

# Хариш Джохари Инструменты для Тантры



## Аннотация

*"Тантра — это постижение Универсума с позиций индивидуума. Это целостное учение, которое связывает воедино все науки и использует основы каждой из них для создания действенных практических формул. Тантра не изучает какую-нибудь отдельную ветвь Древа Жизни. Она изучает все древо".*

*Хариш Джохари — удивительно разносторонняя личность: профессиональный художник, скульптор и композитор, практикующий йог, глубокий знаток аюрведы, индийской астрологии и нумерологии, магии камней, мантр и янтр, ритуала и медитации и других древних тантрических наук. Его книги не предназначены для тех, кто только начинает интересоваться йогой и индийской культурой. Они насыщены специальной информацией, которую невозможно найти ни в каких других источниках на западных языках. Джохари раскрывает принцип действия и важнейшие детали механизма Тантры, относясь, таким образом, к тем духовным учителям, которые считают, что на переломе эпох все секреты мистических традиций должны быть обнародованы для "имеющих уши, чтобы слышать".*

## Джохари Хариш Инструменты для тантры

### СОДЕРЖАНИЕ

- Глава 1. Что такое Тантра?
- Глава 2. Тантра и характер человека
- Глава 3. Мантры: звуковые инструменты
- Глава 4. Янтры: визуальные элементы
- Глава 5. Янтры десяти махавидий
- Глава 6. Тантрическое поклонение

### Бог

*Недвижимый Движитель,  
Единый,  
что кроется за всеми событиями в космосе,  
недвижимая точка,*

*бинду,  
вокруг которого  
обращается все сущее,  
ибо Он неподвижен в покое любви,  
но извечно танцует  
во всем сущем.*

*Его танец — единение,  
единение элементов;  
его танец — ритм,  
биение жизни.  
Все формы сведены  
в единый поток -  
в нить, связь,  
объединяющую силу -  
и растения, и животные, и звезды.  
Нити гун созерцают действие,  
и куклы таттв танцуют вечно.*

*Действия — кармы,  
Формы — сансары,  
Чувства — мудры,  
и сильнейшее стремление к воссоединению  
вызывает Танец Недвижимого Движителя -  
бинду.*

**Хариш Джохари, Ананда-Ашрам, 18 января 1983 г.**

### **Примечание автора**

Автор чрезвычайно признателен всем друзьям и наставникам, которые помогли ему в работе над этой книгой; особой благодарности заслуживают нарисовавшая схемы и цветные янтры Дженет Хейзенберг и перепечатавшая рукопись Хайдеггер Раухут. Во имя грядущих поколений они посвящают все свои усилия развитию внутренней жизни и сохранению духа Тантры, который заключается в непрестанном поиске и исследовании.

## **Глава 1. Что такое Тантра?**

Тантра представляет собой целостный подход к изучению Универсума с позиции Индивидуума; это исследование макрокосма посредством изучения микрокосма. Чтобы обеспечить практические средства осознания высочайших идеалов философии в повседневной жизни, Тантра пользуется всеми науками: астрономией, астрологией, нумерологией, физиогномикой, парапсихологией, математикой, геометрией и так далее. Вместо того чтобы разделять различные сферы человеческого знания и распределять их по категориям, Тантра, напротив, соединяет их воедино, словно нанизывая бусины на одну нить. Возникающие при этом прекрасные четки становятся уникальным инструментом совершенствования физической, умственной и духовной жизни человека. Иными словами, Тантра исследует само дерево жизни, не ограничивая себя изучением какой-либо одной из его ветвей. Это дерево, этот макрокосм являет собой беспредельную совокупность разнообразных составляющих, соединенных в единое целое всеобщим законом (дхармой), присущим самой их природе. Тантра стремится постичь этот закон, благодаря которому мир разнообразных явлений упорядочивается и превращается в мир относительного существования (майи); кроме того, целью Тантры является использование этого закона для поощрения эволюции сознания личности. Как сказано в «Кашикавритти», Тантра есть то

знание, которое расширяет границы разума, тела и сознания.

Таким образом, цель Тантры заключается в расширении осознания во всех состояниях сознания — в бодрствовании, сновидении и сне без сновидений. Для достижения этого необходимо «депрограммирование» и «перепрограммирование» человеческого компьютера. Первичное программирование обеспечивается нашим рождением в определенном месте и в определенное время, а также воздействием наследственности и окружающей среды. Если человек доволен своими достижениями и не испытывает в жизни особых затруднений, он не ощущает и потребности в переменах. Однако если его жизнь становится сложной, если человек пытается найти какой-то выход за пределы ограничивающей его «программы», ему необходим определенный метод изменения себя. Тантра предлагает методологию и инструменты для подобной работы над собой. Она учит человека выявлять различные факторы, оказывающие влияние на его мысли и чувства, и преодолевать преграды, мешающие его развитию. Это преграды, вызванные неведением, нетерпимостью, эгоизмом и привязанностью к своей животной природе. Очищая свои мысли и чувства посредством тантрических практик, человек учится создавать внутри себя покой, гармонию и упорядоченность. Итак, Тантра способствует развитию тех качеств целеустремленности и уравновешенности, которые помогают сознанию освободиться от своей ограниченности.

## **Шакти**

Тантру часто считают "культом Богини Матери". Это не совсем точно, хотя один из аспектов Тантры действительно можно было бы называть культом шакти. Шакти представляет собой универсальный принцип энергии, силы, или созидательного начала. Эта энергия персонифицируется женским образом Шакти, Вселенской Матери. Она неотделима от того, кто ею владеет, — от шактимана ("держателя силы"), мужского начала, или Вселенского Отца. Авторы Упанишад называют шактимана Брахманом, а в тантрической традиции он носит имя Шива.

По существу, вселенная является порождением этой пары противоположностей: статичного (шактиман) и динамичного (шакти) начал. Внешняя сторона любого явления представляет собой творческий аспект динамичной силы, но внутри каждого творения динамичного начала пребывает статичная сила — ядро феноменального существования.

Разыгрываемая шакти пьеса не имеет ни начала, ни конца. Несмотря на безостановочность этой энергии, ее движение представляет собой упорядоченный цикл, в котором периоды движения сменяются периодами покоя. В период движения подверженная преобразованиям энергия претерпевает множество изменений (викрити) и искажений. В течение периода покоя она приводит в порядок свою структуру, в результате чего непрерывный процесс сотворения, сохранения и разрушения — возвращения к упорядоченности и нового сотворения — продолжается вечно. В Тантре считается, что, пока существует сам феноменальный мир, его творцом, хранителем и разрушителем является Вселенская Мать. По этой причине ее следует почитать как аспект Божественного. Какая же сила приводит в движение эту вечную пьесу, по ходу которой возникает иллюзорный мир явлений? Сила желания (иччхашакти); это желание присуще тому, кто лишен каких либо признаков, — не имеющему ни имени, ни формы аспекту Божественного (Брахману, или НишкалБрахману). Тантра выполняет грандиозную работу, изучая этот принцип желания.

## **Желания и чакры**

Поскольку Тантра считает желание первичной движущей силой вселенной, она не призывает своих последователей отказываться от желаний. Прочие духовные учения рекомендуют избегать желаний, которые, согласно принципам этих учений, становятся оковами и препятствиями на пути к достижению высшего сознания. Последователи других учений пытаются покорить желания путем аскетизма или сжигания семени желания в

пламени знания, чтобы это семя не смогло пустить ростки. Однако при этом возникает парадокс: чтобы достичь отсутствия желаний, человек должен обладать очень сильным желанием избавиться от желаний!

Тантра утверждает, что желания совершенно естественны и всегда присущи людям, пока те воплощены в человеческом теле. Роль тех окон, сквозь которые в нас проникают желания, исполняют органы чувств. Это означает, что желания возникают в силу привязанности к тому, что человек ощущает. Физической основой любых желаний является неизмеримо огромное число электрохимических импульсов. Чем активнее их подавляют, тем сильнее они становятся. Желания способствуют выделению гормонов железами эндокринной системы. Вызванное подавлением желаний изменение концентрации этих веществ в крови приводит к химическим нарушениям и болезням.

Желания непосредственно связаны с шестью психическими центрами, которые называют чакрами. Проходя в своем естественном течении — и в согласии с движением Земли в космосе — сквозь различные чакры, энергия наделяет силой дремлющие в этих чакрах желания. Это заставляет человека испытывать в течение суточного цикла то одни, то другие желания. Наша физическая действительность непосредственно зависит от силы тяготения Земли, от создаваемой небесными телами окружающей среды и от пронизывающих нашу планету электромагнитных потоков.

Постоянное присутствие желания перерастает во влечение и любовь к объекту желания. Человеческая душа подвержена сильному влиянию своего объекта желания и обусловлена его качествами. Большая часть желаний сосредоточена на физическом теле и его удобствах. Люди становятся рабами собственных инстинктов, составляющих низшую область личности, и в результате оказываются жертвами волнения, одиночества, возбужденности, беспокойства, неудовлетворенности, эгоистичности и страданий. Все религии и учения, которые стремятся улучшить человеческое поведение, пытаются одолеть эти трудности, призывая своих приверженцев к почитанию таких абстрактных принципов, как истина, сострадание, доброжелательность, терпимость, самопожертвование, непредвзятая оценка окружающих, преданность возвышенному, стойкость и всепрощение. Однако для того, чтобы применять эти принципы, человеку необходимы практические методы. Одно только понимание таких идеалов отнюдь не делает нас мудрыми или счастливыми.

Желания не относятся к сфере «Я», индивидуального сознания, — они связаны с шестью чакрами, и потому все желания можно классифицировать как соответствующие той или иной чакре. Чакры представляют собой область проявления пяти грубых элементов — акаши (**эфира**, или пространства), **воздуха, огня, воды и земли** — и их источника: тонкого элемента под названием **махат**. Чтобы превзойти желания, человеку следует возвыситься над этими элементами, а этого можно добиться только путем подъема покоящейся в основании позвоночника дремлющей энергии (кундалини).

В таблице 1 показана взаимосвязь шести чакр с элементами и различными желаниями. Седьмая чакра пребывает вне желаний; она представляет собой место пребывания просветленных существ, обитель «Я», или индивидуального сознания.

### Изменение программы мозга

В обычном состоянии человека энергия перемещается в пределах трех низших чакр, и до тех пор, пока она остается там, в человеке господствуют желания низшей природы. Как показывает таблица 1, источником всех мирских желаний являются первые три чакры. Современные научные исследования мозга подтверждают, что такие низшие желания действительно связаны с нижним мозгом.

**Таблица 1. Связь чакр с элементами и желаниями.**

Чакра	Элемент	Желание
1. Муладхара	Тазовое	сплетение.

Промежность Земля безопасность, ритуал, физические удобства, основные биологические потребности, убежище 2. Свадхиштхана Подчревное сплетение. Половые органы Водасемья, воспроизводство, половое влечение, сексуальные фантазии 3. Манипура Солнечное сплетение. Пупочная область Огонь бессмертие, долголетие, имя, слава, власть, авторитет, накопление богатств 4. Анахата Сердечное сплетение. Сердце Воздух откровенность, любовь, верность, бескорыстное служение, сострадание 5. Вишуддха Каротидное сплетение. Горло Акаша знания 6. Аджна Шишковидная железа, "третий глаз" Махатса само сознание, просветление

Мозг эволюционирует от внутренних частей к внешним. В самой глубине находится его древнейшая часть: ствол мозга, отвечающий за основные биологические функции, включая ритмы жизни — сердцебиение и дыхание. Согласно дерзким догадкам Пола Маклина, высшие функции мозга развивались в три последовательных этапа. На верхушке ствола мозга размещается R-комплекс — сосредоточие агрессивности, рефлекса защиты своей территории и общественной иерархичности; это образование возникло сотни миллионов лет назад у наших предков рептилий. В глубине черепа любого человека остается нечто похожее на мозг крокодила. R-комплекс окружен лимбической системой, или мозгом млекопитающего, развившимся десятки миллионов лет назад у тех наших предков, которые уже были млекопитающими, но еще не стали приматами. Это основной источник нашего настроения и эмоций, а также тревог и забот о потомстве.

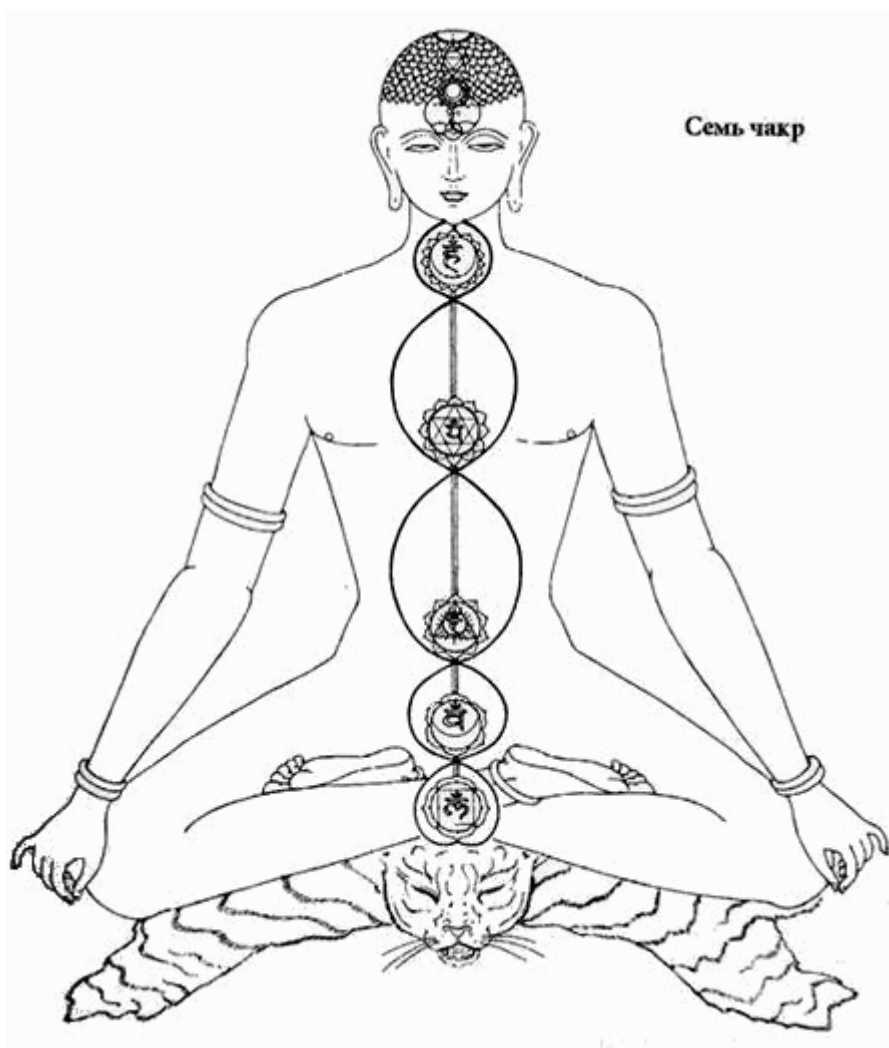
Наконец, на периферии находится появившаяся миллионы лет назад у наших предков приматов кора головного мозга, пребывающая в неустойчивом перемирии с расположенными внутри более примитивными частями мозга. Кора мозга — та его часть, где материя становится сознанием, — является отправной точкой всех наших космических путешествий. Охватывающая более двух третей общей массы мозга, она одновременно представляет собой царство и интуиции, и критического анализа. Именно здесь возникают мысли и вдохновляющие идеи, здесь мы читаем и пишем, здесь проводим вычисления и сочиняем музыку <sup>1</sup>.

Тантра предлагает практические методы «перепрограммирования» ствола мозга, R-комплекса и коры головного мозга. Тантрические обряды всегда начинаются очищением (физическим и ритуальным), за которым следует пранаяма (дыхательные упражнения). Очищение создает электрохимическое равновесие, о котором будет рассказано позже. Пранаяма воздействует на ствол мозга, управляющий дыхательными функциями. Кроме того, тантрист совершает определенные обряды, наполняющие энергией область R-комплекса. Это приводит к снижению агрессивности, человек начинает меньше беспокоиться о защите своей территории и своем статусе в общественной иерархии. После этого выполняются упражнения на абстрактное мышление (созерцание) и воображение, а также мантра джапа (повторение определенного звука — например, имени Бога); все это оказывает воздействие на кору головного мозга — обитель вдохновения. Тантра предписывает определенный систематический порядок выполнения этих практик, совпадающий с этапами эволюции мозга: упражнения начинаются с глубинной, внутренней части (ствола мозга), который тесно связан с психическими центрами позвоночника.

Существует четырнадцать тонких Нади (энергетических каналов), связующих психические центры со стволом мозга; особенно важны десять из этих каналов. Десять Нади делятся на три типа потоков — солнечные, лунные и огненные. Солнечные Нади расположены по правую сторону от позвоночника, лунные — слева от него, а огненные — на центральном канале внутри позвоночника. Помимо тонких Нади, существует целая сеть тонких нервных каналов симпатической и парасимпатической нервных систем, соединяющая со стволом мозга все тело и его внутренние органы. Три типа потоков протекают по трем основным Нади: пингале, иде и сушумне. Сушумна поднимается от основания позвоночника к коре головного мозга, разветвляясь в области R-комплекса. Одна ветвь сушумны отходит непосредственно к мозолистому телу [2], а другая огибает таламус (зрительные бугры) в

задней части черепа, после чего также входит в мозолистое тело. Несмотря на то, что эти две ветви заканчиваются в одном и том же образовании, они не соединяются друг с другом — скорее, они обе разделяются на мелкие капилляры, погружающиеся в кору головного мозга. Как и сушумна, пингала и ида тоже начинаются у основания позвоночника, но достигают только области R-комплекса; солнечная Нади (пингала) заканчивается в правой ноздре, а лунная Нади (ида) — в левой; при этом оба канала проходят через соответствующие обонятельные бугры в области R-комплекса. Именно поэтому йогам рекомендуется сосредоточивать осознание на высших центрах коры головного мозга, которые являются сферой вдохновения; благодаря этому постоянная практика кундалини йоги позволяет им утвердиться в блаженстве.

Учение о чакрах является уникальным открытием Тантры, создающей мост между материей и разумом, телом и духом, индивидуальным и универсальным.



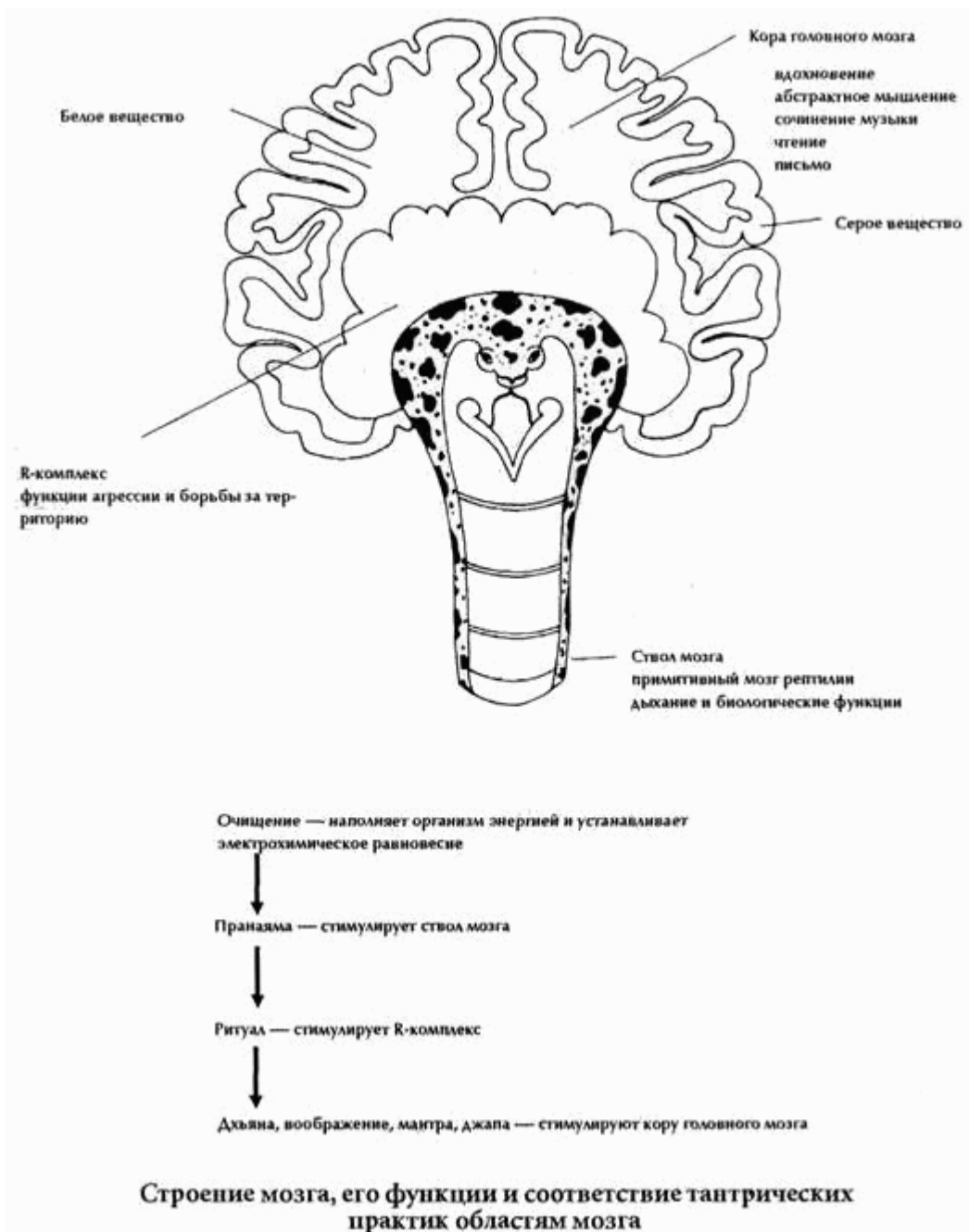
Тантра представляет собой целостную систему, использующую физические средства для достижения духовных целей. Тантра предполагает, что все сущее является порождением обладающей сознанием энергии (парашакти). Современные научные исследования подтверждают, что материя превращается в сознание именно в коре головного мозга. Слово «материя» означает здесь электромагнитные сигналы, которые возникают при возбуждении органов чувств, регистрируются мозгом как ощущения и воздействуют на сознание. Такое преобразование стало бы невозможным, если бы сознание не было присуще самой материи. В начале начал существовало только сознание. Это сознание не было ни мужским, ни женским — оно представляло собой чистое, лишенное энергии сознание. После этого на сцене возник принцип желаяния, наполнивший сознание энергией и разделивший его на две

части: статичное и динамичное начала. Эта первичная пара противоположностей соединилась во взаимодействии, иллюстрацией которого служит китайский символ Инь и Ян. Так начался спектакль сотворения, или майя (см. схему 1).

Сотворенное не является результатом чистой случайности; оно подчиняется законам, и феноменальный мир представляет собой порождение космоса, а не хаоса. Естественные науки считают мозг побочным продуктом материи, а духовные учения уверены в том, что разум предшествует материи. И те, и другие постигают одну и ту же истину, хотя и рассматривают ее с различных точек зрения. В феноменальном мире развитие сознания начинается с антиматерии. Разум появляется на сцене этого спектакля только после завершения развития его инструментов — органов чувств.

Все приходит в движение благодаря пране, деятельной жизненной силе. Остановка праны — а, следовательно, и разума — означает завершение спектакля, то есть достижение тотального осознания (нирбиджасамадхи). Чистое сознание одновременно является и началом, и концом этой игры. Истина всегда является одной и той же независимо от того, какой она предстает перед естественными науками и ведическими или тантрическими мудрецами.

Тантра осознает, что скверная компания, плотская любовь, власть и желания мирских удовольствий и удобств суть злейшие враги человека на пути к развитию его божественной природы. Приземленные желания волнуют разум, а возмущенный желаниями разум не в состоянии обрести душевный подъем и счастье. Человеку следует преодолеть свои призрачные грезы, фантазии, вялость и сосредоточенность на самом себе. Пока эти качества остаются непокоренными, ему едва ли удастся достичь высших состояний медитации. Человек является тем, чего страстно желает: о чем думаешь, тем и становишься. Тантра совершенно монистична — она верит в единую высшую Сущность, неотделимую от своей Шакти и неизменно остающуюся ее ядром. Тантра верит в единство в многообразии, а также в неизменность энергии, которая претерпевает многочисленные изменения, однако извечно остается одной и той же.



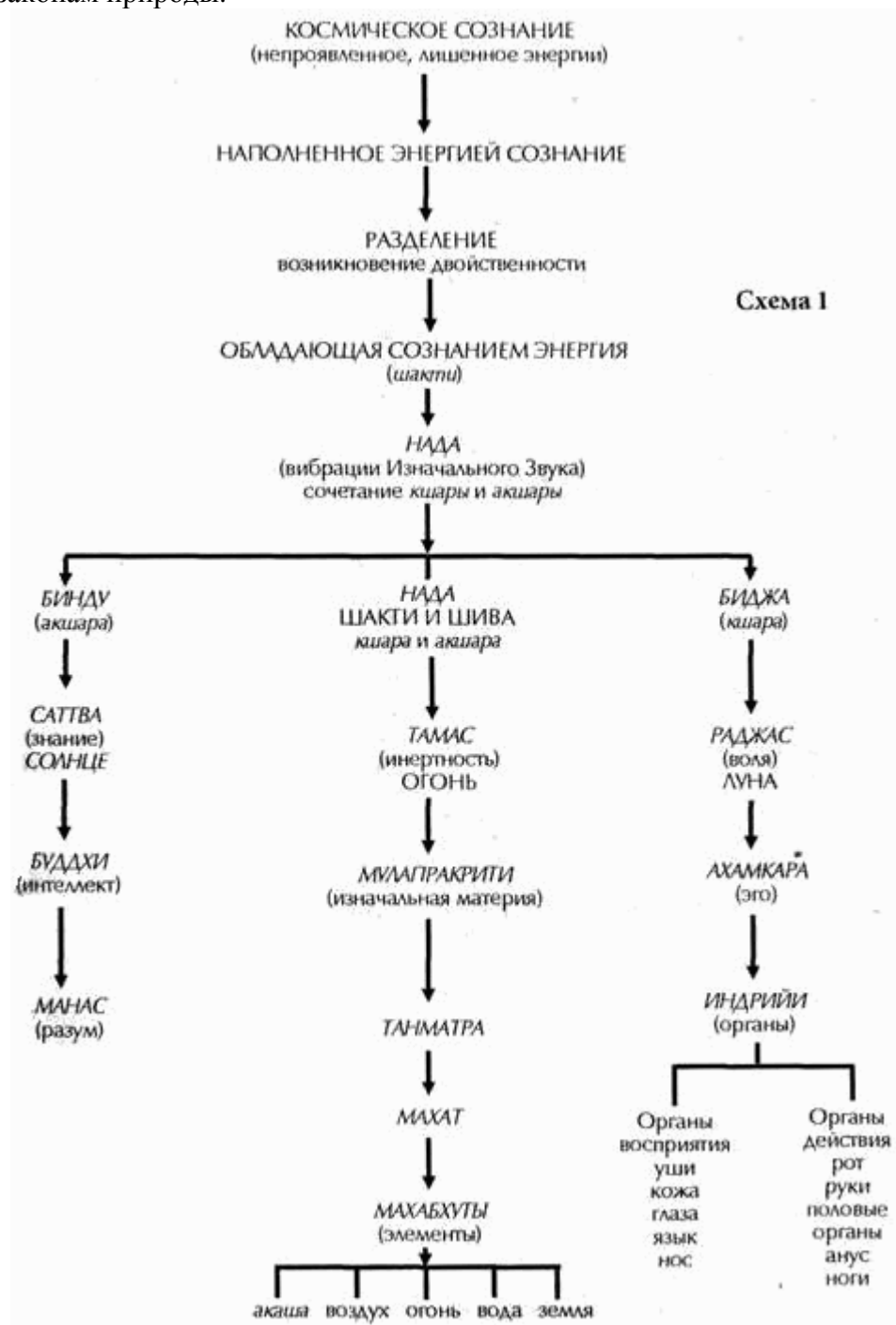
По словам Ламы Говинды, такой принцип непрерывности является основополагающей концепцией тантрического взгляда на мир. Это непрерывность во времени и в пространстве, поскольку каждый отдельный процесс взаимосвязан с неисчислимыми процессами, протекающими параллельно. Это основа реальности: бесконечная взаимосвязанность всего сущего во внешней вселенной, отражающаяся в меньшем масштабе в любом живом организме.

Таково великое открытие Тантры, которое преодолевает различия отдельных религиозных догм и определений. Тантра представляет собой духовное учение, не зависящее от верований или мнений и неизменно поддающееся практической проверке, поскольку это учение опирается на точную методологию психологических наблюдений и медитативных практик. Тантра создает атмосферу надежности и уверенности, которая позволяет личности установить осмысленные взаимоотношения с собственным внутренним миром и миром вокруг него [3].

### Путь осознанности



Другой важной составляющей Тантры, помимо работы с чакрами, известной как кундалини йога (или лайя йога), является учение о янтрах и мантрах. Это учение воплощается в практиках, которые удовлетворяют желания и устанавливают связь между индивидуальным и универсальным. Янтра йога и мантра йога способны настроить человека на те упорядочивающие силы, которые сотворили природу во всем многообразии ее форм, включая человеческую душу и мыслительную способность. С помощью психофизических методов Тантра обеспечивает человека возможностью исследовать собственную внутреннюю природу и внутреннюю красоту благодаря возникновению наблюдающего сознания, которое разрушает самозабвение, раскрывает человеку тончайшие колебания разума и наделяет его способностью останавливать такие колебания и выработать привычку к сосредоточенности на одном предмете. Умение управлять этими упорядочивающими силами природы делает йогов настоящими чудотворцами. Без помощи упорядочивающих сил никакие чудеса невозможны. Как и все остальное, шЭЭхы, или особые способности, подчиняются законам природы.



Тантра представляет собой исследование динамичной природы человеческого существа — наших скрытых потенциальных возможностей. Она является итогом вечной устремленности человека к развитию методологии достижения совершенства.

Следующие шесть практик позволяют человеку достичь состояния полной осознанности:

1. Сама — безмолвие разума и покорение страстей.
2. Дама — самоограничение и подчинение пяти органов чувств:

ушей (слуха),  
кожи (осязания),  
глаз (зрения),  
языка (вкуса),  
носа (обоняния);  
пяти органов действия:

рта (речь),  
рук (хватание),  
ног (передвижение),  
ануса (испражнение),  
половых органов (воспроизводство);  
и четырех внутренних органов:

ахамкары (это),  
читты (памяти),  
буддхи (интеллекта),  
манаса (разума).

3. Упарати — полная остановка восприятия и способности органов чувств к ощущению.

4. Титикша — выносливость, терпеливость (умение без малейших неудобств переносить такие крайности, как жара и холод, радость и печаль, похвала и оскорбление, потери и обретения и прочие пары противоположностей).

5. Самадхана — постоянная сосредоточенность разума.

6. Шраддха — подлинная вера, убежденность и служение божественному.

Чтобы быть полностью подготовленным к изучению Тантры, ученику, наряду с шестью вышеупомянутыми ценными качествами, следует удовлетворять шести условиям:

1. Дакша: разумность.
2. Джитендрийя: контроль над органами чувств.
3. Сарвахинсавинирмукта: воздержание от любого насилия.
4. Сарвапранихитрата: забота о всеобщем благополучии.
5. Шучи [4]: чистота.
6. Астик [5]: вера в истину, которая есть видья (знание), Веда (свод знаний) и Бог.

Эти шесть качеств позволяют человеку управлять его животной природой и делают его йогом. Шесть практик сами и дамы вызывают согласованность верхней и нижней частей мозга во всех трех состояниях сознания — во время бодрствования, сновидения и глубокого сна без сновидений, — а также направляют человека к четвертому состоянию — к расширенному сознанию, которое называют турийя.

## **Глава 2. Тантра и характер человека**

Предметом изучения Тантры являются жизнь и среда ее существования. Жизнь создана определенными законами и действует по этим законам. Все живые существа сходны по своему составу, хотя и отличаются друг от друга как отдельные единицы. Индивидуальные различия приводят к появлению широкого разнообразия стилей поведения. Различные науки понимают такие отличия по-разному: психолог может описывать поведенческие схемы в понятиях интроверсии, экстраверсии и амбиверсии, Шелдон говорит о многообразии

человеческого поведения в категориях эндоморфизма, эктоморфизма и мезоморфизма, аюрведический врач разделяет людей на категории в зависимости от преобладания в их характере вайю, или ваты (ветра), питты (желчи) и капки (слизи) [6], а для тантристов важнейшими показателями являются саттва, раджас и тамас — три гуны, или разновидности энергии, образующие в совокупности изначальную природу (мулапракрити).

