повторять биджа мантру муладхары – *Лам*. Не позволяйте уму отвлекаться на повторение мантры *Лам*. Ум должен оставаться сосредоточенным на образе муладхары – четырехлепестковом цветке лотоса красного цвета, окруженном золотым ореолом. Усиливайте осознание муладхары с каждым повторением мантры *Лам* на вдохе и на выдохе. Затем перестаньте повторять биджа мантру муладхары.

Стадия 4: Свадхистхана дхарана

Создайте в пространстве своего тела образ цветка лотоса с шестью лепестками. Создайте образ шестилепесткового цветка лотоса красного цвета. Затем уменьшите образ и поместите его в область свадхистхана чакры. Свадхистхана чакра находится в крестцовой области над гениталиями. Осознайте ее. Теперь в пространстве тела имеются два цветка, но вы сосредоточиваетесь на втором – красном шестилепестковом цветке лотоса, который также окружает ореол золотого света.

Связывайте оба образа с помощью дыхания и мантры. Делая вдох, повторяйте *Лам* – биджа мантру муладхары. Делая выдох, повторяйте *Вам* – биджа мантру свадхистханы. Старайтесь в равной степени видеть оба образа – у них сходные цвет, форма и размер. Единственное различие состоит в том, что у одного из них четыре лепестка, а у другого – шесть. Оба имеют красный цвет и окружены золотым ореолом. Повторяйте биджа мантру *Лам* во время вдоха и *Вам* во время выдоха.

Стадия 5: Манипура дхарана

Теперь перестаньте повторять биджа мантры и создайте третий образ. Зрительно представьте себе еще один цветок лотоса с десятью лепестками, также имеющими красный цвет. Увидьте в пространстве тела красный цветок лотоса с десятью лепестками. Усиливайте осознание цветка лотоса с десятью лепестками. Старай-

тесь наблюдать каждый лепесток в отдельности, чтобы осознать этот красный лотос с десятью лепестками. Когда вы добьетесь такого осознания, уменьшите размер этого цветка лотоса и поместите его в область манипуры. Вы должны воспринимать цветок лотоса в области манипуры позади пупка, наряду с цветками лотоса в свадхистхане и муладхаре.

Визуализируйте все три цветка лотоса, имеющие красивый красный цвет и окруженные золотым сиянием. Однако, вы должны осознавать манипуру более сильно, чем другие чакры. Во время вдоха, сосредоточив сознание на муладхаре, повторяйте *Лам*. Когда сознание продолжает двигаться вверх вместе с дыханием и проходит через свадхистхану, повторяйте *Вам*. Когда сознание к концу вдоха достигает манипуры, повторяйте *Рам*. Затем, когда сознание вместе с выдохом спускается из манипуры, повторяйте *Рам*, в свадхистхане повторяйте *Вам*, и в манипуре повторяйте *Лам*. Таким образом, вдыхая и поднимаясь, произносите *Лам*, *Вам*, *Рам*. Затем, выдыхая и опускаясь, произносите *Рам*, *Вам*, *Лам*. Соединяйте биджа мантры чакр и видьте их все одинаково. Видьте во всех трех одни и те же цвета – ярко-красный лотос, окруженный золотым ореолом.

Стадия 6: Анахата дхарана

Теперь перестаньте повторять мантры. Создайте в пространстве образ красного лотоса с двенадцатью лепестками. Старайтесь увидеть двенадцать лепестков внутренним взором. Визуализируйте каждый лепесток в отдельности. Когда вы будете способны отчетливо видеть этот красный лотос с двенадцатью лепестками, уменьшите этот образ. Поместите цветок лотоса с двенадцатью лепестками в сердечном центре – в области анахаты. Соединяйте все четыре чакры с помощью дыхания. Биджа мантра для анахаты – *Ям*. Поднимаясь с вдохом, произносите *Лам*, *Вам*, *Рам*, *Ям*. Затем, опускаясь с выдохом, произносите *Ям*, *Рам*, *Вам*, *Лам*. Поочередно визуализируйте каждый лотос.

Стадия 7: Вишуддхи дхарана

Теперь перестаньте повторять мантры и создайте в пространстве тела еще один образ. Зрительно представляйте себе красный лотос с шестнадцатью лепестками. Выявляйте и осознавайте каждый из шестнадцати лепестков в отдельности. Уменьшите образ и поместите его в область вишуддхи. Наблюдайте в пространстве

тела красный лотос в вишуддхи, имеющий тот же цвет, те же форму и размер, как цветки лотоса в других чакрах. Биджа мантра для вишуддхи – *Хам*. Соединяйте все чакры с помошью дыхания и мантры. Вдыхая и поднимаясь, произносите *Лам*, *Вам*, *Рам*, *Ям*, *Хам*. Затем, выдыхая и опускаясь, произносите *Хам*, *Ям*, *Рам*, *Вам*, *Лам*. Наблюдайте все лотосы в правильном положении. Все они имеют один и тот же красный цвет и окружены золотым ореолом. Единственное различие состоит в числе лепестков. Все они связаны дыханием и своими биджа мантрами.

Стадия 8: Насикагра дхарана

Перестаньте повторять мантры. Создайте образ красного круга. Уменьшите размер круга, и поместите его в точку насикагра на кончике носа. Сосредоточивайтесь на красном круге на кончике носа. Полностью сосредоточиваясь на красном круге, наблюдайте его в пространстве тела на кончике носа. Сосредоточивайтесь на точке насикагра. Биджа мантра для центра насикагра – *Со*. Поднимаясь при вдохе, мысленно произносите мантры *Лам*, *Вам*, *Рам*, *Ям*, *Хам*, *Со*. Опускаясь при выдохе, произносите *Со*, *Хам*, *Ям*, *Рам*, *Вам*, *Лам*.

Стадия 9: Аджна дхарана

Теперь прекратите повторение мантр. Создайте в пространстве тела еще один образ цветка лотоса с двумя лепестками. Зрительно представляйте себе красный цветок лотоса с двумя лепестками, которые касаются друг друга. Уменьшите размер образа и поместите его в область аджны. Биджа мантра аджны – *Ом*. Все чакры связаны дыханием и мантрой. Все они одного и того же красного цвета и окружены золотым ореолом. Вдыхая и поднимаясь, мысленно произносите *Лам*, *Вам*, *Рам*, *Ям*, *Хам*, *Со*, *Ом*. Выдыхая и опускаясь, произносите *Ом*, *Со*, *Хам*, *Ям*, *Рам*, *Вам*, *Лам*.

Стадия 10: Повторение Ом с визуализацией чакр

Перестаньте повторять мантры. Сосредоточьте внимание на муладхаре и несколько раз нараспев произнесите мантру *Ом*. Затем сосредоточивайте внимание на свадхистхане и повторяйте *Ом*. Переходите к манипуре, и повторяйте *Ом*. Перенесите осознание к анахате и повторяйте *Ом*. Поднимайтесь к вишуддхи и повторяйте *Ом*. Переходите к точке насикагра на кончике носа и повторяйте *Ом*. Осознавайте аджну и повторяйте *Ом*. Переходите к бинду и повторяйте *Ом*. Затем позвольте всем цветкам лотоса рас-

твориться в пространстве. Осознавайте пространство, наполняющее все тело.

Стадия 11: Завершение практики

Теперь приготовьтесь закончить практику. Осознайте свое физическое тело, сидящее в медитативной позе. Почувствуйте давление тела на пол. Осознавайте окружающую обстановку. Прислушивайтесь к внешним звукам. Осознавайте свое собственное дыхание. Медленно откройте глаза и пошевелитесь.

Хари Ом Тат Сат

ЧАКРА ДХАРАНА (Б)

Когда люди начинают заниматься практикой дхараны, они всегда сталкиваются с одной и той же трудностью. Они снова и снова стараются сосредоточиваться на чем-то одном, но ум уходит в сторону. Они снова возвращают его обратно, и он снова ускользает. Они продолжают действовать таким же образом, переживая чередование состояний сосредоточения и непокорности ума, но никогда не достигают дхараны, поскольку постоянно борются с умом.

Йога подходит к проблеме дхараны с другой точки зрения. Она утверждает, что состояние дхараны начинается с пробуждением сушумна нади. Сушумна – это канал для духовной силы, проходящий внутри позвоночника. Он начинается в муладхаре – первом психическом центре в промежности, и идет прямо вверх через все другие психические центры к сахасраре на макушке головы.

Сушумна – самый мощный энергетический поток в человеке. Это нефизический, абсолютно трансцендентальный, бесформенный поток. Он представляет собой модель космического бытия, богоподобного состояния. Обычно сушумна пребывает в дремлющем состоянии и считается спящим нади. Как только сушумна пробуждается, вам больше не нужно стараться сосредоточиваться. Это становится спонтанным процессом.

Техника выполнения

Стадия 1: Подготовка

Сидите в удобной медитативной позе, держа позвоночник вертикально, а голову прямо. Положите руки на колени в чин или джняна мудре. Веки и губы следует мягко, но плотно закрыть – не слишком слабо, и не слишком сильно. В течение нескольких секунд мысленно наблюдайте положение тела. Осознайте, как вы сидите. Наблюдайте положение ступней, пальцев ног, коленей, голеней, пальцев рук, кистей, предплечий, спины, туловища, шеи, плеч и головы. Старайтесь создать мысленный образ себя. Представляйте себе, что перед вами находится зеркало в полный

рост и ваше тело отражается в этом зеркале. Старайтесь увидеть отражение тела в этом зеркале. Полностью осознавайте тело, которое отражается в зеркале. Вы наблюдаете собственное отражение. В этом отражении осознайте положение, позу, в которой вы сидите в данный момент. Наблюдайте в отражении одежду, которая есть на вас сейчас, как будто вы видите себя, сидя с открытыми глазами перед зеркалом в полный рост.*

Стадия 2: Осознание в чидакаше

Теперь перенесите свое внимание на пространство чидакаши. Осознайте темноту, черное небо в чидакаше. Переживайте пространство чидакаши во всей голове. Осознавайте темное пространство внутри. Полностью осознавайте чидакашу — внутреннее пространство над вами, под вами, спереди и сзади от вас, со всех сторон. Не существует ничего, кроме пустого неба. Наблюдая пространство чидакаши, вы обнаружите в нем проявления при-

* На самом деле, такое «мысленное отражение» представляет собой результат синестетической трансляции кинестетических ощущений «схемы тела» в зрительную модальность — или, если обойтись без психологической терминологии, зрительную интерпретацию сигналов, поступающих от нервных окончаний в коже, мышцах и других тканях тела, которая обеспечивается особыми нейрофизиологическими механизмами мозга. Успех и качество такой интерпретации зависят от количества и силы поступающих сигналов. Движущееся тело гораздо легче визуализировать, чем покоящееся. С другой стороны, для успеха визуализации необходима пассивная, воспринимающая психологическая установка — иными словами, нужно не делать произвольные движения, осознавая их на уровне понятий — например: «сейчас я сгибаю правую руку» — а просто наблюдать непроизвольные движения тела, не называя их, а просто переживая на уровне ощущений. Попробуйте дать своему телу или какой-либо его части полную свободу движения и наблюдайте это движение с закрытыми глазами — вы легко увидите соответствующий образ. Даже когда вы неподвижно сидите в медитативной позе, в теле происходят различные процессы, мышцы совершают микродвижения, кожа воспринимает различные осязательные стимулы и все это можно переживать на уровне ощущений. Сосредоточивайтесь на этих ощущениях в теле, и вы увидите его внутренний образ. Поначалу он будет схематичным — это так называемая «схема тела» (от которой, кстати, происходят традиционные символы креста и мирового древа). Воображаемое зеркало, стоящее перед вами, позволяет уточнить этот схематичный образ, поскольку автоматически создает у вас воспринимающую обстановку. Есть очень радикальная (и довольно опасная) техника, позволяющая быстро входить в состояние глубокого транса. Из экспериментальной психологии известно, что нарушения «схемы тела» (например, при «сенсорной депривации») вызывают состояние транса. Если, наблюдая свое изображение в воображаемом зеркале, вы будете проделывать с ним различные манипуляции — например, уменьшать или увеличивать его, делать полупрозрачным и т. д., то можете ввести себя в глубоко измененное состояние сознания (пер.).

глушенного цвета и света, теней, фигур и очертаний. Вы будете видеть различные цвета, света и тени, которые постоянно движутся и сливаются друг с другом.

Усиливайте сосредоточение и осознание. Вы должны наблюдать опыт в чидакаше – различные проявления света, цвета, тени и формы. Это проявления внутренней деятельности. Наблюдайте их. Не следует пытаться что-либо рационально объяснять – просто наблюдайте. Постепенно развивайте осознание чидакаши – чувство пустоты, опыт бескрайнего неба – во всем теле. Наблюдайте пространство чидакаши во всем теле.

Старайтесь вообразить, что чувствует астронавт, путешествующий в космосе. Его окружает полная темнота, и в этой темноте он может видеть мерцающие звезды различных цветов, размеров и очертаний. У вас должно развиваться сходное переживание. Переживайте пространство во всем теле. Одна часть сознания должна переживать пространство, а другая часть сознания должна только наблюдать опыт. Продолжайте объективно наблюдать опыт, наблюдать свои ощущения.

Стадия 3: Сушумна даршан

Сосредоточив осознание на верхушке головы, смотрите вниз на свое тело. Смотрите прямо вниз до кончиков пальцев рук, до кончиков пальцев ног. Переживайте пространство, наполняющее все тело. Затем перенесите свое осознание в кончики пальцев рук и переживайте окружающее вас пространство с этой перспективы. Такое же чувство, такое же восприятие вы переживаете ночью, когда задернуты все занавески, свет выключен и ваши глаза закрыты. Это осознание кромешной темноты. Одной частью сознания переживайте полную темноту, а другой частью сознания наблюдайте этот опыт. И то, и другое должно происходить одновременно.

Теперь перенесите свое осознание на верхушку головы и смотрите вниз в канал сушумны, который находится в середине позвоночного столба. Вглядываясь в сушумну, осознайте шесть расположенных внутри него точек света. Если вы посмотрите внимательно, то увидите, что первая точка находится под позвоночником, в промежности, где начинается канал сушумны. Вторая точка света располагается внутри сушумны прямо над первой – в точке, где соединяются копчик и крестцовая кость. Третья точка

света находится в сушумне позади пупка, в поясничной области позвоночника. Четвертая точка света находится в сушумне позади сердца, в области груди. Пятая точка света располагается в сушумне позади горловой ямки. Шестая точка света находится в сушумне на верхушке позвоночника в середине головы, прямо позади бровей. Еще одна, седьмая точка света находится наверху сушумны, на макушке головы.

Стадия 4: Визуализация чакры и цвета

Ваше осознание находится над этими различными точками света и вы смотрите на них вниз. Они подобны очень маленьким звездам, висящим в небе. Вы наблюдаете их внутренним взором. Они расположены на одной прямой линии. Наблюдайте их. Наблюдайте сушумну как светящийся золотой шнур, который соединяет все точки от нижней до верхней, как жемчужины на нити. Та часть сознания, которая наблюдает, может двигаться в любом направлении. Перенесите эту часть сознания прямо вниз к первой точке света и смотрите на нее спереди. Наблюдая первую точку света – центр муладхара – осознавайте другие точки света, находящиеся выше. Перенесите свое осознание вниз и наблюдайте первую точку света. Осознавайте пространство, окружающее вас со всех сторон. Ваше наблюдающее сознание – это микроскопическая самость. Точка, которую вы наблюдаете – это микроскопическое пространство.

Погружайтесь в эту точку света и порождайте опыт цвета. По мере того, как сознание входит в эту точку света в области муладхары, цвет меняется. Все пространство становится красным. Наблюдайте все пространство, наполненное красным светом. Наряду с красным светом имеется ощущение пустоты. Наблюдайте глубокий красный цвет, наполняющий всю структуру.

Затем выведите осознание из первой точки света и входите во вторую. По мере того, как вы выходите из света муладхары, красный цвет исчезает. Пространство снова становится черным. Поднимите свое осознание вверх ко второй точке света, которая находится на уровне свадхистхана чакры в копчике. Наблюдайте эту точку. По мере того, как ваше сознание входит в этот свет, цвет пространства меняется на алый. Усиливайте свое осознание и наблюдайте оранжево-красный цвет, наполняющий все пространство.

Затем выходите из второй точки света. Когда вы выводите из нее свое осознание, оранжево-красный цвет меркнет и исчезает в темноте внутреннего пространства. Переместите осознание вверх, на уровень третьего света — манипура чакры, находящейся позади пупка. Когда вы входите в свет манипуры, цвет меняется на золотисто-желтый — цвет пламени, природы огня. Наблюдайте, как все пространство наполняется золотисто-желтым цветом.

Когда вы выходите из света манипуры, золотисто-желтый цвет бледнеет и исчезает в темноте внутреннего пространства. Перенесите свое осознание вверх к четвертой точке света — анахата чакре, находящейся позади сердца. Входя в свет анахаты, наблюдайте, как цвет меняется на небесно-голубой. Визуализируйте пространство, наполненное небесно-голубым светом.

Когда вы выходите из света анахаты, голубой цвет меркнет и исчезает в темноте внутреннего пространства. Переместите свое осознание вверх на уровень вишуддхи — пятой точки света, находящейся позади горловой ямки. Наблюдайте эту точку и увидьте, как пространство окрашивается в лилово-фиолетовый цвет. Визуализируйте все пространство, наполненное лилово-фиолетовым цветом.

Выводя свое осознание из света вишуддхи, замечайте, как лилово-фиолетовый свет меркнет и исчезает в темноте внутреннего пространства. Перенесите свое осознание вверх к шестой точке света на уровне аджна чакры в среднем мозге. Входя в этот свет, наблюдайте, как свет меняется на серебряный. Визуализируйте все пространство, наполненное серебряным светом.

Выходя из аджны, наблюдайте, как серебряный цвет меркнет и исчезает в темноте чидакаши. Перенесите свое осознание вверх к седьмой точке света, на уровень сахасрары на макушке головы. Увидьте, как здесь цвет пространства меняется на белый. Визуализируйте все пространство, освещенное ослепительным белым светом. Сохраняйте это осознание как можно дольше.

Стадия 5: Спонтанная визуализация чакр

Когда осознание выйдет из сахасрары, наблюдайте все семь световых точек, светящихся мягким серебристо-голубым светом, подобно драгоценным камням, висящим на нити. Затем позвольте своему уму спонтанно перемещаться к любой точке света, будь то муладхара, анахата или аджна; свадхистхана, манипура или ви-

шуддхи. Не имеет значения куда он движется, но внимательно следите за ним.

Позвольте уму действовать по собственному усмотрению и двигаться к любой точке света, которая его естественно привлекает. Куда бы ум не перемещался, наблюдайте эту точку света. Старайтесь добраться до источника этой точки света, дойдите до ее сердцевины. Внутри этого ядра света увидьте собственный образ — такой, как вы есть. Опознайте чакру — точку света, куда спонтанно переместилось ваше осознание. Куда бы не отправился ум, будь то муладхара, свадхистхана, манипура, анахата, вишуддхи, аджна или сахасрара, просто осознавайте это. Наблюдайте, куда ум движется без какого-либо руководства, без всяких усилий, куда его естественно тянет — просто отправляйтесь к этой точке и осознавайте ее.

Стадия 6: Повторение мантры Ом с визуализацией чакр

Наблюдайте все точки света. Одновременно наблюдайте все чакры, все точки света. Переживайте пространство, окружающее вас со всех сторон. Переживайте вокруг себя пустоту, ничто, шуньяту, и в этом пространстве осознавайте чакры в виде точек света. Теперь начните нараспев повторять мантру Ом, и в то время как вы произносите Ом, наблюдающая часть вашего сознания должна оставаться в стороне и наблюдать вибрацию Ом во всех этих чакрах. Во время произнесения мантры Ом различные психические центры, различные точки света будут пульсировать собственной жизнью. Развивайте это осознание, развивайте это ощущение пульсации, вибрации. Точки света будут становиться ярче, они начнут мерцать. Переживайте пульсацию, вибрацию чакр. Визуализируйте это и одновременно осознавайте повторение мантры *Ом*. Будьте бдительны. Делайте вдох, и нараспев произносите *Ом*. Чувствуйте, как звук мантры *Ом* вибрирует и пульсирует в точках света. *Ом*, *Ом*, *Ом*, продолжайте наблюдать. *Ом*, *Ом*, *Ом*.

Стадия 7: Завершение практики

Теперь прекратите практику и постепенно обращайте сознание вовне. Осознайте внутреннее пространство, наполняющее все тело от головы до пальцев ног. Осознай свое физическое тело. Ощутите свое тело, сидящее в медитативной позе. Осознайте внешнюю среду, внешние звуки, окружающих вас людей и различные объекты вокруг. Когда вы будете полностью осознавать окружающую обстановку, медленно пошевелитесь и откройте глаза.

Примечание к практике: На стадии пять интересно отметить, какая чакра естественно привлекает ваш ум. Это показывает, на каком уровне вы можете легче всего выражать себя. Это означает ваш теперешний уровень осознания. По притяжению чакры можно узнать естественную и спонтанную характеристику личности. Однако здесь не следует применять понятие уровня. Чакра, на которой естественно сосредоточивается ваше осознание, показывает вашу естественную склонность – то, что активно и проявляется в вас в данный момент. Куда бы не направлялось внимание – это правильная чакра. Не пытайтесь судить или выбирать. Не следует проводить никакого различения. Это естественный процесс, поскольку это то, где вы сейчас находитесь, и какой способностью вы переживаете. Именно способность, которая активна в чакре, позволяет вам видеть, наблюдать и переживать боль или удовольствие. Если вы сосредоточены на анахате и чувствуете там боль, это означает, что именно способность анахаты активна и проводит вас через опыт боли. Если этот опыт дает муладхара, значит это способность муладхары. Таким образом вы узнаете, что необходимо для работы над развитием этой чакры.

Хари Ом Тат Сат

ЧАКРА ДХАРАНА (В)

Техника выполнения

Стадия 1: Подготовка

Сидите в удобной медитативной позе, держа голову и позвоночник вертикально. Положите руки на колени в чин или джняна мудре. Закройте глаза. Расслабьте все тело. Развивайте полное осознание всего тела изнутри и расслабляйте каждую его часть. Осознавайте позу, в которой вы сидите. Осознавая свое тело, вы будете наблюдать ощущение неподвижности, покоя и тишины, исходящее изнутри. Осознавайте физическую неподвижность. Наблюдайте тишину вокруг и внутри вас.

Все ваше тело совершенно неподвижно, как статуя. Оно совершенно спокойно и неподвижно. Осознавайте чувство тишины и покоя, наполняющее все ваше тело и весь ум. Не отождествляйтесь ни с каким физическим опытом. Никакое переживание удобства или неудобства, боли или удовольствия, не может пересилить чувство тишины и покоя внутри вас. Полностью отделяйте себя от тела и ощущений тела, от ума и переживаний ума.

Стадия 2: Столб воздуха

Теперь внутри тела осознайте дыхание как столб воздуха, который идет от манипуры до аджны. Во время вдоха и выдоха сознание поднимается и опускается по этому столбу. При вдохе сознание поднимается от манипуры к аджне. При выдохе сознание опускается от аджны к манипуре. Не осознавайте никакое физическое движение. Наблюдайте восхождение и нисхождение сознания по столбу воздуха, который идет от манипуры до аджны и от аджны до манипуры.

Стадия 3: Мандала муладхары

Осознайте бескрайнее внутреннее пространство, наполняющее все ваше существо. Переживайте стхулакашу – пространство всего тела. Развивайте полное осознание пространства, которое наполняет все ваше тело. В этом пространстве зрительно представляйте себе большой желтый квадрат. Старайтесь видеть цвет и очертания квадрата в пространстве тела. Этот большой, тяжелый

квадрат символизирует землю. Осознавайте вибрацию земли. Визуализируя желтый квадрат, чувствуйте элемент земли, ощущайте запах земли. Здесь праны обладают наибольшей плотностью и энергия проявляется как форма.

Внутри квадрата находится перевернутый красный треугольник, символизирующий созидательную силу, или шакти. Старайтесь видеть в пространстве тела красный треугольник внутри желтого квадрата. Внутри красного треугольника находится дымчато-серый шивалингам – думра лингам, вокруг которого три с половиной раза обвивается спящая змея. Эта спящая змея символизирует дремлющую кундалини, или духовную силу. Старайтесь увидеть змею, обвивающую дымчато-серый шивалингам внутри красного треугольника в желтом квадрате.

С этой мандалой связан звук – биджа мантра *Лам*. Отчетливо визуализируйте всю мандалу и мысленно повторяйте биджа мантру *Лам, Лам, Лам*. Вы должны видеть большой желтый квадрат. Внутри квадрата помещен перевернутый красный треугольник. Внутри треугольника находится дымчато-серый шивалингам с трижды обернувшейся вокруг него змеей. Когда вы будете способны видеть всю мандалу, уменьшите ее размер и поместимте ее в дахаракаше в области муладхара чакры в промежности.

Стадия 4: Мандала свадхистханы

Снова осознайте пространство стхулакаши. В пространстве, наполняющем все тело, зрительно представляйте себе большой белый полумесяц. Внутри полумесяца увидьте волны океана в темную ночь, освещаемую звездами. Волны океана в темную ночь символизируют бессознательное измерение, область глубокого сна. Здесь, в глубинах океана, располагается и *кармашья* – хранилище карм. Отчетливо визуализируйте мандалу свадхистханы в стхулакаше – пространстве всего тела.

С этой мандалой связан звук – биджа мантра *Вам*. Наблюдайте большой белый полумесяц, висящий в пространстве, и повторяйте биджа мантру *Вам, Вам, Вам*. Осознавайте элемент воды, текучесть. Внутри полумесяца наблюдайте океанские волны в темную ночь, освещаемую звездами. Когда вы будете способны визуализировать всю мандалу, уменьшите размер и поместите ее в дахаракаше в области свадхистхана чакры в копчике.

Стадия 5: Мандала манипуры

Снова верните свое осознание к стхулакаше. Во внутреннем пространстве визуализируйте мандалу манипуры. Старайтесь увидеть большой, огненно-красный перевернутый треугольник, со всех сторон окруженный черным бхупура. Наблюдайте огненные вибрации этой мандалы. Внутри треугольника находится шар пылающего огня, символизирующий солнечную силу – центр мандалы. Старайтесь видеть шар пылающего огня внутри перевернутого красного треугольника, окруженного черным бхупура. Ощущайте энергию, тепло и свет, исходящие от этой мандалы.

С этой мандалой связан звук – биджа мантра *Рам*. Визуализируйте мандалу манипуры, и повторяйте – *Рам*, *Рам*, *Рам*. Когда вы будете способны отчетливо визуализировать всю мандалу, уменьшите ее размер и поместите ее в дахаракаше в области манипуры, позади пупка.

Стадия 6: Мандала дахаракаши

Теперь, сосредоточиваясь внутри дахаракаши, старайтесь ясно и отчетливо видеть всю мандалу муладхары. Повторяйте биджа мантру *Лам*, *Лам*, *Лам*. Затем увидьте мандалу свадхистханы, и повторяйте биджа мантру *Вам*, *Вам*, *Вам*. Потом увидьте мандалу манипуры и повторяйте биджа мантру *Рам*, *Рам*, *Рам*. На вдохе – *Лам*, *Вам*, *Рам*. На выдохе – *Рам*, *Вам*, *Лам*.

Постарайтесь увидеть муладхару и свадхистхану вместе. Когда вы сможете это делать без труда, старайтесь увидеть свадхистхану и манипуру вместе. В конце, визуализируйте одновременно все три чакры – муладхару, свадхистхану и манипуру в соответствующих им правильных положениях.

Стадия 7: Мандала анахаты

Снова осознайте пространство всего тела. В пространстве стхулакаши визуализируйте мандалу анахата чакры. Зрительно представляйте себе небесно-голубой шестиугольник, образованный двумя пересекающимися треугольниками. Визуализируйте два пересекающихся треугольника. Они имеют небесно-голубой цвет. В центре шестиугольника находится маленькая точка яркого света. Это источник вечной, нерожденной и не умирающей вибрации. Старайтесь ощущать волны этой вибрации, распространяющиеся во все части микрокосмической вселенной внутри вас. Старайтесь переживать волны тонкой и глубокой вибрации, рас-

пространяющиеся из источника света во всю микрокосмическую вселенную, заключенную внутри вас.

Волны вибрации, распространение пульсации в микрокосмической вселенной среди чувства полного покоя и тишины, представляют элемент воздуха. Мандала представляет собой шестиугольник. Старайтесь видеть два пересекающихся треугольника небесно-голубого цвета. В центре шестиугольника находится маленькая точка очень яркого света. Наблюдайте ее со всей силой ума. Наблюдайте анахату с точечным сосредоточением.

Именно из этого пульса жизни, из этого источника проявляются все тонкие виды деятельности в нашей жизни. Элемент воздуха связан с умом. Мысли переживаются в виде волн в уме. Желания переживаются в виде волн в уме. Эмоции переживаются в виде волн в уме. Некоторые из них более интенсивны, чем другие. Некоторые обладают меньшей интенсивностью, но все исходит из этой точки света. Осознавайте пульс жизни. Это вечная вибрация – анахата нада. С этой вибрацией связан свой звук – биджа мантра *Ям*. Визуализируйте мандалу анахаты и повторяйте *Ям*, *Ям*, *Ям*.

Стадия 8: Мандала вишуддхи

Теперь постепенно выводите осознание из сосредоточения на анахате и переносите его в область вишуддхи. В области вишуддхи, на границе хридаякаши и чидакаши, имеется белый круг. Зрительно представляйте себе простой белый круг. Этот белый круг – мандала вишуддхи. Вишуддхи означает «чистый». Развивайте осознание белого круга, символизирующего элемент эфира, или пространства. Добивайтесь полного осознания белого круга. Осознавайте чистоту пространства, широту пространства. Осознавайте пространство как основу для проявления всех других элементов. С вишуддхи, или элементом эфира – пространства – связана собственная звуковая вибрация – звук *Хам*. Визуализируйте белый круг и повторяйте – *Хам*, *Хам*, *Хам*.

Стадия 9: мандала аджны

Теперь отводите свои ум и внимание от вишуддхи и снова сосредоточивайтесь на чидакаше. В пространстве чидакаши визуализируйте угольно-черный сияющий шивалингам с белым символом *Ом* на нем. Справа от лингама находится солнце, а слева – луна. Сияющий черный шивалингам представляет элемент ума –

астральный, высший ум. Солнце и луна здесь символизируют соединение иды и пингалы и их слияние с сушумной. Дальше этой точки не существует осознания двойственности, эго, низшего ума.

Сосредоточивайте все свое осознание на мандале аджны в чидакаше. С ней связан собственный звук – мантра *Ом*. Зрительно представляйте себе сияющий черный шивалингам. Старайтесь отчетливо видеть на нем белый символ *Ом* и повторяйте – *Ом*, *Ом*, *Ом*. Осознавайте элемент ума, высший ум, астральный ум; добивайтесь тонкого осознания этой мандалы, которая контролирует все другие.

Стадия 10: Мандала хридаякаши и чидакаши

Теперь отведите осознание от мандалы аджны. Визуализируйте мандалу анахаты в центре хридаякаши, позади сердца. Старайтесь видеть всю мандалу анахаты и повторяйте – *Ям*, *Ям*, *Ям*. Затем визуализируйте мандалу вишуддхи между хридаякашей и чидакашей, позади горловой ямки и повторяйте – *Хам*, *Хам*, *Хам*. Потом визуализируйте мандалу аджны в чидакаше, позади межбровного центра и повторяйте – *Ом*, *Ом*, *Ом*. На вдохе – *Ям*, *Хам*, *Ом*. На выдохе – *Ом*, *Хам*, *Ям*.

Визуализируйте мандалы анахаты и вишуддхи вместе. Когда вы сможете делать это без труда, визуализируйте мандалы вишуддхи и аджны вместе. Наконец, отчетливо визуализируйте одновременно все три мандалы – анахаты, вишуддхи и аджны.

Стадия 11: Чакра мандала даршан

Теперь по очереди зрительно представляйте себе мандалу каждой чакры и повторяйте ее биджа мантру. Визуализируйте муладхару и произносите *Лам*, свадхистхану – *Вам*, манипуру – *Рам*, анахату – *Ям*, вишуддхи – *Хам*, аджну – *Ом*.

Визуализируйте муладхару и свадхистхану вместе. Затем зрительно представляйте себе муладхару, свадхистхану, и манипуру вместе. Потом увидьте вместе муладхару, свадхистхану, манипуру, и анахату. Потом увидьте вместе муладхару, свадхистхану, манипуру, анахату и вишуддхи. Наконец, охватите одним взглядом, в одной картине, муладхару, свадхистхану, манипуру, анахату, вишуддхи и аджну; старайтесь видеть их совершенно отчетливо. Сохраняйте видение мандал чакр как можно дольше.

Стадия 12: Завершение практики

Когда видение чакр начнет угасать, снова перенесите свое осознание на внутреннее пространство. Переживайте все пространство стхулакаши от головы до пальцев ног. Снова осознайте физическое тело, неподвижно сидящее в медитативной позе. Осознавайте комнату, в которой вы сидите. Прислушивайтесь к внешним звукам. Сделайте глубокий вдох и трижды повторите мантру *Ом*.

Хари Ом Тат Сат

ПАНЧАКОША ДХАРАНА

Слово *коша* означает «оболочка» или «тело», а *панча* означает «пять». Согласно традиции йоги, человеческая индивидуальность состоит из пяти тел, или кош. Эти пять кош принадлежат к разным измерениям – от грубого до трансцендентального – и относятся к опыту дахаракаши.

Анамайя коша

Первая коша, которую описывает йога – это анамайя коша, или материальное тело; оно может быть живым или неживым. Считается, что и дом, и дерево, и физическое тело – это анамайя коша. Единственная разница состоит в том, что тело живое, а дом – неживой. Таким образом, понятие анамайя коши, или материального тела, очень широко.

Существует много видов материи. Некоторые виды материи являются полностью независимыми, тогда как существование других зависит от другой материи. Например, пища, которую мы едим, представляет собой материю, и тело, которое потребляет пищу, также состоит из материи. Таким образом, мы видим взаимодействие материи. Один вид материи потребляется для обеспечения и поддержания другого вида. Это называется зависимостью материи от материи. Камень – это независимый вид материи. Мы не можем есть камень и он не потребляет никакую другую материю.

В йоге все творение рассматривается как проявление материи, которое можно сравнить с внешним телом, используемым для проявления творческого сознания и энергии. Различные объекты, будь то камень или тело, имеют разный состав, но все они наполнены энергией и сознанием. Камень содержит в себе сознание и энергию, но в силу его состава, они не проявляются. Растение тоже содержит сознание и энергию, но не выражает их в такой форме, которую мы воспринимаем.

Для творческого проявления сознания и энергии требуются разные средства. Камень – это просто материя, анамайя коша. В растении мы находим сочетание анамайя, пранамайя, и, отчасти,

маномайя кош. В человеке сочетаются все пять кош. Сознание, присущее камню или растению использует другие средства выражения.

Коши могут проявляться только если они объединены в единое целое. Анамайя коша представляет собой просто проявление материи, независимо от того, какой тип энергии и сознания она в себе содержит. Это просто инструмент, выражение сознания и энергии в материальном, или грубом мире, обеспечивающее опыт измерения, с которым мы имеем дело в данной коше.

Пранамайя коша

Следующей после анамайя коши идет пранамайя коша. Это тело энергии или праны. Что приводит тело в движение? Сила энергии. Если удалить эту энергию из тела, что будет приводить его в движение? Если сорвать зеленую травинку, то через какое-то время она пожелтеет и умрет. Силой, которая делала ее живой и зеленой, была прана.

Йоги поняли, что все во вселенной содержит энергию, и дали этой энергии самое общее название – прана. Прана, которая наполняет и контролирует всю вселенную, носит название *махапрана*. Прана, контролирующая индивидуальные единицы, например, такие, как тело, подразделяется на пять категорий. В соответствии с различными видами деятельности индивидуальной единицы, эта прана снова делится на пять малых категорий. Таким образом, у живых существ имеется десять разных видов праны. Неодушевленные существа имеют только один вид праны. Именно праническая сила сохраняет и поддерживает физическое тело.