В не проявленном состоянии гуны пребывают в равновесии. Когда это равновесие нарушается, возникает проявленная вселенная. Три разновидности энергии в действительности являются одной энергией, проявляющейся в трех формах и переходящей из одной формы в другую. Саттва и тамас представляют собой статичные принципы и не способны приходить в движение самостоятельно. Раджас является динамичным принципом деятельности; он непрерывно превращает тамас в саттву и наоборот. Слово саттва происходит от санскритского корня сам, означающего "истина, бытие, сущность". Раджас представляет собой деятельность, а тамас — это экранирующая сила и инертность.

С тантрической точки зрения, различные темпераменты определяются соотношениями трех бхав (эмоциональных состояний). Пашу-бхава (наш: "аркан, связывать") представляет собой состояние сознания, подчиняющееся тамасу — вялости, сонливости и неведению. Состояние вира-бхава (вира: "герой, смелый, деятельный") соответствует раджасу. Дивья-бхава представляет собой божественный, или богоподобный темперамент, когда в сознании человека господствует саттва.

### Власть над собой

Перед выбором какой-либо программы внутреннего развития необходимо оценить качества своего характера. Мудрецы Тантры осознали, что такие индивидуальные отличия означают различия в механизме мышления, химических процессах организма и совершенно разные формы реагирования на окружающий мир. Целью пути Тантры является усиление проявлений саттвы с помощью таких практических принципов, как простота, молитва, преданность божественному, самоанализ, изучение себя, благотворительность, доброта, правильность действий, а также описанных в «Йога-сутрах» Патанджали принципов ямы и ниямы, которые включают в себя правдивость, веру, отсутствие алчности, ненасилие, чистоту, воздержание и т. д.

Духовный наставник обучает своих учеников в соответствии с особенностями их характера и выбирает при этом подходящие обряды и упражнения. Следуя этим предписаниям, ученик постепенно испытывает перемены в своем состоянии. **Изменения в химических процессах организма проявляются в типах тех сновидений, которые снятся ученику**. Предлагать всем ученикам одинаковую доктрину было бы ошибкой, поскольку мудрецы Тантры руководствуются изречением: Мунде мунде матир бхинна — "Сколько голов, столько и умов". Разум каждого человека представляет собой особый мир, а любой организм является микрокосмом — хотя все тела состоят из одних и тех же составляющих, их соотношение остается различным. Общими элементами всех личностей являются пять элементов (акаша, воздух, огонь, вода и земля) и четыре внутренних органа (разум, высшее понимание, память и самоосознание).

Тантрические провидцы постигли, что именно разум несет в себе способность познавать, а интеллект и эго вводят его в заблуждение. **Воображение и фантазии человека становятся ловушкой для него самого**. С физиологической точки зрения человек состоит из противоположностей — примерами могут служить протоны и электроны на атомном уровне и кислотно-щелочной баланс химических процессов в организме. Эти противоположности заставляют человека испытывать ощущение двойственности, и в результате в его голове протекает непрерывный диалог. Эта разделенность вызвана присущей нам двух полюсностью. Тантрические практики используют особенности химических процессов и характера человека, чтобы направить его к цели — счастью. Такое счастье можно ощутить только в состоянии совершенства, при полном покорении тела и

разума и освобождении из их ловушки. Высшим «Я» (на языке физиологии — корой правого и левого полушарий головного мозга) и низшим «я» (спинным мозгом и стволовой частью головного) нужно овладеть на практике, используя такой метод, который приносит результаты одновременно на всех уровнях.

Величайшей ловушкой, в какой оказывается человек, является отождествление себя со своим телом и характером. Мы относимся к своей субъективной реальности как к подлинной и полностью забываем о том, что та система отсчета, в рамках которой мы постигаем мир, ограничена нашим «я», а оно отнюдь не является нашим истинным «Я». По словам Ламы Говинды, ошибочное представление о кратковременной точке зрения как о неизменном, существующем независимо от окружающего мира и автономном «я» приковывает сознание к ограниченным суждениям и становится серьезным препятствием для развития. **Однако такое «я» — внутренний центр, непрерывно воссоздающий сам себя и исполняющий роль относительной точки отсчета, которая помогает установить связь между прошлым и будущим, — является важным элементом структуры сознания, так как он осознает сам себя и тот мир, в котором существует.**

Тантра пытается исправить эту ошибку, помогая человеку осознать единство в многообразии и предлагая ему обряды, устраняющие вызванную существованием «я» привязанность к себе. Такое ложное представление "я и мое" сменяется истинным "ты и твое" у человека, который полностью подчиняет себя своему гуру и Богу в облике этого гуру, следует определенному учению, делает свою жизнь упорядоченной и пользуется опытом духовных переживаний. Благодаря духовным переживаниям этот человек переходит к **четвертому состоянию сознания — турийя**. Это состояние возникает, когда энергия проникает в сушумну, центральный канал свернувшейся кольцами и дремлющей энергии кундалины.

### **Ардханаришвара**



Ардханаришвара, божество-гермафродит, сочетающее в себе мужские (Шива) и женские (Шакти) признаки, олицетворяет двух полюсность человеческого тела. В Тантре правая часть человеческого тела считается мужской, а левая — женской — это относится и к мужчинам, и к женщинам.

При духовном переживании организм претерпевает множество электрохимических и гормональных изменений. Эти физиологические перемены изменяют компьютерную программу разума и приводят к осознанности. Недвойственное состояние не может утвердиться без подлинных духовных переживаний. По словам Будды в «Дхаммападе», существует девять помрачений разума: недуг, неведение, сомнение, иллюзия, лень, невоздержанность, ложное представление, недостижимость какого-либо йогического состояния и неустойчивость йогического состояния. Дружелюбие к радостному, сострадание к несчастному, расположенность к праведному и равнодушие к дурному делают разум безмятежным. Будда говорит:

"Любую печаль можно исцелить благим поведением, почтительной верой, рвением, хорошей памятью, сосредоточенностью и правильным знанием". Тантра-йога предписывает шесть сокровищ, о которых рассказывалось в первой главе: (сама, дама, упарати, титикша, самадхана и шраддха); они помогают человеку преодолеть девять помрачений разума и обрести те награды, какие приносят духовные переживания.

**Таблица 2. Связь поведения с правым и левым полушариями**

Левое полушарие Правое полушарие Речь, письмо и абстрактное мышление: действенность слов возрастает, словарный запас становится шире и разнообразнее. Склонность к словесным спорам. Более подробные и исчерпывающие ответы на задаваемые вопросы. Склонность к чрезмерной разговорчивости. Равнодушие к интонациям и скрывающимся за звуками эмоциям. Неспособность различать мужской и женский голоса. Неспособность соединять рисунки в пары. Пониженная способность распознавания и восприятия нового. Изъяны воображения и восприятия. Хорошая долговременная память. Ослабленная кратковременная память. Неспособность различить лето и зиму. Зрительные нарушения. Беззаботность, общительность, доброжелательность, оптимизм. Невербальная память, эмоциональность и конкретно-практическое мышление. Резкое ухудшение речевых способностей. Трудности в припоминании названий обыденных вещей при правильном распознавании этих предметов. Использование коротких и простых предложений. Пониженная речевая активность. Ответы на вопросы основаны не на словах, а на мимике и жестах. Трудности в общении. Молчаливость и невнимательность к речи. Чуткость только к громким звукам; при этом способность различать настроение и интонации говорящего сохраняется. Способность различать мужские и женские голоса. Восприимчивость к невербальным звукам; распознавание интонаций и тембра, в отличие от слов. Нарушения вербального восприятия и повышенная способность ко всем аспектам восприятия с помощью воображения. Легкость в соединении цветов по парам; быстрое распознавание неоконченных рисунков и выявления неправильностей. Потеря теоретических знаний (школьного образования). Легкость в распознавании и обращении с формами и фигурами. Потеря ориентации в пространстве. Потеря ориентации во времени. Мрачность, пессимистичность.

#### **Правое и левое полушария мозга**

Сознание человека является продуктом его мозга, а человеческий мозг представляет собой высшее достижение сознания в феноменальном мире. Как уже упоминалось, мозг состоит из низшей и высшей частей. К низшему мозгу относятся примитивный "рептильный мозг" и R-комплекс. Высший мозг также делится на две части: правое и левое полушария. Именно в этой паре противоположностей кроется причина всей двойственной разделенности в человеке. Правое полушарие отвечает, главным образом, за способность распознавать, интуицию, чувствительность и творческие озарения. Это женская сторона. Левое полушарие управляет рациональным, аналитическим, критическим мышлением и является мужской стороной. Эти две противоположенные силы не приходят в согласие за исключением тех случаев, когда мышление совмещается с моторной реакцией.

Изучение функций двух полушарий поможет понять янтры и мантры как важные инструменты Тантры. В таблице 2 показаны свойства обоих полушарий, определенные при помощи психоневрологических тестов еще в 50-х годах. Эти полученные учеными сведения были задолго до того интуитивно постигнуты тантристами, которые научились работать с раздвоенностью человеческого мозга и характера, вызванной существованием низшего и высшего мозга. Низший мозг чрезвычайно своенравен и сопротивляется переменам. Высший мозг весьма открыт и с готовностью воспринимает изменения, если они оказываются убедительны с обеих точек зрения — и рациональной, и эмоциональной. Эмоциональная сторона оказывается могущественнее: эмоциональная убежденность заставляет человека чувствовать себя удовлетворенным и в отсутствие рациональных пояснений. Однако даже в тех случаях, когда высшая часть мозга воспринимает нечто новое, очень сложно заставить его низшую часть не обращать внимания на ее биологические потребности и желания. Низший мозг подчиняется языку ДНК, генетического кода, а йога позволяет человеку превзойти налагаемые этим кодом ограничения. Поскольку мудрецы Тантры заметили в самих себе непрестанную борьбу между низшим и высшим мозгом, им пришлось изобрести такие методы и обряды, которые умирляли бы мозг рептилии. Эти люди не были так точны, как нейрологи, однако, непосредственно зная истину, смогли разработать единственную строгую методологию, обеспечивающую разрешение постоянной проблемы двойственности.

Они не знали о функциональной специализации полушарий, однако им было известно, что человеческим существам свойственны и словесное, и зрительное восприятие. Они описывали эту двойственную природу человека в понятиях принципа намарупа: название и форма. Стойкость воспоминаний — вербальных и визуальных — непрерывно вызывает отрицательные и положительные эмоции, и потому несчастное человеческое существо, лучшее творение природы, мечется между подавленностью и воодушевлением. Единственным выходом является единение (йога) низшего и высшего мозга, а также правой и левой частей коры головного мозга.

### **Свара-йога: учение о ноздрях**

Мудрецы Тантры не были пуританами и не считали необходимым запрещение или сдерживание тех или иных проявлений физиологического характера. Они знали, что моральные ценности сами собой проникнут в жизнь человека, когда его энергия начнет достигать высших чакр. Все физические потребности и желания вполне естественны, так как вызваны пятью элементами, из которых состоит феноменальный мир. Не покинув сферу пяти элементов, управляющих пятью первыми чакрами, совершенно невозможно избежать мирских желаний — точно так же, как невозможно избежать блужданий разума, не утвердившись в высочайшей чакре, выходящей за рамки проявления гун. Чтобы достичь этого, человеку необходимо поднять дремлющую энергию, которая покоится в муладхаре, первой чакре. Когда кундалини поднимается с достаточной мощностью, проходя сквозь шесть чакр и «пронзая» их, происходит «воспламенение» положительных и отрицательных зарядов. Путем такого «пронизывания» чакр человек способен достичь безмятежности разума. Понимание характера элементов и постоянное слежение за их проявлениями и соотношением позволяют человеку работать с элементами.

Свара-йога, учение о ноздрях, представляет собой практический метод использования правого и левого полушарий коры головного мозга по собственной воле человека. Согласно свара-йоге, человек никогда не дышит обеими ноздрями одинаково: одна ноздря, как и одно полушарие, всегда играет ведущую роль. Изучавшие суточный ритм исследователи утверждают, что «ведущая» ноздря сменяется каждые два часа (у детей — каждый час). Однако, по словам авторитетов свара-йоги, такая смена ролей происходит каждый час. Недавно было обнаружено, что между ноздрями и полушариями мозга существует связь: при активности правой ноздри активно левое полушарие, и наоборот. Таким образом, ноздри могут стать важным и практичным инструментом, позволяющим согласовывать свое поведение с присутствующей в организме энергией. Кроме того, ноздри определяют связи человека с Солнцем и Луной. Ноздри подчиняются Солнцу, так как смена их ролей происходит примерно за полчаса до восхода. На закате ведущей становится та же ноздря, которая была активной на восходе.

Помимо того, деятельность ноздрей согласуется и с планетами. Правой, мужской (солнечной) ноздре, которая связана с левым полушарием, соответствуют "солнечные планеты": Солнце, Марс и Сатурн. По воскресеньям, вторникам и субботам правая ноздря подчиняется планетам-управителям этих дней в течение одного часа; за полчаса до восхода ведущей становится ноздря этого дня. Левая, женская (лунная) ноздря, соответствующая правому полушарию, связана с "лунными планетами": Луной, Меркурием, Юпитером и Венерой. По понедельникам, средам, четвергам и пятницам левая ноздря в течение часа действует под влиянием планеты-управителя дня, а примерно за полчаса до восхода активность переходит к ноздре этого дня.

Работа ноздрей непосредственно связана с лунными циклами: при растущей луне доминирует лунная ноздря, а при убывающей — солнечная. При растущей луне левая ноздря "открывает день" в девяти из пятнадцати дней цикла, и только шесть дней начинаются при работающей правой ноздре. Сходным образом, активность правой ноздри знаменует начало девяти дней нисходящего цикла из пятнадцати. В этой системе существует строгий порядок,

и периоды активности ноздрей тоже ему подчиняются. В 1,2,3,7,8, 9,13,14 и 15 дни растущей луны ведущей является левая ноздря, а в 4, 5, 6,10,11 и 12 дни день начинается с активности правой ноздри. В соответствующие дни убывающей луны все происходит в точности наоборот. Для удобства 15-дневные циклы роста и убывания луны объединяются, образуя 30-дневный цикл. Не будем забывать, что речь идет о лунных, а не о солнечных днях. Для полного оборота вокруг Земли Луне необходимо только 28,5 солнечных дней. "Солнечный день" — это 24 часа, за которые Земля совершает оборот вокруг своей оси. Различие в скоростях движения Земли и Луны приводит к возникновению достаточно сложной схемы, и далеко не каждый лунный день начинается в момент восхода солнца, как солнечный день. В течение последних девяти лет "Шри Сентер Интернэшнл" публикует "пранический календарь", где указывается, какая именно ноздря будет ведущей на восходе любого дня. Учение свара-йоги позволяет нам каждые две недели отслеживать свой ритм жизнедеятельности. На восходе после ночи полнолуния начинается цикл убывания луны, и в момент восхода ведущей является правая ноздря. Она остается доминирующей без малого три лунных дня, после чего активность на три дня переходит к левой ноздре. Аналогичным образом, цикл растущей луны начинается в ночь новолуния — левая ноздря становится ведущей на восходе и доминирует в течение трех дней, после чего каждые три дня ноздри переменяются в своей активности. Тридцать лунных дней соответствуют 28,5 солнечным.

Ведущая ноздря дня может стать активной за десять минут до восхода солнца или через десять минут после него; не исключено, что она вообще не станет активной. Все зависит от индивидуальных химических процессов в организме, однако подобные отклонения указывают на то, что ритмы жизнедеятельности тела не согласуются с Луной, и результатом этого могут стать какие-либо физиологические или психологические проблемы. При неверной синхронизации работы ноздрей человеку следует выждать около получаса после восхода, а затем сменить ведущую ноздрю.

#### **Как сменить ведущую ноздрю**

Чтобы определить, какая ноздря является ведущей, выдохните через нос на зеркальце или оконное стекло. Появившееся запотевшее пятнышко покажет, какая ноздря открыта. С практикой человек может научиться ощущать прохладу, возникающую в ведущей ноздре при вдохе.

Существует два простых метода смены ведущей ноздри. В первом следует лечь на тот бок, где расположена ведущая ноздря, подложив в подмышечную впадину небольшую подушку и прижав ее к полу весом тела. Второй метод заключается в том, чтобы спокойно сесть и повернуть голову в сторону, противоположную активной ноздре. Первый метод эффективнее, и любой человек может в любое время воспользоваться им, чтобы сменить ведущую ноздрю. Свара-йоги способны делать это легким усилием воли.

#### **Зачем и когда следует сменять ведущую ноздрю**

Смену ведущей ноздри следует проводить только в следующих случаях:

1. Ноздря дня не является ведущей.
2. Человеку предстоит смена видов деятельности.
3. Человек впервые замечает признаки болезни или психологического расстройства.
4. Одна ноздря остается ведущей дольше двух часов.

Каждая ноздря связана с определенными видами действий, которые лучше всего выполнять в период активности этой ноздри (см. таблицу 3). При этом следует учитывать следующие факты:

1. Тело делится на две равные половины: солнечная, мужская правая сторона и лунная, женская левая сторона.
2. Правая ноздря соответствует правой стороне тела, а левая связана с левой.
3. Правая сторона тела и правая ноздря связаны с левым полушарием коры головного мозга, а левая сторона тела и левая ноздря — с правым полушарием.
4. Все виды деятельности, связанные с физической нагрузкой, относятся к правой ноздре, а связанные с эмоциональным напряжением — к левой.



5. Доминирование правой ноздри по ночам, а левой в течение дня приносит здоровье, хорошее самочувствие и мудрость, а также увеличивает срок жизни.

6. Одна ноздря не должна оставаться ведущей более двух часов подряд; исключения составляют те люди, которые занимаются свара-йогой и стремятся поддерживать деятельность левой ноздри днем, а правой — ночью, как описывалось выше.

7. Нормальный ритм дыхания не должен превышать пятнадцати вдохов-выдохов в минуту. Таким образом, в сутки человек должен совершать примерно 21600 вдохов-выдохов. Согласно Тантре, продолжительность человеческой жизни измеряется не годами, а количеством вдохов и выдохов. Если человек живет в соответствии с законами свара-йоги, он сможет вести счастливую, здоровую и творческую жизнь до 120 лет, что соответствует 933 120 000 вдохов и выдохов.

### **Таблица 3. Связанные с ноздями виды деятельности**

Левая ноздря Правая ноздря Спокойные действия. Формы деятельности, укрепляющие тело, восполняющие запас жизненных сил и энергии. Дружеские отношения. Йога. Медитация. Использование божественных методов лечения. Алхимия. Ношение новой одежды Ношение новых украшений или драгоценностей. Половой акт (для женщин). Благотворительная деятельность. Посещение ашрама во имя духовного или внутреннего развития. Постройка нового дома Сооружение запруд, бассейнов, колодцев и т. п. Работа на огороде и садоводство. Совещание. Закладка нового поселения. Долгое путешествие на юг или на запад. Утоление жажды. Мочеиспускание. Возвращение домой. Тяжелая работа. Обращение с оружием. Изучение военных наук. Музыка. Вождение транспортных средств. Физические упражнения. Катание на лодке. Создание янтры или занятия Тантрой. Подъем (в гору, на возвышенность). Половой акт (для мужчин). Драка, дуэль, бокс, борьба. Покупка и продажа зверей и птиц, скульптура, резьба, чеканка, плотницкое дело. Хатха-йога, сложные дисциплины йоги. Встреча с государственными чиновниками. Дискуссии, споры, выступления в суде. Обращение к другому человеку. Прощение о временной работе. Купание в ванной. Прием пищи и дефекация. Сочинение писем и книг. Выход из дома. Сушумна автоматически приходит в действие на восходе и с наступлением сумерек, когда связанная с планетами ноздря прекращает работу и активной становится ноздря дня. Сушумна начинает действовать в момент восхода даже в том случае, если соответствующая планете ноздря является ноздрей дня (нарушения химических процессов в организме могут сдвигать этот момент не более чем на полчаса в ту или иную сторону от момента восхода). К примеру, в понедельник, за час до восхода, управителем этого часа является Луна, и потому ведущей должна быть левая ноздря; однако если наступает 1,2,3,7, 8,9,13,14 или 15 день растущей луны, левая ноздря также будет активной на восходе и на закате. При этом у здорового человека в момент восхода и заката активной будет сушумна.

Кроме того, сушумна активна в течение примерно десяти вдохов-выдохов в период смены активной ноздри. Это явление называют сандхикала — "время соединения". Периоды активности сушумны не подходят для мирской деятельности. Задуманное в период сушумны никогда не исполняется. Любая работа, начатая во время активности сушумны, срывается. Время сушумны предназначено только для успокоения организма с целью его подготовки к переменам. Однако это лучшая из нади для занятий йогой и медитацией. Дыхание со сменой ноздрей используется в хатха-йоге для активации сушумны; рекомендуется посвящать такому дыханию около пяти минут перед началом медитации.

Свара-йога позволяет человеку правильно пользоваться энергиями иды, питалы и сушумны, а также переключать полушария мозга, чтобы использовать соответствующую предполагаемой деятельности энергию. Без таких знаний любая йога и другие учения остаются неполными. Ноздри можно сравнить со штурвалом, направляющим человека в его жизненном путешествии.

Кроме того, свара-йога предлагает техники, помогающие наблюдать проявления пяти элементов в теле. Эти элементы входят в тело и покидают его с каждым циклом дыхания, то есть в течение каждого часового периода активности правой или левой ноздри.

Каждый час происходит смена ведущей ноздри. Отправной точкой является элемент земли. Начало цикла каждой ноздри соответствует земле, после чего наступают периоды воды, огня, воздуха и акаши. После периода акаши вновь происходит переключение ноздрей. Таким образом, сушумна активна именно в период акаиш-таттвы (слово таттва означает "элемент"). В течение часа человек делает примерно 900 вдохов-выдохов ( $60 \times 15 = 900$ ):

- в течение 20 минут (300 вдохов-выдохов) доминирует элемент земли;
- в течение 16 минут (240 вдохов-выдохов) активен элемент воды;
- в течение 12 минут (180 вдохов-выдохов) действует элемент огня;
- в течение 8 минут (120 вдохов-выдохов) господствует элемент воздуха;
- в течение 4 минут (60 вдохов-выдохов) проявляется акаша.

За 60 минут (900 вдохов-выдохов) в теле становятся активными и ослабевают все элементы.

Последние 10 вдохов-выдохов четырехминутного цикла акаши представляют собой переходный период, после которого ведущей становится другая ноздря. В течение этого периода активной становится сушумна. На восходе и закате она проявляется несколько дольше, и продолжительность ее активности можно увеличить медитациями в эти моменты суток. Это было одной из причин того, почему мудрецы Вед, Упанишад и Тантры рекомендовали проводить обряды на восходе и на закате.

Как показано в таблице 1 (глава 1), пять элементов образуются путем постепенных превращений энергии и входят в основную восьмерицу пракрити (изначальной природы), а также служат основными составными материалами всей феноменальной действительности. Помимо того, они образуют и физическую реальность, и психологические реакции человека, то есть становятся побудительными причинами и откликами на такие побуждения.

Чакры представляют собой лишь место действия элементов, но подлинными действующими лицами являются сами элементы. Йогические тексты утверждают, что настоящее познание себя невозможно без превращения в таттватиту (того, кто превзошел элементы). Кроме того, человек должен стать таттва-дарши, созерцателем элементов, так как любые физиологические и психологические изменения вызываются взаимопревращениями гун (саттвы, раджаса и тамаса) и таттв (акаши, воздуха, огня, воды и земли). Свара-йога предлагает практический ключ к наблюдению разнообразных проявлений таттв.

Таблица 4 представляет собой краткое введение в систему наблюдения таттв позволяющее человеку стать таттва-джняни (знатоком элементов). Феноменальный мир и порождается таттвами, и исчезает в них, когда переходит к своему тонкому аспекту. Тип таттвы, указывающий на то, какой элемент доминирует в теле человека в каждый текущий миг, можно определить, сделав выдох на зеркало или кусочек стекла: каждому элементу соответствует особая форма запотевшего пятна. Цвет таттвы можно увидеть при выполнении **йони-мудры (уши закрыты большими пальцами рук, глаза — указательными, ноздри — средними, а губы — безымянными пальцами и мизинцами)** [8]. Вкус таттвы ощущается во рту (курильщикам трудно выявить его из-за остающегося в полости рта привкуса табака; перед выполнением этой мудры человек должен очистить и сполоснуть полость рта).

Таблица 4

## Таттвы (элементы)

Таттва	Свойство	Характер	Желание	Вид деятельности	Форма	Цвет	Привкус
Акаша	эго ( <i>ахамкара</i> )	пустота ( <i>шунья</i> )	одиночество	мысли, представления		фиолетовый	горький, хищный
Воздух	секс	беспокойство	деятельность, движение	любое занятие или задача	овал	дымчато-зеленый	терпкий
Огонь	гнев	вспыльчивость	достижение цели	тяжелый труд	треугольник	красный	острый, жгучий
Вода	привязанность	холодность	соединение	покой	полумесяц	белый	солёный
Земля	алчность	устойчивость	выживание	накопление, сбережение	квадрат	желтый	сладкий

Тантра использует таттвы в качестве инструментов духовного развития, а также как средства понимания собственных желаний, потребностей и психологического состояния. В своей грубой форме таттвы смешиваются друг с другом, образуя таким образом феноменальный мир. Пребывая в тонкой форме, они становятся питанием для внутренних органов. Земля питает физическое тело: мышцы, кости и волосы. Вода обеспечивает пищу для телесных жидкостей, таких, как кровь и лимфа. Огонь питает пламя пищеварения — оджас. Воздух становится источником питания для праны, системы кровообращения, эндокринных желез, нервов и кожи. Акаша питает уши, половое семя и мозг.

Настроения (расы) зачастую вызывают нарушения химических процессов в организме (если человек долгое время остается в одной из девяти классических рас и дольше обычного дышит одной ноздрей). Это нарушает циклический порядок таттв, и тогда начинает доминировать соответствующая текущему настроению таттва — к примеру, гнев вызывает усиление элемента огня. Подобные нарушения возмущают равновесие трех телесных жидкостей: ветра, слизи и желчи. Три телесных жидкости представляют собой особые формы элементов: земля и вода в сочетании порождают слизь, огонь представляет собой желчь, а воздух — ветер.

Продолжительное сохранение какого-либо настроения приводит к психофизическим расстройствам. Тот, кто постоянно следит за своими таттвами, может прервать затянутое настроение, сосредоточившись на звучании дыхания: СОХАМ — "Я есть То". Звук СОХАМ называют также аджапой; это указывает на то, что джапа (повторение) происходит не в речи и не в мыслях, но вызывается самим дыханием. Эта аджапа, или звук СОХАМ, используется в Тантре в качестве специального инструмента. Вообще говоря, помимо СОХАМ, существует еще семь протекающих в теле аджап, которые описываются таким образом:

В муладхара чакре дыхание в течение 600 вдохов-выдохов исполняет аджапу Ганеши; в свадхиштхана чакре дыхание в течение 6000 вдохов-выдохов исполняет аджапу Вишну; в манипура чакре дыхание в течение 6000 вдохов-выдохов исполняет аджапу Рудры; в анахата чакре дыхание в течение 6000 вдохов-выдохов исполняет аджапу Шивы; в вишуддха чакре дыхание в течение 1000 вдохов-выдохов исполняет аджапу Паньчавактра-Шивы; в аджна чакре дыхание в течение 1000 вдохов-выдохов исполняет аджапу Ардханаришвары; в сахасрара чакре дыхание в течение 1000 вдохов-выдохов исполняет аджапу гуру.

Общая продолжительность этих аджап составляет 21600 вдохов-выдохов, что соответствует их общему числу в течение суток. Посвятить каждый вдох-выдох отслеживая аджап во всех чакрах просто невозможно, однако работа с аджапой СОХАМ в определенной степени помогает этому, так что человек может прислушиваться к этому звучанию собственного дыхания. СО звучит при вдохе (пурака), а ХАМ — во время выдоха (речака)

Двумя мощнейшими инструментами Тантры являются мантра и янтра, которым посвящены две последующие главы.

### Глава 3. Мантры: звуковые инструменты

Мантры состоят из звуков, обладающих способностью оказывать психологическое влияние на человеческий организм. Они могут вызывать различные эмоции и мысли. Мантры воздействуют не только на того, кто их произносит, но и на того, кто их слушает.

Слово мантра происходит от санскритского мантрана, означающего "совет, предложение". В определенном смысле, любое слово является мантрой. В повседневной жизни мы всегда пользуемся словами, чтобы что-либо сделать или чего-то добиться. Любая мантра, или слово, представляет собой звучание, вызывающее в разуме связанное с ней значение, на которое разум немедленно откликается.

Мантра является не только звучанием, с которым связано значение, но и энергетическим образованием, состоящим из определенных частот, которые обладают особой структурой; кроме того, различные интонации создают некое вибрационное поле. Эти частоты и порождаемые ими симпатические обертоны оказывают влияние на симпатическую и парасимпатическую нервные системы, тонкой сетью опутывающие внутренние органы. Симпатические реакции вызывают нейромоторные отклики, воздействуют на два полушария коры головного мозга, как показано на схеме 2.

#### Воздействие мантры



Работа с мантрами задействует левое полушарие и потому эффективно усиливает положительные эмоции. Интонация и мелодика, представляющие собой существенную часть мантры, снимают отрицательные эмоции. В сочетании с янтрой — схематическим рисунком, связанным с определенным божеством, — мантра также предоставляет правому полушарию четкий образ объекта эмоционального влечения.

Человечество поднялось к своему высшему положению на Земле благодаря левому полушарию. В самом широком смысле можно было бы сказать, что у животных оба полушария являются правыми. У них нет деления на право- и левосторонние функции — это относится ко всем животным, кроме обезьян, которые автоматически выполняют сложные двигательные действия правой рукой. Разделение право- и левосторонних функций и преобладание правой руки привело к асимметричности полушарий человеческого мозга. У животных оба полушария действуют симметрично, и потому не существует разницы между левым и правым полушариями. Специализация левого полушария возникла в результате его

развития, вызванного тем, что человеческие существа начали пользоваться вербальным общением.

Таким образом, становится понятным, что мантры воздействуют на эмоциональное «я». К одухотворенным звукам относятся стихи, монотонные напевы, молитвы и гимны — все они создают определенные эмоциональные частоты и открывают сознанию человека новые измерения. Монотонный напев помогает вызвать положительные эмоции; связанные со словами и звуками напева значения возбуждают память и психические центры, вызывая вибрации во всей нервной системе. Напевание мантр или духовных песен ранним утром позволяет установить ритмическую схему для всего предстоящего дня.

По словам Раманы Махариши, повторение мантр с сосредоточением внимания на источнике звучания захватывает разум целиком — это тапас (подвижничество). Источниками являются не только органы речи, но и мысленное представление о звучании, возникающее в самом «Я» [9]. Таким образом, работа с мантрами представляет собой нечто большее, нежели просто предложение, совет или мысленная идея, — это метод прикосновения к собственному "Я".

### Происхождение мантр

Известные нам мантры были услышаны йогами и ведическими мудрецами в состоянии медитации (самадхи). Это означает, что мантры возникли не в обычном состоянии сознания (то есть не были порождениями искусства и литературы), а были услышаны в высшем состоянии сознания (турийя). Писатели, поэты, композиторы и художники переживают в процессе своей творческой деятельности измененное состояние сознания, значительно отличающееся от их повседневного состояния. Такое измененное состояние представляет собой глубокую сосредоточенность, но не медитацию. Древние йоги и мудрецы (риши) вели такой образ жизни, который удерживал их в состоянии непрерывной осознанности, направлял их энергию к высочайшей чакре, переводил в безмятежное состояние разума и вдохновлял божественной любовью. Пребывая в этом состоянии и будучи полностью поглощенными собственной сущностью, они слышали различные звучания, а вернувшись в обычное состояние, напевали их по памяти. Позже эти мантры были собраны и записаны в Ведах четырьмя учениками мудреца Вясы. Иными словами, мантры имеют божественное происхождение. Риши просто слышали их как ричи — упорядоченные звуковые частоты. Поскольку эти звуки порождались высшим сознанием, они переносили любого слушателя в то пространство, откуда исходили. Такие мантры называются шрути, что означает одновременно и частоты, и слышимый звук [10]. Позже обладавшие высшим видением мудрецы, которые были художниками, поэтами и музыкантами, создали собственные мантры, также запечатленные в текстах. Такие писания называются шастрами, упанишадами и смрити [11]. Мантры делятся на несколько видов:

1. Мантры, поясняющие Истину.
2. Мантры, дающие совет.
3. Мантры, способствующие определенным эмоциональным состояниям.
4. Исцеляющие мантры.