Давайте взглянем на прану с макрокосмической точки зрения. В макрокосмосе прана, которая пронизывает вся вселенную, именуется махапраной – это первый импульс жизни или сознания. Например, в вашем ночном сне не существует понятия пространства и времени. Это полностью бессознательное состояние. Когда звенит будильник, в поле сознания происходит легкое возмущение, которое затем усиливается по мере пробуждения осознания. Затем вы осознаете тело, окружающую обстановку, время и так далее.

В глубоком сне, представляющем собой состояние, похожее на смерть, первое движение в поле сознания, которое направляет

осознание вовне и создает связь между умом и телом — это активность праны. При отсутствии пранической связи между телом и умом, они не могли бы действовать согласованно. Тогда в одном человеке имелись бы две отдельные единицы — тело и ум.

Очень часто, входя в глубокие состояния сосредоточения или интроверсии, мы обнаруживаем, что наш ум активен, но не имеет контроля над телом. Праническая связь, координирующая умственную и физическую деятельность, временно отсоединена от тела. Таким образом, махапрана представляет собой первый импульс, который создает связь между материей и сознанием.

Махапрана — это пульсация или жизненная сила каждого атома и планетарного тела, которые существуют во вселенной. Звезды и пульсары, излучающие различные виды радиоволн и гамма лучей, также представляют собой формы махапраны. Если бы начать ликвидировать все волны в космосе одну за одной, то в конце концов остался бы только один тип волн, который можно было бы считать первоисточником всех других. Это и есть махапрана.

Кроме того, махапрана по-разному проявляется в разных кошах. В психическом теле прана проявляется на уровне вибраций. В физическом и ментальном телах она проявляется в форме стимуляции и импульса. Когда мы хотим поднять руку, импульсы, движущиеся от тела к мозгу и от мозга к телу, состоят из физической праны.

В пранамайя коше прана проявляется в виде энергетических течений или потоков. Поток праны, который течет из пранамайя коши к анамайя коше, всегда движется в форме течений в энергетических каналах, или нади. Эти течения можно переживать в физическом теле в виде света, слабых электрических токов, ощущений зуда или покалывания.

В физическом теле существует много видов потоков энергии. Первый из них — это кровеносные сосуды, переносящие кровь из одной части тела в другую. Второй вид — нервы, которые передают ощущения из тела в мозг. Третий вид — нади, или пранические течения, которые связывают прану из пранамайя коши с физическим телом.

Пять тысяч лет назад в Индии жил мудрец-риши по имени Каннада. Это был первый человек, который сформулировал атомную теорию. Он описал, как прана взаимодействует в пранической структуре. Каннада говорил, что ядро атома, пульсирующее энер-

гией — это прана в ее чистейшей форме. Эта прана служит источником движения, источником жизни, и жизнь проявляется в нашей внешней физической структуре.

Маномайя коша

Третье тело, или оболочка — это маномайя коша, которая включает в себя рациональный ум и эмоции. Кроме того, маномайя коша включает в себя различные другие аспекты ума. Сознательные, подсознательные и бессознательные проявления, поведение и взаимоотношения — это все аспекты маномайя коши. Такие состояния ума, как эйфория, счастье, радость, разочарование, депрессия и тревога также представляют собой аспекты маномайя коши. Кроме того, эти различные выражения ума связаны с самскарами и кармами виджнянамайя коши.

Виджнянамайя коша считается хранилищем самскары и кармы. В этой области буддхи, читта и ахамкара проявляются в своем первозданном виде. Когда эти способности или впечатления должны взаимодействовать с внешним миром, они используют посредничество ума (манас).

Наше взаимодействие с положительным и отрицательным, проблемы, связанные с нашим собственным умом, с нашей природой, желаниями, сильными и слабыми сторонами, амбициями и нуждами представляют собой различные аспекты маномайя коши. Маномайя кошей называется не просто рациональный ум, а весь ум в целом. Маномайя коша — очень широкий термин, используемый для обозначения разнообразных выражений ума и человеческой природы.

Виджнянамайя коша

Четвертое тело — это виджнянамайя коша, оболочка мудрости, понимания и осуществления. Существуют два аспекта или уровня виджнянамайя коши. К первому или низшему аспекту относится внутреннее и внешнее знание. Второй аспект представляет собой понимание самскары и кармы. После того, как человек прошел через эти два состояния, достигается третье состояние или измерение — переживание, понимание и осуществление эго.

Когда в ходе эволюции из духа развивалась материя, первым проявлением был *махат*, или высший разум. Из этого аспекта ма-

хат возникали четыре суб-аспекта. Это: (1) *ахамкара* – принцип эго; (2) *читта* – процесс наблюдения; (3) *буддхи* – процесс различения и понимания; и (4) *манас* – ум. Эти суб-аспекты образуют тело виджнянамайя коша.

Термин «виджнянамайя коша» обычно переводят как тело интеллекта, но это неправильно. Слово виджняна состоит из двух слов – *ви* и *джняна*. *Джняна* означает «знание», а добавление *ви* превращает его в «тонкое знание». Виджнянамайя коша – это тело, где переживается тонкое знание.

В маномайя коше мы упоминали буддхи, читту и ахамкару, но теперь мы будем рассматривать их как части виджнянамайя коши. *Буддхи* означает «интеллект», который также подразделяется на две группы. Одна форма интеллекта относится к внешнему миру объектов, а другая представляет собой внутреннее понимание принципов, которые формируют нашу индивидуальность. Помимо внешнего буддхи, или интеллекта, есть еще один аспект, связанный с еще не проявленными впечатлениями сознания.

Это непроявленное сознание содержит в себе опыт прошлых жизней, который, подобно ДНК, передается нам через наших родителей и прародителей. Он содержит информацию со времени сотворения мира до настоящего момента. Эта информация в форме самскар и карм влияет на тонкий буддхи. Таким образом, обретение знания самскар и карм представляет собой аспект постижения буддхи.

Еще одна область махат называется читта, что означает «наблюдать». Внутри личности имеется аспект сознания, который постоянно наблюдает все сущее. Читта – это своего рода маленький человечек, который сидит внутри и беспристрастно наблюдает все происходящее. В традиции йоги его называют «видящим».

После читты идет понятие ахамкары, или принципа эго. Слово *ахам* означает «я», а *акара* означает «облик» или «форма». Дух, свободный от отождествления с «я» – это просто «ахам». Этот «ахам» позднее бывает известен как *атман*. Таким образом, в виджнянамайя коше мы имеем дело не с ахам, а с ахамкарой – душой, которая теряется в своем самоотождествлении. Когда душа теряется в своем самоотождествлении, она ничего не видит за ее пределами. Мы знаем, что у нас есть тело; мы можем видеть и ощущать тело. Мы знаем, что у нас есть ум; мы не можем его видеть, но можем пе-

реживать. Мы знаем, что у нас есть душа, но мы не можем ее ни видеть, ни переживать. Таким образом, имеет место состояние уменьшения осознания. Но когда вы входим в виджнянамайя кошу посредством процесса садханы, то осознание тела и ума утрачивается и имеет место осознание тонкого ума, наряду с осознанием души.

Анандамайя коша

Пятая оболочка – анандамайя коша, или тело блаженства. Именно здесь происходит переживание души или духа, и индивидуальное сливается с высшей личностью. Здесь понятие души становится живым опытом. Все загрязнения и шлаки просто отпадают и человек переживает сияние души. Душа воспринимается как то, что руководит человеком. При переживании анандамайя коши индивидуум больше не остается человеком. Он становится божественным, и это и есть постижение Самости или Бога.

Эволюционное развитие по стадиям кош

Таким образом, коши представляют собой аспект психологии йоги, поскольку каждый человек движется от анамайя к анандамайя коше в ходе естественного развития. Некоторые люди на всю жизнь застревают в анамайя коше. Другие застревают в маномайя коше. Очень немногие люди застревают в пранамайя коше, поскольку не знают, что это тело существует. Мы приучены признавать анамайю и маномайю, то есть, тело и ум, и ничего за их пределами. Если кто-то застревает в виджнянамайе, у него будут глубокие проблемы с эго или затруднения с кармами и самскарами, которые невозможно разрешить из-за отсутствия понимания на этом уровне. В истории человечества было очень мало людей, которые дошли до анандамайя коши. Они известны как святые или достигшие самореализации.

В этой практике происходит постепенное развитие осознания пяти кош с концептуальной точки зрения, в целях расширения самопонимания практикующего. Благодаря этому опыту, человек получает лучшее представление о цели садханы и о том, как мы эволюционируем через различные измерения праны и сознания в этом теле.

Техника выполнения

Стадия 1: Подготовка

Сидите в удобной медитативной позе, держа позвоночник вертикально и слегка откинув голову назад. Положите руки на колени в чин или джняна мудре. Закройте глаза и расслабьтесь. В течение нескольких секунд осознавайте тело. Перемещайте свое осознание через разные части тела от головы до пальцев ног. Развивайте полное и абсолютное осознание тела.

Стадия 2: Вхождение в дахаракашу

Как только вы осознаете все тело, начинайте постепенно отделять осознание от физического тела. Зрительно представляйте себе тело в виде пустой оболочки, снаружи покрытой кожей и наполненной элементом пространства. Развивайте осознание тела в виде воздушного шара, полного воздуха и пространства внутри и окруженного воздухом и пространством снаружи. Точно так же, представляйте себе, что ваше тело наполнено пространством и окружено пространством.

Полностью осознавайте пространство внутри, полностью сосредоточивайтесь на переживании пространства внутри. Не позволяйте физическим отвлекающим факторам нарушать состояние вашего осознания, которое сосредоточено в эфирном теле. Все более и более осознавая пространство, вы будете наблюдать нисходящее на вас чувство покоя, безмолвия и неподвижности.

Спустя некоторое время появится опыт широты. Осознавая воздух, вы воспринимаете движение в пространстве тела. В дахаракаше существуют два основных вида опыта: покой и открытость. В покое, безмолвии и открытости дахаракаши можно видеть движение праны в форме цветов и света. Осознавайте глубокое внутреннее пространство тела и движение в этом пространстве, создающее опыт широты и открытости.

Стадия 3: Осознание анамайя коши

В этом пространстве осознайте физическое тело, состоящее из материи. Анамайя коша представляет собой проявление различных элементов в соединении с элементом земли. Это последнее проявление энергии, где она застывает в материю. Ощущайте физическое тело, состоящее из костей, мышц, крови, слизи и кожи. Осознавайте различные органы, системы и части, из которых состоит физическое тело.

В неподвижности тела переживайте движение дыхания. Осознавайте тело, которое вдыхает и выдыхает. Увидьте, как тело дышит. Осознайте сердцебиение. Ощутите ритмичную пульсацию сердца, которое ответственно за циркуляцию крови по всему телу. Переживайте мышечную и скелетную систему, образующие каркас тела, благодаря которому мы можем двигаться и действовать в мире. Развивайте полное осознание мышц, костей, органов и систем тела.

Переживайте все физическое тело: ощущайте его величину и вес. Ощущайте его основательность и гармонию с землей, на которую оно опирается, из которой оно получает пищу, и в которую когда-нибудь вернется его элементарная природа. Переживайте элемент земли в своем существе в форме физического тела, анамайя коши. Анамайя коша — это просто проявление материи, независимо от того, какой тип сознания и энергии в нем содержится.

Стадия 4: Осознание пранического тела

Затем пробуждайте свое осознание пранамайя коши — энергетического тела, которое взаимодействует с материальным телом на грубом уровне, и с ментальным и психическим телами на более тонком уровне. Переживайте пранамайя кошу как инфраструктуру энергетических каналов, потоков или течений, дающих жизнь каждой части и частице вашего существа.

Переместите свое осознание в пранамайя кошу, и переживайте прану как мощную силу, полную тепла, света и цвета. Подобно тому, как можно видеть воздух, поднимающийся над огнем в виде мерцающей, бурлящей силы, аналогичным образом можно переживать прану в более тонких состояниях физического тела. Усиливайте это переживание праны. Осознавайте энергетическое поле и переживайте жизненную силу.

В пранамайя коше прана проявляется в виде потоков энергии. Эти потоки можно переживать в физическом теле в форме света. Осознавайте слабые электрические токи, ощущения зуда или покалывания в физической структуре.

Переживайте различные течения энергии в физическом теле. Осознавайте кровеносные сосуды, несущие кровь из одной части тела в другую. Осознавайте нервы, передающие ощущения от тела к мозгу. Осознавайте потоки праны, текущие из пранамайя коши в физическое тело.

Усиливайте свое осознание пранической связи между телом и умом. Осознавайте прану в форме жизненной энергии и энергии ума. Без праны тело не могло бы двигаться, и ум не мог бы думать. Все, что мы называем жизнью, бытием, познанием, пониманием, чувством и восприятием, происходит посредством праны.

Осознавайте прану как причину жизни, а также связующее звено между различными уровнями нашего существа. Усиливайте свое осознание пранического поля в форме жизненной, умственной и психической энергии. Даже духовная энергия относится к измерению праны. Переживайте инфраструктуру праны, существующую в нашем существе на всех уровнях, от грубого до тонкого. Углубляйте свое восприятие тонкой пранической силы и погружайтесь в него. Визуализируйте прану в форме световых частиц или потоков атомов энергии, образующих инфраструктуру пранамайя коши.

Стадия 5: Осознание маномайя коши

Теперь прекратите осознание пранамайя коши и войдите в ментальное поле. Осознайте ментальное тело (тело ума) в котором содержатся все аспекты умственного и эмоционального выражения. Наблюдайте с осознанием все, что вы думаете или чувствуете в данный момент. Внимательно следите за тем, как действует мыслительный процесс. Осознавайте различные возникающие мысли и чувства. Наблюдайте, как они соединяются в сложные, переплетающиеся узоры.

Осознавайте манас – процесс мыслей и мысленных реакций, который постоянно просеивает все повседневные впечатления, приходящие из внешнего мира, и сопоставляет их с памятью о прошлых впечатлениях, для того, чтобы на основе их переработки выбирать наилучший курс действий.

Однако манас не может работать в одиночку. Различные выражения ума сопоставляются с кармами и самскарами, хранящимися в виджнянамайя коше. Для того чтобы взаимодействовать с внешним миром, манас (рациональный ум) должен использовать помощь буддхи (интеллекта), читты (осознания) и ахамкары (самоотождествления), которые принадлежат к области виджнянамайя коши.

Осознавайте постоянный мысленный процесс. Переживайте манас, взаимодействующий с буддхи, читтой и ахамкарой. Наблю-

дайте, как через это взаимодействие проявляются различные выражения ума. Чтобы наблюдать ум, вам требуется помощь читты – наблюдателя. Начните беспристрастно наблюдать с помощью читты все возникающие проявления маномайя коши.

Наблюдайте внутренний мысленный диалог. Кто с кем разговаривает, и для чего? Наблюдайте, как некоторые мысли вызывают эмоции – особенно те мысли, с которыми вы больше всего отождествляетесь. Замечайте, как различные виды мыслей и эмоций окрашивают и видоизменяют ментальное поле.

Существует пять видов мышления, которые по-разному видоизменяют ментальное поле. Если вы будете внимательно наблюдать ум, то сможете их выявить. К их числу относятся: правильное мышление, неправильное мышление, прихотливое мышление, мышление, на которое влияет память, и мышление, на которое влияет сон. Наблюдая игру ума, старайтесь увидеть, к какой из этих категорий относятся ваши мысли. Наблюдайте, когда у вас бывают правильные мысли или неправильные мысли. Наблюдайте, когда ваши мысли бывают причудливыми, или возникают из памяти. Наблюдайте, когда на ваши мысли влияет сон, как бывает в сновидении. Постоянное возникновение этих пяти вритти, или модификаций ума, ответственно за создание всех чувств, эмоций, мыслей, желаний, стремлений, действий, или видов поведения. Для того, чтобы наблюдать ментальное поле, вам будет нужно осознавать эти пять вритти, и переживать, как они проявляются в виде всех форм вашей умственной деятельности. Без этих пяти вритти не было бы никакой умственной деятельности. Ум пребывал бы в покое.

Стадия 6: Осознание виджнянамайя коши

Теперь прекратите осознание маномайя коши и осознайте виджнянамайя кошу – праническое тело. Войдите в измерение чистой энергии, которое представляет собой сферу праны. Психическое тело действует через посредство тонкой праны, которую называют психической энергией. Переживайте чистую энергию в форме вибрации в психическом теле.

Виджнянамайя не только представляет собой тело психической энергии, но и относится к высшему уму. Оно переживается как тело интеллекта или внутреннего знания. В маномайя коше имело место осознание аспекта манаса, взаимодействующего с чит-

той, буддхи и ахамкарой. Здесь мы должны переживать читту, буддхи и ахамкару в чистом виде.

Буддхи означает интеллект. Низший интеллект относится к внешнему миру объектов и ощущений, а высший интеллект связан с внутренним пониманием принципов, которые создают и формируют нашу индивидуальность. Переживайте внешний буддхи посредством понимания, наблюдая и анализируя свою рациональность. Наблюдайте, как ваши действия и поведение формируются в соответствии с внешним буддхи, или интеллектом.

Помимо этого есть еще один аспект буддхи, который основывается на еще не проявленных впечатлениях сознания. В этом непроявленном сознании содержится опыт прошлых жизней, переживания, которые, подобно ДНК, передаются нам от наших родителей и предков, и хранят в себе информацию от момента сотворения мира до настоящего момента. Осознавайте тонкий буддхи.

Затем мы вступаем в еще одну область, известную под названием читта. Читта означает «наблюдать». В уме есть аспект сознания, который постоянно наблюдает все происходящее. Осознайте читту, маленького человечка внутри вас, беспристрастно наблюдающего все происходящее. Переживайте читту – видящего, который осознает свое собственное самоотождествление. После читты, развивайте опыт ахамкары, или принципа эго. Старайтесь наблюдать свое самоотождествление, внутреннее чувство «я», которое создает двойственность, отделяя «я» от других, вас от меня. Наблюдая собственную самоотождествленность, осознавайте, что источником этого отождествления является «я» или душа, которая представляет собой чистый дух, не имеющий никакой тождественности.

В виджнянамайя коше вы осознаете не чистое Я, чистую самость, а самость, потерявшуюся в своем самоотождествлении. Когда душа теряется в самоотождествлении, она ничего не видит за его пределами. При осознании виджнянамайя коши осознание тела и ума утрачивается. Развивайте переживание тонкого ума и души.

Стадия 7: Осознание анандамайя коши

Наконец, мы подходим к пятой оболочке блаженства и счастья – анандамайя коше. Здесь идея души представляет собой божественный опыт. Осознавайте, как отпадают все загрязнения и шлаки, и переживайте сияние своей души. Осознавайте душу как то,

что руководит вашей индивидуальной жизнью. С этим осознанием вы становитесь божественным. Это постижение Я, Бога, осуществление мукти, или освобождения.

Стадия 8: Завершение практики

Теперь приготовьтесь закончить практику. Выведите свое осознание из высших кош и снова осознайте анамайя кошу — физическое тело. Зрительно представляйте себе свое физическое тело, сидящее в медитативной позе. Ощущайте свое тело с головы до пальцев ног. Осознавайте комнату, в которой вы сидите, и постепенно обращайте свое осознание вовне. Осознавайте свое дыхание. Сделайте глубокий вдох и трижды произнесите нараспев мантру *Ом*.

Хари Ом Тат Сат

ПАНЧАПРАНА ДХАРАНА

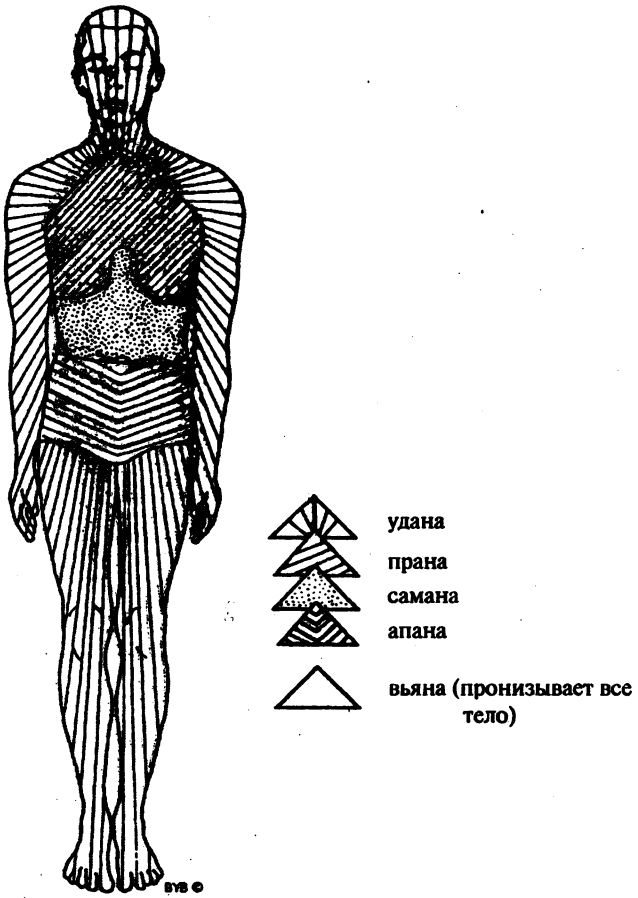
Прана дхарана – это медитация на дыхании и переживание дыхания в разных телах: в физическом теле – дыхания воздухом; в ментальном теле – различных энергий дыхания; в каузальном теле – пранического дыхания; в психическом теле – сущности праны, пульсации праны. Это связующая цепь между физическим и психическим телами, которую мы создаем, следуя по пути дыхания. Вдох и выдох, расширение и сокращение, разгорание и затухание энергии – все это разные тонкие аспекты дыхания, которые необходимо переживать для развития восприятия праны. Это переживание усиливается путем развития осознания кровообращения, а затем постепенно углубляется до переживания течения праны на более тонком уровне. Когда пробуждается переживание течения праны, мы переходим к наблюдению различных измерений пранического тела.

Праническое тело представляет собой сеть струящейся энергии в форме физического тела, которая распространяется вовне, подобно распространению света от электрической лампочки. Ее форма не статична, а динамична. Она расширяется и сокращается. Таким образом, на первой стадии практики мы переживаем динамическую природу пранического тела, вдыхая и выдыхая через все поры кожи. С каждым вдохом праническое тело расширяется, а с каждым выдохом – сокращается.

Циркулируя через все тело, прана видоизменяется и адаптируется к функциям каждого отдельного органа и каждой области. В соответствии с этими различными видоизменениями праны построена классификация прана вайю. Всего имеется десять вайю, и пять из них считаются оказывающими наибольшее влияние на функционирование тела. Они носят названия *прана*, *апана*, *самана*, *удана* и *вьяна*. Пять остальных пран называются упа пранами, или вспомогательными пранами.

В этой практике развивается осознание каждой отдельной праны. Сперва развивается видение вьяна вайю – всепроницающей праны, которую визуализируют в виде крохотных точек света, дви-

Панчапрана Дхарана



...ущихся во всех направлениях через все праническое тело. Затем ...ктивают видение *удана вайю*, наполняющей конечности тела, ...торую наблюдают в виде колец света, движущихся по часовой ...релке. От уданы мы переходим к *прана вайю*, которая движется ...верх и вниз по груди в форме световых волн. *Апана вайю* визуали...руют как нисходящий поток света, движущийся в области таза

от пупка к промежности. *Самана вайю* визуализируют как поток света в области живота, движущийся в поперечном направлении справа налево и слева направо.

Таким образом праническое тело рассматривается в виде его отдельных составных частей, которые, в действительности, тесно взаимосвязаны и представляют различные аспекты выражения праны в физическом теле. Воспринимая движения этих пяти пран, мы, в действительности, видим движение праническое тела.

Техника выполнения

Стадия 1: Подготовка

Сидите в удобной медитативной позе, держа голову и позвоночник вертикально. Положите руки на колени в чин или джняна мудре. Закройте глаза. Осознайте все тело. Развивайте свое осознание всего тела от верхушки головы до кончиков пальцев ног. Одним взглядом, одной мыслью наблюдайте все тело. Развивайте полное осознание всего тела.

Постепенно осознавайте эфирное тело внутри физического тела. Эфирное тело переживается в форме пространства. Зрительно представляйте себе тело как пустую оболочку. Отделяйте свой ум от физического тела, от осознания мышц, костей и внутренних органов. Просто осознавайте пространство. Наблюдайте пространство, которое наполняет все тело внутри, а также существует вокруг тела.

Тело – это просто пустая оболочка, покрытая кожей. Кожа и есть оболочка. Представляйте себе тело подобным воздушному шару, внутри которого воздух, и вокруг тоже воздух. Точно так же, эфирное тело наполнено пространством, и повсюду вокруг эфирного тела – тоже пространство. Усиливайте осознание пространства: «Я – пространство, ничего, кроме пространства».

Осознавая это, постепенно отделяйте свое осознание, свое восприятие, свой ум от опыта удобства или неудобства, удовольствия или боли. Вы должны знать: «Я – не боль и не удовольствие, не комфорт и не дискомфорт, которые переживает физическое тело. Мое сознание сосредоточено в эфирном теле. Мое эфирное тело отличается от моего физического тела».

Старайтесь забыть о физическом теле и осознавайте только эфирное тело. Осознавайте пространство, ничего кроме пространства.

Даже если физическое тело движется, не позволяйте этому движению отвлекать ваше осознание. Осознайте чувство тишины и спокойствия в эфирном теле.

Стадия 2: Столб воздуха

Внутри эфирного тела наблюдайте дыхание в виде столба воздуха, идущего от манипуры до аджна чакры. Сознание движется вверх и вниз по столбу воздуха. Во время вдоха сознание вместе с дыханием поднимается по этому столбу воздуха от манипуры к аджне. При выдохе сознание опускается от аджны к манипуре. С каждым подъемом и спуском сознания по этому столбу воздуха от манипуры до аджны и обратно, осознавайте тишину и спокойствие, наполняющие эфирное тело. Усиливайте свое осознание тишины и спокойствия эфирного тела, переживаемых с подъемом и спуском сознания по столбу воздуха от манипуры до аджны.

Стадия 3: Тонкие аспекты дыхания

Теперь осознайте процесс дыхания, который происходит одновременно в разных измерениях. Физическое тело вдыхает воздух. Ментальное тело вдыхает жизненную энергию. Тонкое тело вдыхает прану, а психическое тело вдыхает чистую энергию.

Физическое тело, состоящее из грубых элементов – костей, мышц и т. п. – вдыхает воздух. В течение нескольких секунд осознавайте физический процесс дыхания. Достигнув устойчивого осознания в физическом теле, идите глубже и осознавайте три тонких аспекта дыхания. Выйдите за пределы сознания физического тела и почувствуйте три других тела, которые дышат и пульсируют энергией жизни.

Ментальное тело, состоящее из четырех способностей ума – манаса, буддхи, читты и ахамкары – вдыхает жизненную силу. Это первое тонкое тело, которые вы должны осознавать с силой и сосредоточенностью ума. Первый тонкий аспект – ментальное тело – вдыхает жизненную силу, это активное жизненное начало, которое является причиной функционирования и деятельности ментальной структуры. Ментальное тело взаимодействует с миром чувств. Ощущайте, как оно вдыхает жизненную силу. Жизненная сила, которой дышит ментальное тело, представляет собой атрибут и аспект воздуха, которым дышит физическое тело. Погружайтесь глубже в восприятие, осознание, ощущение ментального тела, вдыхающего жизненную силу.

Затем переходите ко второму аспекту – тонкому телу. Тонкое тело взаимодействует с тонким умом и психической сферой. Его оживляет и стимулирует прана. Тонкое тело взаимодействует с ментальным телом и его более глубокими аспектами, а также с поверхностными аспектами психического тела.

Прану, которую вдыхает и выдыхает тонкое тело, следует наблюдать в форме энергетических частиц, в форме потока видимых атомов энергии. Погружайтесь глубже, усиливайте восприятие тонкого тела, вдыхающего прану, проявленной праны. Наблюдайте проявленную прану в форме энергетических частиц, атомов энергии, потока частиц. Входите в третий аспект – психическое тело, сферу чистой энергии. Психическое тело вдыхает тонкую форму праны; здесь прана не просто видение, а сила, полная тепла и цвета. Точно так же, как можно наблюдать горячий воздух, поднимающийся в атмосфере над огнем в виде мерцающей, бурлящей силы, следует видеть и переживать тонкую прану, чистую форму энергии, полную тепла, света и цвета.

Со всей силой и сосредоточенностью осознания продолжайте наблюдать, продолжайте свидетельствовать игру энергии в структуре психического тела. Углубляйте это осознание и в большей степени осознавайте в разных телах активность этой энергии, связанную с процессом дыхания.

Стадия 4: Сердечный центр

Теперь осознайте в эфирном теле область сердца. Осознайте физическое тело и наблюдайте его биение. В соответствующем месте эфирного тела зрительно представляйте себе пульсирующую точку света. Эта точка света, разгорающаяся и меркнущая с каждым ударом сердца, переживается как расширение и сокращение точки света в эфирном теле. Усиливайте осознание этого света в области сердца. Свет вспыхивает и меркнет в эфирном теле, пульсируя в ритме сердцебиения. С каждой пульсацией все эфирное тело наполняется светом, а затем снова становится темным.

Стадия 5: Кровообращение/течение праны

Теперь сосредоточивайтесь на циркуляции крови в физическом теле. Осознавайте кровь, текущую через все части тела. Старайтесь слышать звук течения крови в теле. Полностью осознавайте движение крови в теле, текущей непрерывным потоком через

различные вены, артерии и кровеносные сосуды. Эта физическая активность переживается в эфирном теле как течение праны.
Осознайте течение энергии, пронизывающей всю структуру вашего существа. В опыте пространства осознавайте тонкое движение праны. Наблюдайте течение праны в каждой и всякой части эфирного тела. Это течение наполняет эфирное тело опытом теплоты, света и жизненной силы.
Усиливайте осознание праны, наполняюшей пространство эфирного тела теплом, светом и жизненностью. Старайтесь полностью сосредоточиваться на этом движении праны. Осознавайте это переживание праны.
Осознавайте все эфирное тело и движение праны в пространстве. Подобно тому, как циркуляция крови во всех частях тела дает энергию, тепло и комфорт всей физической структуре, точно так же прана течет во все части эфирного тела, наполняя все пространство теплом, светом, комфортом, жизненностью и энергией.
Старайтесь единым мысленным взором воспринимать это непрерывное течение праны во всем эфирном теле. Усиливайте осознание праны. Сохраняя осознание пространства, праны и свечения в эфирном теле, углубляйте ощущение внутреннего покоя и тишины.

Стадия 6: Дыхание всем телом

Сохраняйте осознание всего эфирного тела и движения праны в пространстве. Это не осознание локального пространства, вроде чидакаши или хридаякаши. Осознавайте все пространство тела как единого целого. Усиливайте свое осознание стхулакаши – пространства всего тела. Вместе с этим осознанием начните наблюдать естественное, спонтанное течение дыхания. Делая вдох, ощущайте, что все тело вдыхает не только через ноздри, но и через все поры кожи. Выдыхая, ощущайте, как дыхание выходит через все поры.
С каждым вдохом возникает опыт расширения. Чувствуйте расширение всего пранического тела. С каждым выдохом возникает опыт расслабления, чувствуйте сокращение пранического тела. Когда при вдохе дыхание входит в тело через все поры кожи, прана расширяется в эфирном теле, наполняя его светом. Наблюдайте, как эфирное пространство расширяется и наполняется частицами света, вспышками света, полосами света. Когда дыхание

выходит из тела, стхулакаша сокращается, возвращаясь в исходное положение. Наблюдайте этот феномен. Усиливайте это осознание.

Стадия 7: Осознание пранамайя коши

Сохраняйте осознание энергии, праны в каждой и всякой части тела. Это вьяна вайю – прана, пронизывающая все части тела. Старайтесь добиться зрительного переживания. Старайтесь видеть пространство внутри тела, наполненное крохотными точками света, полосками света, потоками света, движущимися во всех направлениях. Все ваше тело от головы до пальцев ног наполнено частицами света. Каждая часть тела наполнена беспорядочно движущимися частицами света, образующими случайные узоры.

Теперь осознайте удана вайю в конечностях тела. Наблюдайте, как удана движется внутри ног, внутри рук и головы в виде колец света и энергии, вращающихся по часовой стрелке. Развивайте осознание удана вайю от кончиков пальцев ног до бедер, от кончиков пальцев рук до плеч и от шеи до верхушки головы. Визуализируйте круговую форму энергии, с огромной скоростью движущейся по часовой стрелке. Старайтесь развивать этот опыт посредством мгновенной визуализации, мгновенного ощущения. Вы должны просто осознавать процесс, осознавать движение праны, которое постоянно происходит в конечностях тела.

Затем развивайте переживание самана вайю в области живота, от пупка до диафрагмы. Самана вайю движется в поперечном направлении слева направо и справа налево, пересекая живот. Развивайте мгновенную визуализацию, непосредственное ощущение. Со всей силой сосредоточения осознавайте движение праны в животе.

Теперь осознайте движение праны в области груди. Развивайте опыт прана вайю. Зрительно представляйте себе восходящий поток праны от основания грудной клетки до горловой ямки. Старайтесь видеть волну света, подобную волне океана, катящуюся вверх от диафрагмы к шее во время вдоха, а затем откатывающуюся вниз во время выдоха. Осознавайте это движение праны. Со всей силой сосредоточения и осознания переживайте прана вайю, движущуюся в области груди.

Наконец, наблюдайте движение апана вайю в нижней части живота от пупка к промежности. Во время вдоха визуализируйте

волну световой энергии, движущуюся вниз от пупка к промежности. Во время вдоха эта волна света движется вверх. Усиливайте осознание движения апана вайю между пупком и промежностью.

Стадия 8: Завершение практики

Позвольте видению праническое тела угаснуть, растворившись в стхулакаше. Переживайте пространство, наполняющее все тело. Осознайте физическое тело и медитативную позу. Осознайте комнату. Постепенно обратите ум вовне. Сделайте глубокий вдох и трижды произнесите нараспев мантру *Ом*.

Хари Ом Тат Сат

18
Лайя дхарана

Есть два пути достижения просветления. Один путь ведет к расширению сознания, а другой путь – к полному растворению, лайе или шунье. Первый путь включает в себя много духовных практик, и его преподают многие учителя. Второй путь известен как лайя, и ему учат очень немногие. Это то, что имел в виду св. Иоанн Крест, говоря: «Клянусь Богом, я умираю каждую ночь». Что это за смерть, и что это за ночь? Когда ум возвращается к источнику, когда праны и тело остаются инертными, как будто мертвыми, это лайя. Единственное различие между конечной стадией лайи и опытом смерти состоит в том, что после смерти вы не возвращаетесь в то же самое тело, тогда как после переживания стадии лайи, вы возвращаетесь к тем же самым телу и уму, и продолжаете жить как тот же самый человек.

Лайя йога и кундалини йога

Слова лайя означает «растворять», «уничтожать». Что при этом растворяется? Не ум, поскольку это происходит в ходе обычной практики кундалини йоги. Двигаясь от муладхары к свадхистхане, а затем к манипуре, вы постепенно растворяете различные слои ума. Растворение праны также происходит в кундалини йоге. Лайя йога представляет собой вариант кундалини йоги и крийя йоги в традиции Упанишад. Упанишады утверждают, что посредством хатха йоги можно преодолеть доши, накопившиеся в теле, и после очищения утвердиться в высшем Я, которое представляет собой *чайтанью*, или божественность. Это не переживание, а абсолютное слияние. На этом уровне полностью прекращаются дыхание, все движения энергии, все движение ума, и достигается растворение личности.