Тантра использует широкий набор мантр всех четырех категорий. Мантра — это один из инструментов Тантры, а источником мантры является желание общаться, проявиться, призвать кого-то, воплотить в действительность, вызвать эмоции, излечиться, повысить уровень осознанности, наполниться энергией, получить вдохновение и т. д. Согласно Тантре, все мантры представляют собой формы сознания (виджняна-рупа). При правильной практике мантра полностью активизирует самсару (накопленный опыт всех прошлых жизней). Сущность мантры сводится к сосредоточению мышления и воли и приданию им жизненной силы. Тантристы считают, что воля открывает путь вере, а вера творит чудеса. Таким образом, чудотворное воздействие мантры кроется не столько в интонации или мелодике, сколько в самой вере (истинном бхакти).

## Разнообразие мантр

Мантры можно использовать для религиозного поклонения, джапы, исцеления, способствования духовному развитию, очищения, принесения подношений и так далее. Между ведическими и тантрическими мантрами существует определенная разница. Тантру называют "пятой Ведой"; она считается Ведой современной эпохи, Кали-Юги. Часть мантр представляют собой просто песни, в которых выражается любовь и благоговение перед Божественным. Однако некоторые вдохновенные божественной любовью и непоколебимой верой мудрецы пользовались такими песнями как мантрами, или инструментами своей духовной практики, после чего их последователи также начали использовать эти мантры, называя их махамантрами, или "великими мантрами". Хорошо известным на Западе примером такой мантры является песнь Шри Чайтаньи, которая сейчас, с увеличением числа его приверженцев, стремительно распространяется по всему миру:

**Харе Кришна Харе Кришна Кришна Кришна Харе Харе  
Харе Рама Харе Рама Рама Рама Харе Харе**

Произношение является важным фактором и играет в повторении мантры не менее существенную роль, чем мелодика. Однако произношение, как и мелодика, изменяется от страны к стране, от местности к местности. Таким образом, основной эффект мантры вызывается не столько ее формой, сколько верой в нее.

### **Таблица 5. Десять карм, осуществляемых с помощью мантр**

1. ШАНТИ-КАРМА (МИРНАЯ): мантры, избавляющие от болезней, психологических расстройств, страхов, иллюзий, бытовых проблем и проблем, связанных с окружающей средой; кроме того, к этому типу относятся мантры, повторяемые без привязанности, без какого-либо стремления к награде и власти. 2. ИСТАМБХАН-КАРМА (ОБЕЗДВИЖИВАЮЩАЯ): мантры, повторяемые для того, чтобы лишить подвижности какое-либо живое существо или неодушевленный предмет. 3. МОХАН-КАРМА (ПРИТЯГИВАЮЩАЯ): мантры, повторяемые для привлечения, приворота мужчины, женщины или животного. К этой категории относятся месмеризм и гипнотизм. Второе название: САММОХАН. 4. УЧЧАТАН-КАРМА: мантры, повторяемые для нарушения умственного равновесия какого-либо живого существа. Такая мантра усиливает сомнения, неуверенность, страхи и заблуждения, а подвергнутый ее влиянию человек начинает вести себя как одержимый. 5. ВАШИКАРАН-КАРМА: мантры, используемые для порабощения. Тот, на кого нацелена мантра, лишается воли и способности к различению и становится похожим на куклу. Слово вашикаран означает контроль над сознанием объекта мантры (ваш: «управление»; карам: "воздействие"). 6. АКАРШАН-КАРМА: мантры, используемые для привлечения человека, живущего вдалеке. 7. ДЖРАМБХАН-КАРМА: мантры, применяемые для изменения стиля поведения; тот, на кого нацелена мантра, начинает вести себя так, как хочется повторяющему мантру. 8. ВИДВЕШАН-КАРМА: мантры, повторяемые для того, чтобы поссорить двух людей. Мантры этого типа вызывают у обоих людей гнев, ненависть, ревность и жестокость по отношению друг к другу. По отношению к другим людям их поведение остается прежним и изменяется только при столкновении с тем, кого выбрал использовавший мантру, что приводит к взаимной враждебности. 9. МАРАН-КАРМА: мантры, используемые для убийства. Эта форма мантры приводит к мгновенной смерти человека без каких-либо признаков нарушения здоровья. 10. ПУШТИ-КАРМА: мантры, применяемые для увеличения собственного или чужого благосостояния, получения известности, славы, расположения окружающих, общественного положения, власти и т. п. Другое название: ПАУС-ТИК. Кроме произношения и мелодики, важен и темп напевания мантры как вслух, так и мысленно. Темп изменяется в соответствии с состоянием сознания поющего. Увеличение скорости мантры вызывает ускорение течения мыслей, сердцебиения и дыхания. Темп оказывает воздействие и на эмоции. Высокая скорость временами создает непрерывную вибрацию и при групповом напевании мантры приносит благотворный

эффект, так как разум начинает работать в согласии с темпом и не успевает погружаться в фантазии. Благодаря этому разум достаточно беспокойных людей полностью погружается в напевание и расслабление. Замедление темпа также вызывает подобные непрерывные вибрации, однако они уменьшают скорость деятельности разума, сердца и легких. Коротко говоря, между этими двумя скоростями напевания мантры существуют такие различия:

- Быстрое напевание утомляет разум, сердце и дыхание, и по окончании повторения мантры возникает расслабление;

- Медленное напевание расслабляет разум, сердце и дыхание, однако это полезно только в том случае, когда человек повторяет мантру в одиночестве.

Средний темп подходит и для группового, и для индивидуального повторения мантры. Он не нарушает сердцебиения и дыхательного ритма и делает разум более бодрым, внимательными осознанным.

Медленное напевание вызывает гипнотическое состояние. Это звучание усиливает акашу, которая создает симпатические обертоны, а те, в свою очередь, воздействуют на всю нервную систему. Еще больше акаши образуется, когда звучание наполняется эхом, словно исходит из полого бамбука. Подобные отголоски звучания усиливаются при увеличении акаши в воздухе.

Тональное качество звука зависит от того, откуда он исходит. Хотя ни один звук нельзя издать без участия голосовых связок, они не являются источником звука. Глубокие тоны вырабатываются совместной работой голосовых связок и брюшной области, тоны среднего уровня — при соединении голосовых связок и области сердца, а высокие тоны — при участии верхней части груди. Классическая индийская музыка, основанная на песнопениях древних храмовых церемоний, пользуется всеми тремя областями тела в последовательном порядке. Поющий начинает с брюшной области и поднимается вверх, к голове, однако больше всего используется средняя часть (грудь, сердце и горло), которая и оказывает самое сильное эмоциональное воздействие на слушателей. Напевание мантр увеличивает силу воли, способность сосредоточиваться и положительные эмоции — эти три качества укрепляют веру в мантру, которая представляет собой один из обликов божества. Такая вера приводит к магическим эффектам мантры.

### **Настрой практикующего**

Настрой практикующего (садхака) играет важную роль в мантра-садхане [12].

Мантра — это энергия. Ее можно использовать как в благих, так и в дурных целях. Вся ответственность ложится на самого садхака. Если садхак занимается мантра-джапой ради личного духовного развития, она поможет ему, но если он делает это во имя других, то его мантра послужит двойной цели: она поможет и ему самому, и окружающим. Если мантра применяется для того, чтобы причинить кому-то вред, она повредит и тому, кто ее произносит (далее в этой главе будет говориться также о мантрах, которые могут уберечь человека от неприятностей).

Тантра может научить всем формам использования мантр. К примеру, если я объясняю кому-то, что такое огонь, мне придется рассказать не только о том, что он помогает готовить пищу или согреваться, но и о том, что он способен обжигать и сжигать. После этого сам человек будет решать, в каких целях ему использовать огонь. Добрый воспользуется им с благими намерениями, а дурной — для того, чтобы причинить вред другим. Однако, независимо от его применения, огонь остается одним и тем же — это просто энергия, и сама по себе она не является ни хорошей, ни плохой. Огонь приносит жар, и человек может использовать этот жар так, как ему захочется.

**Таблица 6**  
**МЕСЯЦЫ, БЛАГОПРИЯТНЫЕ ДЛЯ ДЕСЯТИ КАРМ,**  
**ОСУЩЕСТВЛЯЕМЫХ С ПОМОЩЬЮ МАНТР**

<b>Карма мантры</b>	<b>Соответствующий индийский месяц</b>
АКАРШАН, ВАШИКАРАН, ДЖРАМЕХАН, МОХАН	ЧАЙТРА и ВАЙСАКХ (март и апрель)
ВИДВЕШАН, УЧЧАТАН	ДЖАЙШТХ и АШАДХ (май и июнь)
ИСТАМБХАН	ШРАВАН и БХАДРАПАД (июль и август)
МАРАН	АШВИН и КАРТИК (сентябрь и октябрь)
ШАНТИ	МАРГШИР и ПАУШ (ноябрь и декабрь)
ПУШТИ	МАГХ и ПХАЛГУН (январь и февраль)

В Тантре существует десять видов действий (карм), которые можно совершить с помощью мантр. Эти десять категорий покрывают все аспекты человеческих желаний — как благих, так и дурных, — и включают в себя все возможные способы применения мантр. Намерения садхака остаются на его собственной совести. Человек должен отдавать себе полный отчет в том, почему он выбирает ту или иную мантру в качестве инструмента. Благие и дурные кармы разделяются в соответствии с тем воздействием, какое они оказывают на внутренний и внешний мир личности. Чтобы человек ни сделал, он сам несет за это ответственность. Делая доброе или злое по отношению к другим, он получает то же самое взамен. Тантра полностью согласна с пословицей: "Что посеешь, то и пожнешь".

**Таблица 7**  
**ДАТЫ И ДНИ НЕДЕЛИ, БЛАГОПРИЯТНЫЕ ДЛЯ ДЕСЯТИ КАРМ**

<b>Карма</b>	<b>Индийские месяцы</b>	<b>Лунные даты (порядковые дни восходящего или нисходящего циклов)</b>	<b>Дни недели</b>
ШАНТИ	все месяцы, особенно МАРГШИР и ПАУШ (ноябрь и декабрь)	Экадаши (11-й день), Полнолуние	любой день, особенно лунные дни: понедельник, среда, четверг и пятница (лучше всего)
ИСТАМБХАН	ШРАВАН и БХАДРАПАД (июль и август)	Парива (1-й день), Чатуртхи (4-й день), Чатурдаши (14-й день)	любой день, особенно лунные дни: понедельник, среда, четверг и пятница (лучше всего)
МОХАН	ЧАЙТРА и ВАЙСАКХ (март и апрель)	Аштинми (8-й день), Навми (9-й день)	Понедельник
УЧЧАТАН	ДЖАЙШТХ и АШАДХ (май и июнь)	Дваидж (2-й день), Шаштинми (6-й день)	Пятница
ВАШИКАРАН	ЧАЙТРА и ВАЙСАКХ (март и апрель)	Септими (7-й день)	Среда
АКАРШАН	ЧАЙТРА и ВАЙСАКХ (март и апрель)	Тритийа (3-й день), Трибодли (13-й день)	Суббота
ДЖРАМЕХАН	ЧАЙТРА и ВАЙСАКХ (март и апрель)	Тритийа (3-й день), Трибодли (13-й день)	Четверг
ВИДВЕШАН	ДЖАЙШТХ и АШАДХ (май и июнь)	Дваидж (2-й день), Шаштинми (6-й день)	Четверг
МАРАН	АШВИН и КАРТИК (сентябрь и октябрь)	Панчми (5-й день), Экадаши (11-й день), Двадаши (12-й день)	Вторник
ПУШТИ	МАГХ и ПХАЛГУН (январь и февраль)	Экадаши (1-й день), Полнолуние	Воскресенье

Десять карм, осуществляемых с помощью мантр, нельзя выполнить в любое время и в любое мгновение. Для каждого действия существуют соответствующие год, дата лунного календаря и день недели (см. таблицу 6). Использование мантр в подходящие периоды и дни наделяет их действенностью. В это время доступными становятся те силы природы, которые обеспечивают магическое воздействие джапы этих мантр. В течение указанных в таблице месяцев существуют особые даты лунного календаря, наиболее благоприятные для той или иной джапы (см. таблицу 7).

### **Обстановка, благоприятная для мантра-садханы**

Важную роль в мантра-садхане играют окружающая обстановка и стороны света. Одно место может отличаться от другого температурой и атмосферным давлением (высотой). Для достижения лучших результатов следует учитывать эти различия перед проведением мантра-



джапы. Некоторые местности заряжены магнитной энергией и богаты **праной (отрицательными зарядами)**. В определенных случаях даже не расположенные в географических "поясах силы" места оказываются мощно заряженными по одной из следующих причин:

- некая высокоразвитая душа занималась здесь садханой;
- повторяющий мантру обладает какой-то эмоциональной привязанностью к этой местности;

- мощный заряд вызван неким природным явлением.

Мудрецы особо рекомендовали для проведения мантра-садханы такие места:

- цветочные сады
- уединенные места
- чащи дремучего леса
- земли, где не велись войны
- место соединения двух рек
- святые места
- горные пещеры
- тень пинала, баньяна или дерева ват
- нора у корней дерева билъва
- кусты базилика
- берег реки
- берег озера или пруда

Близость коровы, брахмана, ручья, лампы с гхи, гуру, а также пребывание под солнцем или луной — все это усиливает могущество мантра-джапы.

Чрезвычайно действенной является также джапа, которую выполняют, погрузившись по пупок в реку или ручей.

#### Предварительные требования для мантра-садханы

- |                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| 1. <i>Гуру</i> : духовный наставник | 3. <i>Абхишека</i> : особые обряды восьми типов, которые наставник дает ученику в рамках посвящения |
| 2. <i>Дикша</i> : посвящение        |   |

#### Способности, необходимые для мантра-садханы

- |   |   |
|---|---|
| 1. <i>Самкальпа</i> : твердая решимость     | 7. <i>Пранаяма</i> : дыхательные упражнения |
| 2. <i>Дриджа-иччха-шакти</i> : сильная воля | 8. <i>Мала</i> : четки                      |
| 3. <i>Астха</i> : вера                      | 9. <i>Дхьяна</i> : медитация                |
| 4. <i>Шучита</i> : чистота                  | 10. <i>Джапа</i> : повторение мантры        |
| 5. <i>Экаग्रита</i> : целеустремленность    | 11. <i>Хома</i> : поклонение огню           |
| 6. <i>Асана</i> : поза                      | 12. <i>Дхайрья</i> : терпение               |

### Асана (сиденье)

Слово асана означает в данном случае не позу человека, а используемый в качестве сиденья материал. Занимающийся мантра-садханой не должен использовать ту асану, которой пользовался кто-то другой, — исключением может стать только асана наставника, святого или духовно развитого человека, к которому садхак испытывает эмоциональную привязанность.

Обычно рекомендуются следующие асаны:

- «коврик» из травы куша
- оленья шкура
- тигровая шкура
- шерстяной коврик
- шелковая подстилка
- деревянный столик

Основной причиной использования этих материалов является то, что все они плохо проводят тепло и электричество. Это означает, что та энергия, которую садхак выработает во

время садханы, не уйдет в землю и не будет потеряна. Однако Тантра четко связывает используемую асану с целью мантра-садханы. Хлопковые асаны нуждаются в периодической стирке — по этой причине хлопок не считают достаточно чистым и часто отвергают. В садхане не разрешается использовать асаны из бамбука, камня, земли, гнилого дерева, листвы и хвойных трав.

### **Куша**

Кушасана (асана из травы куша) считается очень благоприятной, и ее можно использовать для любых форм мантра-джапы и религиозного поклонения. Достоинства куши восхваляются в «Ригведе» и «Яджурведе». Перечисляются такие полезные свойства кушааты:

1. Очищает антахкарану (четыре внутренних органа): разум (манас), интеллект (буддхи), субстанцию сознания (читту) и эго (ахамкару) [13].
2. Помогает достичь желаемой цели.
3. Способствует очищению и укрепляет физическое и умственное здоровье.
4. Очищает от загрязняющего влияния местности и окружающей обстановки.
5. Сберегает энергию практикующего.

### **Оленья шкура**

Шкура черного оленя приносит человеку сиддхи (особые способности), освобождает практикующего от оков и обеспечивает полное отсутствие денежных затруднений.

Шкура любого оленя или антилопы способствует:

- овладению органами чувств
- покорению чувственности
- достижению осознания, или состояния полной осознанности
- накоплению духовных сил
- исцелению от болезней, вызванных раздражением разума, а также недугов, связанных со слизью и кровью
- повышению личного обаяния

### **Шкура тигра или леопарда**

Шкура тигра или леопарда подходит только ученикам с раджасическим характером. Такая шкура, как считается, "приносит достойную царя роскошь" и излучает «ярость», которая оберегает практикующего от змей, скорпионов и насекомых. Она защищает человека от вредного влияния окружающей среды и избавляет от помех. Подобно куше или оленьей шкуре, шкура хищника также оказывает очищающее действие и помогает усмирить тигра разума путем покорения чувств.

### **Шерстяные коврики и шелковые подстилки**

Считается, что шерсть и шелк помогают обретать желаемые предметы. В этом отношении особенно благоприятна асана из красной шерсти. Кроме того, эти материалы сберегают энергию человека и очищают разум.

## **Джапа**

Повторение мантры с ведением счета или без него называют джапой. Эта практика используется последователями всех религий — иудаистами, христианами, индуистами, мусульманами, буддистами, зороастрийцами и т. д. — как могущественное средство контроля над разумом. Во всех этих религиях считается, что праздный разум легко становится добычей демонов, и потому религиозные люди проводят практическую работу над собой, занимаясь молитвами или джапой, часто используя при этом четки. В Тантре наряду с джапой используются определенные дополнительные средства, усиливающие положительный эффект джапы, ее могущество. В тантрической джапе мантра повторяется предписанное число раз. После повторения примерно девяти десятых общего количества человеку следует провести кому (поклонение огню). Остающиеся мантры необходимо повторить во время жертвования огню или гуру гхи (очищенного сливочного масла), самагри

(смеси из тридцати шести трав) и семян черного кунжута (или другого растения, указанного в шастрах). При каждом повторении мантры проводится приношение огню (ахути); это делается на протяжении оставшейся одной десятой общего предписанного количества повторений. Другой подход заключается в том, что сначала человек повторяет предписанное число мантр и только после этого проводит хому, предавая огню одну десятую от необходимого объема приношений. Если джапа выполняется не для достижения какой-то определенной цели [14], поклонение огню не требуется. Джапу можно выполнять:

1. С мантрой (со слогом АУМ в начале и в конце или без него).
2. С именем божества.
3. С биджа-мантрами (слово биджа означает "зерно").
4. Вслух.
5. Мысленно.

Безмолвная джапа, которую называют также упаншу-джапа, считается более мощной, чем произносимая вслух. Простейшим способом упражнения в безмолвной джапе является достаточно длительное выполнение джапы вслух, когда уши слышат мантру, а мозг отмечает ее. Практикующему следует постепенно уменьшать силу голоса, понижать тон, а затем переходить к безмолвному произнесению. Этот метод действительно эффективен, так как кора головного мозга продолжает повторять мантру в течение определенного времени после того, как произносимая вслух джапа завершена. Джапа должна произноситься с равномерной скоростью и на одном тоне.

Записанная джапа [15] представляет собой мощную разновидность безмолвной джапы. Имя божества или другая мантра многократно записывается на бумаге, бересте или листьях баньяна, пипала, банана, манго. Если практикующий пишет на бересте или на листьях, он должен пользоваться пером, сделанным из ветки граната или баньяна. Чернила изготавливаются из горочана, шафрана, красного порошка из древесины сандалового дерева или из смеси этих ингредиентов. Записанная джапа вырабатывает привычку к безмолвной джапе и, как считается, в десять раз превосходит ее по силе.

Записанные джапы можно сделать еще более могущественными, если мантры или имя божества складываются в изображение этого божества. Использование различных красок делает такую джапу эстетичнее и еще сильнее.

### Использование малы



### Сумирши-мала

При выполнении джапы с использованием малы (четок) практикующий должен соблюдать такие правила:

1. Малы нужно удерживать в правой руке (занята должна быть только одна рука).
2. Указательный палец и мизинец не должны прикасаться к бусинам.
3. Бусины следует поддерживать средним и безымянным пальцем и перебирать с помощью большого пальца.
4. Среди бусин, общее число которых равно 108, всегда существует одна дополнительная. Эта 109-я бусина называется Сумеру.

5. Сумеру никогда не перебирается. Таким образом, она представляет собой неподвижную точку малы.

6. Практикующий должен начинать с первой бусины рядом с Сумеру и заканчивать последней бусиной передней.

7. Если практикующему приходится пройти по мале несколько раз, он должен перевернуть ее так, чтобы последняя бусина (та, на которой завершился предыдущий круг малы) стала первой (той, с которой следует начать следующий круг).

Если джапу нужно выполнить несколько раз (чаще всего это количество равно одному, трем, пяти, семи, девяти или одиннадцати повторениям), практикующий должен вести счет с помощью соответствующего числа рисовых зерен. После завершения очередного круга малы, человек отнимает одно зерно от их общего числа — при этом ему не нужно расходовать энергию на отсчитывание и запоминание выполненных кругов. Джапа заканчивается, когда перед ним не остается рисовых зерен.



Если число необходимых повторений мантры очень большое — тысяча, десять тысяч, двенадцать с половиной тысяч или сто двадцать пять тысяч раз, — садхак должен предварительно отсчитать соответствующее количество рисовых зерен и сложить их в металлический горшок. После каждого повторения мантры он вынимает из горшка одно зернышко. Существует и другой вариант: он вынимает одно зерно после завершения очередного круга малы — это показывает, что мантра была повторена еще 108 раз (горшок следует ставить слева от себя, так как в правой руке держат малу).

Самый удобный способ заключается в том, чтобы разделить общее число джап на 108 и определить таким образом число рисовых зерен, которые следует положить в горшок. Если количество джап не делится на 108 без остатка, следует вычислить, сколько джап остается, отсчитать соответствующее число зерен и положить их отдельно. После завершения требуемого количества кругов малы, человек может прекратить перебирать малу и начать повторять мантру, каждый раз отнимая по одному зерну из числа отложенных в сторону. К примеру, если джапу необходимо выполнить тысячу раз, то при вычислениях получится:  $1000: 108 = 9 \frac{28}{108}$ . Это означает, что нужно будет совершить 9 кругов малы, а оставшиеся 28 повторений провести с использованием рисовых зерен: 9 зерен следует положить в один горшок, а 28 — в другой. После первого круга малы нужно вынуть одно зерно из того горшка, где их девять. Когда этот горшок опустеет, следует прекратить вращать малу и с каждым повторением вынимать одно зерно из того горшка, где их 28. При этом человеку нет необходимости отсчитывать всю тысячу раз и запоминать количество повторений после каждой мантры.

Для выполнения хомы общее число мантр в джапе следует разделить на десять и использовать ту же технику ведения счета с помощью рисовых зерен. К примеру, для состоящей из тысячи повторений джапы сотня повторений должна приходиться на хому:  $1000: 10 = 100$ . Если же джапа продолжается 125 тысяч повторений, хома составит  $125000: 10 = 12500$  мантр.

Хома не обязательно выполняется сразу же после того, как проведено соответствующее

число повторений, поскольку, если предписанное количество велико, джапа может продолжаться несколько дней и даже месяцев. В таких случаях практикующий должен выждать надлежащее время после завершения первой части джапы, пока положение планет не станет подходящим — хома должна проводиться в благоприятные дни (в одиннадцатый день растущей луны или в день полнолуния).

Если хому невозможно выполнить за один день, она должна проводиться в течение нескольких дней. В таком случае общее количество мантр следует разделить на то их число, какое практикующий способен повторить в течение дня без напряжения. Джапа выполняется во все эти дни, и во время произнесения каждой мантры следует совершать приношения самигри и гхи.

### **Типы бусин малы**

Обычная мала, счетное приспособление для джапы, состоит из 108 бусин. Материал, из которого сделаны бусины, оказывает влияние на химические процессы в организме. В число рекомендуемых материалов входят:

- дерево туласи;
- сандаловое дерево;
- семена лотоса;
- рудракша (высушенные семена дерева *Eleocarpus ganitrus*);
- коралл;
- жемчуг;
- кварц или хрусталь;
- раковины;
- серебро.

Небольшие малы, которые называют сумирни, состоят из меньшего количества бусин, однако их число всегда является делителем числа 108 — к примеру, мала может состоять из двадцати семи бусин. Четыре оборота сумирни соответствуют 108 повторениям мантры. Мала может состоять из пятидесяти четырех бусин, и в этом случае два ее оборота равнозначны джапе в 108 повторений.

Мала из дерева туласи лучше всего подходит почитателям Вишну, Рамы, Кришны и Ханумана.

Мала из зерен рудракши подходит тем, кто поклоняется Шиве и Шакти.

Самыми обычными являются малы из сандалового дерева. Мала из семян лотоса используется только для маран —, уччатан- и видвешан-карм (см. табл. 5).

Наиболее действенными для шанти-кармы являются малы из коралла или жемчуга. Коралловая мала полезна для поклонения и джапы с целью обретения богатства.

Самой благотворной считается мала из рудракши; она лучше малы из серебра, золота, коралла, жемчуга, изумрудов или рубинов.

Выбираемые для этого зерна не должны быть ни слишком крупными, ни слишком мелкими; лучшими считаются семена размером с плод вишни.

Помимо того, что она является счетным устройством, мала оказывает прекрасное уравнивающее воздействие. Задействованность кончиков пальцев означает задействованность сознания. Использование малы вызывает привычку к уравновешенному состоянию сознания.

При частом применении для джапы мала заряжается энергией. Если человек выполнил с помощью одной малы 125 тысяч джап, она сама по себе становится сиддхой (носителем заряда энергии). Когда человек берет ее в руки, он черпает из нее энергию, хотя, собственно говоря, он сам вложил в малу эту силу во время джапы. Кроме того, мала обретает особую связь с разумом, и каждый раз, когда человек смотрит на нее, она напоминает ему о соответствующей мантре.

Если человек начинает новую джапу, ему непременно нужно воспользоваться новой малой. Однако при повторении одной мантры одну и ту же малу могут использовать даже несколько поколений садхаков.

Напомним, что, как показано на иллюстрации, к мале не следует прикасаться указательным пальцем и мизинцем. Не следует забывать и о том, что при перебирании малы нельзя трогать дополнительную бусину, Сумеру.

### **Хома: поклонение огню**

Хома, или хавана, — это поклонение огню. Огонь представляет собой зримую божественную энергию, которую можно видеть и ощущать. Огонь считают посредником между людьми и богами.

Тантра верит в единого Бога, проявляющегося во множестве форм. Поскольку Бог исполняет многочисленные функции, Его знают под разными именами. Для исполнения любого действия Он принимает соответствующий облик. Именно по этой причине существует много богов, однако садхаку известно, что все их имена относятся к одному Богу, а все формы являются Его формами. Он един, но предстает перед нами в многообразии.

Когда Он творит, Его называют Брахмой.

Когда Он сохраняет, Его называют Вишну.

Когда Он разрушает, Его называют Шивой.

Когда Он порождает энергии тепла и света, Его называют Солнцем.

Когда Он поддерживает свое творение, Его называют Землей.

Он не имеет определенного пола. Его статичный аспект является мужским началом; Его динамичный аспект является женским началом. Любой проявленный аспект обладает и мужскими, и женскими признаками. У каждого бога мужского пола есть шакти — двойник женского пола.

Такое разделение обязанностей и приводит к возникновению множества граней, имен и форм Бога. Эти боги не являются Высшими; они — только аспекты Высшего и уступают ему в могуществе. Так возникает иерархия. Всевышний Бог всемогущ; Брахма представляет собой лишь Его малую часть, выступающую в роли творца, Вишну — малую часть, исполняющую роль хранителя, Шива — малую часть, отвечающую за уничтожение. Эти три бога являются Его аспектами. Всевышний Бог подобен солнцу, испускающему неисчислимыи лучи света. Брахма, Вишну и Шива представляют собой только самые основные Его лучи. Существуют и другие энергии, посредством которых действует эта троица. Их называют меньшими богами, или полубогами. Индра, царь небесных богов, отвечает за дождь; Варуна является богом воды, Кубера — богом богатства, Агни-богом огня, Паван — богом сорока девяти типов воздуха, Праджапати — создателем (Брахма сотворил Праджапати, а Праджапати вместе со своей шакти создает праджу (то есть все "создания"), Вишвакарман является богом ремесел и небесным архитектором.

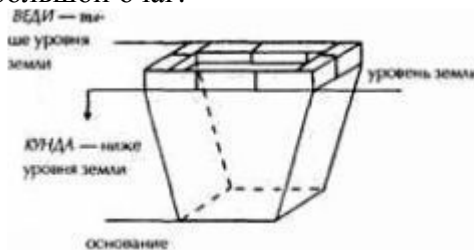
Хому проводят, чтобы умиловить этих солнечных богов. Посредником между богами и полубогами с одной стороны и человеком с другой является бог огня. Таким образом, приношения этим богам представляют собой чувства, которые их питают; эти эмоции предлагаются им в процессе поклонения огню.

### **Кунда**



Хома проводится во вместилище, которое называется кунда. Кунда изготавливается в соответствии с размерами разводимого огня. Если предполагается использовать крупные бревна, кунда должна быть большой. Если поклонение огню будет проводиться в малых

масштабах, можно устроить небольшой очаг.



При обычной хоме практикующий отмеряет площадь собственными ладонями. Чаще всего кунда представляет собой перевернутую пирамиду, сужающуюся внизу и расширяющуюся вверх. Нижняя часть является квадратом, сторона которого составляет примерно двенадцать пальцев того, кто проводит кому (под «пальцем» понимается ширина пальца). Сторона верхней части должна в полтора раза превышать длину нижней, то есть составляет восемнадцать пальцев. Глубина кунды должна совпадать с длиной стороны верхней части. Самый простой способ устроить кунду. вырыть в земле яму в форме перевернутой пирамиды в пропорциях, указанных на схеме.

После этого вокруг отверстия выше уровня земли укладываются кирпичи, в результате чего возникает веда (очаг). Веда следует украсить разноцветными цветами, листвой, зернами и горошинами. Зачастую на кирпичях растительными и минеральными красками рисуют цветные узоры.

### **Топливо**

Используемое при поклонении огню дерево должно относиться к определенным породам. Однако, если в указаниях ничего не говорится о роде дерева, практикующий может использовать любую древесину, которая хорошо горит и не дает обильного дыма. В Индии чаще всего пользуются ветками дерева манго. Следует выбирать тонкие сухие ветви с корой, а затем рубить или ломать их на такие части, которые подходят к размерам кунды. Дерево должно быть совершенно сухим. Сосны и другие смолистые породы деревьев можно использовать только в том случае, когда невозможно найти манго или иные деревья без смолы.

### **Самигри**

Слово самигри означает «материал». Используемый в хоме, или хаване, материал называют хаван-самигри. Самигри представляет собой смесь тридцати шести трав. Она очищает воздух и пахнет приятно, как благовония. В Индии эти растения можно купить на рынке и в специальных магазинах. В Европе и Северной Америке существуют магазины, где продаются привозимые из Индии специи и травы. К самигри следует добавить гхи и толченый сахар-сырец: одна столовая ложка гхи и полчашки сахара на 500 граммов смеси.

### **Гхи**

Очищенное сливочное масло, или гхи, продается в Индии в продовольственных магазинах. В хоме следует использовать только очищенное коровье масло — рафинированные растительные масла, или растительные гхи, не подходят для ритуала.

### **Ахути**

Ахути представляет собой жертвоприношение огню. Ахути проводят, проливая небольшую, чайную ложку гхи или бросая немного самигри в кунду с разведенным огнем. При жертвовании самигри нельзя пользоваться указательным пальцем и мизинцем. При проведении ахути с использованием самигри поклоняющийся должен держать самигри правой рукой, отведя указательный палец и мизинец в стороны.

В процессе хомы входящие в самигри химические вещества сгорают и превращаются в обладающий ароматом дым. Этот запах смешивается с воздухом и проникает в проводящего хому человека и всех окружающих вместе с дыханием. Этот воздух содержит в себе газообразную форму всех химических веществ из трав; в результате эти вещества направляются к богам, представленным в форме различных энергий и свойств человеческого тела. Эти вещества оказывают воздействие на химические процессы организма и производят желаемый эффект.

## АУМ: сущность всех мантр

В «Чхандогья-упанишаде» сказано:

Сущность всех существ — земля.

Сущность земли — вода.

Сущность воды — травы.

Сущность трав — человек.

Сущность человека — речь.

Сущность речи — "Ригведа".

Сущность «Ригведы» — "Самведа".

Сущность «Самведы» — удгита (то есть АУМ).

Удгита — лучшая из сущностей, заслуживающая высочайшего места. Таким образом, во всех текстах ведического происхождения АУМ (или Ом) является сущностью всего. АУМ является единым целым, олицетворяющим всеохватывающее космическое сознание, турийю, выходящее за пределы слов и концепций сознание четвертого измерения, чистое само существование. В Упанишадах говорится, что АУМ есть сам Брахман, то есть "Бог в форме звучания есть АУМ". В «Мандукья-упанишаде» сказано:

"Пранава (АУМ) — это лук, Стрела — это личность, Целью же является Брахман".