Это значит не просто иметь опыт или видения, а полностью раствориться в космическом Я. Это растворение видится как форма преобразования обычных паттернов сознания и развитие трансцендентной природы. Проявленная природа должна раствориться, слившись с непроявленной природой. Это уничтожение

ной жизненной силы, за которым следует возрождение, и есть лайя йога.

Кундалини йога – это тантрический процесс, а лайя йога – ведический процесс. В практиках тантры акцент делался на энергии, на ощущении, на повышении чувствительности осознания для переживания движения прана шакти. И кундалини, и лайя йога работают над пробуждением пран и чакр, и над стимуляцией и очищением таттв; однако лайя йога, кроме того, подчеркивает осознание сознания.

Лайя йога направлена на повышение чувствительности осознания для переживания сознания, чтобы мы могли осознавать изменения, происходящие в этом измерении. Способность наблюдать и контролировать опыт в поле сознания позволяет человеку, в конечном счете, гармонизировать праническое пробуждение, пробуждение чакр и кундалини. Лайя – это система, которая дополняет практики кундалини и крийя йоги, привнося равновесие как в прану, так и в структуру сознания, таким образом делая нашу практику более полной.

Вхождение в бессознательное

При первом вхождении в состояние лайи индивидуальное сознание полностью распадается. Нет никакого осознания «я», никакого знания времени, пространства, объекта, или индивидуальности. В некоторых случаях прекращается даже дыхание. Если человек продолжает практиковать и переживать это состояние лайи, все его тело входит в состояние трупного окоченения. Это может продолжаться полчаса, час, или всю ночь; в течение этого времени тело лишено праны. В состоянии лайи ум возвращается от состояния проявления к состоянию растворения. В течение этого времени ум возвращается в каузальное состояние.

Подобно тому, как маленькое растение возвращается к семени, так и ум возвращается к своему первоначальному состоянию, которое называется *мула пракрити*. В этом состоянии нет никакого творения, никакой деятельности, движения, или вибрации. Нет ни эволюции, ни регресса, ни пространства, ни времени. Согласно современной психологии, на этой стадии ум входит в бессознательное тело, а согласно Веданте – в анандамайя кошу. Здесь сознание освежается и дополняется бессознательной самостью. Кро-

ме того, здесь развиваются восемь сиддх, описанных в *Раджа Йога Сутрах* Патанджали, так что когда сознание возвращается к нормальному состоянию, оно наделено духовной силой.

Черная дыра и белая дыра

Согласно теории лайя йоги, в нашем сознании есть черная дыра и белая дыра. В процессе духовного пробуждения для нас естественно влечение к анахате. Мы всегда считали анахату связанной с различными формами тонких ментальных движений, такими как эмоции и чувства. Большинство из нас доходят в садхане только для анахаты.

За пределами анахаты имеет место другой вид опыта, который не имеет ничего общего с умом или телом или с опытом, который у нас бывает в жизни. За пределами анахаты имеется белая дыра, из которой происходит творение. Эту белую дыру представляет янтра вишуддхи – белый круг. Черная дыра нашей личности – это муладхара. Все наше существующее и потенциальное поведение, сознание, творчество, божественные способности и трансцендентальное осознание втягиваются в эту область. Мы обладаем энергией, способностью и силой, но коль скоро это более высокое осознание втягивается в муладхару, мы становимся обычными существами, ищущими чувственных развлечений, чувственных удовольствий, и проживаем свои жизни так, как это делали многие поколения до нас.

Как только мы попадаем во власть этой черной дыры, мощного притяжения муладхары, для нас нет спасения. Именно здесь переживаются колесо жизни и закон кармы. Другую сторону спектра представляет вишуддхи. Этому потенциалу приходится всплывать из белой дыры вишуддхи в сферу человеческого сознания. Такова теория или концепция лайи. Таким образом, как и в теории Большого Взрыва и расширения внешней вселенной, внутри нас тоже есть белая дыра и «большой взрыв». Символическое изображение вишуддхи – белый круг – соответствует эфиру, первому из элементов, принадлежащих к физическому миру. Взрыв, который сознательно и непрерывно расширяется и творит, соответствует разным уровням анахаты, манипуры и свадхистханы вплоть до поверхности муладхары. Это четыре волны проявления «большого взрыва».

Перевернутое дерево

Вишуддхи не имеет реальной связи с любыми из переживаний, которыми мы привыкли считать жизнь. Скорее, вишуддхи представляет собой семя жизни, каузальное тело, из которого рождаются различные тела. Это семя, из которого возникают дерево, ствол, ветви, листья и плоды. Это в очень красивой и поэтичной форме описано в пятнадцатой главе Бхагавад Гиты. Там наша эволюция или развитие в жизни сравнивается с перевернутым деревом, корни которого обращены вверх, а ветви вниз. Корню соответствует акаша таттва, первый возникающий элемент. Другие элементы развиваются из акаша таттвы. Анахата соответствует дереву, а манипура — ветвям, жизненности, идущей во всех направлениях, поддерживая и питая все существо. Свадхистхана представлена миллионами листьев. Эти листья символизируют *кармашья* — все кармы, хранящиеся на более глубоких уровнях нашего сознания, и нам неизвестно, что означает каждый листочек. Муладхара — это запретный плод, который мы едим каждый день, каждое мгновение.

Прыжок в пустоту

Хотя вначале нам приходится работать со всеми чакрами, однако для совершенствования лайи необходимо работать с муладхарой и вишуддхи. В чисто ведантическом подходе эти две чакры считаются самыми важными. Вишуддхи соответствует рождению и созиданию, а муладхара — смерти и застою. В ведантическом подходе усилия направлены на то, чтобы достичь последней стадии, где наше сознание погружается в муладхару и всплывает в вишуддхи, обновленным, чистым, с большей гармонией, большей творческой способностью, большим равновесием и светом.

Муладхара — фантастический психический центр, поскольку это единственная чакра, обладающая неограниченным потенциалом. Она может так прочно опутать человека веревками кармы и самскары, что из них невозможно вырваться. В то же время, при правильном обращении, эта чакра способна втянуть вас глубоко в себя, где вы подвергнетесь полному уничтожению, чтобы снова родиться из вишуддхи.

Визуализация и вибрационное поле

В практиках лайя дхараны чрезвычайно важную роль играет визуализация. Зрение играет важную роль в проявленном мире, а также в непроявленном измерении. Шестьдесят процентов стимулов, которые мы получаем, имеют зрительную природу, так что когда мы блокируем поступление этих входных сигналов в мозг, способности зрения приходится развиваться внутренне. Это развитие внутреннего зрения в конечном итоге дает нам способность изменять паттерны сознания, фокусируя волю, внимание и рассеянные энергии ума.

Визуализация стимулирует или пробуждает вибрационное измерение нашей психической индивидуальности. В лайе необходимо, чтобы эта способность визуализации пробуждалась до максимума, поскольку именно посредством визуализации мы способны контролировать проявление энергии, управляя вибрационным полем нашей психической индивидуальности. Только посредством способности визуализации мы, в конечном итоге, можем контролировать измененные состояния сознания, управляя вибрационным полем тела. Вибрационное поле тела обладает способностью контролировать опыт энергии и опыт сознания. Эта вибрация известна под названием *спандана*. Вибрация, или спандана — это уровень за пределами таттв, где таттвы, представляющие взаимодействие энергии и сознания, пребывают в зародышевом состоянии.

Лайя – окончательная йога

В лайя йоге существуют четыре уровня практик. Первый уровень — это очищение и укрощение сознания четырех основных инстинктов: *майтхуны*, или сексуального инстинкта, *бхайя*, или страха, *ахары*, или страстного стремления, и *нидры*, или сна. Второй уровень представляет собой переживание чакр — сознание чакр. Третий аспект — управление гунами: тамасом, раджасом и саттвой, а также психическими проявлениями гун. Четвертый уровень — это понимание трансцендентальных измерений сознания, или лок. Достигшие совершенства в лайя йоге могли управлять своей жизненной силой, а в некоторых случаях, даже омолаживать свое тело и свою душу, поскольку они обретали способность направлять и канализировать жизненную энергию. Лайя йогу называют оконча-

тельной йогой, идущей дальше хатха, раджа, карма и бхакти йоги. В действительности, заключительные стадии всех различных форм йоги имеют своей целью вести искателя к опыту лайи.

Что такое самадхи? Самадхи представляет собой опыт единения. Именно опыт уничтожения внешней природы составляет цель раджа йоги. Даже в самадхи есть разные стадии, соответствующие измененному состоянию сознания, человеческой позиции, человеческого поведения и взаимодействия, которые в конечном счете ведут к состоянию растворения индивидуальности в космической энергии. Даже в бхакти йоге имеются девять стадий, и заключительная стадия именуется *сайюджья*, что означает полное отождествление и единение с объектом созерцания, слияние с объектом созерцания. Таким образом, в этом состоянии сайюджья тоже происходит уничтожение внешней природы. Итак мы обнаруживаем, что на своих конечных стадиях каждая йога приводит искателя к опыту повторного возникновения с универсальным космическим сознанием.

Лайя йога – это форма смерти, смерь известного. Поэтому до настоящего времени техники лайя йоги сохранялись в тайне на протяжении столетий. До практики лайя йоги необходимо довести до совершенства пратьяхару и дхарану. Цель этих практик состоит в том, чтобы сделать человека способным преобразовывать природу личности, тела, мозга, ума, эмоций, восприимчивости и творчества, чтобы он мог переживать трансцендентальное сознание. Здесь дается введение в практики лайя йоги, призванное развивать способность плавно, естественно, и спонтанно входить в более глубокие практики лайи, в число которых входит серия Вьома Панчаки.

МУЛАДХАРА И ВИШУДДХИ ДРИШТИ

Пространство считается основой для развития всех других элементов. Вся эволюция человечества, будь то материальная или духовная, происходит в измерении пространства. Пространство содержит бесконечные возможности развития, а также поддерживает природу и развитие других элементов. Вишуддхи чакра представляет элемент пространства. Анахата чакра представляет следующий элемент — воздух, более плотную форму той же самой энергии. Аналогичным образом, манипура чакра, представляющая элемент огня, и свадхистхана чакра, представляющая элемент воды, соответствуют все более плотным формам той же самой энергии. Муладхара чакра представляет землю — твердую форму этой же энергии. Материя представляет совокупный потенциал космической энергии. Эта космическая энергия сконцентрирована в каждой песчинке, в каждом атоме, и потому материя важна во всех отношениях.

Конечная концентрированная форма энергии — это материя, представляемая муладхарой, а расширенная форма энергии, которая поддерживает таттвы и сознание, — это пространство, представляемое вишуддхи. Кроме того, муладхара обладает огромной способностью вытягивать энергию человека и придавать ему импульс, под воздействием которого он выходит из вишуддхи, минуя другие чакры. Если вы способны практиковать муладхара садхану с полным владением собой, то вам не нужно проходить через другие чакры. Вы можете приходить прямо к вишуддхи, при условии, что вы способны справиться с природой муладхары.

Подобно тому, как энергия проявилась в форме таттв — элементов от пространства до земли, так и сознание проявилось в форме акаши — различных измерений пространства и сознания в этих чакрах. В муладхара чакре таттва — это земля, которая представляет энергию, а пространство — гуна рахита акаша, что означает «пространство без атрибутов». Для того чтобы осуществить этот процесс, необходимо всестороннее понимание всех чакр, таттв и различных состояний сознания, которые человек переживает при пробуждении чакр. Для этого требуются постепенные подготовка

и продвижение вперед. Для большинства из нас невозможно полностью игнорировать и обходить ментальные вритти, или проявления пранических сил в нашей личности. Это возможно лишь для немногих избранных, обладающих особым складом ума и решимостью, и готовых пройти через суровый процесс лайи – уничтожения в себе личности.

Техника выполнения

Стадия 1: Подготовка

Сидите в удобной медитативной позе. Держите позвоночник вертикально, а голову прямо; глаза должны быть закрыты. Положите руки на колени, либо перед собой – как вам удобнее. В течение нескольких секунд сосредоточивайте все внимание внутри своего тела. Перемещайте свой ум от одной части тела к другой. Старайтесь мысленно видеть каждую часть. Признавайте существование каждой части. Расслабляйте любую напряженность или скованность, которую вы, возможно, ощущаете в этой части, признавая тело и осознавая физическое состояние. Постепенно устраняйте из поля своего осознания все физические отвлекающие факторы. В большей степени погружайтесь в наблюдение своего тела. При этом вы заметите, что тело начинает обретать состояние покоя. Вы начинаете чувствовать спокойствие и умиротворенность.

Стадия 2: Осознание энергии

В этом состоянии тишины, неподвижности и покоя внутри тела осознайте тонкое течение энергии. Тонкое течение переживается в форме восходящего движения от основания позвоночника к его верхушке и к макушке головы. Продолжайте прослеживать это течение и усиливайте его осознание. Во время естественного вдоха чувствуйте течение, поднимающееся от основания позвоночника по направлению к его верхушке в голове. Во время естественного выдоха тонкая волна спускается из верхних областей вниз к основанию позвоночника. Осознавайте тонкие движения, которые вы переживаете в теле во время вдоха и выдоха.

Стадия 3: Осознание муладхары

Теперь сосредоточьте свое внимание на исходной точке. Перенесите осознание на начало волны, поднимающейся от основания позвоночника, в область муладхара чакры.

Сосредоточивайте все свое внимание в области муладхара чакры, которая у мужчин находится в промежности, а у женщин — на задней стороне шейки матки. Сосредоточивая свое внимание на муладхаре, не блокируйте восприятие восходящего движения, которое спонтанно и естественно переживается во время вдоха. Осознайте в теле центр муладхара. Визуализируйте там вихрь энергии, сияющую точку энергии. Муладхара пульсирует и вибрирует. Переживайте эти пульсации и вибрации в форме волн, поднимающихся и опускающихся по всей длине позвоночника. Они поднимаются во время вдоха, и опускаются во время выдоха.

Стадия 4: Повторение мантры Ом в муладхаре

Теперь перенесите свое внимание в область вишуддхи. Сделайте глубокий вдох, и трижды повторите нараспев мантру *Ом*. Повторяя *Ом*, сосредоточивайте все свое осознание на муладхара чакре. Делая вдох и готовясь повторять *Ом*, переносите все осознание на вишуддхи чакру. Во время повторения мантры снова сосредоточивайте все осознание на муладхара чакре, чувствуя ее вибрацию. Повторяя *Ом*, осознавайте муладхара чакру, а в перерывах между повторениями во время вдоха, перемещайте осознание вверх к вишуддхи чакре.

При повторении *Ом* вы можете почувствовать раскрытие муладхары. Как правило, в состоянии напряжения происходит сокращение мышц промежности. В других случаях имеет место напряжение мышц живота и шеи. Во время повторения *Ом* особенно осознавайте освобождение и открытие муладхары. Чувствуйте исчезновение любой напряженности мышц. Старайтесь, чтобы вся область промежности была полностью расслабленной и свободной от любого напряжения или сокращения.

Когда вы вдыхаете, ваше осознание сосредоточено на вишуддхи чакре. Произнося мантру *Ом*, переносите свое внимание на муладхару. Затем, когда вы вдыхаете, расслабляетесь, или прислушиваетесь, переносите внимание на вишуддхи. В данной практике следует визуализировать оба этих центра. Поочередно сосредоточиваясь на каждой точке чакры, старайтесь видеть ее в виде пылающего пламени. Продолжайте действовать таким образом в течение нескольких минут.

Стадия 5: Завершение практики

Приготовьтесь закончить практику. Перестаньте повторять мантру *Ом*. Перестаньте осознавать муладхара и вишуддхи чакры. Осознайте свое тело, сидящее в медитативной позе. Постепенно обращайте ум и чувства вовне. Осторожно пошевелитесь и откройте глаза.

Техника 2: Дыхание в муладхаре

Стадия 1: Подготовка

Приготовьте свое тело для вхождения в удобную сидячую асану, в которой голова, шея и позвоночник должны располагаться на одной прямой линии. Положите руки на колени, а глаза и рот слегка прикройте. Потратьте несколько секунд осознавая свое тело и мысленно расслабляя любую имеющуюся в нем напряженность, ригидность, или скованность. Ощущайте, как ваше тело становится спокойным, неподвижным и чувствует себя удобно. Теперь мы будем практиковать разновидность дыхания в муладхаре. В этом процессе мы должны будем сочетать практику мула бандхи и дыхание носом. Во время вдоха должно происходить сокращение мышц промежности. Задерживая дыхание внутри, сохраняйте сокращение мула бандхи. При выдохе должно происходить постепенное расслабление блока в области живота.

Стадия 2: Нади шодхана и мула бандха в муладхаре

Мы начнем с простой практики пранаямы нади шодхана. В этой практике весь процесс должен переживаться только в муладхара чакре. Положите указательный и средний пальцы правой руки на лоб. Используйте безымянный палец для закрывания левой ноздри, а большой палец – для закрывания правой ноздри. Практика начинается с правой ноздри. Сначала вдыхайте через правую ноздрю, со стороны пингалы. Вдыхая, осознавайте муладхара чакру и мягко сокращайте мышцы промежности, насколько это возможно сделать, не создавая никакого напряжения. Задерживайте дыхание внутри, считая до семи, и удерживая мула бандху и видение пламени в муладхаре. Выдыхайте через ида нади – левую ноздрю. Во время выдоха будет происходить постепенное расслабление сокращения. Затем задержите дыхание снаружи, считая до семи. Старайтесь расслабить сокращение других мышц тела, в частности, мышц живота и плеч.

Снова повторите этот процесс. Вдыхайте через левую ноздрю, задерживайте дыхание и удерживайте мула бандху. Затем выдыхайте через правую ноздрю – пингала свара, и расслабляйте сокращение. Задерживайте дыхание снаружи, считая до семи. Действуя таким образом с интенсивным осознанием, вы должны приводить в движение праны муладхары.

Стадия 3: Визуализация джьоти и квадрата в муладхаре

Перенесите все внимание на муладхара чакру. Зрительно представляйте себе муладхара чакру в форме джьоти, света, пламени. Это пламя горит внутри маленького квадрата, и весь символ находится в области муладхары. Чем отчетливее вы сможете воспринимать этот образ, тем лучше будет ваше сосредоточение. Вдыхайте через правую ноздрю, и медленно выполняйте мула бандху. Вдох должен быть медленным, глубоким и долгим. Сделав полный вдох, закройте ноздри, и задерживайте дыхание, мысленно считая от одного до семи. Затем откройте левую ноздрю и выдыхайте через нее. Выдох должен быть медленным, глубоким и долгим. Задерживайте дыхание снаружи, считая до семи, и позволяйте мышцам полностью расслабляться.

Затем снова вдыхайте через левую ноздрю, и выполняйте мула бандху. Вдох должен быть медленным, глубоким, и долгим. Задерживайте дыхание, считая до семи. Сохраняйте сокращение промежности. Одновременно осознавайте пламя свечи внутри квадрата. Затем откройте правую ноздрю, и делайте медленный, глубокий, и долгий выдох. Задерживайте дыхание снаружи, считая до семи. Расслабляйте сокращение мышц в промежности и в любых других частях тела.

Это один цикл практики. Выполните таким же образом еще два цикла. Старайтесь, чтобы дыхание было ровным, без перебоев или стеснения. Заканчивая каждый цикл, опускайте руку вниз, но сразу же переносите внимание с муладхары на вишуддхи. Не позволяйте вниманию застревать в области муладхары. Как только заканчивается один цикл практики, немедленно возвращайтесь к вишуддхи чакре. Начиная следующий цикл, переходите к муладхаре. По окончании этого цикла, возвращайтесь к вишуддхи. Переходя к третьему циклу, не следует позволять уму бесцельно блуждать в области практики.

Стадия 4: Завершение практики

Выполнив три цикла, приготовьтесь закончить практику. Перестаньте осознавать муладхару и вишуддхи. Позвольте дыханию стать нормальным. Осознайте свое тело и постепенно обратите ум и чувства вовне. Осторожно пошевелитесь и откройте глаза.

Техника 3: Пещера муладхары

Стадия 1: Подготовка

Сидите в удобной медитативной позе, держа тело прямо и вертикально. Положите руки на колени или сложите под животом — как вам удобнее. Мягко прикройте глаза. В течение нескольких секунд осознавайте все свое тело и позу, в которой вы сидите. Добивайтесь полного осознания всего тела. Убедитесь, что оно физически расслаблено и свободно от напряжения. Нигде не должно быть скованности, и вы не должны испытывать неудобства. Чувствуйте себя непринужденно.

Мысленно наблюдайте положение своего тела. Переносите свое осознания с одной части тела на другую, с головы до пальцев ног, убеждаясь, что оно чувствует себя удобно и непринужденно. Пусть вас наполняет чувство расслабления. Полностью осознавайте все тело. Погружаясь глубже в переживание тела, вы осознаете наполняющие его тишину и спокойствие. Переживайте ощущение спокойствия и тишины в вашем теле. Полностью осознавайте все тело от макушки головы до пальцев ног.

Стадия 2: Осознание дыхания

Мысленно наблюдайте течение естественного дыхания. Вдыхая, чувствуйте легкое ощущение холода в ноздрях, а, выдыхая, чувствуйте легкое ощущение тепла. Наблюдайте дыхание — естественное входящее и выходящее дыхание, мысленно отмечая температуру воздуха в ноздрях. Усиливайте осознание дыхания и начинайте переживать течение в позвоночном канале.

По время вдоха чувствуйте, как дыхание поднимается от основания позвоночника к макушке головы. Во время выдоха ощущайте, как дыхание опускается от макушки головы к основанию позвоночника. Перемешайте свое осознание вместе с естественным входящим и выходящим дыханием вверх и вниз по спине — от основания позвоночника к макушке головы при вдохе, и от макуш-

ки головы к основанию позвоночника при выдохе. Наблюдайте и переживайте это движение дыхания.

Стадия 3: Осознание сушумны

По мере того, как сознание движется вверх и вниз вместе с дыханием, начните наблюдать светящийся шнур в позвоночном канале, по которому движется осознание – яркий светящийся шнур, идущий от основания позвоночника до макушки головы. Осознание движется вверх, а затем вниз по этому сияющему шнуру вместе с дыханием. Вы должны постепенно развивать силу визуализации. Вам следует усиливать волю. Посредством силы воли и визуализации начните переживать движение сознания по светящемуся шнуру от муладхары до сахасрары.

Продолжайте эту практику в течение нескольких секунд, с каждым разом развивая большую чувствительность, большее осознание и большее отождествление с движением дыхания, восхождением и нисхождением сознания и сияющим шнуром. Не позволяйте себе отвлекаться на переживания физического тела. Ощущения дискомфорта или боли и ломоты не должны нарушать ваше осознание и вашу практику внутренней визуализации. Просто сосредоточивайтесь на двух точках муладхары и сахасрары: муладхары у основания позвоночника, и сахасрары – макушечной чакры. Эти два центра связывает светящийся шнур, идущий по позвоночному каналу. Одновременно с вдохом и выдохом, осознание поднимается и опускается по этому сияющему пути.

Стадия 4: Пещера муладхары

Теперь сосредоточьтесь в области муладхара чакры. Визуализируйте муладхара чакру у основания позвоночного канала. Муладхару следует зрительно представлять себе в виде пещеры, глубокой темной пещеры. В центре этой пещеры находится красная светящаяся точка – точка глубокого темно-красного света. Визуализируйте пещеру муладхары, перенося сознание вниз к муладхаре. Визуализация должна осуществляться в месте нахождения чакры – не в чидакаше, не в пространстве сердца, а в пространстве чакры. Визуализируйте пещеру муладхары. Все ваше осознание должно быть сосредоточено в пещере муладхары. В области муладхары появляется ощущение огромной силы. В этой глубокой пещере ощущаются пульсация, энергия, непрерывная вибрация, исходящие от красной точки света на полу в центре пещеры.

Стадия 5: Шивалингам

Когда вы настроите свое умственное осознание на видение и переживание пещеры, вы заметите, что точка, от которой исходит глубокий темно-красный свет – это камень, скальное образование в форме шивалингама. Шивалингам светится изнутри. Свечение имеет глубокий темно-красный цвет, и именно это красное свечение, исходящее от шивалингама, освещает и всю пещеру. Сосредоточивайте свое осознание на символе шивалингама. Визуализируйте этот красный шивалингам, не позволяя осознанию отвлекаться на внешние предметы и звуки. Пусть они будут – не обращайте на них внимания, сохраняя сосредоточение на образе – символе шивалингама в пещере муладхара чакры.

Сосредоточенно наблюдая символ шивалингама, вы заметите, что вокруг основания шивалингама обвивается змея. Не бойтесь. Просто осознавайте символ муладхары – светящийся шивалингам со змеей, свернувшейся вокруг его основания. Чувствуйте вибрацию, чувствуйте *спандану* – непрерывную вибрацию энергии, божественной шакти. Змея, свернувшаяся вокруг шивалингама – это кундалини, *Ади Шакти*, первичная энергия, источник всего творения. Переживайте свет и интенсивную энергию, исходящие из этого шивалингама в пространство вашего физического тела.

Не позволяйте своему уму колебаться. Повышайте чувствительность ума. Точно так же, как вы визуализируете символ шивалингама и змеи в пещере муладхары, как вы видите красноватое свечение шивалингама, наполняющее все пространство муладхары, вы теперь должны будете переживать мощь, силу той энергии, которая заключена в муладхара чакре. Сосредоточивайте все свое осознание на переживании муладхары.

Стадия 6: Повторение мантры Ом

Теперь начинайте произносить мантру *Ом* следующим образом. В течение одного дыхания повторяйте мантру *Ом* столько раз, сколько вы сможете, не задыхаясь. Повторяя мантру, удерживайте осознание сосредоточенным на символе шивалингама. Визуализируйте пещеру, освещенную красноватым свечением, исходящим от шивалингама. Когда звуковые волны движутся в пространстве тела, волны энергии от муладхары также движутся вверх. Хотя произнесение мантры осуществляется телом, по-

средством рта, вибрация мантры должны ощущаться в пещере муладхары.

Сделайте глубокий вдох, и, выдыхая, произносите нараспев мантру *Ом*. *Ом*, *Ом*, *Ом*, *Ом*, *Ом*, *Ом*. Продолжайте повторять короткую мантру *Ом* с каждым выдохом, и визуализировать символ шивалингама. Вы должны видеть светящийся шивалингам и пещеру, и чувствовать вибрации *Ом*, идущие от муладхара чакры вверх в пространство тела, вплоть до сахасрары. Наполняйте все тело вибрацией, силой и шакти мантры *Ом*. *Ом*, *Ом*, *Ом*, *Ом*, *Ом*, *Ом*...

Стадия 7: Завершение практики

Перестаньте повторять мантру *Ом*. В течение нескольких секунд оставайтесь в покое и безмолвии. Затем постепенно обращайте чувства вовне. Осознайте окружающие звуки, окружающую обстановку. Перестаньте осознавать муладхару. Перестаньте осознавать символ и вибрацию. Обратите чувства и ум вовне. Сделайте глубокий вдох и трижды повторите нараспев мантру *Ом*. Потрите ладони друг о друга и положите их на закрытые глаза. Затем осторожно откройте глаза и пошевелитесь.

Техника 4: Муладхара и вишуддхи дхарана

Стадия 1: Подготовка

Спокойно сидите в медитативной асане. Сосредоточивайте осознание внутри себя. Полностью осознавайте тело. Внутренне наблюдайте свое тело от верхушки головы до пальцев ног. Осознайте естественное дыхание. Наблюдайте процесс вдоха и выдоха. Фокусируйте внимание на течении дыхания в ноздрях. Наблюдайте естественное течение дыхания в ноздрях, осознавая небольшие колебания температуры.

Стадия 2: Наблюдение дыхания в позвоночном канале

Наблюдая дыхание, начните переживать дыхание в позвоночном канале. Во время вдоха дыхание поднимается вверх по позвоночнику от основания до задней стороны шеи, а во время выдоха дыхание движется вниз по позвоночному каналу. Переживайте течение дыхания в позвоночном канале от муладхары к вишуддхи, и обратно вниз от вишуддхи к муладхаре.

Наблюдая движение дыхания в позвоночном канале между муладхарой и вишуддхи, вы заметите, что процесс дыхания посте-

пенно становится глубже и дольше. Дыхание постепенно становится глубоким и долгим. Сознание должно подниматься вместе с дыханием от муладхары к вишуддхи, и опускаться вместе с дыханием от вишуддхи к муладхаре.

Стадия 3: Повторение биджа мантры

Теперь, когда вы спускаетесь к муладхаре, останавливайтесь там на несколько секунд, задерживайте дыхание и мысленно повторяйте пять раз биджа мантру муладхары – *Лам*, *Лам*, *Лам*, *Лам*, *Лам*, а когда вы поднимаетесь к вишуддхи, задерживайте дыхание на несколько секунд. Затем, делая вдох, мысленно повторяйте пять раз биджа мантру вишуддхи – *Хам*, *Хам*, *Хам*, *Хам*, *Хам*. Продолжайте действовать таким образом, сочетая осознание движения дыхания в позвоночном канале между муладхарой и вишуддхи с биджа мантрами этих чакр.

Когда вы достигнете в практике устойчивости и точечного сосредоточения, осознание тела будет постепенно исчезать и вы будете осознавать только течение дыхания в позвоночном канале между муладхарой и вишуддхи, движение сознания вместе с дыханием и повторением, вибрацию биджа мантр муладхары и вишуддхи, *Лам* и *Хам*. Углубляйте свое сознание, сливайтесь с процессом восхождения и нисхождения сознания с мантрой.

При повторении мантры муладхары, чувствуйте волны вибрации, идущие от муладхары вверх, в верхнее пространство тела. Во время повторения мантры вишуддхи чувствуйте вибрации мантры, идущие вниз, в нижнее пространство. Полностью осознавайте мантры *Лам* и *Хам* в муладхаре и вишуддхи.

Стадия 4: Опыт черного пространства и белого пространства

Теперь вы должны развивать способность восприятия области муладхары в виде совершенно темного, черного, глубокого пространства, а вишуддхи чакры в виде яркого, сияющего белого пространства. Перемешайте сознание вместе с дыханием из глубокого, темного, черного пространства к сияющему, яркому пространству света.

Осознавайте дыхание, текущее в позвоночном психическом канале. Осознавайте мантру в муладхаре и вишуддхи. Осознавайте черное пространство в муладхаре и белое пространство в вишуддхи. Для вас не должно существовать ничего, кроме осознания глубокого, темного пространства в муладхаре и вибрации

мантры *Лам*; чистого белого сияющего пространства в вишуддхи и вибрации мантры *Хам*. Погружайтесь глубже в себя без всяких сомнений и страха, погружайтесь вглубь.

Повышайте чувствительность ума, чувствительность осознания к опыту муладхары и вишуддхи, вибрации, пространства, движения сознания по позвоночному каналу. Полностью контролируйте сознание, сохраняйте внутреннюю бдительность, не становитесь замкнутым и погруженным в себя. Сохраняйте контроль над своими умственными способностями.

Стадия 5: Повторение мантры Ом в психическом канале

Теперь перестаньте повторять биджа мантры чакр. Начните мысленно произносить нараспев мантру *Ом* с восхождением сознания по позвоночному каналу от муладхары к вишуддхи, и с нисхождением сознания от вишуддхи к муладхаре. Осознавайте глубокое, темное пространство в муладхаре, и сияющее, яркое пространство в вишуддхи. Двигаясь вниз к муладхаре, чувствуйте, что вас втягивает в глубины пространства муладхары невероятная сила всасывания. Это именно то всасывание, которое заставляет сознание вместе с мантрой *Ом* снова появляться в вишуддхи. Вначале это умственное представление, но с течением времени, по мере углубления сосредоточения, энергия и сознание будут чувствовать тягу муладхары и силу вишуддхи.

Стадия 6: Муладхара и джаландхара бандхи

Теперь прекратите эту практику. Сохраняя сознание настроенным на внутреннее переживание тела, выполняйте мула и джаландхара бандхи. Делайте глубокий вдох по психическому каналу, удерживая осознание в области вишуддхи, в опыте пространства. Затем, задерживая дыхание внутри, выполняйте мула бандху, сокращая мышцы сфинктера до тех пор, пока не сможете почувствовать легкое ощущение покалывания в области крестца и копчика. Наряду с практикой мула бандхи выполняйте джаландхара бандху, опуская подбородок и прижимая его к основанию горла, отчего возникает мягкое давление в шее. Задерживая дыхание внутри, сохраняйте эту позу как можно дольше, не испытывая неудобства.

Когда вы почувствуете, что более не способны оставаться в этой позе, сначала постепенно освободите джаландхара бандху, а затем мула бандху. На протяжении десяти вдохов продолжайте практи-

ку перемещения сознания с нормальным дыханием от муладхары к вишуддхи с мантрой *Ом*. Одиннадцатый вдох сочетайте с практиками мула бандхи и джаландхара бандхи, удерживая их как можно дольше, но без перенапряжения.

Затем прекратите выполнять бандхи и в течение десяти вдохов продолжайте восхождение и нисхождение сознания с мантрой Ом между муладхарой и вишуддхи. С одиннадцатым вдохом снова выполняйте обе бандхи. Всего следует выполнить три цикла практики в удобном для вас темпе.

Стадия 7: Углубление практики

Перемещая сознание между муладхарой и вишуддхи в промежутках между выполнением бандх, погружайтесь глубже в переживание пространства, всасывания сознания в муладхару и его повторного появления из вишуддхи. Практики бандх используются для повышения чувствительности осознания к точкам давления и местоположению муладхара и вишуддхи чакр. Сохраняйте бдительность, не становитесь слишком погруженным в себя и не теряйте контроля над собой и своими способностями. С каждым проходящим моментом углубляйте сознание. С абсолютной верой и убежденностью в своей силе погружайтесь глубже в практику. Чувствуйте силу всасывания, когда сознание движется вниз к муладхаре, и силу выталкивания, когда сознание приходит к вишуддхи. Переживайте муладхару как связывающую силу, а вишуддхи как освобождающую силу.

Стадия 8: Завершение практики

Теперь прекратите практику. Постепенно обращайте сознание вовне, осознавая свое тело. Обращайте чувства вовне, осознавая окружающую обстановку. Сделайте глубокий вдох и трижды повторите нараспев мантру *Ом*.

Хари Ом Тат Сат

ЛОКА ДРИШТИ

Ритам и сатьям: вечная и преходящая реальности

В йоге описаны две формы реальности. Одна из них – меняющаяся, преобразующаяся, эволюционирующая реальность называется *ритам*, а другая – неизменная, всепроникающая, постоянная, вечная реальность называется *сатьям*. Из ритам в сатьям происходит перемещение энергии, и это – жизненная сила, которая продвигает нас от одного уровня или состояния опыта к другому уровню или состоянию опыта. Движение сознания также происходит от ритам к сатьям. В качестве примера можно привести гусеницу, которая становится бабочкой, летающей в воздухе. Точно так же, мы, как человеческие существа, подобны гусеницам, переползающим со своего листа на свою ветку на нашем дереве.

В своей жизни в проявленном мире мы проходим через аспект ритам. С рождения до смерти наше тело претерпевает процесс постоянного преобразования. Наши восприятия и наши способности тоже подвергаются непрерывному изменению, которое можно видеть в опыте чакр. При разрушении, очищении, или преобразовании сознания для человеческого существа существует возможность становиться другим, становиться сверхсуществом, отказываясь от ритам и обосновываясь в сатьям.

Муладхара, находящаяся на низшем уровне, сочетает в себе опыт ритам и сатьям, неизменный и преходящий опыт. Другие чакры не имеют такой способности. Другие чакры представляют преобразования и последовательное раскрытие природы энергии, тогда как в муладхаре точка покоя энергии представляет неизменную реальность. Энергия остановилась в форме плотности, в форме материи, в то время как проявленный опыт материи претерпевает изменения. Потенциал эволюции имеется и в вишуддхи чакре, которая представляет собой врата между проявленным и космическим в форме акаша таттвы. Центры, находящиеся выше вишуддхи, тоже представляют собой другие врата, которые могут вести в другие измерения опыта.