"Майтрейя-упанишада" сравнивает АУМ со стрелой, которую манас (разум, мышление, рассудок) укладывает на лук человеческого тела (дыхания); пронзив тьму неведения, эта стрела достигает света высшего состояния. Точно так же, как паук взбирается по своей паутине и достигает свободы, йоги поднимаются к освобождению благодаря слогу АУМ.

АУМ представляет собой изначальное звучание вневременной реальности, которое извечно вибрирует в человеке и многократно отражается во всем его существе. Этот звук открывает сокровенную сущность человека, вибрации высшей действительности — не той реальности, что окружает человека, но нескончаемой действительности, извечно присутствующей как внутри, так и снаружи.

Поэт Рабиндранат Тагор прекрасно описал этот священный слог, когда сказал, что АУМ является словом-символом совершенного, беспредельного и вечного. Этот звук совершенен в самом себе и олицетворяет целостность всего сущего. Любое религиозное созерцание начинается с АУМ и заканчивается этим слогом. Цель этого заключается в том, чтобы разум наполнился предчувствием бесконечного совершенства и высвободился из мира ограниченной эгоистичности.

Феноменальный мир сотворен различными частотами. Согласно всем духовным учениям, Бог сначала сотворил звук, а из этих звуковых частот возник феноменальный мир. Из этого звучания состоит все наше существование. Когда этот звук упорядочивается желанием нечто сообщить, проявить, вызвать, материализовать, возбудить или наполнить энергией, он превращается в мантру.

Из Брахмана, Высочайшего, и его парашакти Майи изошла Нада (Шива-Шакти, мужская и женская энергии в форме слова, или "звучания"). Из Нады появился бинду. Это проявление называется Шабда-Брахман (Высшее Сознание в форме звука); оно представляет собой неразличимый звук, возникающий при разворачивании сознания (парамбинду) и его наполнении энергией. Это неслышное, неразличимое звучание — авьякта, непроявленная энергия, проявляющаяся в троице шакти:

1. Джняна-шакти: знание.

2. Иччха-шакти: воля.

3. Крийя-шакти: действие.

Эти шакти соответствуют трем гунам: тамасу, раджасу и саттве, которые олицетворяют природу как нисхождение от духа к материи и обратное восхождение — реальность как плотную завесу духа. Таким образом, энергия, которая проявляется в форме феноменального мира, представляет собой звучание и сокровищницу гун, подверженных беспрестанным



видоизменениям. Звук, или нада, является сочетанием Шивы и Шакти, извечной пары противоположностей, пронизывающей всю вселенную. В человеке они становятся двумя сторонами тела: правая относится к Шиве, а левая — к Шакти. Шива проявляется как свайамбху-лингам в Муладхаре, а Шакти сворачивается в три с половиной кольца и становится кундалини-шакти.

Материальным содержанием и сущностью любого материального содержания является звучание; об этом говорится в "Чхандогья-упанишаде":

АУМ — совершеннейшая и точнейшая мантра:

А означает бодрствующее состояние — субъективное сознание;

У есть состояние сновидения — осознание внутреннего мира мыслей, чувств и желаний.

М является состоянием глубокого сна — осознанием неразделенного единства.

АУМ — лучшая, самая первая и самая последняя мантра. Это звучание охватывает высшее сознание:

А — саттва и Брахман.

У — раджас и Вишну.

М — тамас и Шива.

Таким образом, АУМ является всеединым Творцом, Хранителем и Разрушителем. Произнесение АУМ перед мантрой и после нее приводит в гармонию два полушария мозга и производит магический эффект. Такое размещение этого слога в начале и конце мантры называют в санскрите словом сомнут. В «Таттва-пракаше» (одной из книг тантрических писаний) АУМ называют тара-мантрой, или тарини-мантрой, — считается, что она используется для достижения состояния сиддхи, свободы от физических ограничений. Триста тысяч повторений этого звука приводят к единению с Брахманом.

А есть акар (форма), элемент земли.

У есть урдхагами, движение элемента воздуха вверх.

М есть акаша, пустота.

Когда АУМ произносится как удгита, садхаку следует понижать тон, а его дыхание должно проходить сквозь пупочную область — это автоматически происходит при произнесении завершающего слог АУМ звука. При этом звук м (макара) произносится с сомкнутыми губами, что напоминает запирающие двери, отделяющей человека от внешнего мира, и глубокое погружение в андха-куп ("слепой колодец") или бхрамара-гупху ("пчелиную пещеру"). В анатомии это соответствует мозолистому телу мозга. Возникающие при произнесении макары вибрации похожи на жужжание пчелы; звучание заставляет дрожать верхнюю часть черепа, то есть заполняет собой всю кору головного мозга. В области коры мозг покрыт множеством выпуклостей и впадин, похожих на горные долины. Считается, что вызванные макарой вибрации активизируют эти долины. Благодаря этому в мозге получается больше места для хранения информации. Но этого можно добиться только продолжительными ежедневными джапами. У творчески мыслящих художников, поэтов и музыкантов пранава (то есть непрерывное жужжащее произнесение звука АУМ) проявляется как мурлыканье под нос — она помогает им создавать новые картины, стихи или композиции.

## Некоторые мантры для джапы

### 1. АУМ ГАМ ГАНАПАТАЙЕ НАМАХ — АУМ

Воздействие этой мантры можно заметить после 125 тысяч повторений — по 5000 раз в течение 25 дней. Считается, что слогоголовый бог Ганеша (Ганапати) устраняет всяческие препятствия. Его супруг зовут Риддхи и Сиддхи; это означает, что он дарует риддхи и сиддхи (физические и умственные способности). Он наделяет покоем и процветанием. Эту джапу следует выполнять после очищения (принятия ванны). Дополнительную помощь обеспечивает рисованное изображение или фигурка Ганеши в руке во время джапы. Если

протяженность джапы составляет 125000 повторений, то одна десятая этого числа — 12500 повторений — должна быть произнесена до поклонения огню (хомы); для усиления воздействия мантры необходимо совершать ахути (жертвование огню) масла гхи и аштвагандхи (смесь восьми трав с приятным ароматом).

## 2. АУМ АЙМ С АР АСБ АТЪЕ НАМАХ — АУМ

АЙМ представляет собой биджакшару (слог-зерно, сжатую форму длинной мантры) Сарасвати, богини речи, музыки, знаний и изящных искусств. Тот, кто повторит эту мантру 500 тысяч раз, узреет Сарасвати и станет просветленным. Ему откроются все знания, а Сарасвати поселится на его языке — все, что сказано этим человеком, непременно сбудется. Одна десятая (50 тысяч) повторений должны сопровождаться хомой.

## 3. АУМ КРЙМ КАЛИКАЙЕ НАМАХ — АУМ

КРЙМ (или КРИМ, как произносят в Мадрасе) представляет собой биджакшару Божественной Матери Кали. Предписывается 500 тысяч повторений этой мантры, а ее завершением должна стать хома с 50 000 ахути.

## 4. АУМ АЙМ ХРЙМ КЛИМ ЧАМУН-ДАЙЕ ВИЧЧЕЙ — АУТУ!

Это самая популярная мантра Божественной Матери Дурги; она приводится в тантрических писаниях «Чанди-» и "Дурга- сапштати". Эту мантру следует повторять 500 тысяч раз и провести в конце поклонение огню с выполнением 50 тысяч ахути при повторении мантры.

## 5. АУМ ДУМ ДУРГАЙЕ НАМАХ — АУМ

Эта мантра также посвящена Матери Дурге. Она выполняется так же, как мантра 4.

6. АУМ ХРЙМ НАМАХ — АУМ ХРЙМ — биджакшара богини майи. Этот слог известен как тантрическая пранава. Иначе говоря, ХРЙМ занимает в Тантре такое же положение, какое АУМ занимает в Веданте. Выполнение 500 тысяч джап и 50 тысяч ахути с маслом гхи и смесью трав аштвагандхи приносит сиддхи.

7. АУМ ШРЙМ ХРЙМ КЛИМ МАХА-ЛАКШМАЙЕ НАМАХ — АУМ ШРЙМ — биджа Лакшми. Предписывается 100 тысяч повторений этой мантры и 10 тысяч ахути с маслом гхи и смесью трав самигри; это приносит благословение Матери Лакшми: покой, процветание и гармонию.

## **Гайятри-мантра: мантра для многих целей**

ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं  
भर्गो देवस्य धीमहि  
धियो यो नः प्रचोदयात् ।

АУМБХУР-БХУВАХ СВАХ ТАТ-САВИТУР-ВАРЕНЬЯМ  
БХАРГО ДЭВАСЬЯ  
ДХИМАХИ ДХИЙО ЙО  
НАХПРАЧОДАЙЯТ

125 тысяч повторений гайятри-мантры приносят сиддхи. После выполнения предписанного числа повторений следует провести 12 тысяч ахути с использованием хаван-самигри в сочетании с сахаром-сырцом, семенами черного кунжута (125 г) и гхи (250 г). После комы нужно устроить небольшое празднество для 12 восьмилетних девочек и одного шестилетнего мальчика. После этого мантра становится сиддхой и может использоваться для излечения физиологических и психических недугов, избавления от неудач и достижения победы над врагами.

*Целительство.* Перед тем как прикоснуться к больному или дать ему лекарство, повторите гайятри в течение одного круга малы. Завершив круг (108 бусин), дайте пациенту лекарство. Если он не хочет принимать его, наполните водой чистый медный, латунный, бронзовый или серебряный сосуд, встряхните его и один раз повторите мантру, а затем дайте воду больному. Такая вода оказывает чудотворное воздействие.

*Улучшение памяти и повышение остроты ума.* Джапу гайятри-мантры следует проводить на восходе, после купания, повернувшись лицом к востоку. Лоб следует оставить влажным, что достигается накладыванием на него обильного слоя пасты из порошка сандалового дерева. Паста готовится так: кусок сандалового дерева растирают на кирпиче

или камне, добавляют к порошку щепоть шафрана и небольшой кристаллик камфары (или щепотку камфарного порошка), а затем разбавляют несколькими каплями воды, чтобы получилась густая смесь плотности меда. Гаятри-мантру следует произносить, трижды повторяя слог АУМ перед мантрой. Джаяпу нужно повторять ежедневно в количестве 1 малы (108 раз), 3 мал (324 раза), 5 мал (540 раз), 7 мал (756 раз), 9 мал (972 раза) или 11 мал (1188 раз). После завершения малы потрите ладони друг о друга, продолжая повторять мантру, а затем разотрите ладонями лоб, прикасаясь обоими безымянными пальцами к области "третьего глаза" — при этом правая рука растирает правую сторону лба, а левая — левую, вплоть до висков. После этого необходимо коснуться обеими руками сначала головы, затем глаз, ушей, носа, щек, задней стороны шеи и передней части шеи в указанном порядке. Упражнение выполняется в замедленном темпе. Задержите дыхание, когда прикасаетесь к начальной точке ("третьему глазу"), и не совершайте ни вдохов, ни выдохов, пока не достигнете конечной точки (передней части шеи).

*Обретение богатства.* В конце гаятри-мантры трижды повторяйте ШРЙМ — биджу Лакшми. Ежедневно следует совершать один оборот малы (108 повторений). Все используемые при выполнении обряда предметы должны быть желтыми, и в период джаяпу следует питаться только пищей желтого цвета. Используйте желтый шерстяной коврик, молу с бусинами из желтого халди (корня куркумы), желтые горшки, желтые цветы и желтый прасад (освященная пища). К воде в сосуде для воды следует добавить щепоть шафрана. В воскресенье практикующий должен поститься и растирать тело маслом, смешанным с порошком куркумы. Джаяпу следует проводить ранним утром, желателно еще до восхода.

*Самолечение.* Больной должен провонить джаяпу гаятри-мантры после купания, трижды повторяя в конце мантры слог «АЙМ», если его болезнь связана с увеличением объемов желчи и слизи, или слог «ХУМ», если болезнь вызвана усилением ветра. Джаяпу следует повторять по 108 раз ежедневно, ранним утром после умывания.

*Изгнание злых духов.* Следует провести агнихотру (хаму) и предать огню 108 ахути обычного хаван-самигри. По завершении хавана из очага (хаван-кунды, пли яджня-кунды) следует собрать светло-серую золу и растереть ее по кистям рук, стопам, лицу, ушам, голове, области живота и спине того, кто одержим злым духом. Во время растирания необходимо напевать гаятри-мантру. После одного растирания злой дух исчезает. Такую золу следует держать в бутылки; близкие люди больного могут использовать ее и впоследствии. Ее можно применять и к другим пациентам, однако перед использованием золу нужно взять одной рукой, 11 раз повторить гаятри-мантру и продолжать напевать ее при растирании.

*Защита от отравлений и укусов змей, скорпионов и пр.* Золу сандалового дерева или дерева пипал (баньян), полученную после хома со 108 повторениями гаятри-мантры, следует собрать и хранить в голубой бутылки. Ее можно использовать для лечения любых отравлений, включая укусы скорпионов и змей. Соблюдайте следующие правила:

1. Следите за тем, какая ноздря активна.
2. Держите золу в правой руке, если ведущей является правая ноздря, и наоборот.
3. Повторяйте гаятри-мантру, добавляя в конце ХУМ и медитируя на восседающей на коне богине Гаятри. Повторите мантру одиннадцать раз.

4. Растирайте золу, напевая мантру:

АУМ БХУР-БХУВАХ СВАХ — ТАТ САВИТУР ВАРЕНЬЯМ — БХАРГО ДЭВАСЬЯ ДХИМАХИ — ДХИЙО ЙО НА ПРАЧОДАЙЯТ — ХУМ

5. Храните в другой небольшой бутылки 10 грамм пасты из горчичных зерен. Во время приготовления пасты в каменной ступке повторите мантру 108 раз. Эту пасту нужно хранить вместе с золой и использовать одновременно с золой или сразу после растирания. Прикладывайте пасту к кончикам всех пальцев рук и ног, к мочкам ушей, пупку, кончику носа и лбу.

**Махамритьюнджайя-мантра**

АУМ ТРИЙЯМБАКАМ ЯДЖАМАХЕ СУГАНДХИМ ПУШТИВАРДХАНАМ УРВАРУКАМИВА БАНДХАНАН МРИТЙОРМУКШИЙЯ МАМРИТАТ [16]

Эта могущественная мантра Шивы-Рудры избавляет от физических, умственных и вызванных небесными причинами недугов. Подобно гаятри-мантре, эта мантра имеет общее назначение; обычно ее рекомендуют астрологи, вайдьи (аюрведические врачи) и тантристы. Джапа в количестве 125 тысяч повторений избавляет от страха смерти, даже если больной настолько плох, что врачи бессильны и ни одно лекарство не помогает. После джапы следует провести кому в течение 12500 повторений этой мантры, сопровождая каждое из них подношением семян черного кунжута. Махамритьюнджайя — имя Шивы, Бога Разрушения. Медитация на этой четырех рукой форме Шивы обязательна для тантриста. В своем аспекте Махамритьюнджайи Шива изображается восседающим в пруду. В двух руках он держит горшки с водой, проливая воду себе на голову. Третья рука, справа, вращает мялу, а четвертая рука, слева, удерживает еще один горшок, из которого непрерывно течет вода. Иногда одна из правых рук изображается в благословляющей мудре (жесте).

Считается, что махамритьюнджайя-мантра приносит победу над смертью, страданиями и болезнями. Она устраняет преграды, создает благоприятные обстоятельства и наполняет жизнь счастьем.

**Двенадцати слоговая мантра Вишну**  
АУЛ НАМО БХАГАВ АТЕ В А СУДЕВАЙА

Число джап для этой мантры — 1 200 000. Предписывается хома с 120 000 ахути, при которых сжигаются коровье гхи и семена черного кунжута.

**Восьми слоговая мантра Шивы**  
АУМ НАМАХ ШИВАЙА

Если учитывать только НАМАХ ШИВАЙА, эта мантра состоит из пяти слогов [17].

### Биджа-мантры

Биджа-мантры — это «семенные» мантры, состоящие из нескольких слогов; считается, что они сильнее обычных мантр. Чтобы повысить могущество мантр, к ним присоединяют биджа-мантры: в начале либо в конце, а иногда и в начале, и в конце. Биджа-мантры могут не иметь вербального смысла, однако всегда указывают на конкретных богов или богинь или на элементы-махабхуты.

Иногда биджа-мантра состоит всего из одного-двух слогов.

БИДЖА — БОГ или БОГИНЯАЙМ — СарасватиХРЙМ — МайяКЛИМ — КамаКРЙМ — КалиШРЙМ — ЛакшмиИМ — ЙониЛАМ — ЗемляВАМ — Вода, ВарунаРАМ — ОгоньЙАМ — ВоздухХАМ — АкашаАММ — Сурья (Солнце)АМ — ЛунаГАМ — ГанешаДУМ — ДургаНекоторые биджа-мантры представляют собой сокращенные формы более длинных мантр. К примеру, шодаши-мантра, или трипур-сундари-мантра, звучит так:

ХРЙМ КА АЙЕ И ЛА ХРЙМ ХА СА К А ХАЛ А  
ХРИМ САКАЛА ХРИМ

Эта сокращенная биджа-мантра произошла от такой полной формы:

КАМОЙОНИХ КАМАЛА ВАДЖРАПАНИР ГУХА ХАСА  
МАТРИШВАБХРАМИНДРА ПУНАР ГУХА САКАЛА МАЙЕЙЯ ЧА ПУРУЧЧХАЙВА  
ВЙШВАМАТАДИ ВИДДЙОМ

Если вы совершите в первых трех строках этой мантры следующие сокращения:

КАМА = КА, ЙОНИ = АЙЕ, КАМАЛА = И, В АДЖРАПАНИ, ИНДРА = ЛА, ГУХА = ХРИМ, ХАСА = ХАСА, МАТРИШВА = КА, АБХРА=ХА ИНДРА = ЛА, ПУНАР ГУХА = ХРИМ, САКАЛА = САКАЛА, МАЙЯ = ХРИМ, то получите сокращенную биджа-мантру:

КА АЙЕ И ЛА ХРИМ ХА СА КА ХА ЛА ХРИМ САКАЛА ХРИМ

Таким образом, бессмысленные на вид биджа-мантры иногда скрыто содержат в себе целые стихи из санскритских писаний.

## Глава 4. Янтры: визуальные элементы

Янтры представляют собой визуальные инструменты, служащие для сосредоточения внимания либо символически изображающие энергетические структуры различных божеств, как они видятся тантрическим мудрецам. В «Куларнава-тантре» сказано:

ЯНТРАМ МАНТРА МАЙЯМ ПРОКТАМ МАНТРАТИМ ДЕВ АТАЙВ ХИ ДЕХАТ  
МАНОР ЯТХА БХЕДО ЯНТРА ДЕВАТАЙОСТАТХА

Это означает, что божество присутствует и в янтре, и в мантре. Между янтрой и мантрой существует такая же разница, как между разумом и телом. Янтру можно сравнить с телом, или внешним обликом, божества (деваты), тогда как мантра представляет собой разум, сознание, дух, имя. В том же тексте говорится, что тело необходимо духу, а янтра божеству не меньше, чем масло нужно лампе, поскольку янтра представляет собой внешнее, видимое выражение, посредством которого божество принимает обращенное к нему богослужение. Когда янтра используется в поклонении и наполняется энергией, она становится символическим олицетворением божества — и становится самим божеством, если садхак отбрасывает аналитическое, критическое отношение к обряду; при этом в его высших центрах начинается круговорот энергии. Каждая янтра становится обителью того божества, которому она посвящена. Во внешней форме янтры сохраняется сущность иконографического образа божества, его дух, однако никакая икона не сравнится по своему могуществу с янтрой. Иконографическое изображение всегда имеет индивидуальные черты, а янтра является универсальной, так как состоит из архетипических частей, свойственных всем явлениям. Таким образом, янтра представляет собой архетипическую единицу, а сам процесс создания янтры оказывается архетипической деятельностью, связанной с генетическим кодированием. Каждый раз при создании янтры повторяются те же божественные откровения. Это позволяет тантристу смещаться от конкретной реальности к абстрактной истине.

### Определение Янтры

В санскрите слово янтра имеет не менее двух значений. Оно происходит от корня ям, означающего "поддерживать, удерживать". Слово «удерживать» означает также "содержать, сохранять" сущность объекта, мысли и концепции. Слог тра происходит от слова трона: "освобождение от уз". Таким образом, янтра представляет собой то, что сохраняет сущность и освобождает. В более широком смысле слово янтра означает в санскрите «инструмент». Когда слово ям используется в его символическом смысле (Яма — бог Смерти), а тра означает достижение троны, или свободы, янтра понимается как то, что приносит мокшу — освобождение от объятий смерти (цикла смертей и перерождений). Первое определение янтры, согласно которому она является хранителем сущности энергии божества, означает, что янтра — это символ. Символы представляют собой точные и имеющие четкую форму средства выражения, соответствующие по своей сути интенсивной и качественной внутренней жизни — в противоположность экстенсивному и количественному внешнему миру. В символе частности олицетворяют общее; это творческое представление непостижимого. Таким образом, **янтра является отражением** Божественного. Когда слово янтра означает символ, это может быть любой символ. Иначе говоря, любой символ можно считать янтрой. Будучи инструментом, янтра используется для отвлечения сознания от внешнего мира и направления его к миру внутреннему, что помогает садхаку выйти за рамки обычного образа мышления и перейти к измененному состоянию сознания под названием турийя.

### Создание янтр

Черчение и раскрашивание янтр приучает разум сосредоточиваться на одном. Для некоторых людей это занятие оказывается захватывающим и всепоглощающим, хотя другие

сочтут его не столь интересным, как каллиграфия или пение, — однако и эти люди смогут извлечь из создания янтр ценные уроки. Геометрические элементы, из которых состоят янтры, подчиняются некоему закону, и тот, кто чертит янтру, познает этот закон. Необходимо пристальное внимание, так как малейшее отвлечение может привести к ошибке. Черчение янтр требует аккуратности, точности, дисциплины, сосредоточенности, опрятности и терпения. Врачи обнаружили, что работа с обычными геометрическими элементами — кругами, треугольниками, квадратами и прочими фигурами — относится к сфере правого полушария коры головного мозга. Тот, у кого действует только левое полушарие, не способен различать геометрические узоры. Геометрические элементы янтры приводят в действие правое полушарие — воображение и не вербальность. Таким образом, медитация на янтре укрепляет внутреннее безмолвие и безмятежность. Кроме того, она, как правило, позволяет человеку обращать меньше внимания на речь. Чрезвычайно важным является само строение янтры; все используемые в медитации янтры устроены так, что их линейные элементы пересекаются с центральной осью или ядром. Этим ядром является либо точка (бинду), либо звук [18] (биджа-мантра). Точка, впрочем, считается наиболее мощным средством зрительного воздействия на кору головного мозга.

### **Человеческая физиология и янтры**

Самой сильной янтрой является черная точка на белом фоне. Если человек удовлетворяется такой точкой, ему уже не нужны никакие пояснения или определения. Основной человеческой потребностью является уравновешенность. Все наши достижения в области знания суть результат работы уравновешенного разума. Чтобы достичь сосредоточенности на чем-то одном, необходимо заниматься определенными практиками и развивать привычку оставаться уравновешенным. Из-за своих связей с органами чувств разум становится разнородным и ограничивающим. Такое неустойчивое состояние разума прекращается, когда органы чувств заняты чем-то одним. То же самое происходит и во время джапы: многократное повторение одного звука лишает разум возможности предаваться фантазиям и блуждать по дебрям желаний, и тогда разум становится тихим, так как неизменный образ или звук ничуть его не занимает. Врачи выяснили, что получаемое одним глазом изображение передается в мозг посредством почти миллиона нервных волокон, соединенных в пучок зрительного нерва. Зрительные нервы частично пересекаются в хиазме (перекресте зрительных нервов). Левый зрительный центр в коре головного мозга в результате этого пересечения соединяется с левыми половинками сетчатки обоих глаз и потому воспринимает правую половину поля зрения. Соответственно, правый зрительный центр в коре получает левую половину видимого изображения. Каждый зрительный центр, то есть каждое полушарие, получают сигналы от обоих глаз и соответствуют двум сторонам наблюдаемого мира. По этой причине симметричные геометрические элементы становятся лучшими средствами воздействия на зрительные центры в коре. Поскольку их половинки одинаковы, они оказывают одинаковое воздействие на оба полушария, то есть способствуют состоянию их уравновешенности. К сожалению, большинство связанных со зрением экспериментов проводится на животных, так что не существует никаких данных, позволяющих в больших подробностях понять влияние янтр на зрительную часть коры головного мозга. Однако ученые заметили, что клетки сетчатки активнее всего реагируют на круглое пятно определенного размера в определенной части поля зрения. Размер пятна чрезвычайно важен, так как поле восприятия каждой клетки является разделенным и имеет два центра: возбуждающий и подавляющий. Пятно, в точности совпадающее с возбуждающим центром, оказывает намного более сильное воздействие, чем даже более крупное пятно, вторгающееся в подавляющий центр. Клетки-ганглии сетчатки, снабжающие сигналами зрительную часть коры головного мозга, обладают круговой симметрией. Они очень хорошо реагируют на круговые узоры, круглые пятна, точки, поскольку их поле восприятия круглое. Мандалы (представляющие весь Космос) и янтры (представляющие

конкретное божество), таким образом, соответствуют внутренней структуре сетчатки. Их строение соответствует интуитивным знаниям мудрецов Тантры о природе ума, его взаимоотношениях с тонкими каналами энергии (Нади) и потребности человека в символах. Они являются результатом такой потребности и с помощью своего архетипического языка трансформируют человеческую психическую энергию, делая нашу жизнь осмысленной, радостной и достойной называться жизнью.

### Янтры и полушария мозга

Схема 3  
Зрительное воздействие янтры на полушария



Практикующие Тантру сочетают янтры с мантрами, чтобы одновременно привести в действие и зрительное (правое), и вербальное (левое) полушария мозга. В обычном состоянии полушария действуют поочередно и независимо, так как обладают различной функциональной специализацией. В сочетании со звуком (мантрой) геометрический узор тантрической янтры способен в равной мере задействовать оба полушария. Практикующие развивают свое умение мыслить образами, которые становятся средствами перехода к абстрактной сосредоточенности. Сосредоточенность на неподвластных времени объектах укрепляет связь между творцом и сотворенным, абстрактным и конкретным. Будучи связанной с образным мышлением, янтра воздействует на правое полушарие, а имеющая звуковой характер мантра, которая соответствует образному мышлению в терминах абстрактных обобщающих моделей, оказывает влияние на левое полушарие. Янтра как символ олицетворяет особый тип энергии, связанный с определенным состоянием сознания. К примеру, кали-янтра не только отображает Кали в абстрактной символике, но и является символической проекцией той энергии, которую олицетворяет или персонифицирует Кали. Таким образом, благодаря своей символической природе, янтра воздействует и на левое полушарие, тогда как ее геометрическое строение приводит в действие правую сторону мозга (см. схему 3). Иногда на внешнем крае янтры изображаются все матрицы (алфавитные знаки), сочетание которых образует соответствующую данному божеству мантру. Это наделяет янтру способностью сплавлять все измерения пространства-времени воедино. Символизм янтры представляет собой универсальную схему, алшитра становится

космическим звучанием. Совмещение этих двух средств помогает садхаку выходить за рамки обычной системы отсчета и достигать высших состояний осознанности, в которых индивидуальное бытие и универсальное бытие суть одно. Проблема двойственности разрешается, а оба полушария остаются спокойными. Недавно было обнаружено, что жители Запада склонны больше пользоваться левым полушарием и недостаточно хорошо владеют правым, что вызывает у некоторых людей потерю воображения и снижает их веру в возвышенные идеалы. Для восстановления равновесия таким людям необходимо образование, связанное с правым полушарием: искусство, танцы, музыка. Занимаясь черчением и раскрашиванием геометрических рисунков, основанных на математически совершенных знаниях мудрецов Востока, западные люди могут одновременно приводить в действие оба полушария, стать более спокойными, обрести веру и жить в состоянии постоянной осознанности.

## Грамматика янтры

Обсудим смысл геометрических элементов, из которых состоят янтры. Обычно янтра складывается из внешнего квадрата с четырьмя выступами в форме буквы Т, кругов, лепестков лотоса и внутреннего треугольника. Иногда встречаются два накладывающихся друг на друга треугольника, образующие шестиконечную звезду; кроме того, треугольники могут совмещаться в виде пирамиды. Внутри всех этих геометрических фигур размещается точка или звук.

Как уже отмечалось, строение янтры соответствует внутренней структуре сетчатки — это означает, что янтры возникли благодаря интуитивному пониманию законов оптики. Именно это соответствие между формой и размерами янтры с одной стороны и механизмом зрения с другой обеспечивает то, что янтры имеют универсальный характер и выглядят архетипическими формами во всех уголках света. Было обнаружено, что линия, проходящая под прямым углом к горизонтальной линии, почти никогда не вызывает никакого отклика. Глаза видят ее, но не реагируют каким-либо особым образом, как происходит в случае точки, круга или треугольника. Таким образом, окружающий янтру квадрат не преследует некую особую цель и служит исключительно цели сужения поля зрения. Концентрические круги во внутренней части воздействуют на клетки моторного центра. Геометрические формы внутри ряда кругов симметричны и потому вызывают к появлению сходные образы в правом и левом полях зрения, а также сводят взгляд в центральную точку — центр сосредоточения.

Янтры состоят из симметричных элементов и поэтому способны оказывать воздействие на возбуждающие клетки. Не менее важную роль, чем размер точки, играет и толщина линий янтры. Если толщина линий превышает оптимальную, реакция ганглиев слабеет. Очень тонкие линии также плохо регистрируются зрением. Одинаковая толщина всех линий вызывает единообразную реакцию. Если толщина линий изменяется беспорядочно, то есть не постепенно, янтра вызывает беспорядочные реакции. Постепенное уменьшение толщины линий янтры более эффективно. **Использование одной и той же толщины линий полезно во всех случаях, кроме тех композиций, в центре которых находится точка.** В этом случае рекомендуется изменять толщину, утончая линии в центральной части, что вызывает единообразную реакцию; кроме того, тонкие линии в центре делают его более мощным. Все зависит от индивидуального восприятия. Тот, кто вычерчивает янтру, должен самостоятельно определить наиболее подходящую для него самую толщину линий. У каждого человека своя сила зрения и размеры поля зрения.

Во время медитации важным фактором является расстояние янтры от глаз медитирующего. Оно непосредственно связано с областью восприятия клеток сетчатки, так как расстояние от центра взгляда изменяет реакцию этих клеток; такие изменения сугубо индивидуальны. Обычно считается, что **оптимальное расстояние для пристального сосредоточения на предмете — янтре — совпадает с удобным расстоянием между глазами и книгой при чтении.** Неподвижный сосредоточенный взгляд называется на



санскрите трака. Поскольку объект, или источник воздействия, находится извне, такой способ созерцания называют вахия-трака, то есть немигающий взгляд вовне.

### **Точка: бинду**

Точка, которую тантристы называют бинду, представляет собой самую могущественную янтру, однако нельзя сказать, что янтра является просто точкой на плоскости, используемой в качестве центра сосредоточенности взгляда. Точка занимает в янтре очень важное положение — она является центром всей схемы. Таким образом, общий рисунок как бы исходит из этой центральной точки. Точка олицетворяет единство, источник, принцип проявленности и порождения.

Точки бывают двух типов: точка без размера и точка, обладающая совсем незначительным, но ощутимым размером. У истинной точки нет размеров, однако для того, чтобы получить точку в конкретном виде, ей приходится придавать небольшой или достаточно заметный размер. Хотя в теории точка не имеет размеров, на практике она всегда обладает размерами, пусть даже незначительными. Такая точка становится первым шагом в зрительном наблюдении абстрактного, лишённого формы. Таким образом, становится понятным, что бинду представляет собой точечный источник происхождения любого символа — сама по себе она является изначальным и основополагающим символом наполненного энергией сознания, которое воплощается в действительность в процессе последовательных изменений. Как сказано в Упанишадах, "Будучи недвижимым деятелем, Единым, кроющимся за всеми событиями в космосе, Бог есть неподвижная точка, вокруг которой обращается все сущее". Эта точка, неподвижная в любви и покое, является ядром той космической янтры, какую представляет собой феноменальный мир — сочетание узоров, развивающихся в вечном танце изначальной природы. Эта точка является тем источником, откуда возникает все сущее и куда оно исчезает. Это символ Высшего Сознания. Проявляясь, оно порождает мир имен и форм, превращает эти явления в единый поток и становится его связующей, объединяющей силой. Медитация, или сосредоточение, на этой точке оказывается объединяющей силой, связью, Тантрой и подводит разум к абстрактному сосредоточению, которое используется в качестве средства самоосознания.

Слово бинду означает также семя-сперму, или мужскую энергию. Точка олицетворяет статичную энергию, а также единение мужского и женского начал. Бинду несет в себе огромный метафизический смысл и становится общей точкой, связывающей практикующего с Божественным: она превращает не проявленное в проявленное, и благодаря этому практикующий способен установить связь с не проявленным.