Осознание лок

Подобно тому, как в материальном, физическом измерении мы переживаем преобразование и другие уровни сознания через посредство чакр, точно так же, утвердившись в сатьям, мы осознаем другие измерения бытия, лежащие за пределами измерения проявленных элементов. Эти измерения именуются *локами*.*

Планы лок представляют дальнейшие ступени эволюции или высших состояний сознания. На уровне чакр энергия активна, а сознание играет роль пассивной поддержки для понимания опыта энергии. В локах преобладают, или активные знание и переживание, а энергия представляет собой пассивный поддерживающий фактор для этого опыта. Таким образом, при переходе от чакр к локам роли меняются. Именно знание, понимание и опыт различных стадий совершенства и разных проявлений творчества в нашей жизни переживаются в процессе лайи.

Измерения сознания

Существует двадцать восемь измерений сознания. Человеческие существа начинаются на пятнадцатом уровне сознания. Под ним имеются четырнадцать уровней; с первого до седьмого они носят название *нарака*, а с восьмого до четырнадцатого — *патала*. Уровень паталы проявляется в животной жизни, где каждое действие и каждая реакция на ситуацию управляются инстинктом. Для целей нашего понимания уровни нараки можно соотнести с растительной жизнью. На этих уровнях даже инстинкты действуют не в полной мере, и имеется только латентное сознательное состояние.

Уровни с пятнадцатого по восемнадцатый — муладхара, свадхистхана, манипура и анахата — соответствуют инстинктивному сознанию. Уровни с девятнадцатого по двадцать первый — вишуддхи, аджна и сахасрара — представляют гуны: тамас, раджас и саттва.

Семь лок

Затем идут семь лок: бхух, бхувах, свах, махах, джанах, тапах и сатья. Уровень бхух локи — физический, земной план — связан с му-

* Как видно из этого и последующих разделов текста, локи — это планы, измерения, или центры. Поэтому в русском переводе я использую для них мужской или средний (а не женский) род, при этом избегая окончаний творительного падежа (пер.).

ладхара чакрой, очищенным состоянием сознания в муладхаре после устранения и преодоления инстинктов. Бхувах лока представляет астральный план и связан со свадхистхана чакрой. Свах лока, представляющий небесный или божественный план, связан с манипура чакрой. Маха лока, связанный с манипура чакрой, представляет план равновесия, который также называют планом святых и сиддхов. Джанах лока, именуемый человеческим планом, или планом риши и муни, связан с вишуддхи чакрой. Тапах лока – план аскезы и покаяния – соотносится с аджна чакрой. Сатья лока соотносится с сахасрарой и представляет план или измерение, где реальность переживается в своей подлинной форме – конечное, неизменное состояние сознания. Такова концепция лок в лайя йоге.

Техника: Лока Дхьяна

Стадия 1: Подготовка

Подстройте свое физическое состояние, чтобы вы могли удобно и расслабленно оставаться в своей медитативной позе по меньшей мере двадцать минут. Убедитесь, что вы нигде не чувствуете напряжения, что вы сами и ваше тело чувствуете себя удобно и непринужденно. Вы не должны чувствовать никакой скованности. Внутренне наблюдайте себя. Внутренне осознавайте свое тело от головы до пальцев ног. Сосредоточивайтесь в своем теле. Осознавайте состояние удобства и расслабления.

Стадия 2: Осознание пространства

Осознавайте пространство внутри тела, всепроникающее пространство. Ощущайте тело как пустую оболочку. Внутри этой пустой оболочки развивайте опыт пространства, которое простирается от головы до пальцев ног. Наблюдайте себя с полным осознанием. Наблюдайте пространство внутри тела. Погружаясь глубже в переживание пространства, постепенно отказывайтесь от внешнего отождествления, осознания внешней среды, окружающего мира и даже от осознания физического тела. Осознавайте только всепроницающее пространство. По мере все большего отождествления с пространством и все меньшего – с физическим телом, у вас появится ощущение парения – парения в воздухе. Это ощущение парения будет сопровождаться опытом внутреннего безмолвия и покоя. Если во время практики у вас появится необхо-

димость пошевелиться, вы можете это сделать, однако двигайтесь медленно и с осознанием, продолжая фиксировать внимание на практике. Не позволяйте никаким звукам или другим физическим переживаниям отвлекать ваше внимание. Сохраняйте постоянное и непрерывное осознание. С каждым проходящим мгновением все глубже погружайтесь в себя, в пространство тела.

Осознавайте ощущение парения. Постепенно отделяйте себя от физических переживаний удобства и неудобства, боли и ломоты, состояний расслабления и непринужденности. Осознавайте только парение во внутреннем пространстве, чувство неподвижности и безмолвия внутреннего пространства. Тело – просто пустая оболочка, покрытая кожей. Под этой кожей существует вечное пространство – акаша.

Стадия 3: Наблюдение сознания

Переживаемое вами пространство – это сознание. Осознавайте поле сознания. Не отождествляйтесь с умом. Не отождествляйтесь с переживаниями ума. Не отождествляйтесь с мыслями, с интеллектом, с чувствами. Просто осознавайте. Наблюдайте поле сознания, которое бесконечно на микрокосмическом и макрокосмическом уровнях. Остается только осознание в форме наблюдателя – драшта, сакши, видящего. Осознание, составляющее часть индивидуальности – драшта, или видящий – наблюдатель, который представляет индивидуальное восприятие. Наблюдайте, свидетельствуйте поле сознания, которое простирается во всех направлениях известной проявленной вселенной и неизвестной непроявленной вселенной.

Стадия 4: Повторение мантры Ом

Мы начинаем практику медитации посредством повторения мантры *Ом*; следует нараспев произносить короткие слоги *Ом* с каждым выдохом. Повторяя короткие мантры, чувствуйте, как вибрация мантры наполняет все пространство сознания и в физическом, и в более тонком измерении. Все существо вибрирует, все существо резонирует с распевным произнесением *Ом*.

Переживайте вибрацию *Ом*, отдающуюся в каждой и всякой части внутреннего пространства – микрокосмического пространства сознания. Дришта – видящий – переживает волны вибрации, распространяющиеся во всех направлениях в поле сознания. Итак, начнем. *Ом, Ом, Ом, Ом, Ом...* Переживайте, наблюдайте

любые ощущения, которые могут быть в пространстве сознания, наполняющем все тело. Оставайтесь в безмолвии и наблюдайте игру энергии, гармонии, или даже беспорядка, переживайте любые ощущения, которые могут возникать в поле сознания.

Стадия 5: Осознание бхух локи и джанах локи

Теперь, в наблюдаемом вами пространстве вы будете визуализировать два центра энергии — один в области муладхары, а другой в области вишуддхи. У основания позвоночника находится один светящийся центр, а в области горла — другой светящийся центр. Развивайте осознание центров энергии во внутреннем пространстве, осознавая их поочередно. Сосредоточивайте свой ум в области муладхары и наблюдайте там светящийся, сияющий центр энергии.

Усиливайте свое осознание центра муладхара — муладхара чакры, которой в измерении сознания соответствует бхух лока. Другой центр находится в области вишуддхи — яркой, сияющей, излучающей свет. Этот центр в поле сознания называется джанах лока. Теперь вы должны наблюдать в пространстве сознания оба этих центра — бхух локу и джанах локу. Центр бхух лока в области муладхары — это не чакра; скорее, он представляет собой измерение сознания в чакре. Джанах лока в области вишуддхи — это не вишуддхи чакра, а измерение сознания в вишуддхи чакре.

Стадия 6: Арохан и аварохан

Эти два локи связаны друг с другом двумя каналами. Один канал идет от области муладхары — бхух локи — к области вишуддхи — джанах локе — по передней стороне тела. Другой канал идет от джанах локи к бхух локе вдоль позвоночника. Осознание будет двигаться вверх и вниз между этими двумя центрами с помощью вдоха и выдоха. Во время вдоха сознание поднимается от бхух локи к джанах локе по переднему каналу. Во время выдоха сознание опускается от джанах локи к бхух локе по позвоночному каналу.

Осознавайте движение сознания между центрами бхух лока и джанах лока, из области муладхары в область вишуддхи, а затем обратно вниз. Восходящее сознание, движущееся по переднему каналу, называют *арохан*, а нисходящее сознание, движущееся по позвоночному каналу, называют *аварохан*. Усиливайте осознание движения от бхух локи к джанах локе, и от джанах локи к бхух локе.

Нет никакого движения энергии, никакого опыта движущейся энергии — только движение сознания, осознания, драшта, перемещающегося от одного локи к другому с помощью вдоха и выдоха. Продолжайте наблюдать процесс и старайтесь все больше и больше сливать свое осознание с переживанием движения в поле сознания. Бхух лока представляет измерение сознания в мире материи, а джанах лока представляет измерение сознание в мире пространства.

Стадия 7: Завершение практики

На этом уровне мы закончим практику. Освободитесь от осознания свидетеля, драшта-осознания лок и соединяющих их каналов. Осознайте состояние своего существа. Постепенно осознавайте свое тело, основательность своего физического тела. Осознавайте различные части тела и постепенно начните переносить свое осознание вовне — на физическое тело и окружающую обстановку. Сделайте глубокий вдох и трижды произнесите нараспев мантру *Ом*. Мягко потрите ладони друг о друга и приложите их к закрытым глазам, а затем медленно откройте глаза.

Хари Ом Тат Сат

19
Вьома панчака дхарана

В ведических шастрах вьома – небо, пространство, или небесный свод – описано как обитель богов. С психической точки зрения, вьома представляет собой высочайшее состояние сознание, которое описывают как анибадха, аурулока и брихат. *Анибадха* означает «без всяких препятствий, мешающих расширению сознания», что составляет цель жизни. При расширении сознания у духовного искателя пробуждается универсальное осознание – потому это называют *аурулокой*. Кроме того, для описания вьома используют термин брихат, который передает беспредельность и ритмическую тождественность. Беспредельный и освещающий небесный свод, от которого днем исходят яркие лучи солнца, а ночью – мягкий свет луны и звезд, символизирует бесконечное, и потому небо или пространство выбирают в качестве объекта для высшей медитации. Могут набегать облака, закрывающие солнце, могут разражаться бури, но небо всегда остается небом.

После трех грубых пространств – чидакаши, хридаякаши и дахаракаши, мы переходим к вьома панчаке – пяти тонким пространствам промежуточной стадии дхараны. На этой стадии ум все еще функционирует в состоянии бодрствования, но способность наблюдения постепенно делается тонкой. Переживание этих тонких пространств происходит в сфере бессознательного и за ее пределами. Дахаракаша, хридаякаша и чидакаша переживаются в сознательной и подсознательной сферах. Пять тонких пространств – это гуна рахита акаша, парамакаша, махакаша, таттвакаша и сурьяакаша.

ГУНА РАХИТА АКАША

Гуна рахита акаша – это пространство без атрибутов. Слово гуна означает «атрибут» или «качество», а *рахита* означает «без». Согласно философии Самхья, во время творения в непроявленном измерении существовали только две сущности. Первой сущностью, или причиной был Пуруша – космическая душа – по своей природе не имеющий никаких атрибутов. Второй сущностью была Пракрити - космическая природа или энергия – обладавшая атрибутами. Атрибуты или качества Пракрити – это три гуны, посредством которых начинает существовать проявленное измерение времени, пространства и объектов.

Сотворение мира – это результат взаимодействия трех гун. Они представляют собой фундаментальный принцип бытия как в человеке, так и в космосе. Соединяясь в различных пропорциях, три гуны дают начало всем объектам мира – как грубым, так и тонким. Они не только создают и контролируют материю, но и делают каждый объект отличным от других. Именно три гуны привязывают бессмертную атму (душу) к телу, а также к самому миру.

Эти три гуны претерпевают преобразование из непроявленного состояния в проявленное. Они создают органическое, неорганическое, физическое, ментальное и психическое поля вселенной. Космос, общество и вся человеческая природа управляются взаимодействием гун. Даже астральные планы и тонкие локи населены гунами. Только когда человек утверждается в своей собственной сущностной природе, он освобождается от влияния гун.

С научной точки зрения эти три гуны описывают как вибрацию, движение и инертность, или бездействие. Если мы хотим знать свойства универсальной природы, нам необходимо понимать три гуны. Вибрация – это *пракаша*, или свечение, которое представляет собой вид ритма. Вибрация – это *саттва*, движение – *раджас*, а бездействие – *тамас*. Когда между раджасом и тамасом имеется гармония, они создают саттву. Поэтому саттва – это не что-то независимое, а результат согласования двух начал – движения и без-

действия – в их собственной природе. Таким образом, гармония тамаса и раджаса дает начало саттве.*

Природа саттвы

Качества саттва гуны – освещение, чистота и невозмутимость. Саттва безупречна, без загрязнений или изъянов и не имеет непосредственного отношения к физическому телу. Она связывает душу с телом и с миром через посредство привязанности к счастью и мудрости. Такова неотъемлемая природа саттвы. Когда саттва становится мощной и преобладающей, она порождает непреодолимую тягу к знанию или мудрости и интерес к приятным переживаниям. Человек, в котором преобладает саттва, избегает неприятных переживаний, незнания и инерции. Саттва гуна благоприятствует стремлению к мокше – освобождению и истине. Саттвический ум всегда устойчив и находит усладу внутри себя. Он может неограниченно долго держаться одного места, одной работы, или одного поиска. Он способен на длительную дружбу. Он может многие часы изучать священные тексты. Он может без труда обходиться простой легкой пищей.

Природа раджаса

Подобно тому, как саттва гуна делает ум устойчивым и спокойным, раджо гуна делает его активным и беспокойным. Она не позволит человеку спокойно сидеть и заставит его работать. Раджо гуна обладает природой *раги* (притяжения) и *двеши* (отталкивания). Она рождается из *триши* (страстного стремления и привязанности). В то время, как саттва привязывает душу к счастью и мудрости, раджас создает привязанность к желанию и страсти. В результате, когда преобладает раджас, имеется больше кармы, или действия. Саттвическая личность всегда стремится к счастью и знанию, тог-

* С физической точки зрения, правильнее интерпретировать раджас и тамас не как движение и инертность, а как активность и пассивность – в этом случае более понятно, как гармония раджаса и тамаса порождает саттву, или вибрацию. Поскольку абсолютного покоя не существует, инертное тело все равно находится в состоянии движения по инерционной траектории под влиянием внешних сил. С другой стороны, движение по активной траектории предполагает противодействие этим силам. Именно правильное чередование активной и пассивной траекторий движения способно создавать в пространстве упорядоченные колебания – вибрацию (пер.).

да как раджастическая личность ищет удовлетворения и наслаждения. Когда человека наполняет саттва, он никогда не стремится к наслаждению; его интересует только знание. Когда преобладает саттва, раджас тоже присутствует, но остается слабым. Такому человеку бывают неприятны возникающие мысли о желании и страсти. Это указывает на развитие саттва гуны.

Саттвический ум соединяет и унифицирует, тогда как раджастический ум разделяет и порождает многообразие. Раджастический ум всегда стремится к новым ощущениям и разнообразию. В течение некоторого времени ему нравятся определенные люди, объекты или места, но затем ему становится скучно и он хочет общаться с новыми людьми, есть новые блюда, читать новые книги, пользоваться новыми приспособлениями и видеть новые места.

Ум человека, в котором преобладает раджо гуна, всегда ищет компании и общения. Он склонен критиковать недостатки и слабости других людей. Он всегда помнит дурные поступки других, и забывает их добрые дела и достоинства. Поэтому он склонен к гневу и ненависти и легко выходит из себя. Такой человек никогда не испытывает сострадания и не заботится о счастье других, если только оно каким-то образом не связано с его собственным. Он интересуется только собой и собственными успехами. Поскольку он постоянно стремится к внешним целям, его преследует внутренняя неудовлетворенность.

Природа тамаса

Тамо гуна рождается от незнания и невежества. Это отрицательное состояние души. Человек, которого одолевает влияние тамо гуны, склонен к медлительности, лени и сну. Когда тамас преобладает, подавляя другие две гуны, ничто в мире не способно делать человека деятельным, духовным, или счастливым. Таково воздействие тамаса на личность. При преобладании тамаса ум входит в бездеятельное состояние. В результате процесс мышления становится медленным и временами полностью прекращается. Когда это состояние углубляется, бездеятельность ума достигает крайней степени, проявляясь в состоянии глубокого невроза. Это притупленное состояние ума.

Преобладание гун

В норме, у каждого человека три гуны постоянно меняются от момента к моменту. Гуны действуют на всех уровнях нашего существа – в теле, мозге, уме, эмоциях, на астральном, психическом и духовном уровнях. Люди, обладающие развитыми психическими способностями, могут видеть эти течения. Аура человека показывает, какая гуна в нем преобладает, и потому ауры всех людей постоянно меняются. Когда преобладает раджас, аура становится разрозненной, рассеянной и неровной, указывая на раскол в личности. Когда преобладает тамас, аура становится тусклой и замкнутой, указывая на инертность. При преобладании саттвы, аура становится очень яркой, правильной и расширенной.

И в человеке, и в обществе три гуны постоянно взаимодействуют. Когда в человеке или обществе начинает преобладать раджо гуна, а другие две гуны играют подчиненную роль, наблюдаются активность, деятельность, процветание и материальный прогресс. Когда в человеке и в обществе преобладает саттва, наблюдается подъем искусств, философии и духовной культуры. Человек или общество стремится к знанию, а не к материальному прогрессу, и открывает пути преодоления физических границ. Однако когда преобладает тамас, а другие две гуны становятся подчиненными, процветают лень, отсталость и эксплуатация. Такое общество скоро приходит к упадку, а такой человек никогда не развивается и не добивается процветания.

Гуны в медитации

Когда преобладает тамас, невозможно практиковать медитацию, не засыпая. Ум пребывает в состоянии вялости, именуемом *мудхой*, в котором осознание не действует. Когда преобладает раджас, ум становится рассеянным и раздробленным, что ведет к беспокойству и смятению. Здесь невозможно сосредоточиваться или даже просто спокойно сидеть. Это состояние ума называется *кшиптой*. Когда раджас движется по направлению к саттве, возникает состояние *викшипты*. Это изменчивое состояние, в котором индивидуальное сознание колеблется между устойчивостью и отвлечением. Викшипта – типичное состояние ума практикующего, занимающегося сосредоточением. Вследствие взаимодействия гун, ум подвержен периодам неустойчивости и отвлечения. Когда течение со-

сосредоточения, порождаемого саттвой, прерывается неустойчивостью, порождаемой раджасом, говорят, что человек переживает состояние сознания викшипты. В этом состоянии возникают внутренние видения, и человек очень чувствителен к настроениям.

При свободе выражения саттвы начинается точечное сосредоточение. Когда преобладает раджас, ум становится рассеянным. Когда в игру вступает тамас, нет ни сосредоточения, ни рассеянности — только тупость и бездействие. В медитации необходимо анализировать преобладание гун и осознавать, какая гуна господствует в тот или иной момент. Редко бывают моменты, когда все три гуны обладают равной властью над человеком. Обычно одна гуна преобладает над другими, даже хотя другие гуны обладают равными возможностями для действия. Например, когда властвует раджас, всегда имеется противодействующее движение других гун, приводящее к чередованию состояний сосредоточения и рассеянности.

Поэтому следует отдавать себе отчет в том, какая гуна обладает абсолютной властью в данный момент и как происходят противодействующие движения. Если имеет место больше рассеяния и меньше сосредоточения, значит, преобладает раджас. Если наблюдается меньше сосредоточения и меньше рассеяния, но больше сонливости, значит преобладает тамас. Проанализировав влияние трех гун на сознание, следует устранять отрицательное влияние той или ной гуны и развивать положительное влияние. Например, влияние тамо гуны уменьшают хатха йога и карма йога, а влияние раджо гуны — бхакти йога и джапа йога. Когда вы обнаруживаете преобладание саттва гуны, хотя другие гуны тоже действуют, следует усиливать саттву, поскольку она благоприятствует медитации. Тамо гуна и раджо гуна нежелательны во время медитации, и потому их следует уменьшать. Тамас уменьшают, усиливая раджас, а раджас уменьшают, укрепляя саттву. Саттва гуну усиливает практика дхараны, а также *сатсанг*, *свадхьяя* (самоисследование), простая пища и мирная окружающая обстановка.

Если вы обнаруживаете, что ум временами сосредоточен, но в промежутках колеблется и блуждает, то это состояние викшипты. Во время медитативной практики вы должны наблюдать, какая из гун преобладает. Если более сильна тамо гуна, следует выбирать активирующие и стимулирующие предварительные практики. Однако если преобладает раджас, то вам нужны практики, которые

позволяют уму успокоиться и расслабиться. Никогда не приступайте прямо к сосредоточению, если только ум не пребывает в саттвическом состоянии или колеблется между раджасом и саттвой. Когда преобладает саттва, ваш ум будет без всяких усилий становиться сосредоточенным, и вы будете способны непосредственно переходить к медитации, не принуждая ум.

Превосхождение гун

Говорят, что йога начинается, когда возникает состояние ума викшипты. Кшипта и мудха не годятся для йоги. В состоянии *экаграты* – точечного сосредоточения – раджо гуна и тамо гуна отсутствуют, и господствует только саттва гуна. Добившись точечного сосредоточения, следует ставить себе целью состояние *нирodхи* – полное прекращение паттернов сознания. В состоянии нирodхи не действуют ни саттва, ни раджас, ни тамас. Это состояние ума называют *тригунатитой* – «за пределами трех гун», где сознание становится абсолютно свободным от трех гун. Когда ваше сознание может оставаться в одиночестве, никак не связываясь с тремя гунами и не полагаясь на них, это называют состоянием сознания, лежащим за пределами трех гун, или свободным от атрибутов.

Весь процесс гун имеет две цели: создавать опыт для Пуруши, и, в конечном итоге, приносить освобождение. Когда выполнены обе эти цели, гуны возвращаются к своему первоначальному состоянию. В природе может происходить двойственный процесс - эволюция и инволюция. В процессе эволюции посредством различных состояний *астимы* (памяти), *танматры* (чувств), *бхуты* (элементов) и так далее проявляются объекты опыта для удовольствия Пуруши. Процесс инволюции имеет противоположную направленность. Объекты постепенно сливаются, так что в конце концов остаются гуны в невозмущенном состоянии. Это происходит, когда достигается цель гун – а именно, удовольствие и освобождение Пуруши.

В йоге Пуруша считается высшим проявлением сознания, свободным от вритти, гун и всякой связанности с Пракрити. Обычно наше сознание действует через посредство чувств, ума и буддхи, которые развились из Пракрити и находятся под непосредственным влиянием гун. В медитации сознание действует на более глубоком уровне, но по-прежнему имеется *пратьяя*, или содержание

ума, подверженное влиянию гун. Кроме того, имеется вовлеченность эго, или понятия «Я есть». В конечном счете, за пределами медитации пратьяя отбрасывается, и эго или чувство «я» тоже исчезает. Остается только чистое сознание, или Пуруша. Это высшее сознание, или Пуруша, который не связан с Пракрити, дает начало свободе от трех гун.

Стадии практики

На первой стадии достигается подготовительное спокойствие тела. Затем следует физическое, умственное и эмоциональное переживание трех гун. Это делается на самом фундаментальном уровне, чтобы вы могли познакомиться с опытом гун на различных уровнях.

Затем путем тщательного наблюдения течения дыхания в чередующийся ноздрях развивается взаимосвязь между гунами и сварой. Здесь термин свара относится к течению дыхания в ноздрях. Левый свара, или поток дыхания, соответствует ида нади, правый — пингала нади, а когда дыхание течет через обе ноздри, это соответствует сушумна нади.

Поэтому преобладание левого свары ответственно за интроверсию или тамас. Преобладание правого свары ответственно за экстраверсию или раджас, а преобладание обоих свара одновременно ответственно за равновесие или саттву. Таким образом, анализ дыхания позволяет вам объективно наблюдать влияние и взаимодействие гун, не отождествляясь с различными качествами и состояниями.

Затем открывается взаимосвязь между гунами и таттвами. Здесь внимание сосредоточивается на различных цветах, которые спонтанно появляются в акаше, указывая на активный элемент. Элементы воды и земли соответствуют тамасу; элемент огня соответствует раджасу, а элемент воздуха и эфира соответствует саттве. Взаимодействие гун становится более очевидным на объективном уровне при наблюдении смешения и рассеяния цветов. Наблюдение и анализ гун с помощью свары и таттв — прекрасные методы для обретения власти над гунами и постепенного устранения их влияния.

На следующей стадии осуществляется проекция драшты, или свидетельствующего сознания, для наблюдения взаимодействия гун с целью из понимания, подчинения и превосхождения. Драшта наблюдает гуны компонентов антах караны, не имея никакой объективной основы, вроде свары или таттв, для их различения

или разделения. На этом этапе очень легко отождествляться с содержанием ума, если не сохранять позицию полной отстраненности и бесстрастности при возникновении различных мыслей и эмоций. Именно благодаря постоянному отделению себя от взаимодействия гун, дришта, в конечном счете, способно выходить за пределы их влияния на ментальное измерение. После наблюдения взаимодействия гун на физическом и ментальном уровнях мы переходим к стадии сагуна дхьяны.

Сагуна означает «с качеством». Сагуна представляет собой еще один уровень, где воспринимаются чистые качества жизни, лежащие за пределами тела и ума. Сагуна дхьяна развивает осознание чистых качеств. Качества, которые мы воспринимаем в своей жизни – это нечистые качества. На ранних стадиях имеет происходит медитация на этих загрязненных качествах, в которой мы осознаем тамастическую, раджастическую и саттвическую природу и их влияние на нашу личную жизнь, наше поведение, взаимодействие, и так далее. На этих стадиях предпринимаются усилия для изменения нашей жизни путем наблюдения и видоизменения узоров гун. Однако, чистые качества, существующие в непроявленном измерении, наблюдаются в сагуна дхьяне. Стадия сагуна дхьяны достигает кульминации в осуществлении ниргуна дхьяны.

Ниргуна означает «без качеств». Здесь осознание или знание трех гун сливается в один свет. Он наблюдается в виде замкнутого кольца солнечного света или пламени огня, представляющего сияющее тело. Это кольцо света находится за пределами известных атрибутов проявленных гун. Развитие этого видения и представляет собой опыт гуна рахита акаши.

Техника выполнения

Стадия 1: Подготовка

Сидите в удобной медитативной позе, держа позвоночник вертикально, а голову слегка откинув назад. Положите руки на колени в чин или джняна мудре. Закройте глаза и расслабьте все тело. Обратите свое осознание внутрь. Чувствуйте, как ваша медитативная поза становится спокойной и неподвижной. Сосредоточивайтесь на устойчивости тела. По мере того, как тело становится все более устойчивым и неподвижным, фокусируйте свое внимание на внутреннем покое. Осознавайте тело и покой.

Стадия 2: Осознание гун

В спокойствии тела и ума осознайте игру гун. Наблюдайте свое физическое состояние. Чувствует ли себя тело тяжелым или легким, горячим или холодным, расслабленным или напряженным, удобно ему или неудобно? Анализируйте физическое состояние и выявляйте преобладающую гуну. Осознавайте взаимодействие и изменение гун от момента к моменту.

Затем наблюдайте состояние ума. Внимательно следите за умом, никак не меняя его содержание или настрой. Просто наблюдайте, является ли ум активным или бездеятельным, вялым или бодрым, рассеянным или сосредоточенным, раздраженным или спокойным. Кроме того, наблюдайте эмоции. Чувствуете ли вы себя счастливым или печальным, безмятежным или сомневающимся, обеспокоенным или уверенным в себе? Осознавайте различные виды мыслей, возникающих в уме от момента к моменту. Касаются ли они прошлого, настоящего, или будущего? Приятные они или болезненные?

Сосредоточиваются ли они только на вас или на других людях? Способны ли вы наблюдать мысли и чувства, или они продолжаются без вашего осознания, в состоянии своего рода полусна? Продолжайте наблюдать и анализировать свое физическое и психологическое состояние. Старайтесь свидетельствовать преобладающие или взаимодействующие гуны. Осознавайте, как гуны изменяются в ходе практики, когда вы начинаете наблюдать и направлять силы ума.

Стадия 3: Свара и гуна

Теперь постепенно переносите внимание с тела на дыхание. Осознавайте естественное течение дыхания при вдохе и выдохе. Тщательно следите за каждым дыханием. Сосредоточивайтесь на кончике носа и наблюдайте, как дыхание движется в ноздрях вверх и вниз. Когда вы связываете картину дыхания через правую и левую ноздри с ида и пингала нади, такое дыхание называется сварой. Правый поток дыхания соответствует пингала нади, левый – ида нади, а их одновременное течение соответствует сушумна нади.

Осознавайте левый свару. Ощущайте дыхание, текущее в левой ноздре. Мысленно направляйте дыхание вверх и вниз по левой ноздре. Затем осознайте правый свару. Ощущайте дыхание, теку-

шее в правой ноздре. Мысленно направляйте дыхание вверх и вниз по правой ноздре. В течение некоторого времени развивайте осознание левого и правого свары. Затем переживайте одновременное движение дыхания в обеих ноздрях. Ощущайте, как дыхание плавно и равномерно течет вверх и вниз в обеих ноздрях. Старайтесь различать, какой свара преобладает – ида, пингала или сушумна. Если правая ноздря заложена, а левая дышит свободно, это показывает, что преобладает ида и действует тамо гуна. Если левая ноздря заложена, а правая дышит свободно, значит преобладает пингала и действует раджо гуна. Если обе ноздри открыты и свободно дышат в течение одной-двух минут, это указывает на момент перехода от иды к пингале или от пингалы к иде, и, следовательно, на момент смены гуны от раджаса к тамасу или от тамаса к раджасу. Однако если обе ноздри остаются открытыми в течение нескольких минут или дольше, это указывает на течение сушумны, и, следовательно, активность саттвы.

Наблюдая свару, осознавайте соответствующее ментальное и физическое состояние, которое соотносится с преобладающими нади и гуной. Если преобладает левый свара, осознавайте вялость, сонливость и мечтательность, которые указывают на действие тамо гуны через посредство иды. При преобладании правого свары, вы будете чувствовать беспокойство и рассеянность вследствие действия раджо гуны через посредство пингалы. Когда дышат обе ноздри, но одна слегка заложена, а другая течет чуть более свободно, будет иметь место взаимодействие свары и гун. В зависимости от того, какая ноздря дышит более свободно, будет происходить взаимодействие раджаса с тамасом, или тамаса с раджасом. В этом случае осознание будет колебаться между вялостью и рассеянностью или рассеянностью и сосредоточением. Ум не будет устойчивым.

Все следы вялости и рассеянности исчезают только когда обе ноздри открыты и дышат свободно. Судя по всему, когда течет сушумна, спонтанно происходит медитация. Умственное и физическое состояния очень благоприятны для медитации. Ум без всяких усилий становится устойчивым и сосредоточенным, и прекращается всякое осознание тела или окружающей среды.

Наблюдая свару, вы можете постепенно обретать контроль над гунами. Анализируя дыхание и определяя активные свары и гуну, вы можете решать, активность какой гуны вам требуется в дан-

ный момент и переходить к ней, манипулируя дыханием и сварой. Сосредоточивайтесь на влиянии свары на гуну и старайтесь непосредственно переживать их взаимосвязь.

Стадия 4: Таттва и гуна

Теперь перестаньте осознавать дыхание, и осознайте внутреннее пространство, которое наполняет все тело от головы до пальцев ног. Развивайте полное осознание пространства внутри тела. В этом пространстве старайтесь воспринимать таттвы – пять базовых элементов – открывая цвет своей собственной личности. Вследствие взаимодействия трех гун, пять таттв в теле постоянно текут и изменяются. Эти таттвы управляются тремя гунами. Когда в физической системе действует та или иная гуна, будет проявляться соответствующий элемент и будет возникать его цвет. Например, когда действует раджо гуна, появляется красный цвет и активизируется элемент огня.

Наблюдайте внутреннее пространство. Осознавайте цвет, любое проявление цвета в пространстве тела. Наблюдайте спонтанно появляющийся свет, пока вы способны его видеть. Влияние гун постоянно меняется, и потому цвета тоже меняются. Желтый и белый цвета представляют элементы воды и земли и указывают на различные степени преобладания тамо гуны. Красный цвет соответствует элементу огня и указывает на преобладание раджо гуны. Различные оттенки голубого, серого, или черного соответствуют воздуху и эфиру и указывают на преобладание саттвы. Когда эти цвета сочетаются, создавая оттенки оранжевого, розового, лилового, зеленого, коричневого и так далее, это означает, что происходит взаимодействие двух гун.

В начале этой практики цвет не всегда отчетливо проявляется и временами вы не будете видеть вообще никакого цвета. Цвета могут появляться в той или иной форме, например, в виде круга или треугольника, или просто в виде цветовых полос, не имеющих никакой определенной формы. При смене таттв есть переходный период, когда можно одновременно видеть смешение или сочетание многих цветов. В течение некоторого времени продолжайте наблюдать во внутреннем пространстве проявляющиеся элементы и соответствующие им гуны. Наблюдайте меняющиеся цвета и через посредство психики переживайте соответствующие проявляющиеся гуны. Поняв взаимосвязь между таттвами и гунами, вы

будете способны контролировать гуны, просто манипулируя таттвами. Например, если вы хотите сменить гуну с тамаса на раджас, визуализируйте изменение цвета с желтого на красный и удерживайте видение красного цвета. Если вы хотите перейти от раджаса к саттве, визуализируйте различные цвета спектра от голубого до черного и удерживайте их видение. Будучи способны применять это знание, вы освободитесь от влияния непрерывного чередования таттв и гун.

Стадия 5: Драшта и гуна

Теперь перестаньте осознавать пять таттв и осознайте *антах карану* – внутренний инструмент или поле ума, где ментальные элементы непрерывно взаимодействуют в связи с изменением гуны. Переживайте антах карану, которое развилось из махат – большего ума. Антах карана состоит из четырех элементов или отделов; это манас (рассуждение), читта (осознание), буддхи (интеллект) и ахамкара (личная самоотождествленность, или эго). Пробуждайте внутреннюю драшту, или видящего, который всегда осознает меняющееся влияние гун. Эта способность осознания представляет собой отдельное свидетельствующее сознание, независимое от проявления гун. Пока сознание, отождествляющееся с гунами, скрывает этот драшта, вы остаетесь рабом. Когда драшта раскрывается, отстраняется от гун и просто осознает, вы становитесь господином. Обучайте имеющееся внутри вас видящее сознание отстраненно наблюдать умственный процесс, наблюдать взаимодействие трех гун, которые свободно оперируют в поле ума. Отождествляйтесь с беспристрастным наблюдателем ментального процесса, и следите за взаимодействием манаса с буддхи и ахамкарой. Когда преобладает раджо гуна, манас воздействует на ахамкара, отчего усиливаются боль и страдание. Когда преобладает саттва гуна, страдание по-прежнему присутствует, но должным образом анализируется и понимается. Поэтому его эффекты нейтрализуются путем применения интеллекта, или правильного знания. Когда действует тамо гуна, боль присутствует, но ум пребывает в бездействии, и потому вы ее не осознаете.

Продолжайте наблюдать ум. Развивайте осознание наблюдателя и отделяйте его от ментального процесса. Воспринимайте ум как телевизионный экран, который бесстрастно показывает вам все происходящее. Старайтесь видеть в умственной игре мыслей и эмоций

взаимодействие гун, властвующих над телом, умом и чувствами. Если вы способны развивать в себе эту фазу сознания, то испытаете чудесное переживание. С помощью этого процесса вы можете научиться видеть себя без всякого наркотика. Когда это осознание становится постоянным, устойчивым и спонтанным, легко научиться превосходить влияние гун. Учитесь видеть себя, видеть, что вы делаете, думаете и чувствуете в любой данный момент.