### **Круг**

Круг представляет собой расширение точки. Точка — самая сжатая форма энергии, а круг означает распространение этой силы. Испуская радиус желая, точка очерчивает вокруг себя окружность и расширяется. Такое расширение представляет собой распространение в пространстве, увеличивающее область влияния точки, но, помимо того, оно запирает в себе точку как индивидуальную единицу, отделяя личностное сознание от космического.

Если точка является статичной, то круг динамичен; он олицетворяет циклическую силу. Точка пребывает вне пространства, так как она лишена размеров и является исходной формой всех других форм. Круг обладает внутренним пространством, непосредственно определяющимся его радиусом. Это радиус желая, приводящий статичную точку в динамичное движение вокруг самой себя и создающей расстояние между находящейся в центре круга точкой и его окружностью — расширением той же точки. Так не имевшая размера точка приобретает форму. Эта форма является началом всех форм и содержит в себе все формы.

Точка представляет собой качественное внутреннее содержание количественной внешней формы — круга. В количественном выражении этот круг превращается в ноль. Ноль содержит в себе сущность всех форм, представленных в нумерологии числами от 1 до 9. Каждый цикл, достигая девятки, возвращается к завершающему нулю, с которого начнется

новая последовательность чисел. Таким образом, числа 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 и 9 образуют арифметическую последовательность, в которой единое становится все более многообразным, однако возникающий после девятки ноль становится началом новой перестановки чисел. Число 10 является сочетанием единицы и ноля, и в новой последовательности чисел единица начнет соединяться с цифрами от 1 до 9 — возникнет ряд 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18 и 19. Теперь числа вновь достигают того момента, когда должен начаться новый ряд, первой цифрой которого станет двойка. Этот процесс бесконечен.

По этой причине круг олицетворяет весь феноменальный мир (санскр. брахманд). Он символизирует бесконечность — безначальное начало и бесконечный конец. Кроме того, он означает всеохватывающее пространство. В понятиях элементов **круг** соответствует **воде**. В символизме астрологии круг с точкой в центре обозначает Солнце.

### **Треугольник**

**Треугольник** является простейшей фигурой после точки и круга. Он состоит из трех отрезков — это наименьшее число линий, необходимое для создания фигуры, или формы. В процессе развития первым получившим форму элементом был огонь, и треугольник символизирует **огненный элемент** (см. таблицу 4).

Отрезок обладает особыми свойствами: он является кратчайшим расстоянием между точками. Горизонтальная линия, образующая основание треугольника, означает бездеятельность и устойчивость. Вертикальные отрезки олицетворяют движение; если они перпендикулярны горизонтальным, то оказывают на зрение самое слабое воздействие. Глаз реагирует на наклонные отрезки сильнее, чем на перпендикуляры. Поскольку треугольник состоит из двух наклонных отрезков с общей вершиной и одного горизонтального отрезка в основании, он является динамичной и приковывающей взгляд фигурой.

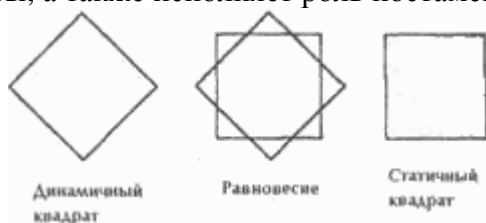
Прямоугольные треугольники в форме грани пирамиды обладают большей устойчивостью, чем равносторонние, которые олицетворяют динамичное движение, направленное вверх. Обе формы издавна использовались в архитектуре; было обнаружено, что при правильной ориентации на магнитный полюс пирамиды способны в течение долгого времени сохранять различные объекты, предотвращая их разложение. Пирамиды древних египтян и ацтеков представляют собой чудеса зодчества, и даже ученые наших дней продолжают удивляться уравновешенности этих сооружений, являющих собой нечто большее, нежели просто жилища.

Треугольники могут быть обращены вершиной вверх и вниз. Обращенные вершиной вверх треугольники привлекают внимание к высшему и уводят мысли от этого мира; они олицетворяют мужскую энергию. Треугольники, обращенные вершиной вниз, уводят взгляд к нижней части и символизируют женскую энергию. Равносторонние треугольники олицетворяют равновесие. Треугольник в круге, который, в свою очередь, вписан в квадрат, — основная и простейшая визуальная схема в янтре. Обращенный вершиной вверх треугольник означает Марс, огненную планету.

### **Квадрат**

Квадрат символизирует самое практичное использование пространства. В квадрате ограниченная кругом площадь приобретает самую практичную форму. Квадрат олицетворяет материалистический подход, устойчивость, твердость и косность. Интересно отметить, что квадрат состоит из четырех отрезков: двух вертикальных и двух горизонтальных. Поскольку горизонтальные линии означают устойчивость и бездеятельность, а вертикальные — движение, то квадрат представляет собой сочетание двух таких пар и потому обладает уравновешенным, хотя и весьма прозаическим характером. Врачи, занимавшиеся вопросами функционирования зрения, обнаружили, что вертикальные линии не оказывают заметного воздействия на глаза. Глаз и мозг не обращают на них такого внимания, какое они уделяют наклонным линиям. Это свойство делает квадрат чрезвычайно важным для создателей янтра. Вписанные в квадрат символы проявляются динамично, поскольку сам квадрат не привлекает внимания и не оказывает на зрение такого воздействия, как треугольник. Благодаря этому квадрат стал очень распространенной основой схем янтры. В рисунке янтры

он остается нейтральным хранителем формы, так как образует общий фон рисунка, ограничивает поле зрения и очерчивает пространство янтры. Квадрат считается вместилищем, основанием янтры, а также исполняет роль постамента.



Использование квадрата в архитектуре стало целым новым направлением для современных строителей. **Квадрат** чрезвычайно важен во всем, что связано с приземленной осознанностью, так как он олицетворяет собой сам **элемент земли**, а его четыре стороны означают стороны света. Квадрат, заключенный в квадрат круг, вписанный в круг, треугольник и помещенная в треугольник точка представляют собой самый могущественный из основных узоров янтры — его можно увидеть в тара-янтре.

В янтре каждая сторона квадрата дополняется T-образными выступами. Эти фигуры указывают на четыре стороны света; их называют "створками дверей". Эти двери могут быть и открытыми, и закрытыми. Разные садхаки могут изображать одну и ту же янтру с открытыми или закрытыми дверями. Двери создают движение внутри квадрата — он становится восьмиугольным, начинает указывать на восемь сторон света и получает название бхупур.

Если квадрат расположить так, чтобы его вершины были направлены вверх, вниз и в стороны, он становится динамичным.

Иногда в янтре можно увидеть два накладывающихся друг на друга квадрата. В сарватобхадра-мандале используется квадрат, балансирующий на одной вершине.

## ГРАММАТИКА ЯНТРЫ

•	<i>Бинду</i> , олицетворение высшего сознания. Статичность		Ограниченное проявление — статичность
	Расширение <i>бинду</i> посредством радиуса желания		Ограниченное проявление — динамичность
	Желание, деятельность. Динамичность		Статичное равновесие
—	Устойчивость. Кратчайшее расстояние между двумя точками		Выражение. Динамичное движение вверх. Огонь, мужское начало
	Статичный <i>бинду</i> . <i>Нада</i> динамичное звучание. <i>Нада-бинду</i>		Движение вниз. Вода, женское начало
+	Движение вверх		Динамичное равновесие
+	Движение вниз		Статичное равновесие
+	Сложение		Пятиконечная звезда. Земля
—	Вычитание		Движение по часовой стрелке. Сотворение
	Деление		Движение против часовой стрелки. Исчезновение, разрушение
X	Умножение		Свастика: символ АУМ и Ганеши
	Динамичное проявление		АУМ в свастике
	Статичность. Земля		Пространство
	Динамичность		Расширение
	Сохранение. Равновесие статичности и динамичности		Проявление. Выражение.

### Шестиконечная звезда

Шестиконечная звезда, которую на Западе называют "звездой Давида", представляет собой сочетание двух треугольников: один обращен вершиной вверх, а другой — вниз. Обращенный вершиной вверх треугольник символизирует элемент огня, или мужскую энергию, тогда как второй треугольник олицетворяет элемент воды, или женскую энергию. Наложение этих треугольников превращается в симметричную фигуру, обозначающую равновесие двух энергий. Эта звезда очень часто встречается в янтрах; во многих из них шестиконечная звезда, вписанная в обрамленный лепестками лотоса круг, является центральной фигурой. Иногда в такую звезду помещается треугольник — так, например, выглядит центральный элемент ганеша-янтры.

### Лепестки лотоса

В янтре лепестки лотоса возникают обычно внутри круга, который, в свою очередь, вписан в квадрат — бхупур. Эти лепестки лотоса называют чандра-мандалой, а внешний

круг — сурья-мандалой.

Слово чандра означает «луна», слово сурья — «солнце», а мандала представляет собой круг, олицетворяющий Космос. Когда сурья-мандала изображается с лепестками лотоса, их число неизменно равно двенадцати, что символизирует двенадцать знаков Зодиака, двенадцать месяцев и двенадцать различных состояний, или изменений, которые претерпевает Солнце в течение года.

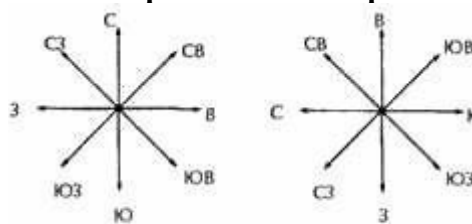
Чандра-мандала изображается с шестнадцатью лепестками, так как Луна обладает шестнадцатью кала (слово кала отличается от кала, означающего «время»: в первом случае долгим является второй слог, а в последнем — первый). Кала является синонимом слова «луч» в том смысле, в каком мы говорим: "луч света", однако в данном случае это слово означает скрытую энергию. Считается, что солнце обладает двенадцатью кала, а луна — шестнадцатью. По этой причине сурья-мандала рисуется с двенадцатью лепестками, а чандра-мандала — с шестнадцатью.

Если число лепестков отлично от двенадцати или шестнадцати, эти символы олицетворяют проявленную реальность, состоящую из восьми аспектов. Эта проявленная энергия представляет собой весь феноменальный мир; ее восемью аспектами являются пять элементов — акаша, воздух, огонь, вода и земля, — а также разум, высшее понимание и самоосознание. Лотос символизирует чистоту. Его корни уходят в ил, однако на цветках не остается никаких пятен грязи. Индивидуальное сознание также вырастает из загрязняющей сансары, однако, будучи очищенным, отрешается от окружающего мира и становится неподвластным грязи желаний и привязанностей. Феноменальный мир наполнен илом алчности, соперничества и искушений, которые пачкают сознание. Иногда изображаемое в янтре число лепестков лотоса достигает двадцати четырех — в этом случае они олицетворяют двадцать четыре элемента.

### Концентрические круги

Концентрические круги внутри или снаружи треугольника символизируют три гуны: саттву, раджас и тамас. Когда эти круги располагаются с внешней стороны от лепестков лотоса, они означают три части времени: прошлое, настоящее и будущее. Эти три аспекта времени объединяются в понятии кала. Перестановка этих основных элементов и сочетание с разнообразными мантрами позволяет получать нескончаемое количество новых янтр. Применение новой мантры, создает совершенно иную янтру.

### Направления в янтре



На карте

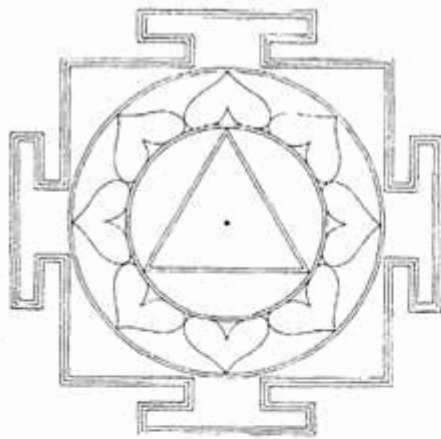
В янтре

Расположение сторон света в янтре не такое, как на географических картах. В янтре восток находится вверху, запад — внизу, юг — справа, а север — слева. На санскрите стороны света называются так: Восток: пурва Северо-восток: ишана Запад: пашчима Юго-восток: агнейя Юг: дакшина Юго-запад: найракта Север: уттара Северо-запад: вайява. Каждому из восьми направлений соответствует определенный бог или богиня, а символы этих энергий изображаются вне бхупура.

### Разновидности янтр

#### Шакта-янтры

## Разновидности янтр



ШАКТА-ЯНТРА



АСТРОЛОГИЧЕСКАЯ ЯНТРА



АРХИТЕКТУРНАЯ ЯНТРА

9	4	11
10	8	6
5	12	7

Меркурий

10	5	12
11	9	7
6	13	8

Юпитер

15	8	10
14	12	10
9	16	11

Раху (Северный узел лунной орбиты)

11	6	13
12	10	8
7	14	9

Венера

4	1	8
7	5	3
2	9	4

Солнце

12	7	14
13	11	9
8	15	10

Сатурн

7	2	9
8	6	4
3	10	5

Луна

8	3	10
9	7	5
4	11	6

Марс

14	9	16
15	13	11
10	17	12

Кету (Южный узел лунной орбиты)

НУМЕРОЛОГИЧЕСКИЕ ЯНТРЫ

Шакта-янтрами называют янтры, олицетворяющие какой-либо образ Божественной Матери. Божественная Мать явила себя своему супругу богу Шиве в облике Сати, чтобы показать ему свою силу, когда Шива не позволил ей отправиться на великую яджню (жертвоприношение огню), которую проводил ее отец Дакша. Дакша пригласил на празднество всех богов и полубогов, риши (мудрецов) и махариши (великих мудрецов), однако намеренно не позвал собственную дочь и своего зятя Шиву. Шива знал, что Дакша не пригласил их из-за неприязни к Шиве. Однако святой Нарادا упрямил дочь Дакши прийти, сказав, что ей не требуется приглашение от родного отца. Та поверила святому и испросила разрешения у мужа. Богу Шиве было понятно, что Сати не следует идти на праздник, и он отказал ей — и все же не смог ее остановить. В этот миг она явила себя в десяти обликах, носящих имена Кали, Багала, Чиннамас-та, Бхуванешвари, Матанги, Шодаши, Дхумавати, Камала, Тара и Бхайрави (эти ипостаси называют даша-махавидья, то есть "десять махавидий"), и ушла без разрешения. Добравшись до отчего дома, она не нашла там теплого приема. Поскольку она прошла весь путь до дома отца без разрешения своего господина, стыд и печаль заставили ее покончить с жизнью — Сати бросилась в главный очаг, где проводилась яджня. Господь Шива немедленно узнал о случившемся и извлек из локона своих волос могущественную энергию в облике Вира-Бхадры, который прервал яджню. Шива забрал тело Сати и горестно отправился с ним в скитания. Это нарушило равновесие трех миров, после чего боги и полубоги обратились за помощью к Господу Вишну,

Хранителю. Своим метательным диском (чакрасударшаном) Вишну рассек мертвое тело Сати на пятьдесят одну (согласно "Шива-чаритре") или пятьдесят две (согласно "Тантра-чудамани") части. Те места Земли, куда падали эти части, сохранили их энергию, энергию частей тела Божественной Матери. Теперь эти места называют шакти-питхами, "местами силы"; в них поклоняются самой Божественной Матери и ее бхайравам [19], носящим различные имена.

### Десять обликов Божественной Матери.

Десять махавидий символизируют десять различных аспектов, или измерений, знания. В «Маркандейя-пуране» говорится: "(аспекты знания) являют собой различные облики Божественной Матери". В «Лалита-сахасранаме» Божественную Мать описывают так: "Она есть вся Тантра и все янтры". Будучи Матерью, она деятельно заботится о благополучии всех своих чад; когда злые силы вносили в мир неуравновешенность и дисгармонию, она проявлялась в том или ином облике, чтобы уничтожить эти силы и восстановить нарушенное равновесие.

Сами злые силы тоже являются ее порождениями, однако они становятся злыми из-за злоупотреблений своей властью. Все ракшасы (демоны) изначально бывают великими аскетами; за подвижничество они получают определенные награды, наделяющие их силой. После обретения этих сил они становятся эгоистичными и принимают покори́ть три мира, изгонять с небес богов и полубогов, лишая при этом святых и праведников на земле возможности медитировать и поклоняться божествам. По этой причине полубоги и люди обращаются с молитвами к Матери, и она воплощается, чтобы спасти дорогих ее сердцу детей. После обуздания злой силы вновь воцаряется мир, а святые и мудрецы начинают медитировать на том аспекте Матери, который освободил их от оков зла. Такая медитация на ее облике становится для них новым измерением, новым методом, новым знанием. Каждый аспект создается связующей силой, законом (дхармой) и медитацией, в которой этот закон раскрывает себя практикам и мудрецам; после этого, во имя процветания всего человечества, они создают священные писания, где излагают основополагающие принципы и свои переживания соответствующего аспекта Божественной Матери — так он становится видьей.

Таблица 8. 10 Махавидий

Шакти	Другие имена	Ночь поклонения	Видья	Соответствующее имя Шивы
1. КАЛИ	МАХАКАЛИ	МАХАРАТРИ	МАХАВИДЬЯ	МАХАКАЛА
2. ТАРА		КРОДХА-РАТРИ	ШРИ ВИДЬЯ	АКШОБХА
3. ШОДАШИ	ТРИПУРА-СУНДАРИ	ДИВЬЯ-РАТРИ	СИДДХА-ВИДЬЯ	КАМЕШВАРА
4. БХУВАНЕШВАРИ	РАДЖРАДЖЕШВАРИ	СИДДХА-РАТРИ	СИДДХА-ВИДЬЯ	ТРАЙЯМБАКА
5. ЧИННАМАСТА	ЧИННА	ВИР-РАТРИ	ШУДДХА-ВИДЬЯ	КАБАНДХА
6. БХАЙРАВИ	ТРИПУРА-БХАЙРАВИ	КАЛА-РАТРИ	СИДДХА-ВИДЬЯ	КАЛА-БХАЙРАВА (ДАКШИНАМУРТИ)
7. ДХУМАВАТИ	АЛАКШМИ	ДАРУН-РАТРИ	ШУДДХА-ВИДЬЯ	ВДОВИЙ АСПЕКТ — ОТСУТСТВИЕ ШИВЫ
8. БАГАЛА	БАГАЛА-МУКХИ	ВИР-РАТРИ	СИДДХА-ВИДЬЯ	ЭЙКВАТРА, МАХАРУДРА
9. МАТАНГИ		МОХА-РАТРИ	ШУДДХА-ВИДЬЯ	МАТАНГ
10. КАМАЛА	ЛАКШМИ	МАХАРАТРИ	ШУДДХА-ВИДЬЯ	САДАШИВА/ВИШНУ

Космическая Мать проявляется в формах Сарасвати (богини знаний и изящных искусств), Лакшми (богини богатства, покоя и процветания), Гайатри (богини света, которую также называют Ведаматой — "Матерью Вед"), Дурги ("неукротимой"), Трипура-Сундари (или Шодаши, "юной и прекрасной"), Аннапурны (богини злаков) и так далее. Однако даша-махавидья представляют собой ее десять космических аспектов, посредством которых она проявляла себя в различные юги и по разнообразным поводам (каждый аспект предназначен для уничтожения злой силы); она остается в этих обликах, прежде чем вновь стать Умой, супругой Шивы.

Десять обликов, в которых она проявлялась по различным случаям, представлены

десятью особыми янтрами. Эти янтры приводятся далее в нашей книге; они могут использоваться как средство проникновения в десять различных измерений знания. Каждой махавидье соответствует особая ночь в году, в течение которой следует поклоняться этой махавидье. В Индии эти ночи празднуются как важные события, а тантристы проводят их, выполняя джапу и призывая к себе соответствующие силы. С каждой махавидьей связана особая мантра:

1. Кали-мантра: КРЙМ КРЙМ КРЙМ ХЙМ ХРЙМ ДАКШИНЕ КАЛИКЕ КРЙМ КРЙМ КРЙМ ХРЙМ ХРЙМ ХУМ ХУМ СВАХА

2. Тара-мантра: АЙМАУМХРЙМ КРЙМ ХУМПХАТ

3. Шодаши-мантра: ХРЙМ КА Э И ЛА ХРЙМХА СА КА ХА ЛА ХРЙМСА КАЛА ХРИЙ

4. Бхуванешвари-мантра: ХРЙМ

5. Чиннамаста-мантра: ШРЙМ ХРЙМ КЛИМ АЙМ ВАДЖРАВАЙРОЧАНИЙЕ ХУМ ХУМ ПХАТ СВАХА

6. Трипура-Бхайрави-мантра: ХАСАЙН ХАСКАРИМ ХАСАЙН

7. Дхумавати-мантра: ДХУМ ДХУМ ДХУМАВ АТИ ТХАХ ТХАХ

8. Багала-Мукхи-мантра: АУМ ХРЙМ БАГАЛАМУКХИ САРВА ДУШТАНАМ БАБ АЧАМУКХАМ ИСТАМБХАЙ ДЖИВХАМКИЛАЙ БУДДХИНАШАЙ ХРЙМ АУМ СВАХА

9. Матанги-мантра: АУМ ХРЙМ КЛИМ ХУММАТАНГАЙЕ ПХАТ СВАХА

10. Камала-мантра: АУМАЙМХИМ ШРЙМ КЛИМ ХАССАУ ДЖАГАТПРАСУТАЙЕЙ НАМАХ

Кроме того, существует Дурга-янтра (соответствующая ей мантра — АУМ ХРЙМ ДУМ ДУРГАЙЕ НАМАХ), а также множество других шакта-янтр, в том числе сарасвати-янтра, гайятри-янтра и др.

#### **Вайшнава-янтры**

Вайшнава-янтры связаны с Вишну и потому не относятся к традиции шакта-янтр, связанных с поклонением Богине-Матери. В число вайшнава-янтр входят рам-янтра, вишну-янтра, shri-гопал-янтра и хануман-янтра. В большинстве случаев внешне они похожи на определенные шакта-янтры, но отличаются по цветам.

То же справедливо и для шайва-янтр.

#### **Шайва-янтры**

Шайва-янтры связаны с Шивой и традицией шиваизма (шайвизма); к их числу относятся бхайрава-янтра, махамрить-юньджайя-янтра и мритсандживни-янтра.

#### **Архитектурные янтры**

Архитектурные янтры — это планы храмов. К ним также относятся мандала-янтры и чатра-янтры. Мандала-янтры изображаются на крыше, а чатра-янтры на верхней части престолов богинь.

#### **Астрологические янтры**

Астрологические янтры используются при работе с энергиями девяти планет: Солнца, Луны, Марса, Меркурия, Юпитера, Венеры, Сатурна, Раху (северного узла лунной орбиты, именуемого также Головой Дракона) и Кету (южного узла лунной орбиты, именуемого также Хвостом Дракона).

#### **Нумерологические янтры**

Нумерологические янтры состоят не из простейших геометрических фигур, а из чисел. Некоторые из них оформляются в виде магических квадратов и используются в качестве талисманов. Составленные из чисел янтры очень распространены и применяются тантристами в самых разнообразных целях. Янтры, состоящие из геометрических фигур, делятся на два типа:

1. Биджа-мантра-юкта: янтры, в центре которых выгравирована или написана биджа.

2. Мантра-варна-юкта: янтры, на которых изображены образующие мантру буквы санскрита. В этом типе янтр буквы могут быть расположены по квадрату (бхупур) или по кругу, на лепестках лотоса; в центре размещается биджа-мантра.



Янтры, составленные из чисел, делятся на следующие типы в зависимости от их формы:

1. Бхупраштха-янтры изображаются на плоской поверхности.
2. Меру-праштха-янтры представляют собой трехмерные фигуры, сделанные из металла, камня, драгоценных камней; они имеют форму пирамиды с широким основанием и постепенным сужением к вершине (эти янтры похожи на мифическую гору Меру).
3. Патал-янтры представляют собой вырезанные или выкопанные углубления, то есть полную противоположность янтр в виде пирамиды.
4. Меру-прастар-янтры изготавливаются не из цельного куска материала, а склеиваются или сплавляются из отдельных частей.

### Действие янтр

Янтры предоставляют почти все те же возможности, что и мантры. Единственным различием является то, что мантры можно использовать без янтр, однако янтрами никогда не пользуются без мантр. Одну и ту же янтру можно применять в различных целях, изменяя сопровождающую мантру, добавляя к ней новые слова или биджа-звуки; в любом случае, работа с янтрой без мантры невозможна.

Вместо янтры мантра-садхак может использовать в качестве средства сосредоточения внимания при выполнении мантра-джапы скульптурное или живописное изображение, цветок или лампу. Янтра представляет собой абстрактный способ изображения божества, тогда как скульптура или картина показывают это божество в человеческом или получеловеческом облике. Янтра является более действенным средством для сосредоточения, так как основана на неизменных законах геометрии. Однако для работы с янтрой или другим изображением необходима пранапратиштха, призывание праны (энергии жизненной силы) божества, которая обеспечивается с помощью мантры.

Мантра представляет собой само божество, а янтра — тело этого божества. Божество наполняет янтру только посредством мантры. Этот процесс и является «заклинанием», призыванием — пранапратиштхой.

Чаще всего янтры применяются в шести целях, о которых уже упоминалось в главе о мантрах:

1. Шанти-карма: миролюбивые задачи.
2. Мохан-карма: привлечение, приворот.
3. Вашикаран-карма: порабощение.
4. Истамбхан-карма: остановка, или обездвиживание.
5. Уччатан-карма: отвлечение, запутывание.
6. Маран-карма: прекращение существования какой-либо физической формы.

### Янтры и элементы

Во время янтра-садханы элементы оказывают на практикующего различное влияние. Ранее уже говорилось о том, что в течение каждого вдоха и выдоха и при переходе активности от одной ноздри к другой в теле возникают и исчезают все элементы. Любая работа с янтрой начинается с того элемента, который переполняет садхака в данный момент. Земля приносит устойчивость, терпение, воодушевление, спокойствие ума, физические удобства и успех в садхане. Вода вызывает уважительность, любовь, удовлетворенность, знания и бдительность (активность). Огонь приносит возбуждение, торопливость, помехи, разрушительные наклонности и беспокойные мысли. Этим элементом можно пользоваться для истамбхан-кармы, уччатан-кармы и маран-кармы. Если воздух подходит характеру практикующего, он помогает ему достичь желаемой цели; в противном случае он приводит к безумию, дурной славе, неуважению, невежеству и нервозности. Акаша усиливает духовные качества, тягу к знаниями и духовности. Этот элемент помогает разуму воспринимать знания

и укрепляет интуицию, силу созерцания и стремление к одиночеству. Лучшим элементом для янтра-садханы и мантра-садханы является земля, а вторым по качеству — вода. Акаша также пригодна, однако огонь следует использовать только для очень сложных задач, а воздух — исключительно при его совместимости с характером практикующего.

## **Законы построения янтр**

### **Время**

При создании янтры чрезвычайно важно время года, которое определяется месяцем, соответствующим этому месяцу созвездием, датой лунного календаря и днем недели. Правильный выбор времени облегчает работу и обеспечивает успех. Подходящее время непосредственно связано с характером той деятельности, для которой предназначена будущая янтра.

Считается, что лучшими месяцами для целей достижения счастья, мира, процветания, долголетия, очищения помещений (жилья или рабочего места) и обретения богатства являются апрель и сентябрь, которые соответствуют индийским месяцам Вайсах и Ашвин.

Октябрь и ноябрь (Картик и Марг-шир) наиболее благоприятны для сиддхи, связанных с мантрами, и для духовного развития.

Самыми благоприятными для любого рода желаний и обретений как в мирской, так и в духовной областях являются февраль и март (Пхалгун и Чайтра).

### **Созвездия (накшатры) <sup>2</sup>**

Получение знаний: Сатабхиша, Уттарпхалгуни, Рохини

Обретение богатства: Хаста, Пунарвасу, Пурвапхалгуни

Известность, слава и уважение: Мула, Ревати, Уттарабхадрапада

### **Таблица 9. Накшатры: 4 чарана (созвездия: 4 фазы)**

1. АшвиниШс 2. БхараниШс 21 марта по 20 апреля 3. КриттикаI, Шс 4. Рохини 21 апреля по 20 мая 5. МригашираII, Шс 6. АрдраШс 21 мая по 20 июня 7. ПунарвасуIII, Шс 8. ПушьяШс 21 июня по 20 июля 9. АшлешаIII 10. МагхаIII 11. ПурвапхалгуниIIIс 21 июля по 20 августа 12. УттарпхалгуниI, Шс 13. ХастаIIIс 21 августа по 20 сентября 14. ЧитраII, Шс 15. СвастиIIIс 21 сентября по 20 октября 16. ВишакхаIII, Шс 17. АнурадхаIIIс 21 октября по 20 ноября 18. ДжьештхаIII 19. МулаIII 20. ПурвабхадхаIIIс 21 ноября по 20 декабря 21. УттарашадхаI, Шс 22. ШраванIIIс 21 декабря по 20 января 23. ДхаништхаII, Шс 24. СатабхишаIIIс 21 января по 20 февраля 25. ПурвабхадрападаIII, Шс 26. УттарабхадрападаIIIс 21 февраля по 20 марта 27. РеватиIII Покой, процветание и счастье: Ашвини, Мригашира, Пурвабхадрапада

Избавление от страданий: Магха Маран

Для уччатан-кармы: Пушья, Читра, Свати

Соответствия накшатр западному календарю приведены в таблице 9. Римские числа означают одну из четырех фаз (чаранов) накшатры. Каждая накшатра разделяется на четыре части, и штрихи (I) указывают на то, сколько частей каждой накшатры соответствует данному месяцу. Остальные фазы относятся к следующему месяцу.

### **Даты лунного календаря (титхи)**

Покой, процветание и счастье: 7-й день растущей луны.

Знания: 2-й, 5-й и 11-й дни растущей луны.

Богатство, благоволение властей, уничтожение врагов, а также самые разнообразные сиддхи: 12-й день растущей луны.

При необходимости сделать нечто в дни убывания луны следует выбирать даты с 1-го по 5-й дни этого цикла.

### **Дни недели**

Понедельник

Воскресенье

Среда  
Четверг  
Вторник  
Суббота  
**Ориентация тела**



Обращение к той или иной стороне света также оказывает влияние на человеческое тело. Тантра уделяет ориентации особое внимание, так как она также присутствует в человеческом теле. Передняя часть тела представляет собой восток тела, а задняя — его запад; правая сторона соответствует югу, а левая — северу. Левая сторона тела является магнитной, женской и лунной; правая сторона тела — электрической, мужской и солнечной. Обращение лицом к востоку помогает человеку уравновесить полярность, поскольку при этом организм оказывается в гармонии с планетой Земля, что способствует проведению самых разнообразных форм поклонения и медитации ранним утром. Обращение лицом к востоку означает, что к востоку макрокосма обращен восток микрокосма (передняя часть нашего тела) — при этом спина обращена к западу, правая сторона к югу, а левая — к северу.

Земля представляет собой крупное электромагнитное тело. Энергия исходит из северного магнитного полюса и направляется к югу. Поскольку Земля является сферой, электромагнитные токи движутся не по прямым линиям, а вдоль сферы, то есть магнитная энергия движется с севера к востоку, после чего достигает юга, где превращается в электрическую энергию и возвращается к северному магнитному полюсу через запад.

Каждая сторона света подчиняется определенному типу энергии, или божеству. Эти боги помогают практикующему, который выбрал соответствующее нужной энергии направление. Наиболее полезным для обычных утренних и вечерних поклонений является обращение лицом к солнцу. Это значит, что **утренние обряды следует проводить лицом к востоку, а вечерние — лицом к западу**. Тантра рекомендует практикующим осознавать важность ориентации тела и выбирать ту сторону света, которая наиболее способствует той цели, с какой применяются янтра или мантра. Представленная ниже схема показывает соответствие божеств и сторон света.

### **Выбор ноздри**

Практикующий должен дышать через ту ноздрю, которая больше подходит для выбранной цели. Перед началом мантра-садханы или янтра-садханы обращайтесь к таблице 3.

### **Перо для вычерчивания янтры**

В зависимости от целей создания янтры следует выбирать наиболее подходящий тип пера:

1. Шанти-карма и пушти-карма: перо из ветви баньяна или гранатового дерева.
2. Вашикаран-карма: перо из ветви жасмина или мангового дерева.

3. Саммохан-карма (мохан-карма): перо из золота (и золотые чернила).

4. Истамбхан-карма: медное перо.

5. Уччатан-карма, видвешан-карма имаран-карма: железное перо.

Длина пера должна составлять примерно восемь пальцев. Практикующий должен отмерять эту длину собственными пальцами.

### **Чернила**

При вычерчивании янтры следует использовать не только особое перо (из определенного дерева или металла), но и специальные чернила. Обычное золотое, железное или медное перо не совместимо с такими чернилами, так что практикующий должен изготовить особое перо, обратившись за помощью к мастеру по металлу. Перья из ветвей дерева практикующий сможет с легкостью изготовить самостоятельно, вырезав их обычным ножом. Рекомендуются такие чернила:

1. Вашикаран-карма: кумкума (красный порошок) [21].

2. Акаршан-карма: кастури (мускус).

3. Истамбхан-карма: халди (куркума) [22].

4. Шанти-карма и духовное развитие: чандан (сандал).

5. Маран-карма: сок дурмана.

6. Уччатан-карма и видвешан-кармы: уголь с места кремации трупов.

Если для вычерчивания янтры рекомендуются чернила паньчагандха (смесь пяти составляющих с приятным ароматом), их следует приготовить из таких ингредиентов: шафран, мускус, камфара, сандал, горочан (красные минеральные кристаллы) или красное сандаловое дерево.

Чернила аштхагандха (смесь из восьми составляющих с приятным ароматом) готовятся из таких ингредиентов: агар (сандал), тагар (красный сандал), горочан, кумкума, мускус, шафран.

Тригандха состоит из трех составляющих: кумкума (красный порошок), халди (куркума), синдур (оксид ртути).

### **Материалы для создания янтры**

Шанти-карма и пушти-карма: хрусталь, кварц, агат, самоцветы.

Акаршан-карма: береста.

Мохан-карма: золотая фольга или пластинка.

Вашикаран-карма: береста.

Истамбхан-карма: медная фольга или пластинка.

Уччатан-карма: железная пластинка.

Видвешан-карма: железная пластинка.

Маран-карма: железная пластинка.

Если необходимый материал недоступен, можно использовать просто чистый лист бумаги. Для целей духовного развития применяются также листья баньяна, инжира или манго.

Янтры, состоящие из геометрических фигур и связанные с богинями, следует делать из соответствующего металла: меди, бронзы, серебра или золота. Медь предназначена для истамбхан-кармы, так что бронза оказывается предпочтительнее.

Если практикующий не может справиться с необходимой работой самостоятельно, он должен обратиться к мастеру в работе по металлам или любому другому человеку, который может ему помочь. В надлежащее время — при благоприятном расположении астрологических созвездий, в нужный день недели и подходящую дату лунного календаря — и практикующий, и помощник должны пройти очистительное омовение, сесть в асану лицом в правильном направлении и повторить очистительную павитрикарам-мантру:

АУМ АПАВИТРО ПАВИТРО ВА САРВАВАСТХАН ГАТОПИВ А ЙА ИСМАРЕД  
ПУНДАРИКАКШО СА ВАХИЙЯ АБХЬЯНТАР СУЧИХ АУМ.

Все, что было нечистым, становится чистым, и все нечистое, где бы оно ни было, уходит прочь.

После этого практикующему следует записать янтру соответствующими чернилами и пером на предписанном материале и передать ее помощнику, который, после медитации на янтре и приношения благовоний, может начать строить янтру на камне или металлической пластине. Когда янтра закончена, практикующий обязан отблагодарить помощника деньгами и пищей.

#### **Янтра призывания девяти планет для различных обрядов.**

Меркурий Венера Луна

Юпитер Солнце Марс

Кету Сат Раху

К планетам следует обращаться в описанном порядке, справа налево; призывание Солнца происходит в середине обряда.

Янтры для поклонения обычно делают из пшеничной муки, но иногда ее заменяют рисовой мукой или бобовыми и рисовыми зернами. Перед началом ритуального поклонения проводится наваграха-пуджа (призывание духов девяти планет и поклонение им). Горизонтальными и вертикальными полосками пшеничной муки размечается квадрат, состоящий из девяти меньших квадратов; эти малые квадраты заполняются бобами и рисом цвета соответствующих планет. Проводится призывание и поклонение духам планет, и лишь после этого начинается поклонение нужному божеству. По окончании ритуала бобы и рис отдают птицам, а пшеничную муку скатывают в небольшие шарики из теста и бросают рыбам.

Для обычной медитации алтарь или святилище украшают рисованными янтрами.

Цветные янтры чаще всего размещаются на мандат, потолке святилища. Они рисуются красками или вырезаются в камне, после чего инкрустируются самоцветами. Тот, кто хочет усилить функциональный аспект своего правого полушария, может самостоятельно раскрасить приведенные в этой книге черно-белые изображения янтр. Эти янтры нельзя использовать для тех целей, которые мы перечисляли в разделе "Действие янтр"; они предназначены для медитации и играют роль центров сосредоточения внимания.

### **Роль цвета**

Различные цвета — это различные частоты световых волн; они оказывают прямое влияние на химические процессы в нашем организме. При медитации на каком-либо цвете воздействие на практикующего оказывает и дополняющий цвет.

Существует три основных цвета и три дополняющих: **КРАСНЫЙ** (основной) порождает **ЗЕЛЕНый** (дополняющий); **СИНИЙ** (основной) порождает **ОРАНЖЕВый** (дополняющий); **ЖЕЛТый** (основной) порождает **ФИОЛЕТОВый** (дополняющий).



**КРАСНЫЙ** цвет: горячий, наполняющий жизненными силами, положительно заряженная магнитная энергия; стимулирует надпочечники.

**ОРАНЖЕВый** цвет: теплота, доброжелательность, положительно заряженная магнитная энергия; стимулирует половые железы.

**ЖЕЛТый** цвет: горячий, положительно заряженная магнитная энергия; стимулирует мозг и нервную систему, вызывает оптимизм и тягу к знаниям. Эти три цвета являются

щелочными и вяжущими.

**ЗЕЛЕНЫЙ** цвет: прохлада, бодрость, нейтральность; снимает утомление глаз, оказывает оздоровительное воздействие на химию крови.

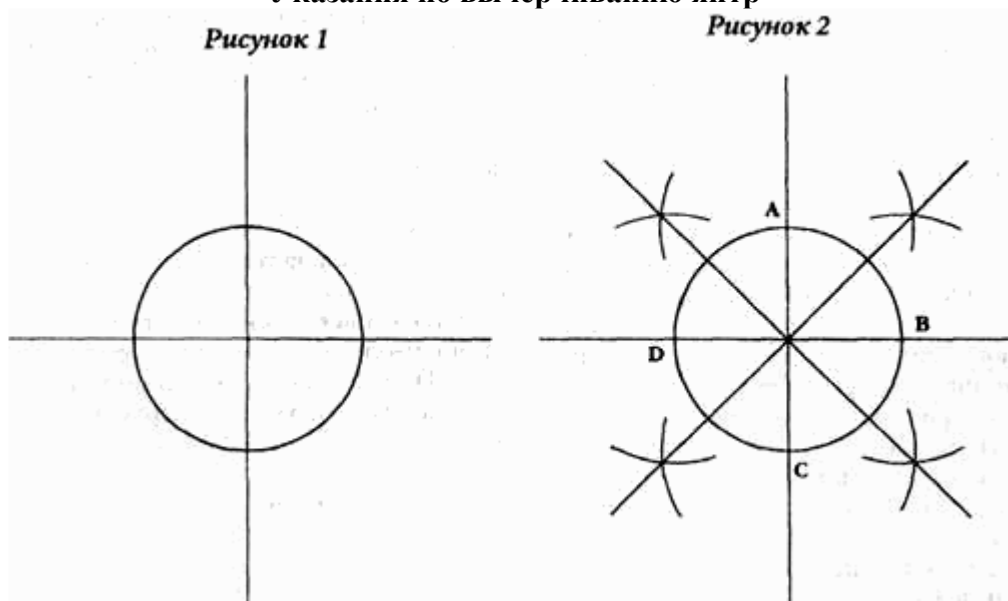
**СИНИЙ** цвет: холод, кислотность, вызывает пессимизм, тревогу и безмятежность.

**ГОЛУБОЙ** цвет оказывает успокаивающее воздействие на нервную систему.

**ФИОЛЕТОВЫЙ** цвет: холод, бактерицидное воздействие, повышает производство антител, усиливает сопротивляемость организма. Этот цвет часто возникает в медитации.

Медитация на **КРАСНОМ** цвете помогает покорить основные инстинкты, связанные со стволом головного мозга. Медитация на **ОРАНЖЕВОМ** цвете успокаивает чувственное влечение. **ЛУНЫ** (животворного влияния). Медитация на **ЖЕЛТОМ** цвете оказывает влияние на кору головного мозга. **ЗОЛОТОЙ** цвет является цветом **СОЛНЦА** (знания).

### Указания по вычерчиванию янтра



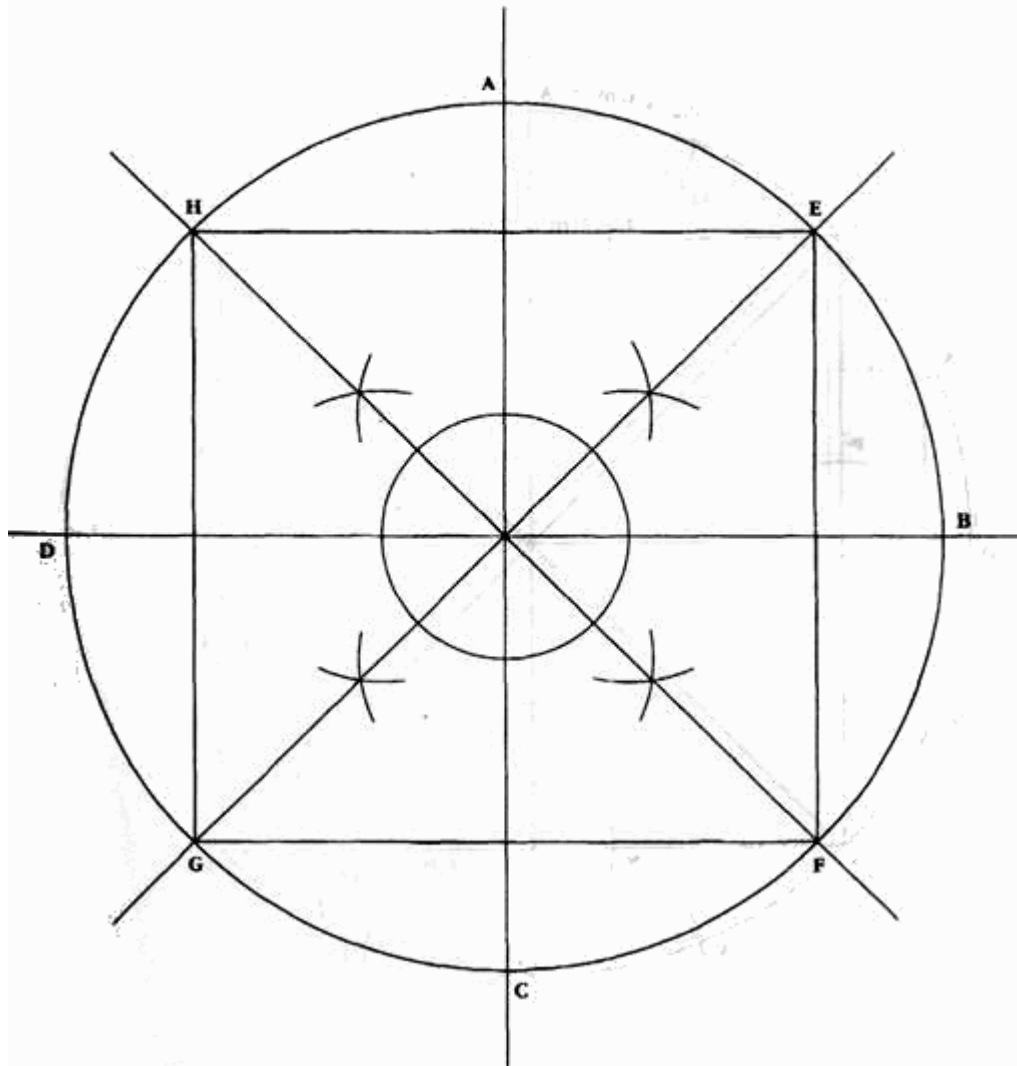
1. Поставьте в центре листа бумаги точку.

2. Проведите через эту точку горизонтальную и вертикальную прямые.

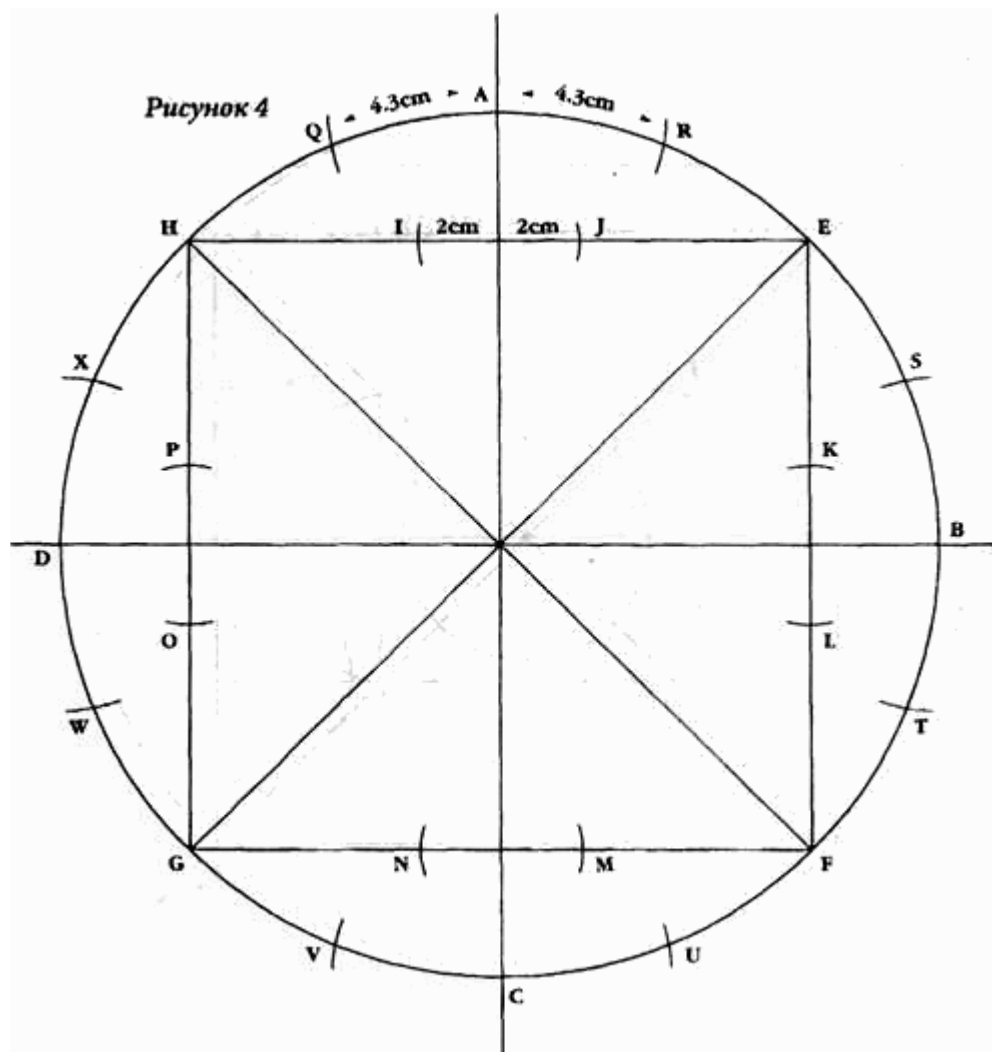
3. Нарисуйте небольшой круг любого радиуса.

4. Отмерьте с помощью циркуля прямые углы, как показано на рисунке (поместите ножку циркуля последовательно в точки А, В, С и D и проведите соответствующие дуги). Начертите отрезки, соединяющие точки пересечения дуг с центром круга; в результате круг окажется разделенным на восемь равных секторов.

Рисунок 3



5. Нарисуйте большой круг радиусом 11,3 см Постройте отрезки HE, EF, FG и GH- они образовали квадрат, который станет бхупуром. (учтите, что приведенные в книге иллюстрации несколько уменьшены в масштабе).

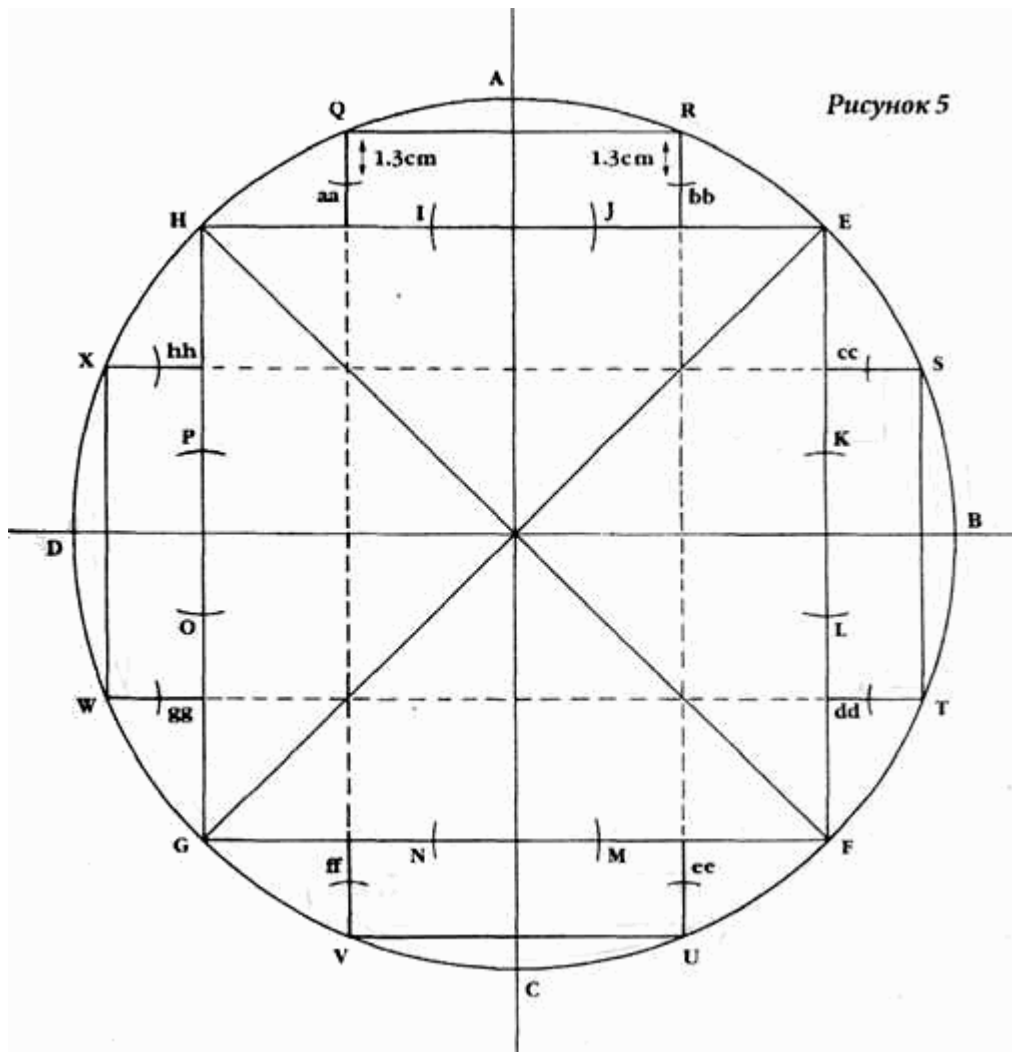


6. Сотрите малый круг в центре и все лишние линии.

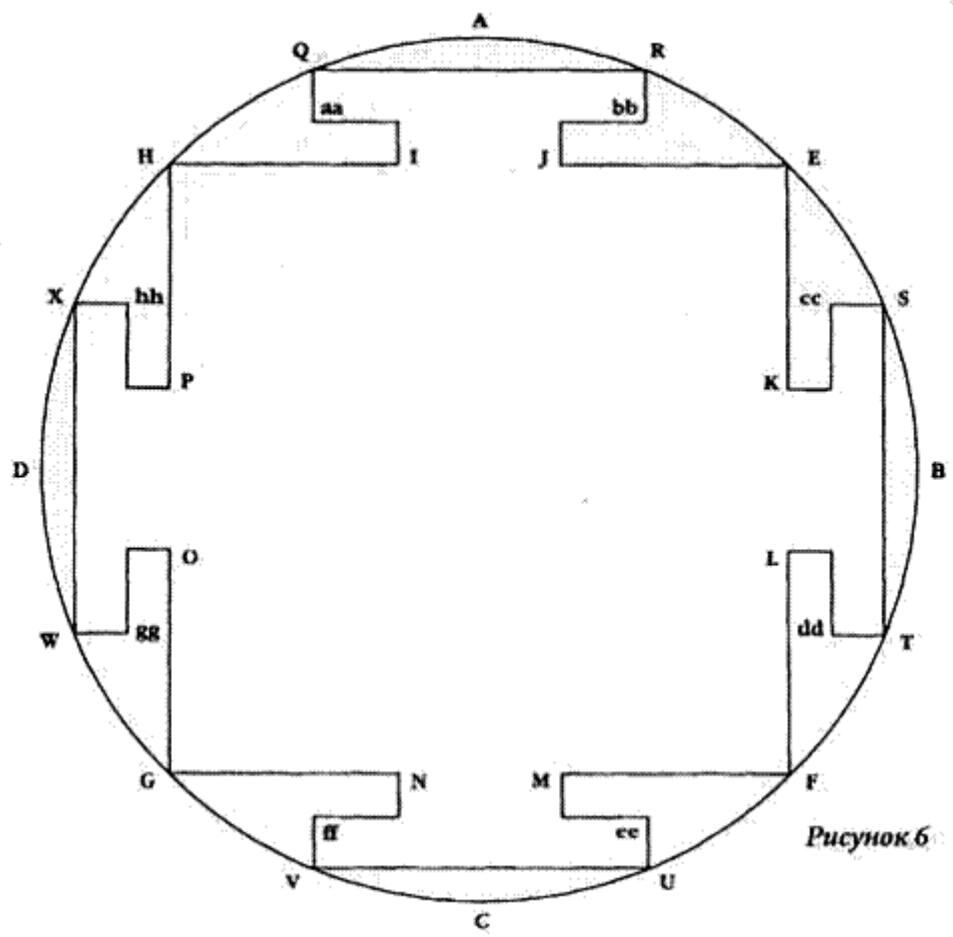
7. Расставьте точки I, I, K, L, M, N, O и P, отмерив расстояния в 2 см вдоль вертикального отрезка AC и горизонтального отрезка BD, как показано на рисунке.

8. Расставьте точки Q, R, S, T, U, V, W и X на окружности, отмеряя циркулем расстояние в 4,3 см от точек A, B, C и D.





9. Соедините точки так, как показано на рисунке; возникнут отрезки QR, ST, UV и WX.
10. Соедините эти точки вертикальными и горизонтальными линиями, пересекающими весь квадрат.
11. Постройте точки aa, bb, cc, dd, ee, ff, gg и hh, отмеряя по 1,3 см от точек Q, R, S, T, U, V, W и X.



12. Начертите отрезки, как показано на рисунке (прямые углы от точек aa, bb, I, J и т. д.). Сотрите лишние линии. Врата Бхупура готовы.

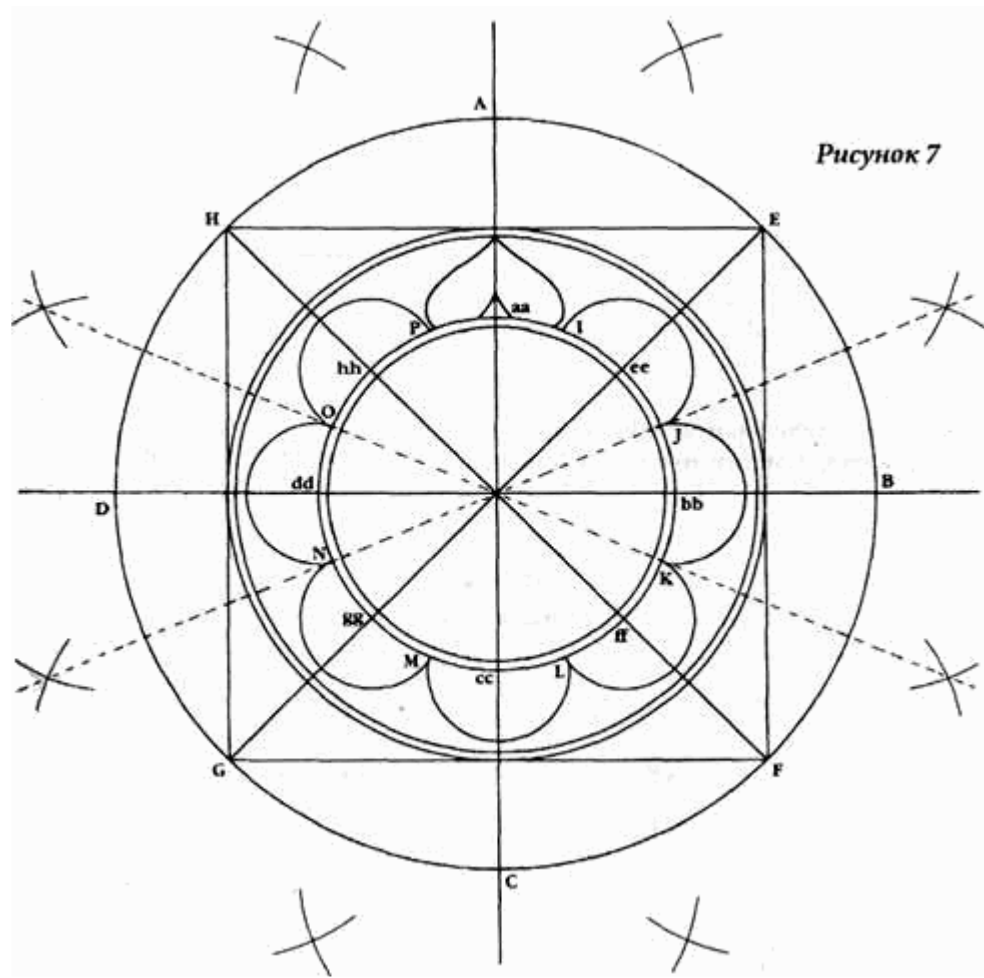
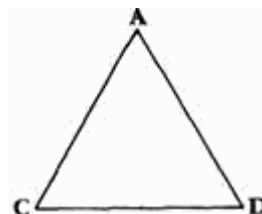
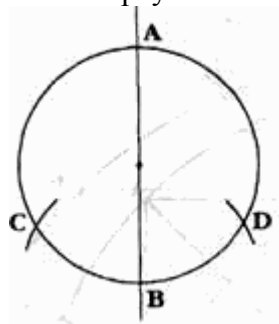
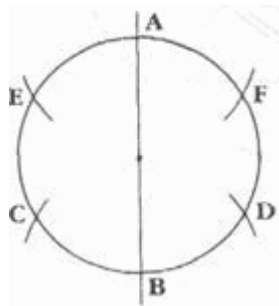
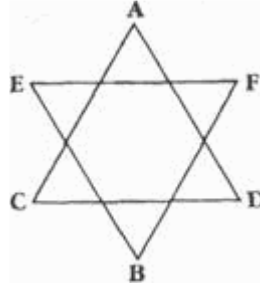


Рисунок 7

1. Вернитесь к рисунку 3.
  2. Нарисуйте внутренний и внешний круги, как показано на рисунке. Диаметр внешнего круга равен ширине квадрата. Диаметр внутреннего круга различается в зависимости от янтры. В приведенном примере он равен 5 см.
  3. Расставьте точки aa, bb, cc, dd, ee, ff, gg и hh на окружности внутреннего круга.
  4. Разделите пополам углы, образованные отрезками AE, EB, BF, FC, CG, GD, DH и HA. В результате получатся точки J, K, L, M, N, O и P.
  5. Поместив ножку циркуля в точку aa, начертите полукруг от точки P до точки I. Поставив ножку циркуля в точку ee, начертите полукруг от точки I до точки J и так далее.
  6. Превратите полукруги в лепестки лотоса, придавая им форму сердца.
- Рисунок 8. Построение равностороннего треугольника



1. Начертите круг.
  2. Проведите вертикальную линию через центр круга, отметив точки А и Б
  3. Поместив ножку циркуля в точку В, отметьте точки С и Д на равном расстоянии, от точки В.
  4. Постройте отрезки АС, СД и ДА.
- Рисунок 9. Построение шестиконечной звезды



1. Начертите круг и постройте вертикальную ось АВ.
2. Не изменяя расстояния между ножками циркуля, поместите ножку циркуля в точку А и постройте дуги, пересекающие круг в точках Е и F.
3. Аналогичным образом постройте точки С и Д поместив ножку циркуля в точку В.
4. Постройте отрезки АС, СД, ДА, ВЕ, ЕF, ВF.

### Место создания янтр

Место, где создаются янтры для поклонения, должно удовлетворять следующим требованиям:

- Чистота и уединенность.
- Отсутствие шума и возбуждающих или чувственных зрительных раздражителей.
- Отсутствие людей или предметов, вызывающих у практикующего страх или беспокойство.
- Нельзя использовать открытое место, однако в помещении не должно быть темно. Практикующий должен находиться под крышей или в тени.
- Хорошая вентиляция.

Перед началом создания янтры следует провести уборку, повторяя павитрикарам мантру (очистительную мантру).

После завершения янтры следует начать поклонение; янтру не следует выставлять на всеобщее обозрение как произведение искусства.

Янтры на бумаге применяются для достижения прямого видения; их называют "янтрами для даршана". Их можно выставлять в святилищах или духовных учебных заведениях. Выставление янтр на выставках и в музеях приносит их автору несчастье.

В завершение построения янтры для поклонения, а также в конце каждого обряда поклонения шакти необходимо повторить следующую мантру:

ШАРНАМБХИ САРАНАМ СИДДХА-ВИДЬЯДХАРАНАМ МУНИ ДАНУДЖА

НАРАНАМ ВЬЯДХИБХИ ПИТАНАМ НАРАПАТИ ГРАХГАТАНАМ  
ДАСИБХИСТРАСИТАНАМ ТВАМАСИ ШАРАНМЕКА ДЕВИ ДУРГЕПРАСЕД ВИДЬЯ  
САМАСТАСТАВ ДЕВИ БХЕДАХ ИСТРИЙЯ САМАСТА САКАЛА ДЖАГАТСУ ТВИЭКЬЯ  
ПУРИТАМ АМБАЙИ ТАТ КА ТЕ ИСТУТИХ ИСТАВЬЯ ПАРА ПРОТИТАХ АУМ  
ШАНТИХ ШАНТИХ ШАНТИХ.

Я в твоём прибежище — Ты, владыка всех сиддха-видий (окультурных знаний), тот, кто приносит облегчение муни (мудрецам), данавам (демонам) и нарам (людям), наделяет смелостью тех, кому предстоит встретиться с царем, и избавляет от страха грабителей. Я прибегаю к Твоей защите, Дэви-Дурга (здесь вместо имени Дурги можно использовать имя Кали, Тары и т. д.). Все видьи — лишь твои различные проявления, и все женские облики — твои облики. Ты, Мать Амба, наполняешь собой вселенную. Как могу восхвалить тебя? Как могу молиться тебе? Ты выше любых восхвалений и молитв. АУМ, мир, мир, мир.

Ганеша



ГАНЕША

Имя Ганеша образовано сочетанием двух слов: гана и иша.

Гана — это все существа, имеющие имя и форму [23], а иша — Господь. Таким образом, Ганеша — это бог всего сущего, всего сотворенного. Титул Ганеша был присвоен

второму сыну Шивы, когда он стал хранителем, или владыкой, всего сущего. Любое тантрическое религиозное поклонение начинается с обращения к Ганеше. Поскольку он является одним из самых популярных индийских божеств, к нему обращаются с просьбой устранить препятствия в начале любого предприятия — путешествия, постройки дома, создания книги и даже написания обычного письма. Ганеша изображается приземистым, с большим животом, четырьмя руками и головой слона с одним бивнем. В трех руках он удерживает анкуш (топор), пашу (аркан) и, иногда, раковину. Четвертая рука может изображаться в жесте "наделения дарами", однако чаще всего она держит ладду — сладкий шарик из гороховой муки. Его небольшие глаза сияют, словно драгоценные камни. Он восседает на крысе (или же она его сопровождает). Когда-то крыса была демоном, но Ганеша обуздал его и сделал своей ваханой (ездовым животным). Этот демон символизирует суетность и дерзость. Таким образом, Ганеша покоряет лживую суетность, гордыню, эгоистичность и дерзость.

Внешний облик Ганеши не очень привлекателен для рационального ума. Голова животного и приземистое толстое тело могут понравиться детям, но тем, кто считает себя уже взрослым, эта фигура кажется смешной. Однако не очень разумно позволять себе отвлекаться на грубую внешность Ганеши, так как он является покровителем тех людей тонкого ума, которые не обманываются внешним обликом. Кто не в состоянии увидеть в Ганеше Божественное и обращает внимание только на его вульгарную внешность, тот становится жертвой рационального разума (левого полушария мозга), который представляет собой величайшее препятствие на пути духовного развития.