Стадия 6: Сагуна дхьяна

Сагуна дхьяна означает «медитация с качествами», но это не те же самые качества, которые переживались на предыдущих стадиях. На этой стадии вы развиваете осознание чистых качеств, которые в большей мере представляют собой субъективный опыт. Гуны, которые мы называли саттвической, раджастической и тамастической — это загрязненные и видоизмененные качества. Здесь же наблюдаются чистые качества, существующие в непроявленном измерении. Первоначальная форма гун переживается как свет, движение и устойчивость. Осознавайте самосветящуюся природу трех гун. Все три представляют собой свет и все три обладают самосветящейся природой. Все гуны обладают качеством проявления в соответствии с притяжением Пракрити и в то же самое время способны оставаться стабильными и не подверженными процессу изменения или преобразования.

Осознавайте три гуны независимо, как силу, представляющую собой чистый самопорождающий свет. Переживайте гуны как силу, которая обладает способность преобразовывать все сущее и способностью снова становиться статичной, неподвижной и спокойной. Здесь видение или восприятие, которое следует развивать, не является умственным или объективным. Это процесс самовыражения, который сочетается со знанием или осознанием.

Стадия 7: Ниргуна дхьяна

Ниргуна дхьяна — это медитация без гун, или качеств. В сагуна дхьяне все еще имело место осознание или знание трех гун, существующих как независимые, самосветяшиеся сущности, но в ниргуна дхьяне гуны соединяются и сливаются в один свет — вечное пламя духа, которое носит название *чайтанья джьоти*.

Осознавайте полное спокойствие. Переживайте все творение внутри себя. Это неизвестный опыт, выходящий за пределы интеллектуального понимания или разумения. Чувствуйте, что все

ваше существо полно божественного света – чистого, бесконечного, неизменного, вечного, существующего за пределами неба, за пределами меры, цвета, формы и вкуса.

Переживайте это трансцендентное состояние – блаженное и неумирающее, являющееся причиной всех причин, опорой всего сущего, невидимое и вездесущее, форма которого – мир. Соединяйте свое осознание с этим началом, существующим за пределами гун, за пределами времени, пространства и объекта, за пределами опыта двойственности.

Визуализируйте себя сидящим в замкнутом кольце солнечного света или пламени огня. Развивайте это видение, пока свет не станет интенсивным. Увидьте, как ваше тело сливается с кольцом света, который представляет чайтанья джьоти – вечное пламя духа. Это кольцо огня или солнечного света существует за пределами известных атрибутов проявленных измерений. Оно существует вне сферы физических и ментальных гун.

Поддерживайте это видения кольца света и ничего более. Здесь нет никакого свидетеля или наблюдателя – только чистое осознание света, кольца света. Подобно тому, как вы при желании можете представить себе розу или любой другой объект, точно так же это кольцо света тоже становится произвольным видением. Сохранение этого видения или зрительного опыта в течение продолжительного времени и представляет собой переживание гуна рахита акаши – пространства без атрибутов.

Стадия 8: Завершение практики

Теперь прекратите осознание кольца света и приготовьтесь закончить практику. Постепенно выводите свое осознание из бесформенного измерения и осознавайте мир форм и объектов. Осознавайте свое физическое тело, сидящее в медитативной позе. Ощущайте все тело с головы до пальцев ног. Осознавайте комнату, в которой вы сидите. Увидьте свое тело, сидящее в комнате. Прислушивайтесь к различным внешним звукам. Сделайте глубокий вдох и трижды произнесите нараспев мантру *Ом*.

Хари Ом Тат Сат

ПАРАМАКАША

Парамакашу описывают как «глубокое, темное пространство с мерцающим светом, подобным свету звезды». Существует состояние восприятия, именуемое *шуньей*, или ничто. Здесь переживается полное отсутствие света, познания и знания, и остается только осознание в виде крохотной звездочки или точки света. Это замкнутое осознание — не рассеянное или расширенное осознание, а неподвижная светящаяся точка осознания. На основе этого разработан процесс медитации, который получил название медитации шунья. В нем есть момент, после которого внутреннее и внешнее осознание полностью отсутствует и активно только недифференцированное осознание. Это состояние и есть опыт парамакаши. *Парам* означает «высший», и, следовательно, парамакаша — это высшее пространство.

Шунья дхарана

Шунья дхарана — это практика, которая ведет от состояния дхараны к состоянию дхьяны. В процессе дхараны наступает момент, когда перед вхождением в состояние дхьяны мы переживаем опыт полного отделения тела от ума, ума от интеллекта, интеллекта от эмоций, и эмоций от опыта внешних объектов, пространства и времени. Эта стадия переживания представляет собой состояние шуньи, которое становится первым шагом к подлинному медитативному уму.

Грубый ум преобразуется в тонкий ум. Это состояние выразительно описал в своих стихах святой Кабир:

Джал ме кумбх, кумбх ме джал хаи
Баахар бхитар пани
Пхутахи кумбх джал хи самаанаа
Баат кахе йе джняни

«Сосуд для воды находится в массе воды, и внутри сосуда вода. Вода и внутри, и вокруг сосуда. Нужно просто разбить сосуд, чтобы объединить и смешать воду, находящуюся внутри, с окружающей водой».

Это образное выражение той идеи, что в конце практики йоги энергия и сознание, которые содержатся в теле, соединяются с сознанием и энергией вселенной. Такова цель шунья дхараны. В этот момент абсолютного ничто — шуньи, пустоты, свободного падения все изменяется. Изменяется тело, изменяется восприятие, изменяется опыт, изменяется мир, изменяется вселенная. Между конечными точками дахаракаши и конечной точкой хридаякаши имеется очень глубокая и тесная связь. В прежние времена талантливые риши и муни и решительные садхаки пробовали этот метод, прыгая со скалы в пустоту.

Техника выполнения

Стадия 1: Подготовка

Устройтесь в удобном сидячем положении. Выберите медитативную позу, в которой тело можно поддерживать вертикально. Рекомендуемые позы для этой практики — падмасана или сиддхасана. Положите руки на колени в джняна мудре или чин мудре. Держите позвоночник и голову прямо и вертикально; глаза и рот должны быть мягко прикрыты. Устройтесь удобнее в этом сидячем положении и убедитесь, что ни в одной части тела нет абсолютно никакой напряженности или скованности. Начав практику, вы не должны шевелиться. Поэтому тщательно выбирайте свое положение, подстраивая его, пока оно не будет вас полностью удовлетворять.

С закрытыми глазами осознайте все тело. Старайтесь внутренне чувствовать тело, добиваясь полного приятия позы и состояния тела. У вас не должно быть отрицания боли или неудобства, связанных с позой. Быстро проведите свой ум по всему телу, осознавая каждую его часть и убеждаясь, что вам совершенно удобно.

Стадия 2: Мысленное зеркало

Мысленно представьте себе, что перед вами находится зеркало в полный рост. Старайтесь увидеть в этом зеркале отражение всего своего тела. Все тело отражается в мысленном зеркале. Рассматривайте мысленным взором отражение тела. Наблюдая отражение тела, отмечайте положение ног, положение рук, положение спины и головы. Развивайте полное внутреннее осознание тела. Не позволяйте уму выходить из тела. Забудьте об уме, забудьте о мыслях, забудьте о переживании боли или удовольствия. Просто

осознавайте физическое тело от кончиков пальцев ног до кончиков пальцев рук и до верхушки головы. Добивайтесь осознания всего тела от самых кончиков пальцев ног до кончиков пальцев рук и до верхушки головы. Развивайте внутренний опыт всего тела.

Стадия 3: Пустая оболочка

Полностью осознавайте физические ощущения, добиваясь абсолютно неподвижного и спокойного состояния. Добившись этого состояния, осознайте внутреннее физиологическое состояние, опыт тишины, покоя и неподвижности, который можно переживать, когда тело совершенно расслаблено и спокойно, и чувствует себя удобно и непринужденно. Развивайте внутреннее переживание полной тишины. Наблюдайте тело. Переживайте тело как пустую оболочку, внутри которой ничего нет. Тело абсолютно пустое внутри. Оно представляет собой лишь мягкую оболочку из кожи.

Старайтесь развивать и углублять это осознание. Освобождайтесь от осознания мышц и костей, нервов и внутренних органов. Переживайте тело как воздушный шар, как пустую оболочку. Снаружи тело покрыто кожей, и вы должны развивать переживание кожи. Ничего кроме кожи. Тело абсолютно пусто внутри.

На фоне этого переживания развивайте осознание акаши — пространства, заключенного внутри тела. Не локализуйте осознание в какой-либо области или части тела — переживайте тело как одно целое. Переживайте пространство, акашу, внутри тела, и пространство, окружающее тело — мягкую оболочку из кожи.

Стадия 4: Кто я?

Спрашивайте себя: «Кто я? Может быть я — это физическое тело? Нет, я не могу им быть, ибо физическое тело находится в состоянии непрерывного изменения. В прошлом году мое тело было не таким, какое оно сейчас. В детстве мое тело было не таким, какое оно сейчас. Мое тело пребывает в состоянии непрерывного движения и изменения. Оно не может быть моей подлинной природой. Быть может, я — это ум? Нет, ум не может быть моей внутренней природой, ибо он тоже находится в состоянии непрерывного изменения. В один момент он счастлив, в другой несчастлив. Его настроение постоянно колеблется. Как же он может быть моей подлинной природой? Или же я — индуист, христианин, джай-

нист, буддист, англиканец? Нет. Это только второстепенные формы тождественности. Они не представляют мою внутреннюю природу».

Продолжайте задавать себе такие вопросы, затем снова спросите себя: «Так кто же я?» Вспомните, что вы — свидетель феноменов природы. Вы — бытие, неизменяемое бытие. Вы — сознание, чистое сознание. Вы — неразрушимое существо. Ваша природа — бытийность. Вы — то, что вы есть, «Я есть». На фоне опыта тишины и покоя развивайте это понимание себя.

Стадия 5: Энергия и сознание

На фоне осознания акаша таттвы развивайте опыт тишины и покоя внутри себя. Развивайте полное переживание тела, в котором нет ничего, кроме внешней оболочки из кожи. Внутри оболочки из кожи существует энергия, существует сознание. Осознавайте энергию и сознание внутри тела. Не шевелитесь. Не отождествляйтесь с телом в форме материи: вы — акаша таттва, пространство. В этом пространстве заключены сознание и энергия. Вот что вам необходимо помнить.

Вы должны соприкоснуться с этим опытом. Не двигайтесь, оставайтесь в абсолютной неподвижности. Просто осознавайте акаша таттву. Осознавайте сознание и энергию, заключенные в оболочку тела. У вас должен быть только опыт сознания и энергии, наполняющих пространство вокруг тела, и больше ничего. Нет ни ума, ни мыслей, ни чувств, ни эмоций, ни желаний — только опыт сознания и энергии внутри вас и вокруг вас. Переживайте все как божественную энергию и чистое сознание — бесконечные, сверкающие, вибрирующие и струящиеся.

Стадия 6: Шуньята

Все тело внутренне вибрирует в гармонии с вселенной. Вся вселенная вибрирует в резонанс с телом. Купайтесь в этом море бесконечных энергии и сознания. Плавайте в безмолвии, плавайте в покое, плавайте в безвременье. Все сущее — энергия. Переживайте шунью. Акаша таттва внутри тела пребывает в гармонии с акаша таттвой вокруг тела. Тишина, покой и неподвижность тела находятся в гармонии с тишиной, покоем и неподвижностью вокруг тела.

Пустота, ощущаемая внутри тела — это опыт безвременья. Не существует никаких понятий времени и объекта. Есть только поня-

тие пространства, и в этом пространстве – осознание энергии – оперкающей, вибрирующей, струящейся. Тот же самый опыт имеет место и снаружи, вокруг оболочки тела. Вам нужно только быть опытом. В вас и для вас нет ничего, кроме опыта шуньяты - абсолютной пустоты, ничто. Опыт шуньяты не ограничен внутренностью тела, распространяясь и вовне.

Пусть все путы эго просто спадут. Сейчас для вас не имеют смысла, не имеют значения никакие формы зависимости. Просто старайтесь закрепить опыт пустоты и безвременья. Вы – наблюдатель. Вы – свидетель. Вы переживаете чистое сознание. Вот что вы должны чувствовать.

Стадия 7: Высшее пространство

Нет ничего, кроме опыта шуньяты – полной пустоты, ничто. Закрепляйте опыт пустоты, тянущейся за пределы времени, в вечность. Позвольте своему осознанию проникать вглубь темного пространства. Переживайте глубокое, темное пространство пустоты, которое освещается мерцающим светом, подобным свету звезды. Вы плаваете в безвременном пространстве, вас окутывает темное ночное небо, освещаемое звездами.

Теперь фиксируйте свое внимание на символе звезды. Темное пространство, представляет сознание, а точка света, мерцающего звездного света, представляет сияющую природу сознания. Неважно, какую боль или дискомфорт вы, возможно, чувствуете – не отождествляйтесь с телом. Снова и снова напоминайте себе: «Я – не это тело, и не опыт, связанный с телом, меня не затрагивают физические переживания боли и удовольствия, удобства и неудобства». Продолжайте фиксировать свое осознание на символе крохотной звездочки, мерцающей звездочки в пространстве парамакаши.

Осознавайте пространство, расширяя осознание и соединяя его с пространством. Осознавайте свечение отдаленной мерцающей звезды, и перенесите этот образ, символ звезды, в свое тело на уровень свадхистхана чакры, зафиксировав его там. Продолжая фиксировать осознание на символе звезды, начинайте произносить нараспев короткую мантру *Ом*. С каждым *Ом* ощущайте вибрации, исходящие от символа звезды в свадхистхане и постепенно распространяющиеся вовне, заполняя все пространство парамакаши. *Ом*, *Ом*, *Ом*, *Ом*, *Ом*... Переживайте парамакашу внутри

себя и вокруг себя. Этот опыт не ограничен вашим внутренним существом. Он распространяется вовне, за пределы измерений восприятия, времени и пространства – в бесконечность. Вот, что вы должны себе представлять. Вот, что вы должны переживать во всем великолепии.

Стадия 8: Завершение практики

Сохраняйте это осознание в течение еще нескольких секунд. Затем постепенно начинайте развивать нормальное осознание тела. Начните не спеша обращать ум от опыта шуньяты к внешнему миру. Вернитесь в физическое тело. Осознавайте структуру костей, мышц, внутренних органов, плотность тела. Осознайте ум и переживания ума. Осознайте чувства и чувственный опыт. Осознайте окружающую обстановку. Сделайте глубокий вдох и трижды повторите нараспев мантру *Ом*.

Хари Ом Тат Сат

МАХАКАША

Махакашу описывают как «яркое, подобное середине солнца, которое не могут видеть никакие глаза». Нельзя видеть сияние солнца, находясь в его центре. Это состояние шуньи эволюционирует. Сначала была полная темнота с одной единственной точкой света, представлявшей осознание. Эту точку света распознает драшта (свидетельствующее сознание), наблюдающее осознание. Но здесь происходит соединение драшты с этим осознанием, так что всю личность охватывает полное осознание. Вся индивидуальная тождественность должна раствориться в сиянии, став ни чем, кроме света. Это подобно нахождению в центре солнца в окружении блеска и света. Это пространство называют *маха* – великое.

Техника выполнения

Стадия 1: Акаши мудра

Сидите в устойчивой медитативной позе, положив руки на колени. Загните язык назад в кхечари мудру, так чтобы его нижняя поверхность прижималась к нёбу. Выполняйте уджайи пранаяму и шамбхави мудру. Откиньте голову назад, но не до предела – затылок не должен касаться плеч. Держите руки прямыми, поставив локти в замок и прижимая кисти к коленям. Практикуйте медленное и глубокое дыхание уджайи. Поначалу дыхание в таком наклонном положении может вызывать у вас раздражение в горле, но по мере практики оно будет становиться более удобным. Выполняя эту технику, осознавайте внутреннее пространство. Переживайте свое сознание в форме пространства. Сохраняйте конечное положение как можно дольше. Затем вернитесь к исходному положению, отдохните одну-две минуты и повторите практику.

Стадия 2: Внутреннее пространство

Сидите в удобной медитативной позе. Закройте глаза и обратите осознание внутрь. Чувствуйте, как ваше физическое тело становится спокойным и неподвижным. Сосредоточивайтесь на спокойствии и неподвижности тела. В спокойствии тела осознавайте

внутреннее пространство, которое наполняет все тело от головы до пальцев ног. Сосредоточивайте свое осознание в пространстве тела.

Переживайте тело как совершенно пустое внутри. В этом переживании развивайте осознание акаши – пространства, заключенного внутри тела. Не локализуйте осознание ни в какой отдельной области или части тела, а переживайте тело как одно целое. Переживайте акашу – пространство внутри тела, и переживайте акашу, окружающую тело, оболочку тела.

Стадия 3: Светящееся пространство

На фоне осознания акаши развивайте переживание тишины и покоя внутри себя. Развивайте полное переживание тела как пустой оболочки, не содержащей ничего, кроме воздуха. Внутри оболочки из кожи, в пространстве тела, существует энергия. Осознавайте энергетическое поле в пространстве тела. Не шевелитесь. Не отождествляйте себя с телом в форме материи. Вы – акаша, пространство, и в этом пространстве заключена энергия, чистая энергия.

Вы должны пробуждать этот опыт в спокойствии акаша таттвы. Не шевелитесь, не делайте абсолютно никаких физических движений. Не позволяйте уму блуждать или фантазировать. Просто осознавайте акаша таттву. Переживайте энергию, заключенную в оболочке тела. Для вас существует только опыт энергии, наполняющей пространство тела, и больше ничего. Нет ни ума, ни мыслей, ни чувств, ни эмоций, ни желаний – только опыт энергии, существующей внутри вас и вокруг вас. Переживайте все как божественную энергию - бесконечную, сияющую, вибрирующую.

В этом пространстве не существует понятий времени и объекта. Индивидуальная тождественность растворилась в свете. Махат – больший ум – растворился, став светом. Иллюзорный мир Шивы и Шакти, Пуруши и Пракрити, растворился в свете. Притяжение раги и двеши растворилось в свете. Грубое, тонкое и каузальное сознание растворились в свете. Опыт существования и несуществования элементов – таттв – растворился в свете.

Здесь прекратилось взаимодействие сознания и энергии. Когда иллюзорный чувственный мир исчезает, остается только единственный опыт само-светимости. Это светящееся пространство составляет основу всеведущего поля сознания. Не имея никаких

границ, никаких разграничений или определений, оно свободно от опыта двойственности. Здесь нет никакого самоотождествления с телом или умом. Существует только понятие пространства, и в этом пространстве – осознание энергии и света.

Соединяйте свое осознание с бесконечным пространством свечения. Увидьте, как вас охватывают набегающие волны света. Всматривайтесь в огромный океан вибрации и свечения, простирающийся во всех направлениях, насколько может охватить взор. Визуализируйте бесконечные волны света – вибрирующие, пронизывающие всю вселенную. Сосредоточивайтесь на этом видении, пока ваше сознание не будет полностью поглощено космическим полем света. Внутри вас и повсюду вокруг вас нет ничего, кроме света.

Соединяйтесь с бесконечным пространством света. Переживайте космическое поле света вокруг себя и внутри себя. Развивайте видение чистой энергии, чистого света – вибрирующего и распространяющегося в бесконечность. В вас нет ничего, кроме опыта света. Внутри вас – свет, снаружи вас – свет. Куда вы не посмотрите – повсюду только свет. Переживайте безвременное сияющее пространство – проявленное и непроявленное, видимое и невидимое. Все сущее представляет собой божественный свет – бесконечный, сияющий, ослепительный.

Стадия 4: Великое пространство

Позвольте всем оковам эго просто спасть. Здесь зависимость не имеет для вас ни значения, ни смысла. Просто осознавайте сияние, свечение, лучезарность. Укрепляйте свое осознание видения сияния. Вы – свидетель, наблюдатель, тот, кто переживает чистый свет. В вас нет ничего, кроме опыта чистого света, распространяющегося за пределы времени в вечность.

Усиливайте видение, осознание, полное переживание света. Постепенно притягивайте свое осознание, как луч солнца, от периферии к источнику. Все более и более приближаясь к сверкающему шару солнца, визуализируйте интенсивность света и энергии. Чувствуйте, что все ваше существо втягивается в горнило жара и света, из которых состоит солнце. Вы должны пробуждать этот опыт, это видение.

Когда вы входите в солнечную сферу, сила света становится столь огромной, что для ее восприятия должно открыться другое изме-

рение зрения. Это пространство, сияющее как центр солнца, который не могут видеть никакие глаза, называют Маха – «великое». Соединяйте все свое осознание с этим пространством. Переживайте блеск махакаши, который столь силен, что вы не способны воспринимать его сияние.

Переживайте интенсивный свет в самосветящемся пространстве пустоты. Позвольте своему осознанию полностью сливаться с сияющим пространством, что подобно нахождению в центре солнца, в окружении сверкания и света. Вот какое видение вы должны переживать во всем его сиянии и великолепии.

Позвольте своему осознанию раствориться и полностью слиться с сияющим пространством махакаши. Переживайте неописуемо яркое великое пространство. Чувствуйте, что все ваше существо едино с сияющим, лучезарным простором пространства, которое называют Маха – великое. Переживайте махакаша шунью – великую сияющую пустоту, в которой все осознание, все видение поглощает свет.

Вы плаваете в светящемся великом пространстве, ярком как центр солнца. В этом пространстве нет никакого движения – только спокойствие и сияние, ослепительное сияние. И в этом сиянии существует пустота, шунья. Переживайте великое сияющее пространство, в центре которого – пустота.

Стадия 5: Завершение практики

Теперь постепенно выводите свое осознание из безвременного измерения махакаши. Снова осознайте свое физическое тело, сидящее в медитативной позе. Ощушайте свое тело с головы до ног. Прислушивайтесь к внешним звукам. Сделайте глубокий вдох и трижды повторите нараспев мантру *Ом*. Медленно откройте глаза.

Хари Ом Тат Сат

ТАТТВАКАША

Согласно современной науке, существуют три состояния материи – твердое, жидкое и газообразное.* В твердом состоянии молекулы плотно упакованы. При нагревании они начинают разделяться и скорость их вибрации возрастает. На этой стадии твердая материя переходит в жидкую форму. При дальнейшем нагревании скорость вибрации еще больше возрастает и объем вещества увеличивается. В результате этого даже небольшое количество газообразного вещества может целиком заполнять сосуд, в котором оно содержится.

В этом описании мы находим четыре из пяти основных элементов: твердость земли, текучесть воды, теплоту огня и расширяемость воздуха. Теплота представляет собой фундаментальную энергию изменения и преобразования. Пока функционируют тело и ум, эти четыре качества будут активны. Когда тело и ум становятся пустыми, проявляется пятое качество пустотности, или эфира. Наше существо состоит из этих пяти элементов, и мы можем ощущать изменения, происходящие в нас при преобладании того или иного из них. Преобладание элементов постоянно меняется и благодаря этому изменению функционируют тело и ум, хотя мы можем и не воспринимать его как таковое.

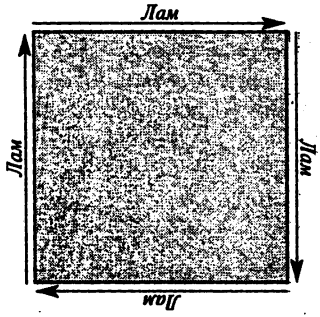
Взаимодействие элементов

Для того чтобы воспринимать элементарное пространство, или *таттвакашу*, необходимо сперва развить очень ясное восприятие элементов и понять тонкую роль, которую они играют в нашей внешней и внутренней жизни. Необходимо видеть, как элементы меняются местами и соединяются, в соответствии с меняющимися событиями, ситуациями, настроениями и мыслями. Внутренне наблюдать элементы более трудно, поскольку они не имеют отдель-

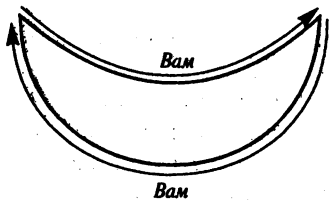
* Сейчас ученые прибавляют к перечисленным трем состояниям еще по меньшей мере два – состояние плазмы и макроскопическое квантовое состояние (в частности, состояние т. н. «высокотемпературной сверхпроводимости») (пер.).

Вьома Панчака Дхарана

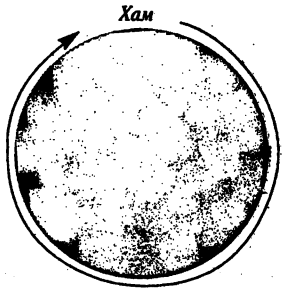
Таттва Акаша



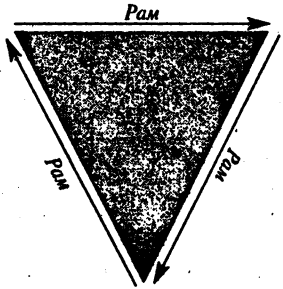
Земля



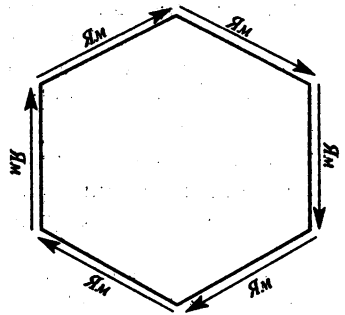
Вода



Эфир



Огонь



Воздух

ного независимого существования. Они смешиваются с разными элементами, преобладающими в данный момент.

Именно взаимосвязь пяти элементов образует грубое физическое тело и более тонкое ментальное тело. Мы можем видеть физическую роль таттв на примере дыхательной системы, которая контролируется воздухом; однако, он взаимодействует с огнем, или теплотой, когда входит в тело, с водой, когда его переносит кровь, и с землей, когда он поступает в клетки тела и выходит их них.

Еще один хороший пример взаимодействия пяти элементов внутри нас представляет собой процесс пищеварения. Мы поглощаем твердую пищу (земля) и жидкости (вода). Они перевариваются ферментами (огонь и вода). Кроме того, в ходе пищеварительного процесса образуется газ (воздух). Таким образом, мы можем наблюдать различные взаимодействия таттв в любой физической функции.

Мы также можем мысленно и эмоционально воспринимать тонкую роль элементов. Например, некоторые люди не понимают шуток. Про такого человека говорят – «сухарь».* Дождливый день угнетающе действует на наше настроение.** О человеке, который часто сердится, говорят, что у него горячий темперамент. Человека, избегающего выражать свои чувства или эмоции, называют холодным. Того, кто слишком много говорит, называют болтуном.*** Человека, который не осознает окружающее, называют одурманенным.****

Созерцание внешних элементов

После наблюдения и анализа различных взаимодействий элементов внутри мы можем расширить свое исследование, наблюдая взаимодействие элементов в повседневной жизни. Это взаимодействие происходит непрерывно, и мы всегда можем найти возможность наблюдать работу элементов. Мы можем гулять, наслаждаясь природой, наблюдая закат или надвигающуюся грозу. Или мы

* Соответствующий английский термин – dry humor, буквально «сухой юмор», и если учесть, что слово «гумор» в медицине и физиологии означает «жидкость тела», то как раз и получится «сухой человек», сухарь (пер.).

** Игра слов: по-английски угнетающее действие – dampening effect, а английский глагол damp означает «увлажнять», «смачивать», «отсыревать» (пер).

*** По-английски – windbag, дословно «воздушный мешок» (пер.).

**** По-английски spaced out, от слова space – пространство (пер.).

можем копаться в саду, плыть по реке, взбираться на гору, либо лететь на дельтаплане с обрыва. На открытом воздухе основные элементы более заметны и совсем не трудно развивать осознание таттв во всем, что мы видим и делаем.

Элементарное пространство

Достигнув понимания основной идеи таттв в нашей внешней и внутренней жизни, мы постепенно становимся способны переживать таттвакашу – тонкое пространство, которое наполняет таттвы. Это элементарное пространство – семя или сущность, из которой прорастают элементы.

Эта техника делится на пять практик – по одной для каждого элемента, и каждая практика состоит из четырех стадий. Это нужно для дальнейшего развития опыта индивидуальных элементов, чтобы их можно было постепенно сводить к их источнику – таттвакаше, элементарному пространству.

Четыре стадии каждой практики организованы аналогичным образом. Первая стадия включает в себя отождествление сознания с физическим элементом. На второй стадии путем сосредоточения на символах и мантрах элементов достигается более тонкое осознание. На третьей происходит полное отождествление с символом. Наконец, на четвертой стадии символ растворяется и сознание сливается с семенем, или элементарным пространством, которое представляет собой начало и конец всякого проявления.

Такова техника таттвакаша дхараны. Это интенсивная практика, которая очищает элементарные субстанции нашего существа и преобразует микрокосмическое тело в макрокосмическое тело. Овладение пятью элементами и элементарным пространством ведет к полному знанию и пробуждению высшего Я.

Техника 1: Притхви таттва

Стадия 1: Тело из земли

Представьте себе элемент земли и все различные виды земли: песок, почву, глину, гальку, камни, валуны, горы, долины, пустыни, поля. Соединяйте свое осознание с каждым из этих аспектов земли, становясь единым с ним. Отождествление должно быть полным.

Осознайте пространство внутри себя и повсюду вокруг, вроде скалы или горы. Переместите свое осознание в глубины земли, так чтобы земля окружала вас со всех сторон. Не существует ничего, кроме земли. Станьте землей.

Чувствуйте, что ваше тело стало массой земли. Ваше тело затвердело и превратилось в камень. Переживайте твердость, плотность материи во всем своем существе. Мысленно говорите себе: «Я — земля, моя природа инертная и плотная, неподвижная и непоколебимая как скала».

Когда этот опыт проявляется в сознании тела, можно переживать более тонкие, менее заметные качества элемента земли. На определенном этапе вы полностью утратите осознание физического тела и почувствуете, будто у вас появилось другое тело. Это тело состоит из земли или камня. Сосредоточивайте на этом опыте все свое осознание. Становитесь землей. Переживайте свое тело в форме земли, подобным скале или муравейнику.

Стадия 2: Символ и мантра

Перенесите осознание в область муладхары вашего земляного тела. В течение нескольких секунд сосредоточивайтесь на этой области. Осознавайте промежность, весь низ таза, область между промежностью и коленями. Увидьте, как между промежностью и коленями начинают появляться неясные очертания большого желтого квадрата. Визуализируйте четыре стороны квадрата, символизирующие стабильность. Увидьте желтый земляной цвет. По мере того, как вы всматриваетесь в желтый квадрат, его образ становится все яснее и яснее. Когда вы сможете отчетливо видеть форму и цвет квадрата без всякой расплывчатости, начните повторять в уме мантру *Лам*, *Лам*, *Лам*. С каждым повторением мантры перемещайте свое осознание по четырем сторонам квадрата. Продолжайте повторять мантру в течение двух или трех минут, пока ваше осознание не будет абсолютно сосредоточено на желтом квадрате в области муладхары вашего земляного тела.

Стадия 3: Расширение символа

Теперь перестаньте повторять мантру, но продолжайте всматриваться в желтый квадрат. По мере того, как вы его наблюдаете, он начнет постепенно увеличиваться в размерах. Сначала увидьте, как желтый квадрат заполняет всю область между промежностью и коленями. Затем он постепенно расширяется вверх, заполняя

всю область таза, область живота, области груди, шеи и головы, пока не охватывает все тело. Старайтесь отчетливо видеть это видение.

Осознавайте желтый квадрат, который охватывает все ваше тело и распространяется от него вовне. Зрительно представляйте себе всю длину и ширину расширяющегося желтого квадрата, как будто вы сидите внутри него. Соединяйте с ним свое осознание. Становитесь желтым квадратом. Все ваше существо превратилось в большой желтый квадрат. Осознавайте. Сохраняйте видение и опыт.

Стадия 4: Притхви акаша

Продолжайте всматриваться в огромный желтый квадрат, который теперь заключает в себе все ваше существо и простирается вовне до пределов вашего умственного и психического восприятия. По мере того, как вы пристально всматриваетесь в желтый квадрат, плотная форма постепенно начинает разрушаться. Увидьте, как желтый квадрат крошится и распадается. Когда желтый квадрат медленно уменьшается и исчезает, вместе с ним исчезает и все ваше существо, пока не остается ничего, кроме пустого пространства и осознания.

Осознайте пустое пространство, в котором элемент земли существовал в форме большого желтого квадрата. Сосредоточивайте в этом пространстве все свое осознание. Переживайте пространство, из которого прорастает семя или тонкая форма элемента земли. Сливайте все свое осознание с этим пространством. Вы – элементарное пространство, в котором элемент земли становится проявленным и снова возвращается в непроявленное измерение.

Переживайте это пространство, в котором элемент земли существует в латентном, непроявленном состоянии. В этом пространстве нет никакой активности или движения, никакого расширения вовне. Осознавайте совершенную неподвижность, абсолютный покой. Здесь нет семени желания в какой бы то ни было форме, чтобы создавать действие.

Здесь полностью превосходится понятие двойственности. Весь опыт, относящийся к имени, форме и идее исчез. Нет ничего, кроме чистого элементарного пространства. Переживайте это пространство, именуемое притхви акаша. В этом пространстве осознавайте абсолютную неподвижность, шунью, пустоту. Сли-

найте свое осознание с элементарным пространством. Это то самое пространство, которое существовало в начале времени, до сотворения, и которое будет существовать до конца времени, когда все вещи подвергнутся уничтожению. Переживайте притхви акашу, где элемент земли существует в латентном, непроявленном состоянии.

Техника 2: Апас таттва

Стадия 1: Водное тело

Осознайте элемент воды и все различные виды воды: в облаках, тумане, дождях, ручьях, реках, озерах, океанах. Погружайте свое осознание в каждую из этих форм воды так, чтобы ваше сознание отановилось единым с массами воды, исключая все остальное. Вы – волны океана, спокойное озеро, журчащий ручей, текущая река, прозрачный родник, глубокий колодец.

Погружайте свое осознание в элемент воды. Перенесите свое осознание в глубины океана. Почувствуйте повсюду вокруг себя жидкую среду, охватывающую все ваше существо. Развивайте полное осознание воды; становитесь жидким, текучим. Переживайте текучесть. Чувствуйте, что все ваше существо погружено в воду, в вас нет ничего, кроме воды. Переживайте текучую, изменчивую природу воды во всем своем существе.

Однако даже в этом текучем состоянии сохраняется плотное начало земли. У вас есть ошущение волн, накатывающихся на скалу. С одной стороны, тело устойчивое и плотное, а с другой – полностью текучее, расслабленное, податливое и непринужденное. Одновременно переживаются и ощущение твердости, и ощущение текучести. Следует иметь в виду все качества элементов по мере их проявления и развивать их игру.

Когда возникает это переживание воды, усиливается и качество податливости. Тело утрачивает всю свою жесткость, и ум как будто тоже тает и течет. В результате, вы можете легко воспринимать и переживать чувства других людей. Это жидкое, текучее состояние ума.

Стадия 2: Символ и мантра

Теперь перенесите осознание в область свадхистханы вашего водного тела. В течение нескольких секунд сосредоточивайтесь на этой области между низом таза и пупком. Постепенно вы начне-

те видеть текучие очертания белого полумесяца. Фиксируйте все свое внимание на этом образе. Старайтесь видеть белый цвет. По мере того, как вы всматриваетесь в полумесяц, он становится все отчетливее. Зрительно представляйте себе, что он наполняет всю область вашего таза холодным белым светом.

Когда вы сможете ясно видеть белый полумесяц, начните мысленно повторять биджа мантру *Вам*, *Вам*, *Вам*. С каждым повторением мантры перемещайте свое осознание слева направо по верхней кривой, а затем справа налево по нижней кривой. Повторяя биджа мантру, сохраняйте отчетливое видение белого полумесяца. Продолжайте повторение в течение двух-трех минут, пока не почувствуете, что ваше осознание полностью сосредоточено на белом полумесяце в области свадхистханы вашего водного тела.

Стадия 3: Расширение символа

Теперь перестаньте повторять мантру, но продолжайте всматриваться в белый полумесяц. По мере того, как вы пристально всматриваетесь в него, он начинает расширяться. Сначала он заполняет всю область живота. Затем он постепенно распространяется вовне, пока не охватывает своим контуром все ваше существо. Увидьте повсюду вокруг себя холодный белый свет.