Восприятие Ганеши как Божественной Силы успокаивает рациональный ум, рассеивает все его сомнения, которые остаются нашими злейшими врагами. Простая практика призывания Ганеши посредством молитвы, оказания ему должного уважения и покорности позволяет покорить рациональный ум и управлять им — вот почему Ганешу почитают как величайшего устранителя препятствий. Вера представляет собой огромную силу, которая превращает нисходящее течение пребывающей в вечном движении энергии в восходящее и соединяет человека с высшими центрами его собственного тела. Божественный Ганеша непоколебим. Тех, кто медитируют на нем и призывает его в начале любого мирского или духовного дела, он наделяет твердостью.

Пураны [24] предлагают множество версий истории рождения Ганеши и происхождения его слоновьей головы. В одной из них рассказывается, что он был слеплен из очищающей мази (убтана), которую Парвати, Божественная Мать, собрала со своего тела и которая содержала примесь ее телесных выделений. Говорят, что однажды, собравшись искупаться, Парвати обнаружила, что одного из стражей ее дома нет на месте. Она взяла убтан, слепила из него фигурку младенца и вдохнула в нее жизненную силу, прану. Она сделала это дитя своим стражем, вооружив его непобедимым жезлом и приказав никого не допускать в ее дворцовые покои. Юный стражник исполнил приказ своей матери и хозяйки и встал снаружи с жезлом в руке. В это время ко дворцу явился бог Шива, который решил навестить свою супругу Парвати. Когда маленький мальчик у дверей не позволил ему войти, Шива рассвирепел и начал угрожать ему, однако малыш оставался непоколебимым, и его сопротивление удалось сломить только обманом, который подстроили все солидарные с Шивой боги и демоны. В приступе ярости бог Шива размозжил мальчику голову трезубцем (согласно другому варианту этой истории, это сделал бог Вишну). Узнав о случившемся, Божественная Мать опечалилась и попросила Шиву вернуть дитя к жизни. Брахма успокаивал Парвати, а Шива отправился на поиски головы для ребенка, чтобы вновь восстановить его тело. Наступила ночь, и все матери спали, крепко обняв своих детей, так что Шива не смог найти ни одной головы. Однако затем он увидел спящего за спиной матери слоненка и воспользовался этой возможностью. Шива завладел слоновьей головой, прикрепил ее к телу малыша-стражника и вернул его к жизни.

В другой из многочисленных версий утверждается, что Ганеша родился как дар, полученный Парвати за ее молитвы, обращенные к богу Вишну. Божественная Мать

пригласила всех богов и полубогов в гости, чтобы они благословили ее дитя. Собравшиеся гости покорно рассматривали прекрасного младенца — все, за исключением Шани (Сатурна), который уставился в пол, так как его жена наложила на него заклятье: тот, на кого он посмотрит, мгновенно обратится в пепел. Божественная Мать оскорбилась таким поведением и настаивала на том, чтобы Шани посмотрел на ребенка и восхитился им. Шани поведал Божественной Матери о заклятии и отказался взглянуть на малыша. Однако Божественная Мать пребывала в полной уверенности, что, несмотря на заклятье, взгляд Шани не навредит ее ребенку, и потому вновь потребовала, чтобы Шани посмотрел и благословил его. Едва Шани поднял взгляд, как голова младенца сгорела дотла. На спине Гаруды (божественного орла) Вишну отправился на поиски детской головы и, по совету бога-творца Брахмы, вернулся с первой же найденной; он принес голову слоненка.

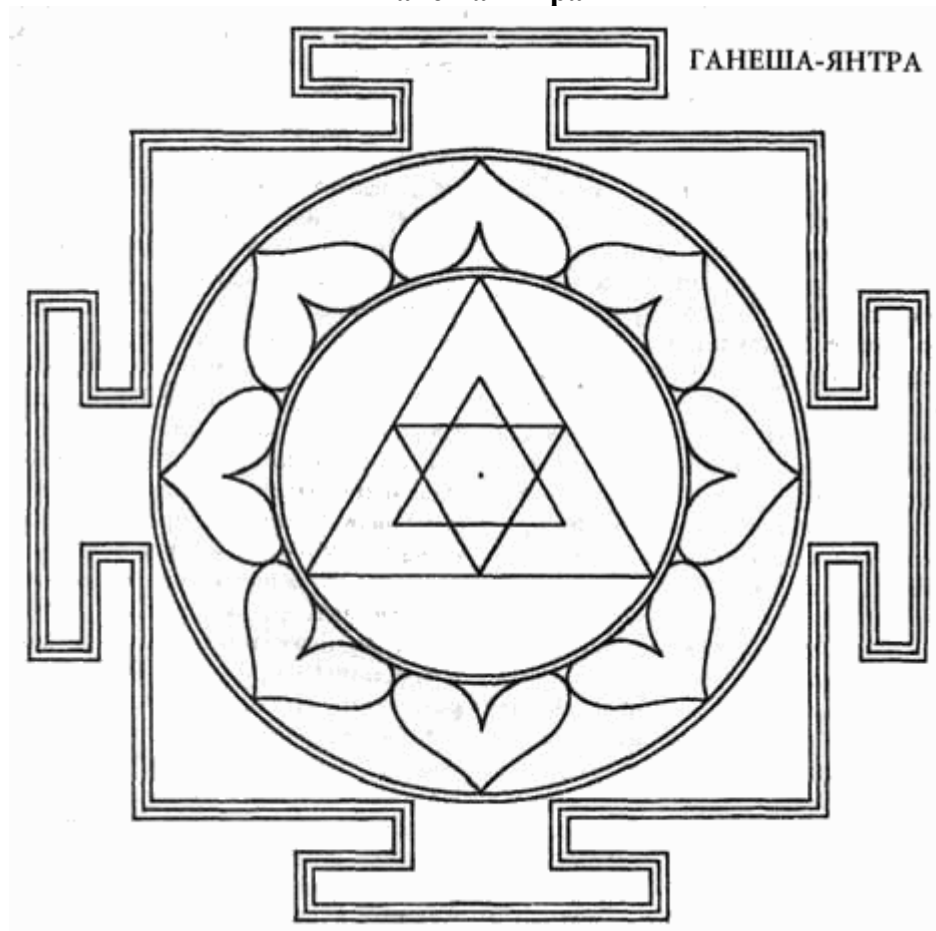
Существует множество историй о рождении Ганеши в различные калпы (эпохи), но все они указывают на одно: Ганеша был творением Божественной Силы, будь то Шива или Шакти. Он был создан как страж, или привратник, дворца Божественной Матери. Это означает, что человек может приблизиться к Божественной Матери только с разрешения Ганеши, который является также богом мудрости и благоразумия. Чрезвычайно интересная и поучительная история рассказывает о том, как этот бог стал покровителем всех ган и получил звание Ганеши. Давным-давно единственным стражем богов, полубогов, людей, демонов, духов, призраков и других созданий был Шива. Однако Шива все время пребывал в блаженном состоянии самадхи (транса), и потому всем существам, включая богов, было очень трудно связаться с ним. Когда ганы попадали в беду, им приходилось часами распевать гимны и молитвы, чтобы вернуть бога Шиву к обычному сознанию.

Они испытывали потребность в другом хранителе, который оказывался бы рядом в любой миг, разрешал раздоры и обеспечивал безопасность в трудных обстоятельствах. Ганы обратились с этой просьбой к Брахме, однако он не смог ничего придумать и предложил Вишну заставить бога Шиву назначить нового Ганапати ("предводителя ган"). Вишну предложил, чтобы ганы выбрали в качестве хранителя одного из двух сыновей Шивы: Карттикею (Субраманию) или толстобрюхого Ламбодара (так поначалу звали Ганешу). Чтобы выяснить, кто из братьев достоин быть предводителем ган, боги и полубоги решили провести состязание. Они придумали для сыновей Шивы одну задачу и оговорили день, время и место проведения состязания. В назначенный день все явились наблюдать за состязанием. Судьей назначили Вишну; центральные места заняли Шива и Божественная Мать Парвати. В оговоренное время Вишну объявил присутствующим суть состязания: братьям предстояло обойти всю вселенную и как можно скорее вернуться назад. Тот, кто вернется первым, и станет Ганешей, владыкой всех ган. Едва услышав условия и задачу состязания, Карттикея вскочил на своего быстролетного павлина и скрылся в пространстве, чтобы как можно быстрее облететь всю вселенную. Тем временем Ламбодар продолжал сидеть на своей крысе и не двинулся с места. Увидев, что Ламбодар не спешит, Вишну предложил ему поторопиться. После настоятельных просьб Вишну вступить в состязание, Ламбодар улыбнулся и направился к своим родителям, чтобы засвидетельствовать им свое почтение. Боги и полубоги были совершенно поражены, увидев, что, вместо того чтобы устремиться в космос, Ламбодар объехал вокруг Шивы и Парвати, своей матери, которая представляет собой изначальную Пракрита, причину существования всех явлений. Сделав круг, Ламбодар вернулся в исходное положение, поклонился родителям и объявил: "Я выполнил задачу. Я обошел всю вселенную". "Это неправда, — воскликнули боги и полубоги. — Ты никуда не уходил. Ты просто лентяй!" Сложив руки, Ламбодар остановился перед богом Вишну и сказал: "Я знаю, ты понял, что именно я сделал. Однако для того, чтобы это стало понятно всем, я объясню: я действительно выполнил задачу и обошел всю вселенную, так как этот мир имен и форм представляет собой лишь выражение и проявление Божественной Матери и Божественного Отца. Они суть источник всего сущего. Я обошел этот источник, который есть Истина, сущность всего, что только есть, суть всех явлений. Мне известно, что эта сансара (феноменальный мир) представляет собой океан

относительного существования, что она иллюзорна и потому нет никакого смысла оставлять за спиной Истину и обходить всю иллюзию. Мой брат все еще скитается по иллюзорному миру относительного существования. Когда он постигнет Истину, он также вернется сюда — к той Истине, которая единственна; все прочее, включая меня и вас, иллюзорно". Его заявление вызвало среди ган проблеск подлинного понимания, и они были поражены и восхищены мудростью этих слов. Восхваляя утонченные рассуждения и просветленное поведение смешного на вид, толстобрюхого Ламбодара, они признали его своим покровителем, Ганешей.

Когда Вишну украшал лоб слогового бога знаком победы (тилаком), появился мокрый от пота и задыхающийся Карттикейя. Он расвирипел и оспорил право Ганеши на победу. Боги объяснили Карттикейе утонченный ум и мудрость Ганеши и сказали: "Ты погнался за материальным, которое иллюзорно; ты обошел обычный мир, чье существование относительно. Это означает, что ты не способен непосредственно воспринимать Истину. Своим поведением в состязании Ганеша показал, что вселенная представляет собой лишь расширение Истины. Истина является его источником. Феноменальный мир есть майя (иллюзия). Карттикейя осознал, что майя обманула его, ибо его путешествие среди вечно изменяющихся явлений было тщетным, и он потратил силы тщетно, ради миража. Карттикейя вел себя, как все смертные, которые взирают на мир имен и форм как на подлинную реальность и потому оказываются в западне майи. Он смирился со своим поражением, и титул Ганеши был присвоен тому, чья мудрость превзошла материальное существование, чей точный и пристальный взгляд был устремлен к истинной реальности. Бог Вишну объявил, что с этих пор все ганы будут восхвалять Ганешу в начале всех важных дел. Тот, кто вспомнит о нем в начале любого предприятия и вознесет Ганеше хвалу, избавится от помех на пути к цели — его путь будет легок, и он завершит свое дело без малейших затруднений.

### Ганеша-янтра





Результаты медитации на ганеша-янтре воодушевляют садхака и позволяют ему обрести внутреннее равновесие. В этой янтре (как в тара-янтре или шри-янтре) бхупур имеет ярко-зеленый цвет. Зеленый цвет представляет собой сочетание теплого желтого и холодного синего, и потому является чрезвычайно могущественным — это цвет равновесия. Созерцание зеленого цвета производит дополняющий его цвет: красный [25]. То есть, если вы будете достаточно долго смотреть на зеленую фигуру и потом закроете глаза, то остаточное изображение на сетчатке будет иметь красный цвет. Красный цвет хорошо заметен на расстоянии и является цветом жизни, воодушевления, полного превращения и свободы от правил и установлений. Лотос ярко-красного цвета с восемью лепестками олицетворяет восьмерицу пракрити (изначальной природы), в которую входят акаша, воздух, огонь, вода, земля, саттва, раджас и тамас. Шестиконечная звезда шафранового цвета символизирует равновесие, вызванное наложением обращенного вершиной вверх мужского треугольника и обращенного вершиной вниз женского треугольника. Желтый треугольник с направленной вверх вершиной в центре шестиконечной звезды олицетворяет "мужской сок", эликсир бессмертия. Цвет этого треугольника совпадает с цветом кожи тела Ганеши. Расположенный в центре этого треугольника (вписанного в шестиконечную звезду) бинду представляет собой самого Ганешу. Медитация на этом бинду является главной целью работы с янтрой. В данном случае бинду имеет ярко-золотой цвет — притягательный и приятный для глаз.

### Дурга



Санскритское имя Дурга означает «непобедимая». Слог ду напоминает о четырех асурах (демонах). Это бедность (даридра), страдание (духкха), голод (дурбхикша) и дурные

привычки (дурвьясана). Звук р в этом слове означает болезни (рогагхна), а слог га-грехи (папагхна), несправедливость, антирелигиозность, жестокость, леность и прочие дурные наклонности. Таким образом, богиня Дурга уничтожает все виды зла, символизируемые звуками ду, р и га.

Поклонение Дурге было распространено с древнейших времен. Господь Рама обращался к Матери Дурге с молитвой, чтобы добиться победы в сражении с царем демонов Раваной. В «Махабхарате» Кришна обращается к Дурге за помощью в борьбе с Кауравами. Вайшнавцы поклоняются Дурге как йога-майе Вишну, а шайвы почитают ее как супругу Шивы. Вайшнавцы и шакты называют ее также Умой или Парвати. Шакты верят в то, что она является маха-майей, коренной причиной мира имен и форм. В «Дурга-саптшати», священном тексте приверженцев Дурги, приводятся ее 108 имен; это означает, что она является собой все облики Божественной Матери, то есть саму Божественную Мать.

В «Маркандея-пуране» рассказывается история о проявлении Дурги. Однажды из рта разъяренных Вишну, Шивы и Брахмы изошел огромный светящийся шар. В тот же миг такие же шары возникли из уст других разъяренных богов и полубогов. В результате все испущенные богами и полубогами свечения слились в одно: сияние распространилось во всех направлениях, а боги и полубоги узрели ослепительный и лучистый пламенный шар непреодолимой силы и энергии. Огонь медленно превратился в богиню. Ее лицо было соткано из света, изошедшего из уст бога Шивы. Свет Рамы наделил ее длинными темными волосами, а лучезарность Вишну — двумя руками. Лунный свет дал ей две груди, а свечение Индры — среднюю часть туловища. Бедрa были рождены сиянием Варуны (бога воды), а ягодицы — теджасом [26] Притхиви (Земли). Свет Брахмы стал ее ступнями, а кончики пальцев ног возникли из лучей Солнца. Свет Басу (хранителей восьми сторон света) превратился в пальцы ее рук, а сияние Куберы — в ее нос. Три глаза богини возникли из блеска трехглавого Агни (бога огня). Уши были рождены светом Марута (бога воздуха), а остальные части тела появились из сияний Вишвакармана и других полубогов. Все боги даровали Дурге могущественное оружие. Шива сотворил из собственного трезубца еще один и подарил его этой богине. Вишну создал диск из своей чакры (метательного диска). Варуна дал ей копию своей раковины, Паван (Марут) — лук и стрелы, а Индра сделал из своей ваджры (громовой стрелы) еще одну стрелу. Яма, бог смерти, даровал ей данду (жезл), а Брахма — камандалу (сосуд для воды). Солнце наполнило своим свечением все поры тела богини, а Кала (бог времени) одарил ее мечом и щитом. Вишвакарман преподнес ей боевой топор и непробиваемые доспехи. Так Дурга получила самые разные средства нападения и защиты. Эта история из «Маркандея-пураны» показывает, что Дурга представляет собой обобщенный символ всех божественных сил. Она возникла из сияния всех богов и потому несет в себе сущность каждого из них. Эта обобщенная сила проявляет себя только в тех случаях, когда злые силы угрожают самому существованию сил божественных. По этой причине Дурга олицетворяет собой объединенные усилия Божественных Сил, прилагаемые к привнесению и восстановлению вселенской гармонии. Эта богиня появилась на свет для того, чтобы утвердить закон Дхармы (добродетели).

В «Сканда-пуране» Дурга отождествляется с Изначальной Пракрити и Шакти. В «Бхава-упанишаде» она восхваляется как Брахмарупини (подобная Брахме). В «Курма-пуране» она отождествляется с Ниргуна-Брахманом (Богом-Абсолютом).

Она возникла в самом начале времен, еще до того, как началось сотворение. Рассказывают, что Вишну спал, и во время этого йогического сна из его пупка появился Брахма-Творец. Брахма не осознавал цели своего рождения и потому принялся медитировать на спящем Вишну. В это время из грязи в ушах бога Вишну были порождены два могущественных асура, Мадху и Кайтабха; они бросились к Брахме, чтобы убить его. Брахма был недостаточно силен, чтобы уничтожить демонов и обратился с молитвой к Шакти-Махамайе, силе Высшего Сознания (Брахмана). По призыву Брахмы перед ним воплотилась Божественная Мать; она разбудила Вишну и показала ему нечестивые намерения Мадху и Кайтабхи. Вишну сражался с этими асурами в течение пяти тысяч божественных лет, однако

тоже не смог их уничтожить. Тогда Божественная Мать околдовала их и заставила произнести такие слова: "Вишну, мы достаточно долго бились с тобой. Проси чего хочешь". Скормив собственным словом асурам пришлось исполнить желание Вишну — тем временем сам бог Вишну выхватил свой метательный диск и отсек им головы.

В «Дурга-саптшати» рассказывается другая история. Давным-давно на свете жил царь Суратха — в полной беспомощности он обитал в лесу, ибо враги отняли у него царство. Оставаясь в лесу, он стал одержим непрерывными мыслями о своем царстве, сокровищах и дворце. Однажды царь Суратха повстречал торговца по имени Самадхи. Этот торговец был обманут и ограблен собственными женой и детьми, которые выгнали его из дому. Торговец тоже постоянно вспоминал об утерянном богатстве; царь испытал к нему сочувствие, и они сдружились. Они вместе построили в лесу ашрам и поселились в нем. В один прекрасный день им случилось принимать в качестве гостя великого святого по имени Медха Риши — он поведал им историю Божественной Матери и рассказал о том, что надлежащее поклонение ей способно положить конец их бедствиям.

Существует еще одна история о могущественном демоне по имени Махиш, или Махисасура; его дар заключался в том, что никто не мог убить его, за исключением прекрасной женщины. Получив такой дар, он стал неуязвимым, победил Индру (бога небес) и низверг его с престола. Демон покорила все три мира и изгнал богов из их обители на небесах. Боги и полубоги во главе с Брахмой и Вишну отправились к богу Шиве и рассказали ему о жестокости и коварстве Махиша. Услышав об этих злодеяниях, Шива разъярился, однако он понимал, что дар демона делает его таким же беспомощным, как и всех остальных богов. Только Божественная Мать смогла положить конец этой ужасной драме. В ярости Шива изверг из уст луч света, после чего такие же лучи породили все боги и полубоги. Лучи света соединились и проявились в облике прекрасной богини. Богиня издала рев, от которого содрогнулись все три мира; услышав его, Махисасура отправил своих полководцев, чтобы те уничтожили новорожденную силу. Все великие полководцы Махисасуры — Чикшур, Чамар, Удагра, Махахану, Асиллома, Вашкал и Видалакша — один за другим являлись со своими армиями на битву, однако были уничтожены Божественной Матерью Дургой. После смерти его верных полководцев Махисасура лично появился на поле битвы, и сражение началось — он оборачивался то быком, то львом, то слоном. Он то стоял на земле, то поднимался в пространство и вел битву оттуда. Затем Божественная Мать сошла со своего льва, прыгнула на плечи Махисасуры и отсекла ему голову. Его смерть вызвала среди богов волну радости, и все они восславили Дургу.

Таким образом, о Дурге рассказывают множество историй, которые являются одновременно и очень похожими, и достаточно различными, однако все они напоминают нам о самом важном: когда бы Божественная Мать ни воплощалась в каком-либо облике, она всегда проявляет себя как слияние свечения всех богов и полубогов. Она представляет собой объединенную Божественную Силу. Эта Божественная Сила воплощается в формах, чтобы установить равновесие и гармонию, покой и благополучие. Все истории о Дурге и других воплощениях Божественной Матери связаны с непрерывной борьбой между божественными и демоническими силами, вечными парами противоположностей. Существование мира имен и форм невозможно без такой борьбы. Демонические силы саморазрушительны, однако чрезвычайно могущественны, тогда как Божественные Силы созидательны и действенны, однако замедленны. В начале перевес обычно на стороне демонических сил, ибо они объединяются вместе, а Божественные Силы оказываются рассеянными. Однако после того, как демонические силы вызывают нарушение равновесия, все боги объединяются, превращаясь в единую Божественную Силу под названием Шакти — она проявляется в облике богини или бога, чтобы уничтожить зло и восстановить утраченное равновесие. Демонические силы опираются на эгоистичность, корысть и истязание других, а Божественные — на самопожертвование, покаяние, самоотверженное служение, любовь, всеобщее братство и способность видеть Божественное в любой частице сущего.

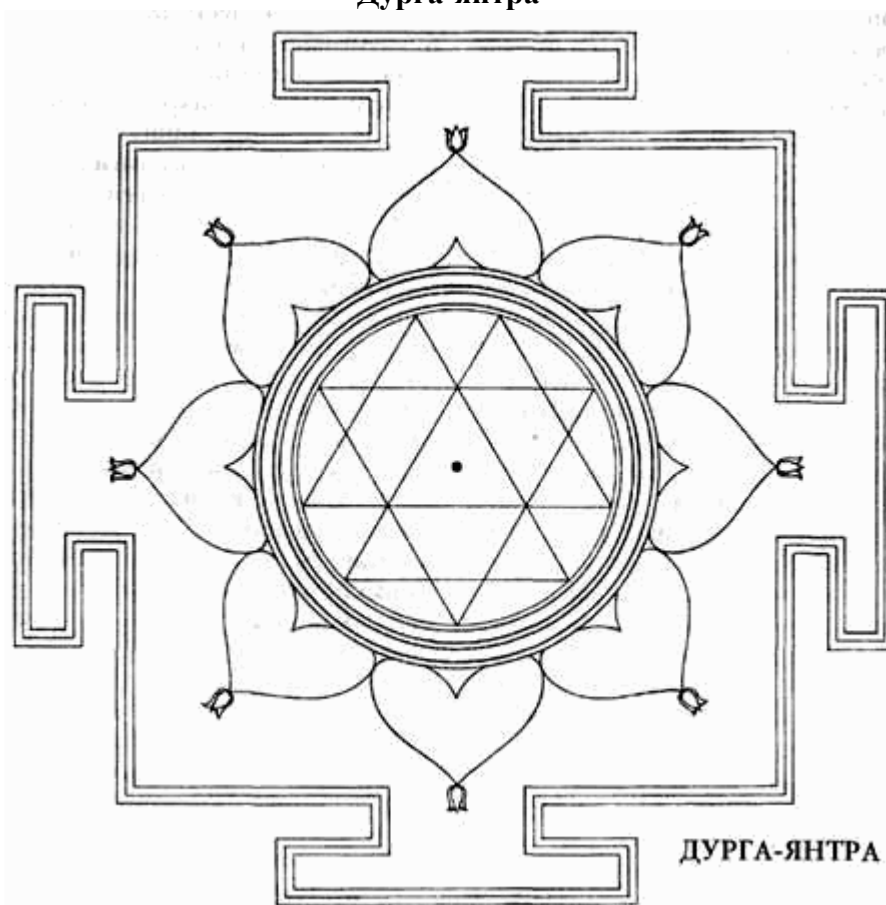
Древние легенды о богах и богинях подчеркивают победу добра над злом в той борьбе,

которая протекает внутри каждого человеческого существа. Стремление к роскоши, материальным обретениям и физическим удобствам представляет собой демоническую силу внутри нас; она проявляется в форме гнева, ненависти, алчности, гордыни, ревности, заблуждениях, тщеславии, зависти и привязанностях. Эти силы поднимаются на поверхность, когда бы у человека ни возникли корыстные интересы. В противоположность им, преданность, милосердие, любовь и мысли о Всеобщем Благае человечества представляют собой Божественные Силы внутри человека; они проявляются как дисциплинированность, ненасилие, вера, уверенность, подлинная самоотверженность и отрешенность от любых личных обретений.

Дурга символизирует не двойственное существование наполненного энергией сознания, или обладающей сознанием энергии. Будучи Божественной Матерью, она уничтожает дисгармонию, вызывающую нарушения равновесия в феноменальном мире. Она желает добра всем и каждому — даже тем, кого уничтожает, ибо она приходится матерью и этим созданиям. После того, как она уничтожила Махисасуру, боги спросили: "Мать, ты могла бы испепелить Махисасуру и его полководцев своей божественной лучезарностью. Почему же ты участвовала в этом ужасном сражении?" Божественная Мать ответила: "Если бы я просто испепелила их, они оказались бы в аду, и тогда им трудно было бы совершенствоваться и развиваться. Однако благодаря сражению со мной и гибели от моей руки они попали в рай, где смогут превратиться в добрых существ". Таким образом, Дурга стремится не просто уничтожить зло, но преобразить его в благую энергию.

Чаще всего Дурга изображается восьмирукой, хотя иногда число рук может равняться десяти, а в облике Махадурги она имеет двадцать рук. Ей в равной мере поклоняются и боги, и демоны, и люди всех каст и убеждений.

### Дурга-янтра



Медитация на шафрановом цвете дурга-янтры порождает охлаждающий синий цвет, наполняющий практикующего безмятежностью и чистотой. Девятиконечная звезда, как и в shri-янтре, приятна и привлекательна для взора и в отношении зрительного воздействия

уступает по могуществу только шри-янтре.

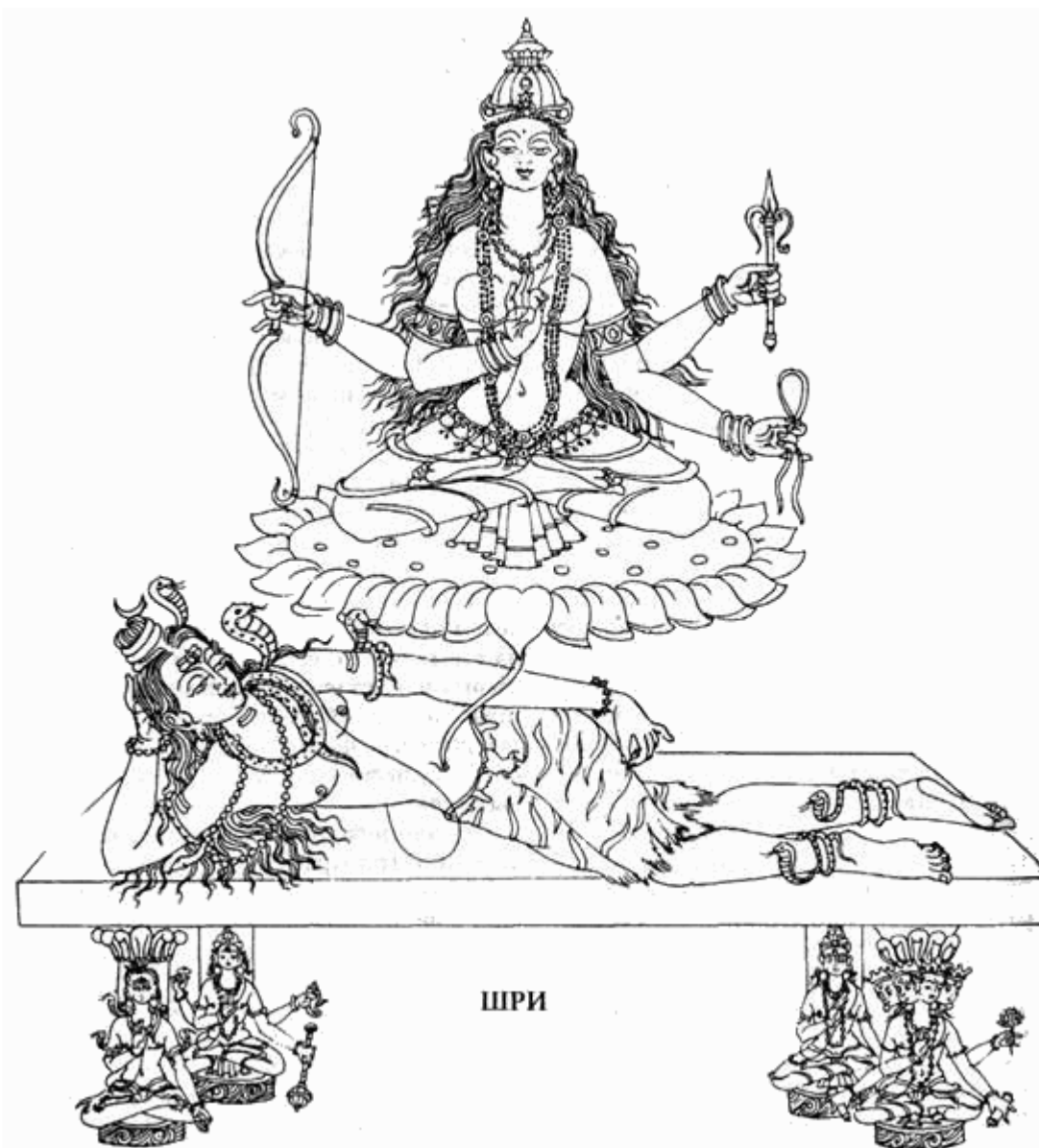
Цвет бхупура соответствует солнечному свету, так как Дурга являет собой божественную лучезарность, слившуюся в женском облике.

Медитация на этом цвете порождает дополняющий синий цвет, который приносит покой и передает медитирующему магнитную энергию. Лотос с восемью лепестками олицетворяет восьмерицу свойств всего сущего: любовь, милосердие, самопожертвование, покаяние, самоотверженное служение, преданность, веру и отстраненность от личных обретений. Эти качества помогают развиваться Божественному внутри человека и уводят его от ду, то есть духкхи (страдания), даридры (бедности) и дурвьясаны (дурных привычек и склонностей); р, то есть рогагхны (болезней); и га, то есть папагхны (несправедливости, арелигиозности, жестокости и лени).

Три золотых кольца символизируют три составляющих времени: прошлое, настоящее и будущее. Девятиконечная звезда в центре, образованная четырьмя перекрещивающимися треугольниками, олицетворяет девять шакти (нава-дурга). Три треугольника обращены вершинами вверх и означают три изначальные силы: созидательную (Брахма), сохраняющую (Вишну) и разрушающую (Шива). Они пребывают в такой гармонии, что совмещаются друг с другом — это значит, что созидание, сохранение и разрушение также соединяются во времени. Эти три треугольника символизируют сияние, свет, исходящий из уст трех богов индуистской Троицы. Четвертый треугольник, обращенный вершиной вниз, олицетворяет телесное воплощение света, объединенной Божественной Силы. Наложение всех четырех треугольников порождает еще один треугольник в центре. Он обращен вершиной вверх и означает саму Божественную Мать; каждая сторона этого треугольника принадлежит одной из трех Божественных Сил. Центр янтры и центральный треугольник представляют собой бинду — саму Божественную Мать.

### **Шри-янтра**

Поклонение Шри-Видье было распространено в Индии с самых древних времен. Приверженцем Шри-Видьи был Свами Говиндалада, учитель Ади Шанкара-чарьи (первого Шанкарачарьи) [27]. Он посвятил Шанкару в правила поклонения Шри-Видье, и Шанкара написал об этом одухотворенную книгу под названием «Саундарийя-Лахири». Многие современники Шанкары — Сурешвара, Падмапада, Видьяранья Свами — также поклонялись Шри-Видье. Брат Чайтаньи, известный как Прабху Нитьянанда, был вайшнавом, и все же поклонялся Шри-Видье. Известный шиваитский учитель Абхинавагупта поклонялся Шри-Видье наряду с Шивой. Таким образом, поклонение Шри-Видье было распространено среди шактов, ведантучарьев, вайшнавов и шайвов.