Зрительно представляйте себе, что вы сидите в середине белого полумесяца и с обеих сторон от вас загибаются вверх его плавные кривые. Чувствуйте, что вас полностью окутывают холодные белые лучи полумесяца. Осознавайте повсюду вокруг себя мягкий, волшебный лунный свет. Визуализируйте изнутри расширяющийся, текучий белый полумесяц, как будто вы сидите внутри него. Сливайте с ним свое осознание. Становитесь белым полумесяцем. Чувствуйте, что все ваше существо растворено в текучести белого полумесяца. Поддерживайте это видение и переживание.

Стадия 4: Апас акаша

Продолжайте всматриваться в белый полумесяц, который окружает все ваше существо и простирается вовне до пределов вашего умственного и психического восприятия. По мере того, как вы пристально смотрите на него, его текучая форма постепенно начинает растворяться и испаряться. Увидьте, как белый полумесяц тает и растворяется в огромном пустом пространстве элемента

воды. Когда белый полумесяц постепенно уменьшается и исчезает, вместе с ним исчезает и все ваше существо, пока не остается ничего, кроме пустого пространства и осознания.

Осознайте пустое пространство, в котором элемент воды существовал в форме белого полумесяца. Сосредоточивайте свое осознание в этом пространстве. Переживайте это пространство, из которого создается семя или тонкая форма элемента воды. Сливайте все свое осознание с этим пространством. Вы – элементарное пространство, в котором элемент воды становится проявленным, а затем снова возвращается в непроявленное измерение.

Переживайте в этом пространстве существование элемента воды в непроявленном, латентном состояние. Здесь нет никакой активности, никакого движения или расширения вовне. Осознавайте в этом пространстве совершенную неподвижность, абсолютный покой. Здесь нет семени желания в какой бы то ни было форме, чтобы создавать действие. Здесь понятие двойственности полностью исчезло. Исчез весь опыт, относящийся к имени, форме и идее.

Не существует ничего, кроме пространства – чистого элементарного пространства. Переживайте это пространство, которое называют апас акаша. Осознавайте в этом пространстве абсолютную неподвижность, шунью, пустоту. Сливайте свое осознание с безвременным, бесформенным элементарным пространством. Это то самое пространство, которое существовало в начале времени, до сотворения, и которое будет существовать в конце времени, когда произойдет полное уничтожение. Переживайте апас акашу, где элемент воды существует в латентном, непроявленном состоянии.

Техника 3: Агни таттва

Стадия 1: Огненное тело

После водного тела появится огненное тело, или *теджас шарира*. Огонь возникает из воды. Осознайте элемент огня. Представляйте себе огонь во всех его формах, от пламени свечи до мощи и ярости вулкана. Погружайте свое осознание в огонь, исключая все остальное. Думайте о созидательном и разрушительном аспектах огня. Осознавайте костер, бушующий лесной пожар, удар молнии, электрическую печь, газовую плиту, атомный взрыв.

Осознайте солнце – источник тепла, энергии и света, пылающий огненный шар.

Сливайте свое осознание с различными аспектами огня, стремясь к единству с ними. Это отождествление должно быть полным. Когда вы отождествляетесь с элементом огня, кажется, что тело пылает йогическим жаром и ум тоже сияет и лучится. Горит все ваше существо. Осознавайте энергию, тепло, пламя. Переживайте свое тело в форме пылающего огня.

Стадия 2: Символ и мантра

Перенесите осознание в область манипуры вашего огненного тела. В течение нескольких секунд сосредоточивайтесь на этой области. Увидьте, как между пупком и сердцем возникают очертания большого красного перевернутого треугольника. Визуализируйте три стороны треугольника, образующие вершину в пупке. Старайтесь видеть огненно-красный свет. По мере того, как вы всматриваетесь в красный перевернутый треугольник, этот образ становится ясным и отчетливым.

Когда вы будете способны ясно, без каких-либо помех или расплывчатости, видеть форму и цвет треугольника, начинайте мысленно повторять мантру *Рам*, *Рам*, *Рам*. С каждым повторением мантры перемещайте свое осознание по всем трем сторонам перевернутого треугольника. Продолжайте повторение мантры в течение двух-трех минут, пока ваше осознание не будет абсолютно сосредоточено на перевернутом треугольнике в области манипуры вашего огненного тела.

Стадия 3: Расширение символа

Теперь перестаньте повторять мантру, но продолжайте всматриваться в перевернутый красный треугольник. По мере того, как вы пристально всматриваетесь во внутренний образ, он постепенно увеличивается в размерах. Сначала он заполняет всю область между пупком и сердцем. Затем он постепенно расширяется вниз и вверх, заполняя весь живот, грудь, шею и голову. В конце концов, огненно красный перевернутый треугольник охватывает все ваше тело. Отчетливо представляйте себе расширяющийся образ, как будто вы сидите внутри него.

Осознавайте огненно-красный перевернутый треугольник, который охватывает все ваше тело и простирается из него вовне. Сосредоточивайтесь на увеличивающемся размере красного треу-

гольника. Сливайте с ним все свое осознание. Становитесь огненно-красным перевернутым треугольником. Будьте бдительны, не отвлекайтесь. Сохраняйте видение и переживание.

Стадия 4: Агни акаша

Продолжайте смотреть на расширяющийся перевернутый красный треугольник, который охватывает все ваше существо и простирается вовне до пределов вашего умственного и психического восприятия. По мере того, как вы пристально всматриваетесь в красный перевернутый треугольник, огненная форма постепенно начинает распадаться и превращаться в дым. Увидьте, как красный треугольник постепенно уменьшается и исчезает в облаке дыма. Когда красный треугольник тает и исчезает, вместе с ним исчезает и все ваше существо, пока не остается ничего, кроме пустого пространства и осознания.

Осознайте неопределенное пустое пространство, в котором элемент огня существовал в форме красного треугольника. Сосредоточивайте в этом пространстве все свое осознание. Переживайте огромное пустое пространство, из которого прорастает семя или тонкая форма элемента огня. Сливайте с этим пространством все свое осознание. Вы — элементарное пространство, в котором элемент огня становится проявленным, а затем снова возвращается в непроявленное измерение.

Переживайте это пространство, в котором элемент огня существует в латентном, непроявленном состоянии. В этом пространстве нет никакой активности, никакого движения или расширения вовне. Осознавайте совершенную неподвижность, абсолютный покой. Здесь нет семени желания в какой бы то ни было форме, чтобы создавать действие.

Здесь полностью превосходится понятие двойственности. Исчез весь опыт, относящийся к имени, форме и идее. Нет ничего, кроме пространства — чистого элементарного пространства. Переживайте это пространство, которое называется агни акаша. Осознавайте в этом пространстве полную неподвижность, шунью, пустоту. Сливайте свое осознание с безвременным, бесформенным элементарным пространством. Это то самое пространство, которое существовало в начале времени, до сотворения, и которое будет существовать в конце времени, когда все вещи подвергнутся полному уничтожению. Переживайте агни акашу, где

элемент огня существует в латентном, непроявленном состоянии.

Техника 4: Вайю таттва

Стадия 1: Воздушное тело

Сфера земли, царство формы, распространяется только до этого этапа. Дальше, в результате расширения огненного тела появляется *вайявьяя шарира*, или воздушное тело. На этом этапе огонь в человеке становится вселенским. Именно воздушное тело служит вместилищем и носителем космического сознания. Здесь форма становится бесформенной, и остается только всепроникающее чувство энергии, находящейся в непрерывном движении.

Перенесите свое осознание на элемент воздуха. Думайте о воздухе во всех его формах. Почувствуйте прохладу мягкого бриза, или мощь и ярость урагана. Вообразите, что у вас есть крылья и вы можете, подобно орлу, взлетать ввысь, наслаждаясь свободой этого нового измерения вашего существования.

Погружайтесь в элемент воздуха. Чувствуйте, что ваше тело не имеет никакой плотности, никаких ограничений. Оно состоит только из воздуха, как мыльный пузырь. Переживайте легкость и движение воздуха во всем своем существе. Мысленно говорите себе: «Я — воздух, моя природа подобна ветру, в ней все движется и колеблется». Переживайте воздушное тело. Сосредоточивайте все свое осознание на этом опыте.

Стадия 2: Символ и мантра

Перенесите осознание в область анахаты своего воздушного тела. В течение нескольких секунд сосредоточивайтесь на этой области. Осознавайте область сердца, всю грудную клетку от сердца до горловой ямки. Постепенно вы начнете видеть в области груди вашего воздушного тела призрачные очертания небесно-голубого шестиугольника. Зрительно представляйте себе шесть сторон этой геометрической фигуры. Старайтесь видеть небесную голубизну.

По мере того, как вы всматриваетесь в голубой шестиугольник, этот образ становится все яснее. Не прилагайте чрезмерных усилий, стараясь сформировать образ. Когда вы будете готовы, он появится сам. Когда вы сумеете отчетливо видеть форму и цвет шестиугольника, начинайте мысленно повторять мантру *Ям*, *Ям*, *Ям*,

С каждым повторением мантры перемещайте свое осознание по шести сторонам голубого шестиугольника. Продолжайте повторять мантру в течение двух-трех минут, пока ваше осознание не будет абсолютно сосредоточено на небесно-голубом шестиугольнике в области анахаты вашего воздушного тела.

Стадия 3: Расширение символа

Теперь перестаньте повторять мантру, но продолжайте всматриваться в голубой шестиугольник. По мере того, как вы пристально всматриваетесь в фигуру с шестью сторонами, она начинает постепенно увеличиваться в размерах. Сначала она заполняет всю область груди, затем постепенно расширяется, заполняя живот, шею и голову. В конце концов, фигура охватывает все ваше тело. Отчетливо визуализируйте расширяющийся голубой шестиугольник, как будто вы сидите внутри него.

Осознавайте небесно-голубой шестиугольник, который охватывает все ваше тело и простирается из него вовне. Сосредоточивайтесь на расширяющемся измерении голубого шестиугольника. Старайтесь видеть его повсюду внутри себя и вокруг себя. Сливайте с ним свое осознание. Становитесь голубым шестиугольником. Будьте бдительны. Сохраняйте видение и глубину сосредоточения. Не позволяйте осознанию рассеиваться.

Стадия 4: Вайю акаша

Продолжайте смотреть на небесно-голубой шестиугольник, который охватывает все ваше существо и простирается вовне до пределов вашего восприятия. Пристально всматриваясь в голубую фигуру, увидьте, как воздушная форма начинает медленно таять и исчезать. Когда голубой шестиугольник тает и исчезает, вместе с ним исчезает и все ваше существо, пока не остается ничего, кроме пустого пространства и осознания. Осознайте пустое пространство, в котором элемент воздуха существовал в форме небесно-голубого шестиугольника. Сосредоточивайте на этом пространстве все свое осознание. Переживайте это пространство, из которого создается тонкая форма элемента воздуха. Сливайте с этим пространством все свое осознание. Вы — элементарное пространство, в котором элемент воздуха становится проявленным, а затем снова возвращается в непроявленное измерение.

Переживайте в этом пространстве существование элемента воздуха в латентном, непроявленном состоянии. Здесь нет никакой

активности, никакого движения или расширения вовне. Осознавайте совершенную неподвижность. Здесь нет семени желания, чтобы создавать действие. Понятие двойственности исчезло. Исчез весь опыт, относящийся к имени, форме и идее.

Нет ничего, кроме пространства – чистого элементарного пространства. Переживайте это пространство, которое называется вайю акаша. Осознавайте в этом пространстве полную неподвижность, шунью, пустоту. Сливайте свое осознание с безвременным, бесформенным элементарным пространством. Это то самое пространство, которое существовало в начале времени, до сотворения, и которое будет существовать в конце времени, когда все вещи подвергнутся уничтожению. Переживайте вайю акашу, где элемент воздуха существует в латентном, непроявленном состоянии.

Техника 5: Акаша таттва

Стадия 1: Пространственное тело

Эфир представляет собой самый тонкий элемент. Это основополагающий аспект других четырех элементов. Когда элемент воздуха становится спокойным и неподвижным, он преобразуется в эфир. Эфир – это чистая энергия. Это пространство между молекулами грубой материи. Когда ум закрепляется в элементе эфира, существует только сознание. Нет никакого осознания тела. Вы освобождаетесь от физической структуры. Перенесите свое осознание на это пространство и ощущайте энергию, лежащую в основе всего творения. Это пространство заполняет всю вселенную. Отождествляйтесь с этим пространством, полным вибраций, звуков и видений; некоторые из них находятся за пределами нормального диапазона восприятия. Посредством этого пространства можно слушать все окружающие звуки и улавливать тонкие вибрации.

Полностью сливайтесь с элементом эфира, пространством, в котором вся вселенная вибрирует с невероятной скоростью. Ваше сознание осведомлено о пространстве, скрытом за всей материей, чистой энергии и немыслимой мощи. Сосредоточивая свой ум на элементе эфира, чувствуйте, что вы вытягиваетесь и расширяетесь в бесконечность космического пространства.

Чувствуйте, что у вас нет тела. Ваше существо состоит только из сознания. Ваша природа – это природа пространства, не поддер-

живаемая и не сдерживаемая никакими физическими факторами. Ваше сознание свободно перемещается в пространстве без каких-либо помех или препятствий. Переживайте элемент эфира. Мысленно говорите себе: «Я — пространство; моя природа — это неподвижность без каких бы то ни было движений или колебаний». Переживайте себя как чистое сознание, свободное от любых грубых примесей. Сосредоточивайте на этом опыте все свое осознание.

Стадия 2: Символ и мантра

Перенесите осознание в область вишуддхи своего пространственного тела. В течение нескольких секунд сосредоточивайтесь на этой области. Осознавайте горло; осознавайте всю область между горлом и межбровным центром. Постепенно вы начнете видеть возникающие в области горла призрачные очертания большого круга. Этот круг наполнен многоцветными точками, представляющими пространство — элемент эфира.

Визуализируйте круг и старайтесь видеть внутри него многоцветные точки. По мере того, как вы всматриваетесь в образ, он становится сфокусированным и ясным. Всматривайтесь в круг и переживайте пустое пространство, шунью, пустоту. Когда вы будете способны отчетливо видеть круг элемента пространства, начните мысленно повторять мантру *Хам*, *Хам*, *Хам*.

С каждым повторением мантры перемещайте свое осознание по внешнему краю круга справа налево. Повторяя мантру, отчетливо визуализируйте круг. Осознавайте пространство в его центре. Продолжайте повторять мантру в течение двух-трех минут, пока ваше осознание не будет абсолютно сосредоточено на круге эфира или пустоте в области вишуддхи.

Стадия 3: Расширение символа

Теперь перестаньте повторять мантру, но продолжайте всматриваться в круг пустоты. По мере того, как вы пристально смотрите на круглую фигуру, она постепенно расширяется. Сначала она заполняет всю область между горлом и межбровным центром, затем медленно расширяется вверх и вниз, охватывая грудь, живот, и, наконец, все тело.

Визуализируйте расширяющийся круг пространства, охватывающий все ваше тело. Старайтесь ясно видеть его, как будто вы сидите внутри него. Осознавайте круг пустоты, наполняющей все

ваше тело и распространяющейся из него вовне. Сосредоточивайтесь на увеличивающемся размере круга, наполненного разноцветными точками света.

Осознавайте круг пустоты внутри себя и повсюду вокруг себя. Сливайте с этим кругом все свое осознание. Становитесь едины с пространством. Вы – круг пустоты. Будьте бдительны. Сохраняйте видение и опыт. Не позволяйте сосредоточению ослабевать. Спокойствие должно быть абсолютным, а отождествление полным.

Стадия 4: Таттвакаша

Продолжайте всматриваться в круг пустоты, который охватывает все ваше существо и простирается вовне до самых пределов вашего восприятия.

Пристально всматриваясь в круглую фигуру, наблюдайте, как она постепенно все больше расширяется, пока не принимает вселенские размеры.

Когда круг пустоты расширяется в бесконечность, ваше существо тоже расширяется, пока не утрачивается всякое чувство индивидуальности. Все ваше сознание постепенно поглощает безвременная, беспредельная пустота. Не остается ничего, кроме пространства, беспредельного пространства, простирающегося в бесконечность.

Переживайте это бесконечное пространство, в котором существует акаша, или элемент эфира. Сливайте с этим пространством все свое осознание. Становитесь едины с элементом, из которого создаются все другие элементы. Это семя или элементарное пространство, из которого становится проявленным все творение и где оно снова возвращается в непроявленное измерение.

Переживайте в этом пространстве существование всех других элементов – земли, воды, огня и воздуха – в латентном, непроявленном состоянии. Здесь нет никакой активности, никакого движения или расширения вовне. В этом пространстве царят совершенная неподвижность и абсолютный покой. Здесь не существует понятие двойственности. Весь опыт, относящийся к имени, форме и идее полностью исчез.

Нет ничего, кроме пространства, чистого элементарного пространства. Переживайте это пространство – источник и конечный пункт всех других элементов, начало и конец всего творения.

Осознавайте в этом пространстве абсолютную неподвижность, пустоту, шунью. Соединяйте свое осознание с безвременным, бесформенным элементарным пространством. Переживайте таттвакашу – пространство, где все другие элементы существуют в латентном, непроявленном состоянии.

Стадия 5: Завершение практики

Теперь приготовьтесь закончить практику. Постепенно выведите свое осознание из опыта таттвакаши. Осознайте ментальное и физическое измерения. Ощутите свое физическое тело, сидящее в медитативной позе. Медленно обращайте свое осознание вовне. Прислушивайтесь к внешним звукам. Осознавайте комнату, в которой вы сидите. Осознавайте свое естественное дыхание. Три раза мысленно повторите нараспев мантру *Ом* и откройте глаза.

Хари Ом Тат Сат

СУРЬЯКАША

Слово *сурья* означает «солнце» или «то, что вызывает активность». Солнце – это символ чистоты, так как оно сжигает все зло и все загрязнения, и никогда не может стать нечистым. На всех континентах люди с незапамятных времен поклонялись солнцу, чтобы искоренять грех и обретать защиту, процветание и богатство. Сурья – одно из самых важных ведических божеств. В Махабхарате говорится, что Юдхиштхира, входя в свое лесное жилище, молился Сурье, прося обеспечить весь его отряд пищей. Сурья даровал ему *Акшаяпатру* – неисчерпаемый «сосуд изобилия», который давал им столько пищи, сколько им было нужно.

Сурью изображают как хранителя заоблачного пространства – области чистого огня и света – самой высочайшей и чистейшей части небес. Управляя своей роскошной золотой колесницей, влекомой семью сияющими конями, которые символизируют его доступ к семи локам, Сурья едет по небу, протягивая свои золотые руки, чтобы освещать мир своим сиянием. Сурья – это солнце Дьяуса (древнегреческого Зевса) – древнейшего из богов, который правит небесами.

В ведической традиции Сурье давали много имен, описывающих его сияющие, универсальные качества. К некоторым из его наиболее известных имен относятся: (1) *Митра*: друг всего; (2) *Рави*: сияющий; (3) *Бхану*: освещающий; (4) *Кхага*: тот, кто быстро движется по небу; (5) *Пуша*: дающий силу; (6) *Хираньягарбха*: золотая космическая самость; (7) *Марича*: господин рассвета; (7) *Адитья*: сын Адити; (9) *Савита*: благосклоная мать; (10) *Арка*: заслуживающий прославления; и *Бхаскара*: ведущий к просветлению.

Линза атмы

Существование солнца представляет собой неизменную реальность – по крайней мере, в течение срока нашей жизни. Нас интересует только существование одной жизни, поскольку мы не способны видеть, что существует за пределами этой жизни и что существовало до нее. Именно здесь знание атмы закрыто завесой тама-

Сурья Девата



са. Цель медитации на сурье состоит в обретении знания и переживания сияющей атмы. Говорят, что достигший этого знания обретает как духовное, так и физическое бессмертие.

Существует ветвь йоги, которая называется Сурья Виджняна. Кроме того, есть ветвь тантры, именуемая Сурья Тантра. Сурья Тантра – это способ постижения, видения и знания жизненности и энергии, скрытой в солнце. Обе эти традиции используют одну и ту же идею. Они утверждают, что солнце – это линза, через которую видна часть сияния атмы.

Когда древние йоги и тантристы развивали эту теорию и систему практики для реализации потенциала солнца, они вовсе не считали внешнее солнце вратами или линзой, через которые видно сияние духа. Они использовали солнце в качестве примера, в качестве символа источника света, жизненности и энергии.

Чистая форма таттвы

Согласно их концепции, солнце, которое они описывали как сияющее, сияет не благодаря своим известным химическим компонентам, вроде азота, водорода и других газов. Оно освещается таттвами – элементами. Эта древняя философская или эзотерическая система йоги учит, что атма (дух) представляет собой сияющий центр всех существ. Солнце – это второе проявление вечно сияющего, лучезарного атмы. Третьим аспектом являются таттвы, или элементы, которые управляют всем познанным и непознанным опытом духа.

Существуют два основных вида таттв: первый – это *дэва таттва*, божественный элемент, а второй – *мритью таттва*, элемент, подверженный распаду. В результате реакции, которая происходит при соединении этих таттв, возникает третий тип таттвы. Это прана таттва, элемент праны. Когда эти таттвы начинают соединяться друг с другом в различном порядке, возникают различные тонкие и физические таттвы. Всего имеется тридцать шесть этих тонких и физических таттв

Солнце представляет чистую форму таттв в момент их создания. Таттвы создаются постоянно, и, в зависимости от своей плотности, принимают различные жизненные формы. Одна из них – человеческая жизнь, и в этой человеческой форме можно переживать все жизненные формы первоначальных атмы и таттв. Подоб-

но тому, как атма представляет собой самый трансцендентальный аспект опыта, человеческая форма представляет самый динамичный аспект опыта.

Эти жизненные формы переживаются в теле в виде чакр и упа чакр — главных и второстепенных психических центров. Традиция сурьи учит, что кроме этих центров в позвоночнике есть тридцать три позвонка, и каждый позвонок дает опыт определенного числа жизненных форм. Аспекты энергии, управляющие этими жизненными формами или проявляющиеся в них, называются дэви или дэвата — женский и мужской аспекты светимости или божественности.

Способность зрения

Подобно тому, как солнце, в эзотерическом смысле, считается линзой, через которую видно сияние духа, глаза считаются линзой, через которую видны форма и природа атмы в человеческом теле. Глаза обладают способностью видеть, но сами они не могут принимать решения, действовать, или двигаться. Их основная функция состоит в том, чтобы просто смотреть, наблюдать. Считается, что наблюдение повышает осознание светимости самости.

Традиция сурья учит, что, фокусируя взгляд на пламени, излучающем свет, возможно, изменять всю концепцию зрения, так что материя воспринимается не как материя, а как энергия. Коль скоро материя воспринимается как энергия, познается солнце элементов, и переживается атма — трансцендентальная форма. Для усиления зрительной способности разработаны определенные техники, относящиеся к третьему глазу.

Третий глаз — это понятие, описывающее процесс, который происходит в сфере сознания. В этом процессе зрение, воспринимающее материю, имя и форму, преобразуется в сверхчувственное зрение, которое способно видеть энергию за пределами материи, имени, и формы. Чтобы достичь этой стадии, необходимо управлять сенсорной (чувственной) способностью зрения. Посредством управления этой чувственной способностью можно пробуждать сверхчувственную (экстрасенсорную) способность зрения.

Для обучения управлению этой способностью разрабатывались различные практики. Одну из таких практик представляет собой тратака. Традиция сурьи особо подчеркивает тратаку на чем-либо

светящемся, вроде солнца или пламени. К числу различных техник, используемых для изменения чувственных и сверхчувственных способностей, относятся тратака на пламени свечи, пробуждение манипура чакры, и пробуждение третьего глаза. При их выполнении основной акцент делается на осознании и контроле ума. Практика завершается видением сурья деваты, сурья мандалы и сурьяакаши, которые соответствуют трем более тонким уровням светимости перед вхождением в измерение чистого духа, или атмы.

Техника 1: Тратака на пламени свечи

Стадия 1: Подготовка

Зажгите свечу, масляную лампу, или небольшой очаг, если у вас есть дрова. Если у вас нет очага, то для этой цели можно использовать металлический поднос.

Сядьте перед очагом в удобную медитативную позу. На несколько минут закройте глаза и сосредоточивайте свое осознание на теле. Осознавайте свое положение. Чувствуйте, что все тело становится спокойным и неподвижным. Сосредоточивайтесь на неподвижности тела.

Стадия 2: Сосредоточение

Откройте глаза и всматривайтесь в пламя очага. Пристально смотрите на основание пламени, чуть выше фитиля свечи, или горящего дерева. Сосредоточивайтесь на голубой части пламени. Старайтесь не отводить глаз и не моргать. Не шевелитесь. Горящее дерево или свеча могут потрескивать, но ваш взгляд остается зафиксированным на основании пламени.

Стадия 3: Круговое движение в позвоночном канале

Продолжая устойчиво фиксировать взгляд на пламени очага, начните перемещать осознание и дыхание вверх и вниз в позвоночном канале от муладхары до аджны при вдохе, и от аджны до муладхары при выдохе.

Продолжайте эту практику с открытыми глазами, пристально глядя на пламя в течение трех минут. Когда в глазах появляется ощущение жжения, или они начинают слезиться, закройте и расслабьте их. Пока глаза остаются закрытыми, продолжайте круговое движение дыхания, сосредоточиваясь на послеобразе пламени в межбровном центре.

Ни в какой момент в ходе практики ваше осознание не должно блуждать или отклоняться от объекта сосредоточения. Как только послеобраз пламени угаснет, снова откройте глаза и всматривайтесь в пламя. Дыхание должно все время непрерывно и без усилий двигаться вверх и вниз в позвоночном канале. Сосредоточивайтесь на пламени. Продолжайте практику в течение десяти-пятнадцати минут, пока светящийся объект сосредоточения не заполнит все поле вашего осознания.

Техника 2: Пробуждение мандалы агни

Стадия 1: Осознание саманы

Сидите в устойчивой медитативной позе. Закройте глаза и расслабьте все тело. Переместите осознание в область манипуры в пупке. Практикуйте медленное, глубокое брюшное дыхание. Чувствуйте, как при вдохе ваш пупок расширяется, а при выдохе сокращается. Усиливайте свое осознание саманы, области между пупком и диафрагмой. Продолжайте практику в течение пяти минут.

Стадия 2: Обращение движения апаны

Осознайте область низа живота между муладхарой и манипурой. Это область апаны – силы текущей вниз. Делая вдох, чувствуйте как дыхание и осознание естественно опускаются от манипуры к муладхаре. При выдохе дыхание и осознание поднимаются от муладхары к манипуре.

Теперь нужно усилием воли обратить вспять движение апаны, которая при вдохе обычно течет вниз, и заставить ее течь вверх. Это обращение осуществляется через канал иды. Сначала зрительно представьте себе канал иды, выходящий из муладхары, идущий вверх, выгибаясь влево и пересекающий свадхистхану, затем выгибающийся вправо и пересекающий манипуру. Затем перенесите свое осознание вниз к муладхаре. Делая медленный вдох, обращайте вспять течение апаны, направляя его вместе с дыханием вверх по каналу иды.

Чувствуйте, как течение апаны меняет свое направление на обратное и поднимается вверх по каналу иды от муладхары к манипуре. При выдохе дыхание и осознание естественным образом опускаются вниз от манипуры к муладхаре по прямой линии. Продолжайте эту практику в течение пяти минут.

Рис. 1. Обращение течения апаны

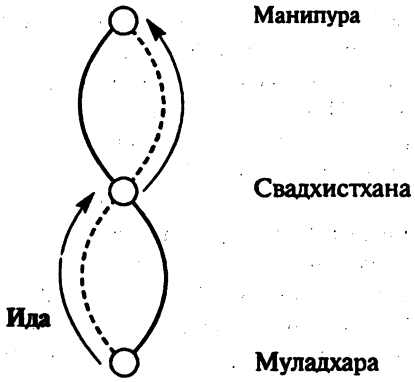


Рис. 2. Обращение течения праны



Стадия 3: Обращение движения праны

Перенесите свое осознание в область груди между анахатой и вишуддхи. Это область праны, силы текущей вверх. Вдыхая, чувствуйте, как дыхание и осознание спонтанно поднимаются от анахаты к вишуддхи. При выдохе дыхание опускается от вишуддхи к анахате. Затем нужно усилием воли обратить направление движения пранической силы, которая обычно течет вверх во время вдоха, и заставить ее течь вниз. Это обращение осуществляется через канал пингалы. Сначала визуализируйте канал пингалы, выходящий из вишуддхи, идущий вниз, выгибаясь влево и пересекающий анахату, затем выгибающийся вправо и пересекающий манипуру. Затем перенесите свое осознание обратно к вишуддхи. Делая медленный вдох, обращайте вспять течение праны, направляя его вместе с дыханием вниз по каналу пингалы. Чувствуйте, как течение праны меняет свое направление на обратное и опускается по каналу пингалы от вишуддхи к манипуре. При выдохе дыхание и осознание естественным образом текут вверх от манипуры к вишуддхи. Продолжайте эту практику в течение пяти минут.

Примечание к практике: Это очень простая техника, однако для достижения такого уровня, когда вы сможете настолько повысить чувствительность своего осознания, чтобы действительно ощущать восходящее течение апаны от муладхары к манипуре и нисходящее течение праны от вишуддхи к манипуре, может потребоваться несколько месяцев.

Стадия 4: Слияние трех пран

Слияние трех пран — апаны, праны и саманы — происходит в манипуре. Когда в область саманы вливаются силы праны и апаны, появляется видение манипуры в форме мандалы агни — зоны огня.

Теперь, делая вдох, одновременно направляйте течение апаны вверх по каналу иды, а течение праны вниз по каналу пингалы. В конце вдоха делайте внутреннюю задержку дыхания и чувствуйте, как обе эти энергии сталкиваются с саманой в манипуре.

Это столкновение пробуждает сушумна нади и кундалини шакти. Задерживая дыхание внутри, переживайте воздействие трех энергий в манипуре. Затем выдыхайте, позволяя дыханию и осознанию разделяться и одновременно возвращаться от манипуры к

вишуддхи и к муладхаре. Поначалу это может переживаться как электрический удар.

Стадия 5: Генерация энергии

Продолжайте практику с полным осознанием и сосредоточением. Вдыхая, одновременно обращайте вспять пранические течения. В конце вдоха задерживайте дыхание внутри и переживайте взрывное слияние трех пран в манипуре. При столкновении энергий друг с другом выделяется огромное количество теплоты, огня, искр и света. В этот момент следует практиковать дхарану на энергии взрыва в манипуре до тех пор, пока длится этот опыт. Когда вы сосредоточиваетесь, выполняя кумбхаку, три праны сливаются в одну, что активирует две другие праны — удану и вьяну, и заставляет кундалини подниматься в сушумне.

Когда дремлющая кундалини начинает прокладывать себе путь вверх по вневременному каналу сушумны, во всем теле переживается пранический шок. Когда кундалини достигает манипуры, происходит ужасный взрыв огня и ослепительно яркого света. Это пробуждение агни мандалы — зоны огня. С этим опытом пробужденная кундалини устойчиво закрепляется в манипуре, и больше не тяготеет обратно к своему латентному состоянию в муладхаре.

Техника 3: Открытие третьего глаза

Стадия 1: Прана шудхи

Перенесите свое осознание в активирующую точку аджна чакры между бровями. Эта точка носит название *бхрумадхья*. Сосредоточивайтесь на ней в течение одной-двух минут. Старайтесь испытывать в этой точке какие-нибудь ощущения тепла, света, давления, или пульсации. Если в начале вы ничего не чувствуйте, имейте терпение. Этот опыт появится.

Перенесите осознание вниз на кончик носа. Осознавайте поток дыхания, движущийся вверх и вниз по носовым проходам иды и пингалы. При вдохе дыхание течет от кончика носа — *насикагра* — вверх к бхрумадхье, а при выдохе — вниз от бхрумадхьи к насикагре.

В конце каждого вдоха задерживайте дыхание и сосредоточивайтесь на точке бхрумадхья. Старайтесь увидеть точку света или крохотную мерцающую звездочку. Затем медленно выдыхайте и

перемещайте осознание вместе с дыханием вниз по носовым проходам. Продолжайте эту практику в течение пяти минут.

Стадия 2: Анулома вилома

Начните мысленно чередовать ноздри при дыхании. Сначала медленно вдыхайте через левую ноздрю. На несколько секунд задерживайте дыхание внутри в точке бхрумадхья и выдыхайте через правую ноздрю. Затем вдыхайте через правую ноздрю, на несколько секунд задерживайте дыхание внутри в точке бхрумадхья и выдыхайте через левую ноздрю.

Это составляет один цикл. Выполните таким образом четыре цикла, а на пятом цикле выполняйте прана шуддхи. В этой практике каждый пятый цикл — т. е. 10-й, 15-й, 20-й, 25-й и т. д. — представляет собой прана шуддхи. Каждый раз, когда вы задерживаете дыхание в точке бхрумадхья, старайтесь переживать в этом психическом центре цвета, свет, пульсацию, или любое другое ощущение.

Стадия 3: Трикути дхьяна

Теперь сосредоточивайтесь на точке между бровями, которую также называют *трикути* — местом встречи трех психических каналов: ады, пингалы и сушумны. Направляйте дыхание внутрь и наружу через эту точку. С каждым вдохом чувствуйте, что ваше дыхание пронзает и открывает этот центр. После вдоха на несколько секунд задерживайте дыхание внутри. Переживайте вибрацию и пульсацию, исходящие из этой точки, когда вы на ней сосредоточиваетесь.

Продолжайте перемещать дыхание внутрь и наружу через трикути. Интенсивно сосредоточивайтесь на этой точке, исключая все остальное. Во время внутренней задержки дыхания зрительно представляйте себе эту точку в виде маленького закрытого глаза. Однако этот глаз обращен не наружу, а внутрь. Это глаз, который видит самые сокровенные измерения сознания и света, которые недоступны внешним глазам.

Это и есть мифический третий глаз, глаз познания или интуиции, который описывают все духовные традиции.

Действительное открытие этого глаза происходит при пробуждении аджна чакры. Однако, даже если он лишь слегка приоткрывается, мы можем переживать невообразимые внутренние сферы, лежащие за пределами восприятия обычного зрения. Мы получа-

ем доступ к неограниченному знанию, которое постигается косвенным образом, интуитивно или спонтанно, без процесса рассуждения и анализа.

Медленно вдыхая и выдыхая через трикути, сосредоточивайтесь на маленьком закрытом глазе. Увидьте, как маленькая мясистая выпуклость постепенно начинает открываться. Когда третий глаз открывается, он освещает внутренние миры - более огромные и беспредельные, чем известная вам внешняя вселенная. Перед вашим внутренним взором развертываются бесконечные миры света, формы и знания. Ваше восприятие свободно от ограничений времени, пространства и объекта. С открытием третьего глаза вы становитесь способны входить в высшие сферы света. Вы становитесь визионером.

Техника 4: Сурьякаша

Стадия 1: Обращение к Сурье

Сидите в удобной медитативной позе, лицом к восходу. Закройте глаза и стабилизируйте свое положение. Перенесите свое осознание в точку бхрумадхья. Зрительно представляйте себе красное восходящее солнце, поднимающееся из-за горизонта. В течение нескольких минут сосредоточивайтесь на этом образе. Чувствуйте, как светящийся красный шар солнца проникает во все ваше существо, наполняя его энергией, светом и жизнью.

Сливайте свое сознание с началом света. Визуализация действует как психический магнит, притягивая к вам космические поля волнами все большего и большего сияния. Всматриваясь в сияние, которое простирается во всех направлениях перед вашим внутренним взором, увидьте образ Сурья Деваты, едущего на своей золотой колеснице по светящемуся небосводу.

Визуализируйте царственную и сияющую форму Сурьи, который властвует над всеми областями света. Созерцайте сверкающую фигуру солнечного бога, испускающую во все стороны лучи света, освещающую миры жестом своих золотых рук. Увидьте Сурью, восседающего на своей сияющей небесной колеснице, влекомой семью лучезарными конями, которые движутся быстрее скорости света.

Сосредоточивайтесь на божественном аспекте света в форме Сурья Деваты. Всматривайтесь в его сияющую форму, пока она не погло-

тит все ваше осознание. Становитесь едины с Сурьей – источником света и энергии. Переживайте себя частью его космической формы. Постепенно сливайте все свое существо с сиянием солнца.

Стадия 2: Сурья мандала

Продолжайте сосредоточиваться на образе Сурьи, пока все ваше существо не сольется с ним. Ваше сознание полностью поглощено космическим полем света. Осознавайте сияние, наполняющее внутреннее пространство вашего существа. Зрительно представляйте себе свое тело в форме света. Это световое тело представляет собой каузальное тело, или *карана шарира*.

Внутри вас и вокруг вас нет ничего, кроме света. Это подобно погруженному в воду сосуду, и внутри, и снаружи которого – вода. Точно так же, вы способны, никак не отвлекаясь, переживать световые поля внутри себя и вокруг себя. Это и есть опыт сурья мандалы, зоны солнца.

Сосредоточивайтесь на космическом световом поле – сурья мандале. Становитесь едины с беспредельным простором света, вибрирующего и уходящего в бесконечность. Повсюду вокруг вас простирается океан бесконечной вибрации, бесконечного света. Куда вы не посмотрите, во всех направлениях нет ничего, кроме света, нескончаемого свечения, наполняющего все пространство. Переживайте сурья мандалу. Осознавайте зону солнца.

Стадия 3: Сурьякаша

Продолжайте всматриваться в сурья мандалу, пока она постепенно снова не растворится в непроявленном светящемся пространстве, из которого она возникает. Осознайте сурьякашу - чистое и безупречное пространство солнца или души. Это пространство сурьи или атмы считается источником света, который проявляется во всех видимых и невидимых объектах творения. Оно и видимо, и невидимо.

Сурьякаша – это неизменная реальность. Она не подвержена изменению и распаду. На нее не влияют проявленные измерения времени, пространства и объектов. Это пространство – источник всех таттв, или элементов, и, следовательно, источник творения и самой жизни. Оно представляет чистую форму таттв во время пралайи, до сотворения.

Растворяйте свое осознание в чистом, непроявленном, сияющем пространстве сурьякаши. Это неопределенное и недифференци-

рованное пространство. Оно лежит за пределами двойственности. Здесь невозможно переживать никакое действие, движение, или расширение. Есть только покой, абсолютный покой, а в покое — сияние, абсолютная светимость. И внутри светимости существует шунья, абсолютная пустота, ничто. Переживайте полный покой, абсолютную светимость, шунью.

Стадия 4: Завершение практики

Теперь постепенно выводите свое осознание из пространства сурьякаши. Возвращайтесь обратно к физическому измерению, где ваше тело сидит в медитативной позе. Осознайте свое физическое тело. Прислушайтесь к внешним звукам. Зрительно представьте себе комнату, в которой вы сидите. Сделайте глубокий вдох и трижды повторите нараспев мантру *Ом*, а затем медленно откройте глаза.

Хари Ом Тат Сат

Слово *нада* на санскрите означает «звук» или, этимологически, «поток сознания». Нада – это первоначальная вибрация, божественный, вездесущий, творческий звук. Это самая суть духовной практики. Слово *анусандхана* означает «поиск» или «открытие». Открытие звуковой вибрации – от грубой до тонкой, от внешней до внутренней, от психической до каузальной и запредельной – составляет самостоятельную часть дхараны, известную под названием наданусандхана – искусство выслеживания атмической музыки.

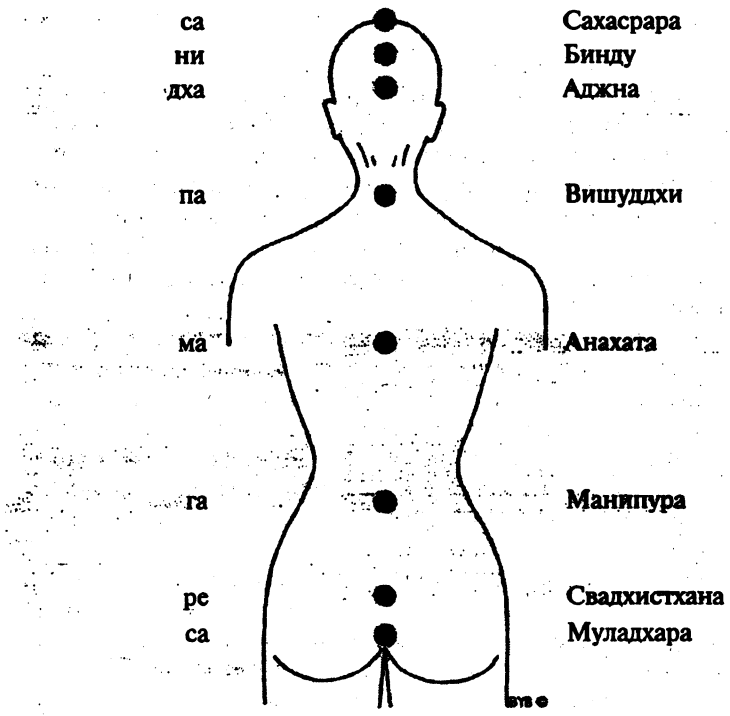
Там, где есть энергия, есть движение и вибрация, и вибрация создает звук. Существуют звуки, лежащие ниже и выше нормального диапазона слуха. Движение руки создает в воздухе возмущение, которое порождает звук. Вы не воспринимаете звук как такой, но звук существует как форма вибрации, форма движения, пульсация энергии. Эти вибрации не ограничены физическим телом или праническим телом; они существуют и в сфере ума, эмоций и интеллекта.

Даже когда мы думаем, в уме генерируются волны, создающие определенные вибрации и звуки. Когда мы обращаем способности ума и восприятия внутрь себя, то можем переживать звук, который называется нада – звук личности, звук существа, звук самости. Этот звук не прерывается, он звучит постоянно. По терминологии йоги эти звуки называются акшара, что буквально означает «звуки, которые не умирают». С самого зарождения человечества и до настоящего времени мы всегда использовали звуки для самовыражения. Мы использовали звук внешним образом. Мы переживали качество, силу и действие звука внешне. В этой практике мы переживаем качество, действие и энергию звука внутренне.

Хорошо настроенный инструмент

Для того, чтобы обрести способность действительно слышать эти внутренние тонкие звуки, необходимо повысить свою восприимчивость на ментальном или психическом плане и найти равнове-

Надинусандхана
Свара Дхарана



сие между внешним и внутренним сознанием. Когда наш ум обращен вовне, мы не слышим внутренние вибрации, или звуки. Когда ум обращен вовнутрь в глубокой медитации, мы не воспринимаем внешние вибрации, или звуки. Цель практики наданусандханы состоит в открытии и очищении этих вибраций и в их тончайшем контроле. В конечном итоге мы настраиваем все свое существо в резонанс со своей подлинной природой. Подобно хорошо настроенному музыкальному инструменту, наши тело и ум начинают играть мелодию жизни наиболее гармоничным образом.

Упоминания о наде, представляющем собой творческую вибрацию, можно найти во всех религиозных теологиях. Не следует пытаться давать ему какое бы то ни было интеллектуальное объяснение, поскольку для того, чтобы вообще воспринимать наду, необходимо использовать внутренние способности, выходящие за пределы поверхностного мышления. Наду следует понимать как само жизненное начало, от которого происходят жизнь и движение всех аспектов творения. Оно есть в вас, во мне, в камнях и скалах, и все мы обладаем потенциальной способностью входить в него.

Практика надануса́ндханы подходит почти для всех, но она особенно полезна музыкантам и всем людям с музыкальными или творческими наклонностями. Учителя нада йоги разработали последовательную систему техник, постепенно приучающих практикующего к новым формам восприятия, которые, в свою очередь, ведут его дальше. Человек, поглощенный мирскими заботами, переводит весь свой нада во внешние формы, которые возникли из самого нады, в то время как тот, кто утвердился в вибрации собственной Самости, переводит все мирские формы в наду своего собственного существа.

В спутанном уме нада подобен буре, бушующей в голове. С помощью техник нада йоги эту неупорядоченную силу можно сфокусировать в направленный внутрь лазерный луч. Втягивая практикующего внутрь, нада образует связь между человеком в его текущем состоянии сознания и его большим внутренним потенциалом. Этим обеспечивается постепенный процесс развития и тренировки осознания звука, которое становится таким тонким, что человек начинает полагаться на внутренние, а не на внешние восприятия. Ум, который обычно связывает свои удовлетворение и уверенность с внешней объективностью, начинает находить счастье и умиротворение во внутренней объективности. При этом ничто не отбрасывается — грубые аспекты ума просто отпадают, как сухие листья с дерева.

Уровни звука

1. Исходным пунктом нады является *пара нада* — трансцендентальный звук. Это нада, который слышен в состоянии сверхсознания. Он лежит далеко за пределами нормальных уровней восприятия. Это звук такой огромной вибрационной частоты, что он выходит

за пределы категории вибрации и имеет бесконечную длину волны.* В Упанишадах он называется *Ом*, причем утверждается, что его природа – *джьоти*, или свет. В пределе, *Ом* представляет собой безмолвие. В медитации свет и безмолвие тождественны. *Ом* носит название *анахад*, или «не вызванный звук», которое отличает его от обычных звуков и показывает, что он имеет беспричинную или спонтанную природу. *Ом – анахада*, он не имеет никаких границ или качества, не соответствуя никакой звуковой тональности. Это внутреннее безмолвие, корневой звук, или возможность звука.** Пара – это последняя стадия перед самадхи.

2. *Пашьянти* – ментальный звук – ближе к уму, нежели к уху. Этот нада можно видеть, но не слышать. Он имеет специфические цвета, которые можно видеть внутренним зрением. Он существует в более глубоких слоях ума за пределами диапазона слышимого нады, и его можно слышать как звук или как преследующую вас мелодию, либо как особого рода музыку, которая слышна в сновидении.
3. *Мадхьяма* – звук среднего диапазона – является более тонким, чем байкхари, или слышимый звук. Слово *мадхьяма* означает «посередине»; этот звук называется так потому, что он составляет промежуточную стадию между самым грубым надой и более тонким надой. Именно на этой стадии нада начинает обретать фор-

* Это определение показывает неприменимость классических физических понятий к трансцендентальным феноменам. В физике длина волны обратно пропорциональна частоте, так что более высокочастотные колебания имеют меньшую длину волны. С физической точки зрения, если частота колебаний стремится к бесконечности, то длина волны стремится к нулю, и значит «звук огромной вибрационной частоты» не может иметь «бесконечную длину волны». В этом смысле справедливо утверждение, что *пара нада* выходит за пределы категории вибрации (т. е., колебаний). Однако, физическая аналогия все же возможна, если использовать для нее понятия квантовой физики, и говорить о волновых процессах в мнимом математическом пространстве – примером такого процесса может служить квантово-волновая функция, описываемая уравнением Шредингера. По-видимому, в Упанишадах не случайно говорится, что природой *пара нады* является свет (пер.).

** Это еще одно свидетельство уместности квантовой метафоры. Волновая функция – волна в мнимом математическом пространстве – описывает возможность существования квантового объекта, который, в свою очередь, можно описывать как частицу, либо как волну, т. е. вибрацию. Тем, кого интересует эта аналогия, и вообще приложение идей современной физики к психологии и духовной практике, можно рекомендовать книгу Арнольда Минделла «Сила Безмолвия» (М., «АСТ», 2004) (пер.).

му и кристаллизоваться из бесформенных тонких слоев нады. Его можно описать как почти неслышимый шепчущий звук. Практика наданусандханы направлена на то, чтобы слышать звуки, связанные с этими более тонкими уровнями.

4. Байкхари, или слышимый звук, представляет собой самую грубую форму звука, который мы слышим в окружающем мире. Он происходит от соударения двух объектов и относится к тому типу звука, который рассматривает физика. Это сфера устной речи. Слышимый звук – исходный пункт практики наданусандханы, из которого следует двигаться обратно через более тонкие сферы нады.*

Звук музыки

Верования, согласно которым вселенная представляет собой проекцию звуковой вибрации, сложились на основе действительного опыта. В индуистском пантеоне последний трансцендентальный звук пара находится на том же самом уровне, что и космический источник, или Парабрахман. Мусульманские святые утверждали, что мир эволюционировал из звука и формы, и даже в христианской Библии говорится: «В начале было слово (звук), и слово было у Бога, и слово было Богом».**

В прошлом развитие музыкальных систем было строго согласовано с логикой садханы нада йоги. Разные волны нади привлекательны для различных стадий сознательной осведомленности. Одни вибрации нады оказываются неприемлемыми, а другие – приемлемыми в то или иное время суток или для разных людей. В музыке эти вибрации нады называются *рагами*, или музыкальными сочетаниями различных тональностей и ритмов. Некоторым, но не всем людям нравится утренняя музыка Индии с короткими

* С точки зрения когнитивной психологии, можно сказать, что эта практика направлена на обращение вспять микрогенеза слухового восприятия – своего рода деавтоматизацию программ мозга, ответственных за чувство слуха. В некотором смысле, она аналогична деавтоматизации зрительного восприятия, в результате которой у испытуемых возникают зрительные ощущения, сходные с описанным в предыдущей главе переживанием *шуньи* – светящейся пустоты. Подробнее об этом см. Г. Хант, «О природе сознания с когнитивной, феноменологической и трансперсональной точек зрения», М., «АСТ», 2004 (пер.).

** И даже современная интерпретация космологической теории Большого Взрыва предполагает, что в начальный момент Вселенная возникла из квантово-волновой функции, существовавшей до этого в мнимом времени (пер.).

вибрациями. Как правило, более популярны раги, подходящие для вечерней или ночной музыки. Чтобы почувствовать воздействие музыки, к ней необходимо прислушиваться с полным вниманием.

В тексте *Бхагавата* есть история о Кришне и Гопи, которая описывает нада йогу. Кришна представляет высшее сознание, а его игра на флейте – это нада садхана. Гопи, представляющие чувства, забывают о внешней реальности и своих мужьях, и выходят из соответствующих им органов чувств, чтобы танцевать вокруг божественного нады, или звука, подобного звучанию флейты. Звук флейта относится к состоянию пашьянти. В этом состоянии действительные звуки не слышны, однако воспринимаются частоты, сравнимые со звуками флейт и колоколов.

Десять типов нады

Йога различает десять типов нады, или внутренних звуков, которые считаются вехами пробуждения кундалини в аджна чакре. Их описывают в следующем порядке:

1. *Чини нада* – подобен звучанию слова «чини»
2. *Чини-чини нада* – подобен звучанию слова «чини чини»
3. *Гханта нада* – звук звонящих колоколов
4. *Шанкха нада* – звук трубящей морской раковины
5. *Тантри нада* – звук лютни (*тантри*) или вины
6. *Тала нада* – звук цимбал
7. *Бансури нада* – звук флейты
8. *Бхери нада* – отдающийся эхом звук барабана
9. *Мриданга нада* – звук двойного барабана
10. *Мегха нада* – звук грома, первичный звук

Слушая флейту, многие люди видели, как темнота в чидакаше сменяется вспышками различных ярких цветов. Были и люди, которые могли воспроизводить эти живые цвета в прекрасных объемных произведениях живописи, или в небесных и чарующих музыкальных пьесах для флейты. Эти звуки имеют психическую природу, и потому служат только указанием на звуки, которые вы можете переживать. Вы должны воспринимать звуки самостоятельно. Звук, который вы услышите, будет зависеть от глубины проникновения вашего осознания в океан вашего существа.

Некоторые люди считают первичным звуком *Ом*. Другие утверждают, что первичный звук подобен нескончаемому гудению пчел. Согласно нада йоге, он происходит из сферы анандамайя коши, или третьего измерения сознания, которое представляет собой тело, полное блаженства. Здесь человек воплощает свое высочайшее сознание в наде и видит всю вселенную в форме звука.

Нада йога делит бытие на пять сфер: физическую, ментальную, праническую, сверхментальную и *ананду*, или атмическую. Нада каждой сферы представляет собой символ, позволяющий уму переходить на более глубокие уровни сознания. Нада физического тела – это звуки, или вибрации сердца, легких, мозга, кровообращения и процесса обмена веществ. За пределами физического плана слышны тонкие звуки движения пранического сознания. Нада йоги прослеживают последовательность все более тонких звуков от точечного центра в своем самом сокровенном существе. Последователи бхакти йоги помещают этот центр в анахата чакре; для последователей раджа йоги это аджна чакра (третий глаз); в традиции Веданты считается, что этот центр находится в сахасраре. Согласно нада йоге, нада, или непрерывный неслышимый и спонтанный звук, находится в бинду.

Стадии практики

Техники наданусандханы представляют собой методы проникновения в более глубокие слои ума через посредство звука. Эта наука йоги, равно как и различные философии и религии, считает, что в основе всего сущего во вселенной лежит звук. Наука тоже соглашается с тем, что все во вселенной представляет собой непрерывное взаимодействие вибрационной энергии. Звук – это всего лишь частная форма вибрации. В йоге считается, что даже различные уровни ума и тела, грубые и тонкие – это не что иное, как проявление бесчисленного количества различных звуковых вибраций в множестве взаимных переходов и сочетаний.

Наданусандхана – это средство возвращения по пути нады, который был первоначальным источником индивидуального развития и бытия. В результате упорной практики восприятие человека становится все более и более утонченным и чувствительным. В конечном счете, восприятие тонкого нады становится таким чутким,

что человек осознает бинду. Это врата к чистому сознанию и суть садханы нада йоги.

Начинающим следует заниматься практикой в такое время, когда вокруг все тихо. В этом случае внешние звуки не будут мешать восприятию внутренних звуков. Рекомендуется заниматься рано утром или ночью. Когда человек становится способным без труда обнаруживать тонкие звуки, он может практиковать нада йогу в любое время, в любом месте, и даже не затыкая уши. Для достижения заметных успехов необходимо заниматься ежедневно. В начале старайтесь уделять этой технике как минимум пятнадцать минут. После обретения опыта это время можно увеличить так, как вам удобно.

Практики наданусандханы последовательно ведут практикующего от грубых внешних звуков к более глубоким и более тонким уровням. Хотя все практики могут привести на самый тонкий уровень, каждая из них в большей степени сосредоточивается на том или ином конкретном уровне, нежели на других.

В первой практике — свара садхане — для обращения осознания внутрь и обострения внутреннего восприятия используется музыка. Эта практика осуществляется в форме байкхари. Перемещаясь вверх и вниз по звукоряду, вы напряженно прислушиваетесь к ноте, которую поете. В то же самое время вы перемещает осознание по чакрам, ощущая вибрацию, которую музыка создает в психических центрах. Свара садхана помогает обострить осознание чакр, чтобы сильнее ощущать течение энергии. Благодаря этому вы сможете легче воспринимать психические звуки на последующих этапах садханы.

В ходе второй практики — пранаямы бхрамари — затыкают уши и издают гудящий звук. Гудящий звук является более мягким и менее внешним, чем музыкальные средства, использовавшиеся в предыдущей практике. В этой практике осознание делится между сосредоточением на внешнем звуке — гудении — и последующим восприятием действия этого звука внутри. Гудящий звук помогает отсекать внешние звуки и успокаивать мозг. Он создает внутри спокойное пространство, где человек может начать слушать и воспринимать внутренние звуки. В начале практике обычно бывают слышны внутренние физические звуки, например, сердцебиение или звуки, создаваемые процессами обмена веществ. Следует не

игнорировать или подавлять эти звуки, а переживать их, сосредоточиваясь на них до тех пор, пока они естественным образом не уходят из сферы вашего внимания. Тогда вы переходите к более тонким звукам.

Когда сосредоточение и осознание станут более точечными, следует переходить к следующей практике – шанмукти мудре. В практике шанмукти мудры закрываются семь дверей внешнего восприятия. Это два глаза, два уха, две ноздри и рот. Осознание сосредоточивается на ментальных звуках. Сначала прислушиваются к самым громким и грубым звукам, а затем, когда начинают восприниматься более тонкие звуки, осознание переносят на них. Таким путем осознание втягивается глубже внутрь и воспринимает более глубокие сферы сознания.

Для практики нада санчаланы нужно быть способным в течение длительного времени оставаться в совершенно неподвижной медитативной позе, полностью обратив осознание внутрь себя. Это важно для получения от практики максимальной пользы. Если человека отвлекают неудобное положение тела или внешние звуки, то ему будет трудно войти во внутреннее пространство, где воспринимаются тончайшие вибрации. В этой практике мантру *Ом* перемещают по психическим каналам арохан и аварохан. С ней сходна следующая практика распевного повторения *Ом*, в которой мантру Ом используют по-другому для создания других, более глубоких эффектов. Мантра *Ом*, которая представляет собой первичный звук, вибрирует, отдаваясь во всем существе человека, и делает осознание и восприятие все тоньше и тоньше, так что оно пронзает внешние слои звука и начинает воспринимать сам источник звука.

Все предварительные практики ведут к действительной практике наданусандханы, которая становится их кульминацией. Эта практика направлена на одновременное получение в сжатом виде опыта вибраций тела, ума, мыслеволн, желаний и эмоций. Таким образом, практика проходит через четыре уровня звука. Практикующий должен быть открытым и восприимчивым, позволяя себе становиться единым с вибрацией и продвигаясь на стадии, лежащие за пределами звука.

Техника 1: Свара садхана

Стадия 1: Подготовка

Сидите в любой удобной медитативной позе с прямым позвоночником. Держите голову вертикально, а плечи слегка отведите назад. Положите руки на колени в чин или джняна мудре. Закройте глаза и осознайте все тело. Подстройте свое положение, чтобы гарантировать, что тело полностью расслаблено и чувствует себя непринужденно. Если вы ощущаете в каком-либо месте боль или дискомфорт, перенесите осознание в эту часть тела и постарайтесь сознательно ее расслабить. Чувствуйте, как тело удобно вписывается в вашу медитативную позу. Осознавайте, как по всему телу распространяется спокойствие. Ощущайте покой и неподвижность физического тела.

Стадия 2: Осознание дыхания

Перенесите осознание на естественное дыхание. Никак не меняйте дыхание – просто свидетельствуйте его естественный ритм. Осознавайте каждый вдох, входящий в тело и выходящий из него. По мере того, как вы продолжаете следить за дыханием, оно становится медленнее и глубже. Перенесите свое осознания вниз к животу и осознайте дыхание в животе. Ощущайте, как живот плавно поднимается и опускается с каждым вдохом и выдохом. Ощущайте расширение живота при вдохе и сокращение при выдохе. Сосредоточивайтесь на дыхании в животе. Осознавайте каждый вдох. По мере того, как дыхание становится медленным и устойчивым, ум тоже будет становиться спокойным и умиротворенным. Чувствуйте, что с каждым вдохом тишина становится более глубокой и распространяется по всему телу и уму.

Стадия 3: Осознание сушумны

Теперь перенесите свое осознание к муладхара чакре. Вдыхая, чувствуйте, как дыхание поднимается от муладхара чакры по каналу сушумны вверх к сахасраре. При выдохе дыхание опускается по каналу сушумны от сахасрара чакры на макушке головы к муладхара чакре в промежности. Усиливайте свое осознание этого психического канала. Переживайте восхождение и нисхождение дыхания по сушумне. В свара садхане повышающаяся гамма от муладхары к сахасраре носит название арохан, а понижающаяся гамма – аварохан.

Стадия 4: Пение с осознанием чакр

Сохраняя осознание сушумны, начните петь повышающуюся и понижающуюся гамму. Пропевая каждую ноту гаммы, перемещайте свое осознание в соответствующую точку чакры. Ощущайте вибрацию звука в чакре. Удерживайте осознание в точке чакры пока звучит нота. Каждую ноту следует петь в течение времени выдоха. Затем переходите к следующей ноте и перемещайте свое осознание к следующей точке чакры. Синхронизируйте свое осознание чакр со звуком каждой ноты гаммы.

Пропевая повышающуюся гамму, осознавайте ноты и чакры в следующем порядке: Са (до) – муладхара, Ре (ре) – свадхистхана, Га (ми) – манипура, Ма (фа) – анахата, Па (соль) – вишуддхи, Дха (ля) – аджна, Ни (си) – бинду, Са (до) – сахасрара.

Пропевая понижающуюся гамму, осознавайте ноты в следующем порядке: Са (до) – сахасрара, Ни (си) – бинду, Дха (ля) – аджна, Па (соль) – вишуддхи, Ма (фа) – анахата, Га (ми) – манипура, Ре (ре) – свадхистхана, Са (до) – муладхара.

Это составляет один круг. Сразу же начинайте второй круг с повышающейся гаммы.

Перемещайте свое осознание таким образом вверх и вниз по сушумне, касаясь каждой отдельной точки чакры. Чувствуйте, как каждая нота открывает и очищает чакру. Усиливайте свое осознание вибрации в каждой точке чакры.

Стадия 5: Пение мантры Ом

Когда вы освоите эту практику с гаммой, следует заменить ноты мантрой *Ом*. Для этого вместо названия каждой ноты нужно петь мантру *Ом*. Используя этот метод, перемещайте свое осознание по каналу арохан с повышающейся гаммой, и по каналу аварохан с понижающейся гаммой, поддерживая тщательное осознание точек чакр, как и в предыдущей практике. Осознавайте вибрацию *Ом* в каждой чакре. Вы должны полностью осознавать гамму и вибрацию мантры *Ом* в каждой точке чакры. Продолжайте практику в течение пяти-десяти минут. Не перенапрягайте горло.

Стадия 6: Завершение практики

Теперь приготовьтесь завершить практику. Закончите гамму, которую вы поете. Затем несколько секунд посидите тихо, ощущая, как вибрация *Ом* наполняет все ваше существо. Перенесите осознание обратно на физическое тело. Ощутите контакт между те-

лом и полом. Почувствуйте давление тела на пол. Прислушайтесь к звукам в окружающей среде. Сделайте глубокий вдох и медленно откройте глаза.



Техника 2: Бхрамари пранаяма
(дыхание со звуком гудения пчел)

Стадия 1: Подготовка

Сидите в удобной медитативной асане. Держите позвоночник вертикально, голову — прямо, а руки положите на колени в чин или джняна мудре. Идеальная поза — падмасана или сиддхасана/сиддха йони асана.

В течение всей практики держите рот закрытым. Верхняя и нижняя губы должны соприкасаться, но зубы следует слегка развести.

Стадия 2: Осознание дыхания и гудящего звука

Перенесите свое осознание к основанию позвоночника и чувствуйте, как дыхание движется в позвоночном канале от муладхары вверх к аджна чакре. Вдох должен заканчиваться, когда вы достигаете аджна чакры. Задержите дыхание внутри примерно на пять секунд. Затем начинайте медленный и полный выдох, сопровождая его гудящим звуком, похожим на гудение пчел. Сосредоточивайтесь на долгом звуке м-м-м..., чувствуя, как он движется по позвоночнику от аджны к муладхаре. Гудящий звук должен продолжаться в течение всего времени выдоха. Закончив цикл, снова медленно вдыхайте. Чувствуйте, как дыхание движется по позво-

ночному каналу вверх от муладхары к аджне. Затем делайте медленный и полный выдох с гудящим звуком. Осознавайте движение звуковых вибраций вниз по позвоночнику от аджны к муладхаре.

Гудящий звук не должен быть слишком громким. Вам следует сосредоточиваться на внутреннем, а не на внешнем звуке.

Стадия 3: Осознание вибраций

Теперь переживайте вибрацию гудящего звука во всем теле. При вдохе перемещайте дыхание и осознание вверх по позвоночному каналу от муладхары к аджне. Затем, выдыхая, издавайте гудящий звук и чувствуйте звуковые вибрации во всем теле. Осознавайте вдох, текущий по каналу сушумны, а при выдохе сосредоточивайтесь на звуковых вибрациях. Продолжайте практику в течение пяти-десяти минут.

Стадия 4: Внутренние звуки

Перестаньте гудеть, заткните уши и прислушивайтесь к внутренним звукам. Когда вы осознаете один звук, сосредоточивайте на этом одном звуке свое осознание. Исключите все другие звуки и удерживайте свое внимание на этом звуке. Поначалу он может быть не очень отчетливым, но по мере того, как вы продолжаете слушать, он будет становиться громче и яснее. Полностью осознавайте этот звук. Это носитель для вашего осознания. Оставьте все другие звуки и мысли и позвольте своему осознанию плыть по направлению к этому звуку.

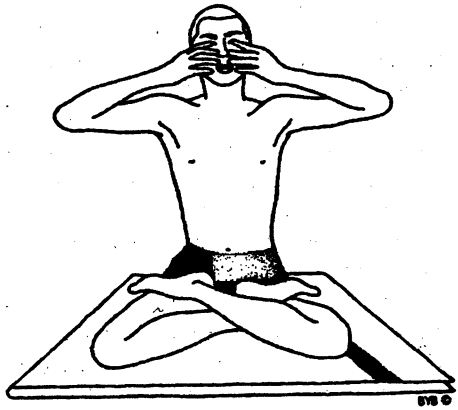
Когда ваша чувствительность к внутреннему звуку возрастет, вы начнете воспринимать на заднем плане еще один, более тонкий звук. Этот звук будет слабее, чем первый. Теперь перенесите свое осознание на этот второй звук. Оставьте первый звук и полностью сосредоточивайтесь на втором звуке. И снова, по мере того, как увеличивается ваша восприимчивость к звуку, он будет становиться громче и отчетливей. Затем опять попробуйте воспринимать еще один, еще более тонкий звук, и на несколько секунд перенесите на него свое осознание.

Продолжайте действовать таким образом несколько минут. Позвольте своему осознанию становиться все глубже и глубже, и старайтесь воспринимать за основными звуками более тонкие звуки. Чем более тонкий звук вы воспринимаете, тем глубже погружаетесь в глубины ума. Не отвлекайтесь на какой-либо один звук.

Как только тот или иной звук становится ясным и отчетливым, идите глубже и прислушивайтесь к следующему, более тонкому звуку. Чувствуйте, что с каждым новым звуком вы все глубже погружаетесь в глубины своего существа. Ваше осознание должно быть устойчивым и непрерывным.

Стадия 5: Завершение практики

Теперь перестаньте осознавать внутренние звуки. Откройте уши. В течение нескольких секунд посидите тихо, просто осознавая, что вы переживаете в этот момент на всех уровнях. Перенесите осознание обратно на дыхание. Осознавайте естественный процесс дыхания. Осознайте свою медитативную позу. Начните постепенно обращать ум вовне. Прислушивайтесь к любым звукам в комнате и за ее пределами. Затем медленно пошевелитесь и откройте глаза.



Техника 3: Шанмукти мудра (закрывание семи дверей)

Стадия 1: Подготовка

Сядьте в удобную позу, чтобы позвоночник был прямым и вертикальным. Положите руки на колени, либо сложите их под животом — как вам удобнее. Закройте глаза. Расслабьте все тело. В течение нескольких минут практикуйте кайя стхаирьям. Чувствуйте, как тело становится спокойным и неподвижным, а дыхание становится медленным и ритмичным. Осознавайте полную неподвижность.

Стадия 2: Выполнение мудры

Теперь поднимите руки к лицу, разведя локти в стороны. Закройте уши большими пальцами, глаза – указательными пальцами, ноздри – средними пальцами, а рот – безымянными пальцами и мизинцами, поместив их, соответственно, непосредственно над верхней и под нижней губами. Пальцы должны мягко, но плотно закрывать все семь дверей. Средние пальцы в течение всей практики используются для закрывания и открывания ноздрей.

Стадия 3: Осознание внутренних звуков

Сделайте медленный и глубокий вдох. В конце вдоха закройте ноздри средними пальцами и на несколько секунд задержите дыхание внутри. Во время задержки дыхания прислушивайтесь к внутренним звукам, которые проявляются в области бинду чакры на затылке, в середине головы, или в правом ухе. Поначалу вы можете слышать множество звуков, либо не слышать ни одного. Это не имеет значения – просто осознавайте все, что проявляется.

Продолжайте удерживать дыхание в течение удобного для вас времени. Затем ослабьте прижим средних пальцев и сделайте медленный выдох. Это составляет один цикл. Сразу же начинайте следующий цикл, делая медленный и глубокий вдох. Закройте ноздри и удерживайте дыхание внутри. Снова прислушивайтесь к внутренним звукам. Спустя некоторое время освободите ноздри и медленно выдохните.

Стадия 4: Свидетельствование тонких звуков

Как и в предыдущей практике, сосредоточивайтесь на более тонких звуках внутри себя. Это следует делать в расслабленной манере, которая будет позволять осознанию идти глубже. Не судите о каком-либо из звуков и не отвлекайтесь на какой-то один звук. Просто свидетельствуйте их, упорно двигаясь в более глубокие области своего сознания. Продолжайте эту практику в течение пяти-десяти минут.

Затем приготовьтесь закончить практику. Положите руки на колени. В течение еще нескольких минут продолжайте осознавать происходящее внутри вас, потом начните обращать ум вовне. Осознайте все свое тело и телесные ощущения. Осознайте окружающие звуки. Когда вы будете готовы, медленно пошевелитесь и откройте глаза.

Примечание: Шанмукти мудра *означает «поза семи дверей». Она называется так потому, что в ходе практики закрыты два глаза, два уха, две ноздри и рот. Это семь дверей внешнего восприятия. Именно через эти двери мы получаем данные из внешнего мира. Эти двери закрывают для того, чтобы осознание могло обратиться внутрь, к источнику нада.**



Техника 4: Нада санчалана (проведение звукового сознания)
Стадия 1: Подготовка

Сидите в падмасане, сиддхасане, или сиддха йони асане. Положите руки на колени в джняна или чин мудре. Закройте глаза.

* По существу, эта практика представляет собой упрощенный и частичный вариант так называемого метода «сенсорной депривации», используемого в экспериментальной психологии. Упрощенный и частичный потому, что несмотря на закрытые глаза, уши, нос и рот, остаются открытыми как минимум два важнейших канала получения данных из окружающего мира – кожа, способная помимо осязательных ощущений воспринимать температуру, звуковые вибрации и даже свет, и *кинестетическое чувство*, воспринимающее движение и положение тела в поле тяготения Земли. В методе сенсорной депривации человека помещают в неглубокую ванну с соленой водой, имеющей удельный вес и температуру, равные соответствующим параметрам тела, а на лицо накладывают специальную маску, из которой выходят трубочки для дыхания, снабженные фильтрами, поглощающими запахи. Этот метод позволяет очень быстро достигать состояний глубокого внутреннего сосредоточения (пер.).

Осознайте все физическое тело. Сознательно расслабляйте каждую часть тела. Чувствуйте, как тело становится спокойным и неподвижным. Усиливайте это осознание неподвижности. Переживайте неподвижность всего тела. Тело совершенно спокойно и неподвижно.

Стадия 2: Осознание дыхания

Теперь перенесите осознание на дыхание. Осознавайте медленный, устойчивый ритм дыхания. Начните практиковать удджайи пранаяму и осознавайте мягкий, чуть слышный звук каждого вдоха и выдоха.

Стадия 3: Выполнение практики

Теперь откройте глаза. Хотя ваши глаза открыты, внимание должно оставаться внутри. Сделайте полный вдох и наклоните голову вперед. Не нужно прижимать подбородок к груди или напрягать шею. Положение головы должно быть таким, будто она склонилась вперед, когда вы заснули в сидячем положении.

Фиксируйте осознание в муладхара чакре, и, задерживая дыхание, мысленно повторяйте: «муладхара, муладхара, муладхара» с полным сосредоточением и при абсолютной неподвижности тела. Вдыхайте вверх по переднему каналу арохан с удджайи пранаямой. Когда ваше осознание проходит через точки кшетрам, мысленно называйте каждую чакру: «свадхистхана, манипура, анахата, вишуддхи». Старайтесь чувствовать, что при прохождении вашего осознания через каждый центр его пронзает прана.

По мере того, как осознание движется от вишуддхи к бинду, медленно поднимайте голову. Когда осознание достигнет бинду, голова должна занимать вертикальное положение, лицом вперед. Ненадолго задержите дыхание. Фиксируя осознание на бинду, мысленно повторяйте: «бинду, бинду, бинду». Помните, что это следует делать с полным сосредоточением; при этом голова и все тело должны оставаться совершенно неподвижными.

Стадия 4: Взрывной звук Ом

Чувствуйте ужасное нарастание давления в бинду, затем выдыхайте с взрывным звуком *Ом*. Должно быть такое ощущение, будто давление в бинду взрывается звуком *Ом*. Перемещайте свое осознание и мантру *Ом* вниз по позвоночному каналу аварохан от бинду к муладхаре. Звук «О» мантры *Ом* должен взрываться, когда осознание переходит от бинду к аджне. Звук *м-м-м-м* должен

двигаться от аджны к муладхаре, постепенно делаясь все тоньше, так что когда ваше осознание достигнет муладхары, это будет легкий жужжащий звук. Поочередно повторяйте названия чакр, когда через них проходит ваше осознание: «аджна, вишуддхи, анахата, манипура, свадхистхана». Мо мере того, как ваше осознание опускается через чакры, позвольте глазам медленно закрываться. Когда осознание достигнет муладхары, мягко наклоните голову вперед. Глаза должны быть слегка прикрыты. На этом кончается один круг.

Сразу же начинайте второй круг. Откройте глаза, и по прежнему удерживая осознание в муладхаре, повторяйте: «муладхара, муладхара, муладхара». Перемешайте осознание с удджайи пранаямой вверх по каналу арохан, поочередно повторяя названия чакр. При движении осознания от вишуддхи к бинду, поднимайте голову. Три раза повторите «бинду». Чувствуйте, как в этой точке нарастает давление, взрывающееся при выдохе мантрой *Ом*. Звук *Ом* – короткий и взрывной, и движется от бинду к аджне. Звук *м-м-м-м* спускается вместе с осознанием вниз по каналу аварохан от аджны к муладхаре. Мысленно называйте каждую чакру, когда через нее проходит осознание. По мере спуска осознания ваши глаза медленно закрываются. Когда осознание достигнет муладхары, позвольте голове мягко склониться вперед. Продолжайте действовать таким образом.

Звук *Ом* должен быть сильным и пронзительным. В этом случае он обладает наибольшей способностью повышать чувствительность чакр. Старайтесь чувствовать, как звук мантры поочередно пронзает чакры, пробуждая и высвобождая хранящуюся в них прану. Усиливайте свое осознание вибрации мантры *Ом*. Чувствуйте, что она начинает распространяться из психических каналов, пронизывая все ваше существо. С каждым последующим кругом чувствуйте, что вас начинает поглощать вибрация мантры. Позвольте своему осознанию течь вместе с взрывным движением Ом из бинду чакры. Ваше осознание должно быть постоянным и непрерывным.

Стадия 5: Завершение практики

Теперь приготовьтесь закончить практику. Перестаньте повторять мантру *Ом* и выполнять удджайи пранаяму. Сидите совершенно спокойно и неподвижно, просто осознавая продолжающуюся

внутри вибрацию. Переживайте все, что проявляется – звуки, цвета, что угодно. Наблюдайте и переживайте это с тем же сосредоточением, как во время практики.

Затем прекратите это осознание и перенесите свое внимание на физическое тело. Ощутите медитативную позу, в которой вы сидите. Осознавайте телесные ощущения. Осознайте комнату, в которой вы сидите, и любые окружающие звуки. Полностью обратите свой ум вовне. Сделайте глубокий вдох и трижды повторите нараспев мантру *Ом*. Затем медленно пошевелитесь и откройте глаза.

Техника 5: Варианты повторения мантры Ом

Сидите в медитативной асане с прямым позвоночником. Положите руки на колени и закройте глаза. Осознайте физическое тело. Освобождайтесь от всех напряжений в теле. Чувствуйте, что тело становится спокойным и неподвижным. Внутренне осознавайте все тело. Сосредоточивайте осознание на ощушении внутреннего пространства. Осознайте беспредельность внутреннего пространства. В этой беспредельности неподвижного внутреннего пространства осознайте глубокое чувство тишины.

Зрительно представьте себе или вообразите в этом огромном пространстве столб воздуха. Этот столб простирается вверх и вниз до пределов вашего восприятия. Наблюдайте столб воздуха, протянувшийся в пространстве. Старайтесь ощутить, что дыхание происходит в этом столбе воздуха. Когда вы вдыхаете, дыхание поднимается на вершину столба воздуха. Когда вы выдыхаете, дыхание опускается по столбу воздуха. В течение нескольких секунд наблюдайте это с полным осознанием. Наблюдайте процесс дыхания, происходящий в столбе воздуха.

Стадия 1: Взрывное повторение мантры

Теперь перестаньте осознавать дыхание и осознайте в безмолвном пространстве точку яркого света в области сердца. Визуализируйте эту точку света в области сердца. Увидьте ее как серебристый свет, который становится ярче, затем затухает, превращаясь в свечение, и опять становится ярче и затухает до свечения. Осознайте пульсацию света. С каждой пульсацией все пространство ненадолго наполняется светом, сиянием, затем свет снова угасает. Полностью осознавайте точку света, которая вспыхивает и гас-

нет, и наполняет все ваше существо сиянием. Затем добавьте к осознанию мантру *Ом*. Следует нараспев повторять мантру *Ом* в такт с расширением и сокращением, вспыхиванием и угасанием света. Повторяйте мантру быстро и с взрывным звуком, но не до такой степени, чтобы она начинала вызывать боль в горле. Произнося мантру *Ом*, осознавайте резкие вибрации, которые она создает в такт со вспышками света в пространстве тела.

Стадия 2: Быстрое повторение Ом

Прекратите взрывное произнесение *Ом*, но продолжайте осознавать внутренние звуковые вибрации. Снова начинайте произносить мантру на выдохе. Делайте медленный и глубокий вдох, и, выдыхая, вслух быстро повторяйте мантру *Ом* столько раз, сколько успеете, не теряя дыхания. Звук мантры не обязательно должен быть громким, но каждое повторение должно иметь одинаковую громкость, не делаясь тише в конце выдоха. Продолжайте эту практику в течение пяти минут. Переживайте вибрацию мантры. Старайтесь осознавать другое действие, которое оказывает это быстрое повторение. Чувствуйте, как мантра пульсирует у вас внутри. Чувствуйте, что быстрое повторение как будто создает волны, которые расходятся вовне расширяющимися кругами, увеличивая звук и усиливая вибрацию мантры. Не существует ничего, кроме мантры.

Стадия 3: Повторение Ом со средней скоростью

Перестаньте быстро повторять *Ом*. Удерживайте осознание внутри и переживайте вибрации, пульсирующие во всем вашем существе. На этот раз повторяйте мантру *Ом* в умеренном темпе. Мантру следует произносить на выдохе. Вдох и выдох должны иметь примерно одинаковую длительность, создавая устойчивый, текучий ритм с мантрой. Выдыхая, чувствуйте, что звук *Ом* возникает естественно и спонтанно. Не теряйте дыхания. Снова, пусть вибрации мантры пощотят ваше осознание. Не отвлекайтесь на любые внешние звуки, или на цвета и образы, которые при этом могут возникать — пусть они приходят и уходят Старайтесь фиксировать свое осознание только на звуке, на вибрации, которую создает *Ом*. Продвигаясь от стадии к стадии, чувствуйте растущую интенсивность этих вибраций. Продолжайте эту практику в течение пяти минут.

Стадия 4: Повторение Ом в медленном темпе

а) Теперь перестаньте повторять мантру *Ом*. Сохраняйте абсолютную неподвижность и полное осознание. Затем начинайте повторение мантры, которое теперь будет медленным и долгим. Позвольте дыханию стать медленным и глубоким. Осознавайте медленное и ритмичное течение дыхания. Со следующим выдохом начинайте нараспев произносить мантру Ом, издавая долгий звук «О», который к концу выдоха затухает, переходя в звук «м». Затем делайте медленный и глубокий вдох, и снова произносите мантру с долгим звуком «О», естественно перетекающим в звук «м». Все время сохраняйте постоянное, устойчивое осознание. Углубляйте свое переживание вибраций. Продолжайте практику в течение пяти минут.

б) Снова прекратите произнесение мантры. Несмотря на то, что вы переходите от одного метода повторения мантры к другому, ваше осознание должно быть непрерывным. На этой стадии звук «О» мантры становится коротким, а звук «м» – длинным и тягучим. Сделайте медленный и глубокий вдох. Выдыхая, начните нараспев произносить мантру Ом так, чтобы звук «О» длился лишь несколько мгновений, а затем становился длинным, медленным звуком «м». Звук мантры должен быть не громким, а мягким и глубоким. Переживайте интериоризирующее действие звука «м». Чувствуйте, что он втягивает вас во все более глубокие слои сознания. Переживайте там очищенные и очень тонкие вибрации. Продолжайте практику в течение пяти минут.

в) Прекратите повторение мантры. Чувствуйте продолжающиеся вибрации, струящиеся через все ваше существо, а также повсюду вокруг вас. При следующем произнесении *Ом* звуки «О» и «м» должны иметь одинаковые длину и громкость. Таким образом, делая следующий выдох, произносите в течение его первой половины звук «О», а в течение оставшейся половины – звук «м». Осознавайте уравновешивающее действие сочетания более экстериоризирующего звука «О» и более интериоризирующего звука «м». Как будто внешнее и внутреннее измерения сблизились и стали одном целым. Продолжайте эту практику с полным осознанием в течение пяти минут.

Стадия 5: Мысленное произнесение Ом

Снова перестаньте повторять мантру. Сохраняйте неподвижность и осознание. На этой заключительной стадии мантру *Ом* нужно повторять в уме. Перенесите свое осознание на дыхание. Начните выполнять удджайи пранаяму только на выдохе. Делайте обычный вдох и медленный полный выдох с удджайи. Слушайте тонкий шипящий звук удджайи. Дыхание удджайи должно быть контролируемым, мягким и удобным. С каждым выдохом мысленно повторяйте мантру *Ом*. Одновременно визуализируйте столб воздуха, протянувшийся в пространстве вашего тела.

Чувствуйте, что дыхание происходит внутри столба воздуха. При выдохе с удджайи дыхание движется вниз от вершины столба к его основанию. При вдохе нормальное сознание возвращается обратно к вершине столба. При выдохе удджайи снова мысленно произносите мантру *Ом*, двигаясь вниз к основанию столба. Усиливайте свое осознание столба воздуха и движения мантры. Переживайте вибрации мантры в каждом атоме своего существа. Становитесь едины с мантрой, движушейся вместе с выдохом.

Теперь прекратите повторение мантры и удджайи пранаяму. Оставайтесь в покое и неподвижности. Осознайте все, что вы переживаете в этот момент. Осознавайте звуки, цвета, образы – все, что возникает. Позвольте всему приходить, просто наблюдая. Не увлекайтесь никаким звуком или цветом, но просто свидетельствуйте все происходящее. Старайтесь осознавать все различные уровни своего существа. Продолжайте действовать таким образом в течение несколько минут, сохраняя устойчивое, восприимчивое осознание.

Затем перенесите свое осознание на дыхание. Осознайте звук и течение дыхания. Осознайте физическое тело и ощущения тепла или холода, удобства или неудобства. Начните постепенно обращать ум вовне, прислушиваясь к окружающим звукам. Осознайте внешнюю среду. Сделайте глубокий вдох и трижды произнесите нараспев мантру *Ом*. Затем пошевелитесь и откройте глаза.

Техника 6: Наданусандхана (открытие психического звука)

Стадия 1: Подготовка

В этой практике для облегчения процесса внутреннего слушания используется наданусандхана асана. Сидите с поднятыми коленя-



ми на подушке или на скатанном одеяле, поставив ступни по обе стороны от него. Ступни должны плоско стоять на полу. Подберите высоту одеяла или подушки так, чтобы сидячая поза была удобной. Спину и голову держите прямо. Сиденье из одеяла или подушки должно быть достаточно твердым и иметь округлую форму, чтобы давить на область промежности. Обопритесь локтями на колени и положите ладони по обе стороны головы так, чтобы пальцы лежали на ее боковых сторонах и верхушке. Большими пальцами мягко, но плотно прижмите к козелкам ушей (хрящевым выступам спереди от канала наружного уха). Ваше положение должно быть удобным. При необходимости подгоните высоту подушки или одеяла, чтобы вы могли устойчиво и неподвижно сидеть в течение всей практики.

Осознайте все физическое тело. Освобождайтесь от любой напряженности и скованности тела. Переводите свое осознание с одной части тела на другую, сознательно расслабляя каждую из них. Ваше тело чувствует себя в медитативной позе удобно и расслаблено. Переживайте спокойствие всего тела. Пусть тело становится полностью неподвижным.

Перенесите осознание на дыхание. Никак не меняйте дыхание, но начните наблюдать его естественный спонтанный ритм. Чувствуйте, как дыхание становится медленным и глубоким. С каждым вдохом и выдохом входите в тело и выходите из него вместе с дыханием. При неподвижном теле и медленном, равномерном дыхании, ум тоже становится тихим и спокойным. Умственная деятельность прекращается.

Стадия 2: Физический звук

Теперь осознавайте любые внутренние звуки. Старайтесь различать физические звуки. Каждый орган тела имеет свои собственные ритм и звук. Хотя ритмы могут различаться, они действуют в согласии друг с другом, обеспечивая правильное функционирование всего тела. Перемешайте свое осознание через различные части тела и старайтесь воспринимать звук и ритм каждого органа или части. Приближайте свое осознание к этому звуку, чтобы вы могли его отчетливо слышать. Когда вы воспринимаете звук, несколько мгновений осознавайте его, а затем переходите к следующему звуку. Прислушайтесь к медленной, равномерной пульсации сердца. Старайтесь воспринимать звук, который создает эта пульсация. Вообразите, что вы находитесь внутри своего сердца, слушая этот звук и ощущая ритм. Отбросьте все остальные звуки и осознавайте только сердцебиение. Приблизьте свое осознание к этому звуку. Затем освободитесь от него.

Перенесите свое осознание внутрь дыхательных путей и легких. Слушайте там звук дыхания. Старайтесь слышать звук каждого вдоха и выдоха, но не так, как вы слышите ушами, а изнутри. Несколько мгновений осознавайте этот звук. Затем опять освободитесь от звука.

Аналогичным образом переносите осознание с одного физического звука на другой. Осознавайте грубые физические звуки, наподобие бурления и бульканья в кишечнике, отрыжки, икоты, дыхания. Несколько мгновений переживайте каждый из них, а затем переходите к более тонким физическим звукам. Продолжайте действовать таким образом, пока ваше осознание звука в физическом теле не станет острым и глубоким. Вы должны проникать даже в звук, возникающий внутри клеточной структуры мышц, органов, крови и костей. Осознавайте все более и более тонкие звуковые вибрации, проявляющиеся за различными физическими звуками, затем поочередно сосредоточивайтесь на них. После освоения этой стадии, переходите к ментальному уровню.

Стадия 3: Ментальный звук

Теперь пусть все физические звуки затихнут. Перенесите свое осознание на ментальный уровень. Старайтесь воспринимать звуки, которые непрерывно продолжаются в вашем уме. Боль-

шую часть времени эти звуки происходят без вашей сознательной осведомленности. Теперь постарайтесь сосредоточиться на ментальных звуках и слышать их отчетливо, а не просто как неясный гул.

Осознайте мысленный диалог, происходящий в вашей голове в этот самый момент. Один аспект вас беседует с другим аспектом. Сосредоточивайте свое осознание на звуках мысленной болтовни, происходящей в уме. Слушайте выражающиеся внутри тонкие мысленные формы. Мысль порождает вибрацию, а вибрация — это тонкий звук. Каждая мысль представляет собой форму звука. Прислушивайтесь к каждой мысли в форме звука.

Иногда вы также можете услышать в уме музыку. Это может быть одна какая-то песня или мелодия, или даже несколько мелодий, звучащих одновременно. Вы можете создавать эту музыку или просто осознавать ее, если она уже звучит. В течение нескольких мгновений старайтесь ясно и отчетливо слышать звуки музыки. Затем отвлекитесь от них.

Кроме того, на ментальном уровне звук может проявляться в форме цветов. Поэтому сейчас осознайте любые цвета, которые вы можете видеть в уме. Сперва выберите самый сильный цвет и осознавайте его. Старайтесь видеть его отчетливо. Сосредоточивайтесь на нем до тех пор, пока за ним не появится еще один цвет. Действуя таким образом, старайтесь воспринимать различные звуковые вибрации на ментальном уровне. Осознавайте более тонкие звуковые вибрации, проявляющиеся за различными ментальными звуками, затем поочередно сосредоточивайтесь на них. Продолжайте выполнять эту стадию, пока не почувствуете, что вы ее освоили. Затем переходите на пранический уровень.

Стадия 4: Пранический звук

Позвольте ментальным вибрациям утихнуть. Несколько мгновений осознавайте полную тишину. Для этой стадии требуется более тонкое и более сосредоточенное осознания, так как вы начинаете воспринимать звуковые вибрации на пранического уровне. На этом уровне слышатся более тонкие звуки, нежели на предыдущих стадиях. Эти звуки связаны с очищением, открытием и пробуждением нади и чакр.

Вы можете услышать звуки стрекотания кузнечиков, или ветра, шумящего в ветвях и листьях дерева. Возможно, вы услышите ро-

кочуший звук океана, звуки легкого дождика или сильного ливня. Или это может быть звук кваканья лягушки, либо другие звуки, издаваемые животными.

Входите в спокойное пространство пранического уровня и старайтесь воспринимать там тонкие звуки. Не прилагайте больших усилий — просто прислушивайтесь внутри к любым возникающим звукам. Эти звуки уже там, и вам просто нужно их осознать. Позвольте своему осознанию проникать в глубину пранического измерения. Старайтесь переживать звуки, имеющиеся в этом пространстве. Позволяйте каждому звуку возникать и несколько мгновений осознавайте его. Когда возникает еще один, более тонкий звук, переносите свое осознание на него. Продолжайте практику на этом уровне, пока вы его не освоите. Тогда переходите к следующей стадии.

Стадия 5: Высший ментальный звук

Позвольте праническим звукам затихнуть. Перенесите осознание еще глубже, на высший ментальный уровень. На этом уровне звуки еще тоньше и их труднее воспринимать. Именно здесь святые, мистики и пророки слышат или переживают голос интуиции и откровения в форме видения или божественного вдохновения. Здесь осознание должно быть непрерывным и абсолютно сосредоточенным.

По мере того, как ваше осознание становится более глубоким и утонченным, начнут проявляться тонкие звуки этого измерения. Настроившись на этот уровень, вы можете услышать звуки струнных инструментов, игру флейты, колокола или цимбалы. Эти звуки настолько приятны и мелодичны, что отвлекают вас от внешних чувств и увлекают еще глубже и ближе к вашей внутренней самости.

Осознайте любой звук, который проявляется в этом измерении сверх-ума — самой тонкой сфере, где еще существует умственное восприятие. Позвольте этому звуку полностью поглотить вас. Как можно полнее переживайте вибрацию звука. Как можно дольше сосредоточивайте на этих звуках свое осознание. Когда за первым звуком возникнет еще один звук, осознайте этот новый звук и опять позвольте ему поглотить ваше осознание. Продолжайте практику на этом уровне, пока вы им не овладеете.

Стадия 6: Трансцендентальный звук

Позвольте своему осознанию проникнуть еще глубже. Осознавайте абсолютную тишину. Переживайте все творение внутри, за пределами интеллектуального восприятия. Чувствуйте, что все ваше существо наполняется божественными вибрациями, космическим звуком. Слушайте музыку трансцендентальных сфер. Эта музыка не имеет ни начала, ни конца. У нее нет никакой причины. Это не вызванный звук, который также называют *анахад нада*.

Осознавайте звук, или наду, на космическом уровне сознания. Старайтесь воспринимать звуки на этом уровне. Возможно, вы услышите звуки двойного барабана, таблов, мриданга или рокот грома. Эти звуки проявляются, когда ваше осознание выходит за границы индивидуального эго и становится способно воспринимать космические вибрации. Ваше осознание должно быть абсолютно устойчивым и непрерывным. Полностью осознайте беспредельное спокойное пространство внутри себя. Прислушивайтесь к любому звуку, проявляющемуся в этом огромном пространстве. Когда вы услышите звук барабанов или грома, именно тогда вы будете способны выйти за пределы этого звука и слышать изначальный не вызванный звук – анахад нада.

Стадия 7: Завершение практики

Теперь приготовьтесь закончить практику. Перенесите свое осознание обратно в физическое измерение. Осознайте медленное, равномерное течение дыхания. Осознайте ощущения физического тела. Осознавайте тепло или холод, комфорт или дискомфорт и все другие телесные переживания. Начните постепенно обращать свой ум вовне. Прислушайтесь к звукам во внешней среде. Осознайте окружающую обстановку. Сделайте глубокий вдох и трижды повторите нараспев мантру *Ом*. Затем медленно пошевелитесь и откройте глаза.

Хари Ом Тат Сат

Словарь терминов

Абхи мудра — жест бесстрашия
Аварохан — нисходящий
Агни таттва — элемент огня
Аджапа джапа — непрерывное спонтанное повторение мантры
Аджна чакра — «третий глаз»; управляющий центр
Акаша — пространство
Акаша таттва — элемент эфира
Акаши мудра — практика внешней стадии дхараны; осознание внутреннего пространства
Акшьяпатра — «сосуд изобилия»
Акшара — неумирающие звуки
Анандамайя коша — оболочка или тело блаженства; блаженство
Анахад нада — не слышимый, не вызванный звук
Анахата чакра — психический центр в области сердца; центр эмоций
Анибаадха — без препятствий
Аннамайя коша — оболочка или тело из материи
Антар — внутренний
Антар акаша — внутреннее пространство, которое служит основой для нашего индивидуального сотворения
Ану — править; управлять; тонкий
Анусандхана — открытие; поиск
Анустхана — решимость выполнять мантра садхану с абсолютной дисциплиной в течение требуемого периода времени
Апана — подвид праны, который находится в области низа живота; ответственна за функции выделения и воспроизводства
Апас таттва — элемент воды
Арохан — восходящий
Асана — физическая поза, в которой человек чувствует себя непринужденно и в гармонии с самим собой
Асмита — память
Атма — индивидуальная душа; дух
Аум — изначальный звук; мантра
Аурулока — универсальное осознание
Ахамкара — эго
Ачарья — наставник

Байкхари – слышимый звук
Бансури – флейта
Бахья – внешний
Бахира анга – внешние стадии
Биджа – семя
Бинду – точка; психический центр в области затылка
Брахма – господин всего сотворенного; проявленная сила жизни и созидания; потенциал муладхара чакры
Брахма грантхи – психический узел или блок в промежности
Брахма нади – тонкое течение праны в сушумна нади, посредством которого поднимается кундалини
Брахман – вечно расширяющееся сознание
Буддхи – различающий, распознающий аспект ума; от корня бодх, означающего «осознавать», «знать»; интеллект
Бхакта – приверженец; истинно верующий
Бхакти – поклонение; горячая преданность
Бхрумадхья – межбровный центр
Бхувах лока – астральный план
Бхута – элемент
Бхух Дэви – богиня земли
Бхух лока – земной план
Бхучари мудра – практика внешней стадии дхараны; всматривание в пространство
Вайрагья – непривязанность
Вайшванара – видящий, который наблюдает проявленную вселенную или внешнее, бодрствующее сознание
Вайю таттва – элемент воздуха
Веданта – одна из шести дхаран, или систем ведической философии; «конец воспринимаемого знания»; ум, переживающий свои собственные ограничения и выходящий за их пределы; обретение постижения и понимания этого исследования
Веды – древние духовные тексты Санатана Дхармы, написанные ранее 5-го тысячелетия до нашей эры
Виджнянамайя коша – высшая ментальная оболочка, или тело
Вьома – пространство; небо или небесный свод
Вьома панчака – пять промежуточных пространств
Вьома панчака дхарана – техники сосредоточения на пяти тонких пространствах

Викшипта — колеблющееся состояние ума

Вишну — ведическое божество; хранитель вселенной; высшее сознание

Вишну грантхи — психический узел или блок между манипура, анахата и вишуддхи чакрами, символизирующий оковы личной и эмоциональной привязанности

Вишуддхи чакра — психический центр, находящийся на уровне горла; центр очищения

Вритти — круговое движение сознания; пять видоизменений ума, описанных в раджа йоге

Гаятри — ведическая мантра из двадцати четырех слогов; эпитет солнца

Гандха — запах

Грантхи — психический узел

Гуна рахита акаша — первое промежуточное пространство вьома панчаки; «пространство без атрибутов»

Гуру — тот, кто развеивает тьму, вызванную авидьей, или неведением; учитель; наставник

Гханта — колокол

Гхи (ги) — осветленное (топленое) сливочное масло

Дамару — ручной барабан в форме песочных часов; одна из принадлежностей Господа Шивы

Даршан — видеть; увидеть мельком; иметь видение *Дэваты* — божества

Дахаракаша — низшее, или глубокое пространство, охватывающее муладхара, свадхистхана и манипура чакры

Дахаракаша дхарана — сосредоточение на символах чакр и таттв в низшем пространстве

Двеша — отвращение; неприязнь

Джанах лока — план риши и муни

Джанма чакра — колесо жизни

Джапа — непрерывное повторение мантры

Джива — индивидуальная самотождественность

Джьоти — свет

Джняна — интуитивное знание; мудрость

Джняна мудра — мудра (особое положение) кисти руки; жест интуитивного знания

Джнянендрии — пять органов чувств

Драшта – видящий; наблюдатель
Дхьяна – медитация; семь ступеней раджа йоги
Дхарана – удерживание ума в одной точке; сосредоточение
Дхри – фундамент; основа
Ида нади – один из главных психических каналов в теле; пассивный аспект праны, проявляющийся как сила ума – чит шакти; лунная сила, управляющая проявленным тонким измерением.
Индрии – органы чувств
Ичча шакти – то желание, которое представляет собой первое проявление большего ума
Ишвара пранидхана – исповедание веры в высшую или неразрушимую реальность
Йог – адепт йоги
Йога Сутры – авторитетный древний текст по раджа йоге, написанный мудрецом Патанджали
Кайя – тело
Карана шарира – каузальное тело
Карма – действие; деяние
Кармашья – хранилище кармы
Кармендрии – пять физических органов действия (ноги, руки, речь, органы выделения и воспроизводства)
Коша – оболочка или тело
Крийя – действие
Кумбхака – внутренняя (на вдохе) или внешняя (на выдохе) задержка дыхания
Кундалини – духовная энергия
Кундалини йога – путь йоги, направленный на пробуждение дремлющей духовной силы
Кхечари мудра – языковый замок
Кхир – блюдо из сладкого риса
Кшетрам – место; активирующие точки чакр, располагающиеся в переднем психическом канале
Лайя – уничтожение
Лакшья – цель
Лакшми – богиня процветания; супруга Вишну
Лока – более высокое измерение
Мадхьяма нада – промежуточный звук
Мадхья – «промежуточный», «посередине»

Манас – рациональный ум
Мандала – «область»; «зона»; графическое представление
Манипура чакра – психический центр позади пупка, связанный с жизненностью и энергией; «город драгоценностей»
Маномайя коша – ментальная оболочка, или тело
Мантра – звуковая вибрация
Мантра йога – путь освобождения ума с помощью звуковых вибраций
Маха – великий
Махабхарата – древнеиндийский эпос, описывающий великую битву между Кауравами и Пандавами
Махакаша – третье промежуточное пространство вьома панчаки; «великое пространство»
Махат – совокупный ум, включающий в себя манас, буддхи, читту и ахамкару
Махах лока – план святых и сиддхов
Модака – рисовый шарик
Мриданга – двухсторонний барабан
Муни – созерцатель, или человек, подчинивший себе ум; тот, кто хранит молчание
Мула пракрити – ум в своем изначальном состоянии
Муладхара чакра – психический центр, расположенный в промежности
Нада – психический или внутренний звук
Нада йога – йога внутреннего звука
Нади – пранический поток или канал
Насикагра дришти – фокусирование взгляда на кончике носа
Ньяма – пять принципов или правил личной дисциплины, призванные делать ум спокойным при подготовке к медитации; вторая ступень раджа йоги
Нилкант – синегорлый; относится к синему цвету горла Господа Шивы, образовавшемуся из-за того, что он выпил яд, который спахтали из океана молока дэвы, искавшие амриту, или нектар бессмертия.
Ниракара – без формы; непроявленное
Ниргуна – без качества или атрибута
Нирodха – полное прекращение паттернов сознания
Падмасана – поза лотоса

Панча, панчака – пять
Панчататтва – пять элементов (земля, вода, огонь, воздух и эфир)
Панчататтва дхарана – сосредоточение на различных качествах и символах таттв (элементов); часть дахаракаша дхараны
Пара нада – трансцендентальный звук
Парам – высший
Парамакаша – второе промежуточное пространство вийома панчака; «высшее пространство»
Патанджали – древний мудрец, объединивший стадии медитации и медитативные состояния в систему раджа йоги
Пашьянти нада – ментальный (умственный) звук
Пингала нади – один из главных пранических каналов в теле, проводящий динамическую праническую силу, которая проявляется как прана шакти
Праджня – познание с осознанием; видящий, который наблюдает состояние нидры; всеведение, то, что известно; осознание единственного
Пракрити – проявленная и непроявленная природа; космическая энергия
Прана – жизненная энергия; внутренняя жизненная сила, пронизывающая все измерения материи
Пранамайя коша – энергетическая оболочка, или энергетическое тело
Пранамайя – расширение диапазона жизненной энергии
Пратхам спандана – первая целительная вибрация
Пратьяя – семена или импринты в поле сознания, не исчезающие даже в самадхи
Пратьяхара – отделение ума от чувств; пятая ступень раджа йоги
Притхви таттва – элемент земли
Пуруша – вся полнота сознания
Рага – притяжение, приязнь
Раджас – одна из трех гун; состояние активности, динамизм и творчество
Раса – вкус
Расагулла – индийская сладость
Рахита – без
Ритам – меняющаяся, эволюционирующая реальность

Риши – визионер, реализовавшийся мудрец; тот, кто созерцает Самость

Руд – «плакать»

Рудра грантхи – психический узел между аджна и сахасрара чакрами

Руна – форма

Сагуна – с качествами

Садхака – духовный искатель

Садхана – духовная практика

Садху – святой человек

Сайюджья – слияние с объектом сосредоточения

Сакара – с формой; проявленное

Самадхи – кульминация медитации; состояние единства с объектом медитации и универсальным сознанием; заключительная ступень раджа йоги

Самьяма – совершенство сосредоточения; гармоничный контроль; кульминация стадий пратьяхары, дхараны и самадхи

Самкхья – одна из шести дхарана, или систем ведической философии, основанная на делении бытия на пурушу, пракрити и ряд элементов

Сампрадайя – традиция

Самскара – бессознательные воспоминания; впечатления, которые не соответствуют известным категориям нашей теперешней личности

Санкальпа – решение

Сатсанг – духовная ассоциация; собрание для обсуждения истины

Саттва – одна из трех гун; чистое, незагрязненное качество; состояние света и гармонии

Сатья – абсолютная истина, реальность

Свадхьяя – самоисследование; непрерывная сознательная осведомленность человека о том, что он делает

Свадхистхана чакра – психический центр, находящийся в крестцовом сплетении; «собственное обиталище» человека

Свара – дыхательный цикл

Свара садхана – сосредоточение на семи нотах музыкальной гаммы

Свах лока – божественный план

Сиддха – совершенное существо

Сиддха йони асана – совершенная поза (для женщин)

Сиддхасана – совершенная поза (для мужчин)

Сиддхи — психические способности
Сома — амрита; сок растения, вызывающий божественное опьянение, который используют на религиозных церемониях
Спандана — вибрация
Спарша — осязание, прикосновение
Стхаирьям — устойчивость, постоянство
Стхулакаша — пространство, наполняющее все тело
Сурья — солнце; символизирует праническую энергию
Сурья нади — другое название пингала нади
Сурьякаша — пятое промежуточное пространство вьома панчаки; «пространство солнца»
Сутра — «нить»; собрание афоризмов в санскритской литературе
Сушумна — центральный нади (психический канал) в позвоночнике, по которому кундалини, или духовная сила, проходит от муладхары к сахасраре
Таблы — сдвоенный барабан
Тала — цимбалы; ритм
Тамас — одна из трех гун; состояние бездействия и неведения
Танматра — тонкая природа, качество, или сущность элементов; пять чувств (обоняние, вкус, зрение, осязание и слух)
Танри — вина или лютня
Тантра — древняя универсальная наука и культура, которая имеет дело с развитием человеческой природы от теперешнего уровня эволюции и понимания к трансцендентальному уровню знания, опыта и осознания
Тапасья — аскеза
Тапах лока — план аскезы и покаяния
Таттва — элемент
Таттва дхарана — техника медитации, включающая в себя осознание и переживание таттв (элементов)
Таттвакаша — четвертое промежуточное пространство вьома панчаки; элементарное пространство
Твача — кожа
Теджас — свечение, сияние; золотой свет или пламя; видящий, который наблюдает состояние свапны
Трайятэ — свободный, освобожденный
Тратака — пристально смотреть; практика дхараны, основанная на фокусировании взгляда в одной точке для сосредоточения ума

Тригунатита — за пределами трех гун
Трикути — межбровный центр; место, где встречаются три психических канала — ида, пингала и сушумна
Тримурти — Брахма, Вишну и Шива, символизирующие тройственную идею сотворения, сохранения и уничтожения
Тришна — страстное стремление и привязанность
Удджайи пранаяма — психическое дыхание, выполняемое путем сокращения надгортанника, отчего возникает легкий высокий звук
Упанишады — ведические тексты, составленные древними мудрецами и визионерами и содержащие их опыт и учения о предельной реальности
Хираньягарбха — золотое чрево
Хридая — сердце
Хридаякаша — пространство сердца, переживаемое между манипура и вишуддхи чакрами
Хридаякаша дхарана — процесс ведической медитации, включающий в себя сосредоточение на пространстве сердца
Чайтанья — высшее сознание
Чакра — главный психический центр
Чакра шуддхи — очищение психических центров
Чандра — луна: символизирует энергию ума
Чандра нади — другое название ида нади
Четана — сознание
Чидакаша — пространство сознания, переживаемое в области головы
Чидакаша дхарана — техника медитации, связанная с осознанием чидакаши
Чин мудра — мудра (особое положение) кисти руки; позиция читты, или сознания
Читта — индивидуальное сознание, включающее в себя подсознательный и бессознательный пласты ума (память, мышление, сосредоточение, внимание, исследование)
Читта шакти — ментальная сила (сила ума), управляющая тонкими измерениями
Шабда — звук
Шакти — первичная энергия; проявленное сознание
Шалиграм — черный камень овальной формы; символ Вишну
Шамбхави мудра — фокусирование взгляда на межбровном центре

Шанкха – витая морская раковина
Шастра – учебник, текст для обучения
Шешнаг – змея с множеством капюшонов, на которой возлежит Вишну; опора вселенной
Шива – благосклонный; первый йог; высшее божество индуистского пантеона; символизирует космическое сознание
Шивалингам – черный камень овальной формы; символ Шивы
Шуддхи – очищение
Шунья – ничто; пустота
Экаграта – сосредоточенность
Ямы – пять самоограничений или правил поведения для успокоения эмоций
Янтры – геометрические символы, сосредоточение на которых освобождает скрытый потенциал сознания

Перевод с английского
А. Киселев

Художник
А. Куцин

ДХАРАНА ДАРШАН

Компьютерная верстка *Н. В. Клюев*

Подписано к печати 14.12.06. Формат 60X88¹/₁₆
Гарнитура «Ньютон». Печать офсетная. Усл. печ. л. 25,5.
Бумага писчая. Тираж 1000 экз. Заказ № 80

Отпечатано в полном соответствии с качеством
предоставленных диапозитивов в ООО «Фаэтон-холдинг»
для издательства «Северный ковш»