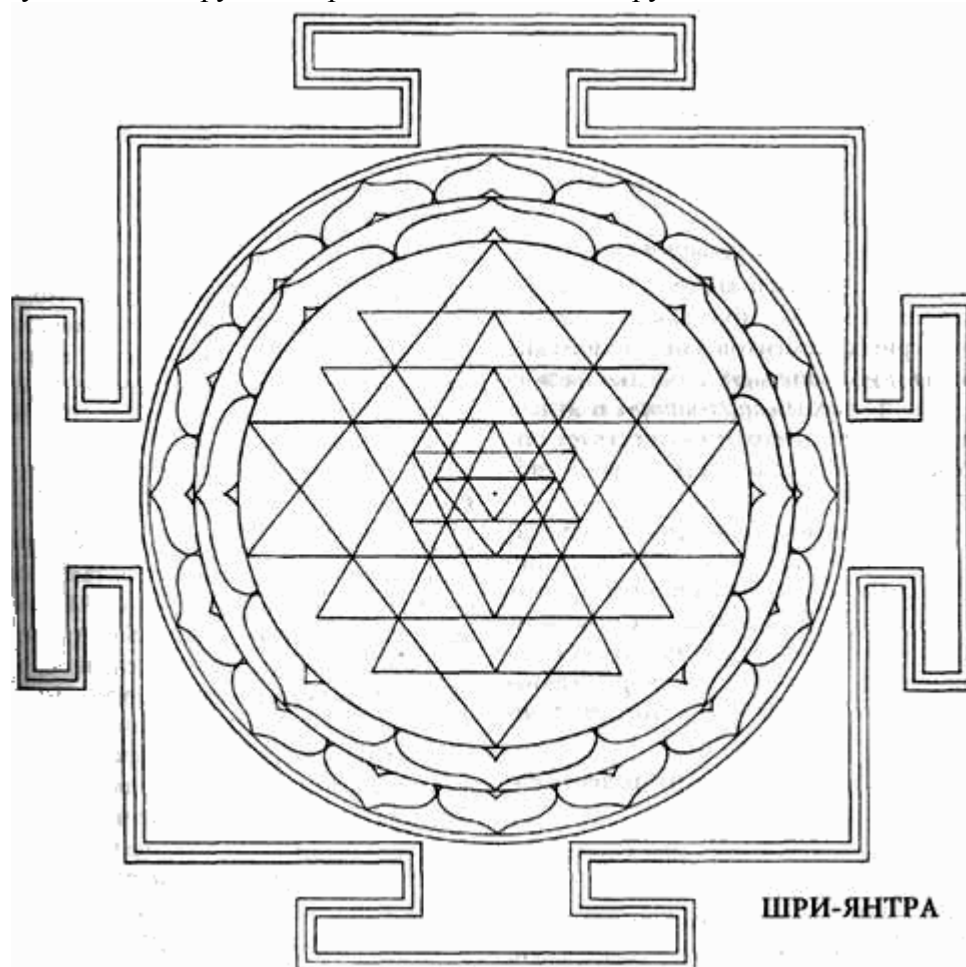


Шри-Видья, или Шодаши, является третьей из десяти махавидий. Она известна под различными именами: Сундари, Лалита, Трипура-Сундари, Шодаши и Бала. Для поклонения Шри-Видье необходимо понять ее янтру, которая является самой удивительной из всех янтр и называется шри-янтрой, шри-чакрой или лалита-чакрой. Правила поклонения шри-янтре, метод ее построения и полное толкование приведены в «Саундарийя-Лахири». Они основаны на древнейшем духовном пути, самайя-матеу поскольку Шанкара был ведантучарьей, посвященным в самайя-мат. Этот путь отличается от каула-мата, чистого поклонения Шакти. Разница между этими двумя школами заключается в построении янтры.

Приверженцы самайя-мата строят шри-янтру так, что в ней имеются пять треугольников, обращенных вершиной вверх, и четыре треугольника, обращенных вершиной вниз. В каула-мате все наоборот: пять треугольников обращены вершиной вниз, а четыре — вершиной вверх. Эти янтры получили различные названия: первую называют шриштхикрама ("закон развития"), а вторую — самхара-крама ("закон исчезновения"). Легко заметным внешним отличием двух янтр является центральный треугольник с бинду. В самайя-мате этот центральный треугольник обращен вершиной вверх, а в каула-мате — вершиной вниз. В каула-мате построение этой янтры считается тайной, известной только посвященным. Но в «Лалита-Сахасранаме» описывается метод построения шри-янтры.

Шри-янтра очень притягательна и могущественна. Она состоит из девяти пересекающихся треугольников. Четыре из них обращены вершинами вверх, а остальные — вершинами вниз. Четыре обращенных вершинами вверх треугольника относятся к Шиве, а

оставшиеся пять являются треугольниками Шакти. Сочетание девяти треугольников образует шри-янтру — самую динамичную из всех янтр. Если начертить сходную схему, состоящую из восьми пересекающихся треугольников, четыре из которых направлены вверх и четыре — вниз, то получится уравновешенная, статичная фигура. Вызванное добавлением еще одного треугольника нарушение равновесия делает янтру динамичной и более мощной.



Шри-янтра представляет собой единственную асимметричную схему, однако ее красота заключается в том, что на первый взгляд она кажется симметричной. В целях поклонения шри-янтру изображают на медных, серебряных и золотых пластинах в виде плоского рисунка или выпуклого рельефа, выложенного камнями, кварцем, хрусталем и самоцветами. Последний тип изображений шри-янтры имеет форму пирамиды; в древности существовало множество подобных янтр. Обычно шри-янтра олицетворяет тело богини Трипура-Сундари, хотя в некоторых текстах ее называют пупком Божественной Матери. Действительно, существуют скульптурные изображения Божественной матери, в области пупка которой начертана шри-янтра. Шри-янтру называют также "янтрой космоса". В «Бхайраваямалатантре» четко сказано, что янтра Трипура-Сундари отражает форму космоса. В «Камакаваласе» говорится, что шри-янтра построена на тех же принципах, что и человеческое тело.

В шри-янтре также есть девять чакр (групп), аналогичных девяти чакрам (психическим центрам) в теле человека:

1. Бинду.
2. Трикон (центральный треугольник, содержащий бинду).
3. Агитар (группа из восьми треугольников вне трикона).
4. Антардашар (группа из десяти внутренних треугольников).
5. Бахирдашар (группа из десяти внешних треугольников).
6. Чатурдашар (группа из четырнадцати треугольников).

7. Аштадала (кольцо из восьми лепестков лотоса).
8. Шодашадала (кольцо из шестнадцати лепестков лотоса).
9. Бхупур (квадрат с четырьмя вратами).

В отношении шри-янтры слово чакра означает группу (буквально "круг") структурных элементов, а не психические центры кундалини-йоги, однако между девятью фигурами шри-янтры и этими психическими центрами существует определенная связь, представленная в таблице 10.

В «Камакавиласа-агаме» утверждается, что практикующему совершенно необходимо постичь подлинную форму богини Трипура-Сундари, а единственный способ сделать это — понять ее символическую форму, шри-янтру. Таким образом, становится ясно, что шри-янтра представляет собой:

- образ космоса (схему его развития и эволюции);
- образ человеческого тела (схему его внутреннего строения);
- образ богини Трипура-Сундари (поскольку эта богиня является энергией, пронизывающей весь феноменальный мир).

Пять треугольников, обращенных вершиной вниз, или треугольников Шакти, проявляются как пять танматр (слух, осязание, зрение, вкус и обоняние), пять махабхут (акаша, воздух, огонь, вода и земля), пять органов чувств (уши, кожа, глаза, язык и нос) и пять органов действия (руки, ноги, рот, половые органы и анус). В человеческом теле эти пять элементов еще проявляются как кожа, нервы, плоть, жир и кости.

Четыре обращенных вершиной вверх треугольника — треугольники Шивы — олицетворяют мужскую энергию и проявляются как читта (субстанция сознания), буддхи (интеллект, высший разум), ахамкара (самоосознание, ощущение собственного «я», эго) и манас (ум, низший разум).

Когда пять направленных вершиной вниз и четыре направленных вершиной вверх треугольника пересекаются и накладываются, возникают сорок три новых треугольника — подобно тому, как взаимодействие мужской и женской сил в космосе порождает разнообразные объекты феноменального мира.

Подобно бинду в центре, который символизирует Божественную Мать, бинду в сахасрара-чакре олицетворяет индивидуальное сознание, которое есть «Я» (джива), душа, дух, или Атман.

### **Бинду**



Таблица 10

Место в теле (физический центр)	Название чакры	Количество лепестков	Название элемента шри-янтры
1. БХРУ-МАДХЬЯ (межбровье)	АДЖНЯ	2	Бинду
2. ЛАМБИКА (между носом и горлом)	ИНДРА-ЙОНИ	8	Трикон
3. КАНТХА (горло)	ВИШУДДХА	16	Группа из восьми треугольников (АШТАР)
4. ХРИДАЙЯ (сердце)	АНАХАТА	12	Группа из десяти внутренних треугольников (АНТАРДАШАР)
5. НАБХИ (пупок)	МАНИПУРА	10	Группа из десяти внешних треугольников (БАХИРДАШАР)
6. ВАСТИ (ниже пупка)	СВАДХИШТХАНА	6	Группа из четырнадцати треугольников (ЧАТУРДАШАР)
7. МУЛАДХАР (тазовая область)	МУЛАДХАРА	4	Кольцо из восьми лепестков лотоса (АШТАДАЛ)
8. ТАДДХОДЕША (ноги)	КУЛ	6	Кольцо из шестнадцати лепестков лотоса (ШОДАШДАЛ)
9. ТАДДХОДЕША (стопы)	АКУЛ	1000	БХУПУР

Бинду, точка внутри центрального треугольника и янтры, именуется также сарваанандамайи-чакра, то есть "чакра совершенного блаженства". Бинду представляет собой семя всей вселенной, оно пребывает вне времени и пространства. В этом бинду в вечном единении пребывают Камешвара (бог комы, желаний) и Камешвари (шакти стремления к окончательному единению). Камешвара и Камешвари пребывают в человеческом теле выше сома-чакры — в сахасрара-чакре, чакре лотоса с тысячей лепестков.

При медитации на шри-янтре поклонение вечному союзу Шивы и Шакти осуществляется посредством сосредоточения на бинду. Поклонение ишта-девате (личному божеству) и гуру также проводится сосредоточением на бинду. Бинду представляет собой завершающую точку янтры, однако центральное положение делает его и началом янтры. Без понимания важности этой точки невозможно построить янтру. Бинду является изначальной причиной, семенем янтры. Любое поклонение шри-янтре завершается медитацией на бинду.

### Трикон

Трикон, который иначе называют сарва-сиддхи-прада-чакрой, представляет собой основной треугольник, содержащий в себе бинду. В каула-мате он изображается обращенным вершиной вниз. Согласно Тантре, этим треугольником становится сам бинду, стремящийся проявиться. Трикон создан сиянием бинду. Бинду — семя дерева творения, и он остается внутри него в своей тонкой форме. Когда завершается период покоя и начинается эпоха движения, бинду порождает трикон: скрытое становится проявленным. Три стороны трикона принадлежат трем богиням — Камешвари, Бриджешвари и Агамалини, — которые шествуют в сопровождении трех гун (саттвы, раджаса и тамаса). Три основных отрезка трикона представляют собой питхи ("обители"), представленные и в человеческом теле:

1. Камакшья-питха соответствует муладхара-чакре.

2. Пурнагири-питха соответствует анахата-чакре.

3. Джаландхара-питха соответствует вишуддха-чакре.

Помимо того, трикон олицетворяет йони (женский половой орган), изначальную Пракрита с тремя гунами, тремя состояниями сознания: джагратам (бодрствованием), свапной (сновидением) и сушупти (глубоким сном). В период покоя изначальная Пракрита неподвижна и остается в форме бинду, а в период движения приходит в движение и становится триконом. Она является той же силой, которая известна в Тантре как Божественная Мать Трипура-Сундари, Трипура или Шри-Видья. По утверждению «Камакалавиласы», между бинду (Шивой) и триконом (Шакти) нет никакой разницы. Камешвара и Камешвари становятся тремя аспектами сознания — распознаванием, действием и склонностью, то есть пониманием, действием и ощущением. Название сарва-сиддхи-прада означает "наделяющее всеми силами (сиддхи)". Медитация на этой чакре приносит могущество.

### **Аштар**

Аштар, группа из восьми треугольников, именуется также сарва-рог-хара-чакрой — "чакрой, избавляющей от всех недугов". Восемь треугольников представляют собой восемь йони, образующих восьмерицу всего сущего. Тантристы изображают Камешвару четырехруким и держащим в руках четыре различных приспособления; Камешвари также имеет четыре руки. Эти восемь инструментов в руках Камешвары и Камешвари и олицетворяются восьмью треугольниками. Кроме того, эти треугольники соответствуют восьми богиням, которые носят имена Вашини, Камешвари, Модини, Вимала, Аруна, Джаяйни, Сарвешвари и Каулини.

Эту чакру называют также агник-хандой, "обителью огня"; в ней присутствуют десять энергий огня: Ушма, Джвалини, Виспхулингини, Сушри, Сурупа, Капила, Хавьяваха, Кавьяваха, Праспху-тика и Шит. Аштар считается подлинной шри-янтрой. Восемь треугольников аштар и один треугольник трикона — в сумме девять — называют навдвара-чакрой, краеугольным камнем феноменального мира. В тантрических текстах человеческое тело также называют навдвара-чакрой, так как оно имеет девять врат.

Поклонение аштару, трикону и бинду приносит защиту, могущество и блаженство и избавляет от любых душевных, умственных и физических недугов.

### **Антардашар**

Антардашар — группу из десяти треугольников, окружающих аштар, — называют также сарва-ракшакара-чакрой, "чакрой, обеспечивающей полную защиту". Такая защита достигается не внешними силами, а внутренней дисциплинированностью. Эта чакра обладает способностью защищать по той причине, что она представляет собой "пункт управления" пятью органами действия и пятью органами чувств. Управляющий десятью индрийями человек обретает защиту от любых внешних раздражителей.

В десяти треугольниках восседают десять йони, или шакти: Сарваджня, Сарва-Шакти-Прада, Сарва-Айшвари-Прада, Сарва-Джнянамайи, Сарва-Вьядхи-Нашины, Сарвадхара, Сарва-Пап-Хара, Сарва-Анандамайи, Сарва-Ракша и Сарва-Айп-сат-Пхал-Прада. Эти богини соответствуют десяти телесным огням и отвечают за следующие функции: речака (очищение), пачака (пищеварение), шочака (высыхание, выпитывание), дахака (сжигание), плавака (извлечение сущности, выделение белков), кшарака (окисление), уддхарака (извлечение), кшобхака (возникновение подавленности), джрамбхака (усваивание) и мохака (возникновение привлекательности).

Способность управлять десятью огнями путем подчинения десяти индрий обеспечивает человеку полную защиту.

### **Бахирдашар**

Бахирдашар — группу из десяти треугольников, окружающих антардашар, — также называют сарва-артха-садхака-чакрой, "чакрой, делающей возможной любое осознание". В санскрите слово артха означает «деньги», а также «смысл». Эта чакра наделяет человека способностью осознавать все вокруг, делать свою жизнь осмысленной. В десяти

треугольниках пребывают десять йони, или шакти: Сарва-Сампада-Прада, Сарва-Приянкарини, Сарва-Мангал-Карини, Сарва-Кама-Прада, Сарва-Духкха-Сва-вимочини, Сарва-Мритью-Прашамни, Сарва-Виджня-Ниварни, Сарван-Сунда-ри, Сарва-Саубхаджнядайини и Сарва-Сиддхи-Прада. Эти шакти управляют десятью пранами тела под названиями: прана, апана, самана, व्याна, удана, курма, крикила, нага, дхананджайам девадугта. Именно благодаря пране все становится живым и обретает значение, то есть исполняется артха.

Медитация на этой чакре помогает человеку достичь контроля над праной, а такой контроль позволяет управлять разумом. Разум действует посредством десяти индрий (пяти органов действия и пяти органов чувств). Органы чувств делают осмысленным внешний мир, а органы действия обеспечивают человека возможностью добиваться желаемого и насыщать органы чувств — однако в отсутствие праны ни одна из групп органов не способна функционировать.

### **Чатурдашар**

Группа из четырнадцати внешних треугольников, или йони, называется чатурдашар или сарва-саубхаджня-дайяк-чакра. В этих йони пребывают следующие шакти: Сарва-Санкшобини, Сарва-Вид-Дравани, Сарва-Акаршини, Сарва-Ахладини, Сарва-Саммохини, Сарва-Истамбхини, Сарва-Джамбхини, Сарва-Шанкарини, Сарва-Ранджини, Сарвонмадини, Сарва-Артха-Садхини, Сарва-Сампатти-Пурни, Сарва-Мантрамайи и Сарва-Двандкшьякарини. Эти богини отвечают за четырнадцать Нади: аламбуша, куху, виш-водари, варуни, хастджихва, яшодари, пайясвани, гандхари, пуша, шанкхини, са-расвати, ида, пингала, сушумна (подробности см. в "Йогашикха-упанишаде"). Четырнадцать шакти пребывают в манасе (разуме), буддхи (интеллекте), читте (субстанции сознания) и ахамкаре (самоосознании, эго) и десяти индриях. Таким образом, они представляют собой внешние очертания янтры и человеческого тела (микрокосма). Эти богини приносят удачу, о чем свидетельствует само название: сарва-саубхаджня-дайяк-чакра — "чакра, приносящая удачу".

### **Аштадала**

Аштадала, кольцо из восьми лепестков лотоса, известна также как сарва-санко-шобан-чакра. Эти лепестки являются обителями восьми богинь по имени Анан-Кусма, Анан-Мекхла, Анан-Мадна, Анан-Маданатура, Анан-Рекха, Анан-Вегини, Анан-Мадананкуша и Анан-Малини. Их функции: вачана (речь), адана (перенос), гамана (уход), висарга (возвышение), ананда (блаженство), хана (отсутствие), упадня (дарение), умекша (пренебрежение). Эти восемь лепестков символизируют такие категории: рупа (форма), раса (вкус), гандха (запах), спарша (прикосновение), шабда (звук), нада (изначальное звучание), пракрити (изначальная природа) и пуруша (высшее "Я").

### **Шодашадала**

Кольцо из шестнадцати лепестков лотоса под названием шодашадала именуется также сарва-ашапурака-чакрой: "чакрой исполнения всех надежд, воплощения в жизнь любых ожиданий". Это чакра исполнения желаний. В шестнадцати лепестках кроются шестнадцать шакти: Кама-каршини, Буддхийякаршини, Ахамкара-каршини, Шабдакаршини, Спаршакаршини, Рупакаршини, Расакаршини, Ган-дхакаршини, Читтакаршини, Дхайрь-якаршини, Исмитьякаршини, Намакаршини, Биджакаршини, Атмакаршини, Амритакаршини и Шариракаршини. Эти шакти проявляются посредством шестнадцати орудий: пяти элементов, десяти индрий и одного Разума.

Два кольца лепестков лотоса связаны с лунной энергией, а группы из сорока трех треугольников — с солнечной. Такое соотношение делает янтру динамичной: она проявляется как сочетание лунной и солнечной энергий, то есть в форме электромагнитной энергии.

### **Бхупур**

Бхупур, квадрат с четырьмя вратами, иначе называют трайелока-мохана-чакрой, "чакрой, привлекающей три локи (мира, или плана)". К локам относятся физический мир

(бхулока), астральный план (бху-варлока) и небесный мир (сваргалока).

Обычно бхупур считается обителью янтры местом пребывания шакти; он олицетворяет грубое материальное явление, в котором эта шакти кроется на протяжении цикла сотворения и сохранения. К бхупуру относятся все стражи восьми сторон света (дикпалы). Кроме того, бхупур символизирует десять сиддхи. К ним относятся: анима (умение становиться ничтожно малым), лагхима (сверхлегкость, левитация), махима (могущество, умение становиться бесконечно большим), ишатава (власть над другими), вашитва (магнетизм, власть над энергиями), пракамья (способность принимать желаемую форму), бхукти (власть), иччха (воля), прапти (достижение духа) и мукти (способность исполнять любые желания). В нем пребывают также "восемь матерей": Брахми, Махешвари, Каумари, Вайшнави, Варахи, Айндри, Чамунда, Махалакшми. Эта чакра представляет собой место соединения трех речных потоков: Ганги (лунного), Ямуны (солнечного) и Сарасвати (нейтрального); по этой причине ее называют тиртхараджей (царем всех мест паломничества).

С символической точки зрения, она представляет собой место слияния грубой и тонкой энергий. В отличие от каула-мата, в самайя-мате принято очерчивать вокруг лотоса с шестнадцатью лепестками еще три кольца, которые призваны олицетворять три различные ипостаси Божественной Матери: Пашьянти, Мадхьяму и Вайкхири. Собирательное название этой троицы — Пара-Вани (на иллюстрациях в нашей книге эти три кольца не изображаются). Кроме того, в каула-мате существует специальная янтра для Шодаши, или Трипура-Сундари (она входит в число янтр для десяти махавидий, помимо дополнительной шри-янтры). В черно-белом варианте шри-янтры выглядит достаточно сложной, однако на цветном изображении все чакры оказываются четко очерченными, и эта янтра становится настоящим празднеством для глаз. Этой янтре поклоняются для исполнения самых разнообразных желаний.

Пять треугольников, обращенных вершиной вниз, являются обителями пяти шакти: Пармы, Раудри, Джайештхи, Амбики и Парашакти. Четыре направленных вверх треугольника символизируют мужское начало, Шиву, а также принципы иччхи, крийи, джняны и шанти. Треугольники олицетворяют йони. Бинду, восьми лепестковый лотос, лотос с шестнадцатью лепестками и бхупур являются символами Шивы. Таким образом, эта янтра представляет собой слияние элементов Шивы и Шакти, единство которых составляет весь космос. Два кольца лепестков лотоса считаются сомамандалой, "лунной мандалой". Следует медитировать на каждой из девяти описанных выше чакр, в надлежащем порядке проговаривая звуки санскрита. Поклонение этой янтре приносит самые разнообразные силы и достижения, однако его необходимо проводить под руководством наставника, гуру, посвященного в таинства Шри-Видьи. Важно помнить, что медитацию на шри-янтре не следует проводить по ночам, так как для работы с таким сложным узором глазам требуется дневной свет.

## Глава 5. Янтры десяти махавидий

КАЛИ ТАРА МАХАВИДЬЯ ШОДАШИ БХУВАНЕШВАРИ  
БХАЙРАВИ ЧИННАМАСТА ЧА  
ВИДЬЯ  
ДХУМАВАТИ ТАТХА  
МАТАНГИ СИДДХА ВИДЬЯ ЧА КАТ-ХИТА  
БАГАЛАМУКХИ  
ЭТА ДАША МАХА ВИДЬЯ САРВА  
ТАНТРЕШУ ГОПИТАХ.

Кали, Тара, Шодаши, Бхуванешвари, Бхайрави, Чиннамаста и Дхумавати, Матанги, Камала и Багала-Мукхи — десять махавидий, тайна всех Тантр.

## Кали

В "Дэви-Бхагавата-пуране" есть история о воплощении Кали. Однажды два данава (демона), Шумбха и Нишумбха, наложили на себя суровую епитимью, чтобы ублажить Брахму-Творца, и за это получили от него "неуязвимость от любого мужа". Добившись этой способности, они стали, как они думали, совершенно непобедимыми и принялись покорять три мира: бхулоку (землю), бхуварлоку (астральный план) и сваргалоку (небесный план, обитель богов и полубогов, царство Индры). Они изгнали из сваргалоки всех богов и полубогов. Зная, что никакая мужская энергия не способна укротить эти демонические силы, боги и полубоги, включая Брахму-Творца, Вишну-Хранителя и Шиву-Разрушителя, собрались на берегу реки Ганги (которую называют также Джанхви) и обратились к Божественной Матери посредством мантры НАМО ДЕВАЙЕ. Услышав их молитвы, Божественная Мать возрадовалась и отправила на помощь богам свою шакти, Мать Гаури. Мать Гаури предстала перед богами и выслушала их рассказ о могуществе Шумбхи и Нишумбхи. Затем она приняла свирепый облик Кали и уничтожила злобную силу Шумбхи и Нишумбхи, а также двух их полководцев — Чанды и Мунды.



Таким образом, Кали является Матерью Гаури, супруги бога Шивы. Шиву в его разрушительном аспекте называют Махакалой, а Божественную Мать Гаури — Кали или Махакали. Санскритское слово кала означает, с одной стороны, «смерть», а с другой —

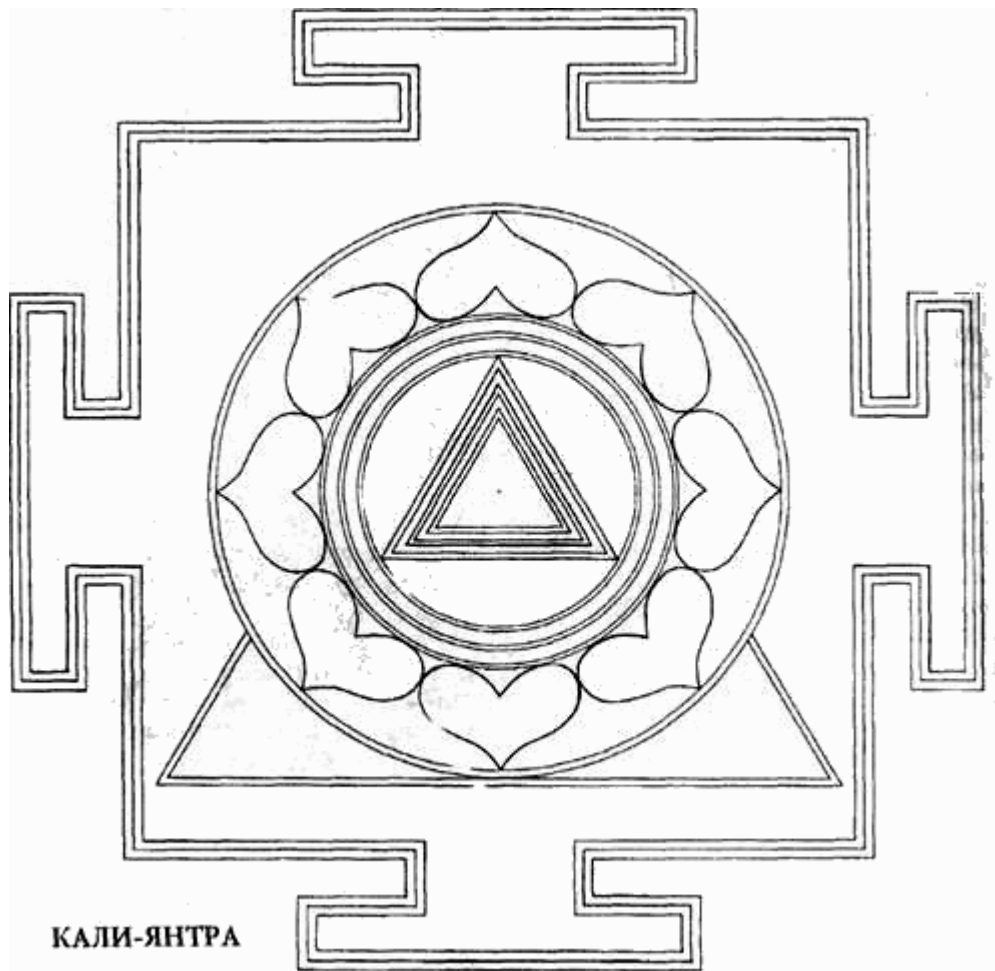
«время». В феноменальном мире все ограничено временем. В надлежащий срок шакти любого существа покидает его, и это существо умирает. Иными словами, смерть представляет собой завершение срока существования жизненной силы (праны). Материя не возникает и не гибнет, она просто изменяет свою форму. По этой причине смерть является изменением или превращением. Кали является богиней таких изменений, которые совершенно необходимы для обновления энергии (жизненной силы) и духовного развития. Привязанность к материальной форме (физическому телу) вызывает страх перед смертью. Это основополагающий страх, корни которого кроются в стволе головного мозга, примитивном мозге; такой страх является основным препятствием на пути к духовному развитию.

Шумбха и Нишумбха представляют собой демонические силы привязанности, угрожающие нашим духовным помощникам и изгоняющие их из возвышенной обители. Конец такой угрозе может положить призывание Кали на помощь этим духовным силам. Таким образом, Кали освобождает от страха смерти — основополагающей тревоги первой чакры. Она жестока по отношению к невежественным людям, цепляющимся за свои физические тела и извечно испуганным, однако по отношению к богам (духовным силам) она проявляет себя как Гаури, которая приняла облик Кали, чтобы оказать им помощь. В своем свирепом аспекте она усмиряет демонические силы ложных привязанностей — Шумбху и Нишумбху, Чанду и Мунду. Тантрический садхак должен лицом к лицу встретиться со своими собственными Шумбхой и Нишумбхой и преодолеть тиски страха перед смертью, призывая Кали (кундалини). Любовь Кали уничтожает такой страх и открывает двери к познанию-постижению (махавидье) вечности.

Физическое тело зависит от праны, которая проникает в него сквозь левую и правую ноздрю, то есть сквозь иду и пингалу — ноздри получили такие названия потому, что их активность стимулирует деятельность каналов (нади) ида и питала. Ида-нади и пингала-нади начинаются в муладхара-чакре (первой чакре) вместе с сушумной и заканчиваются в левой и правой ноздрях соответственно. Пранаяма позволяет управлять потоком праны и раскрывает канал сушумны. Прана отдельного человека представляет собой его дыхание, однако это та же праническая сила, которая пронизывает весь космос в формах времени, движения и частот. Овладевая праной, йогин освобождается от оков времени. Ида и питала, потоки лунной и солнечной энергии, удерживают садхака в рамках времени и вызывают у него страх смерти. Сушумна пребывает вне времени. Она проходит от ствола головного мозга к его коре, обители сознания, где материя превращается в сознание. Когда прану направляют по сушумне силы потоков лунной и солнечной энергий (Шумбха и Нишумбха) становятся неподвижными, а кундалини пробуждается от своего глубокого сна. Она поднимается по брахманади — тончайшему каналу внутри сушумны — и пронзает шесть чакр, одновременно растворяя пять основных элементов в их источнике, махате. Эти основные элементы представляют собой материальные составляющие физического тела. Любая привязанность (стремление) к этим элементам вызывает **при подъеме кундалини пугающее ощущение**. Когда материальные привязанности устранены посредством "очищения элементов" (бхута-шуддхи) [28], Кали (Кундалини, Изначальная Сила) будет удовлетворена, а садхак почувствует при подъеме кундалини приятные ощущения, которые выведут его за рамки таттв и гун к царству ананды (блаженства), а также перенесут его в обитель вечности (за пределы ограниченного временем сознания), где не может быть страха смерти. Таким образом, Кали представляет собой махавидью, избавляющую от авидьи (неведения), которая заставляет человека бояться смерти.

Кали является первой махавидьей. Другое ее имя: Адья (первороденная); этим именем иногда называют кундалинишакти.

## Кали-янтра



КАЛИ-ЯНТРА

Внешний вид этой янтры описан в «Шакта-Прамоде», очень популярном у шактов писании. Внешний квадрат (бхупур, обитель янтры) выглядит так же, как и в других янтрах: его ворота обращены к востоку, западу, северу и югу. Две линии вокруг бхупура и его ворот — одна золотая, другая желтая — образуют два слоя, а синий цвет самого бхупура становится третьим слоем. Эти слои соответствуют трем состояниям материи: твердому, жидкому и газообразному.

Каждый слой внутри и снаружи бхупура (обители) очерчен золотой линией, которая помогает сохранить геометрическую структуру схемы. Между бхупуром и круговым узором расположен треугольник, заметный только частично — из-за круга выглядывают только его основание и два угла. Этот треугольник олицетворяет Космическую Мать (Трипурамбу), содержащую в себе весь феноменальный мир, который представлен лотосом с восемью лепестками. Этот частично видимый треугольник символизирует беспредельность Божественной Матери, лишь малая часть которой проявляется как Кали.

Лотос с восемью лепестками означает восьмерицу пракрити, проявленного: акашу, воздух, огонь, воду, землю, разум, высшее понимание и самоосознание. Три золотых круга внутри лотоса символизируют три аспекта времени, к которым относятся кармы восьми лепестков феноменального существования. Этими аспектами являются прошлое, настоящее и будущее: соответствующие круги концентричны, то есть имеют общий центр.

Три вложенных треугольника олицетворяют три гуны: саттву, раджас и тамас — это три качества или состояния энергии, шакти. Треугольники соединяются с тремя кольцами времени. В центре находится бинду, точка для медитации — сама Божественная Мать Кали.

Среди цветов этой янтры преобладает **синий**. Медитация на этом цвете порождает дополняющий оранжевый цвет, который наделяет вдохновением, делает человека общительным и восприимчивым к чужим идеям, а также избавляет от подавленности и депрессии. Малиновый с оттенком голубого — цвет центрального треугольника, в котором находится золотой бинду, — является цветом любви и веры.

Тара



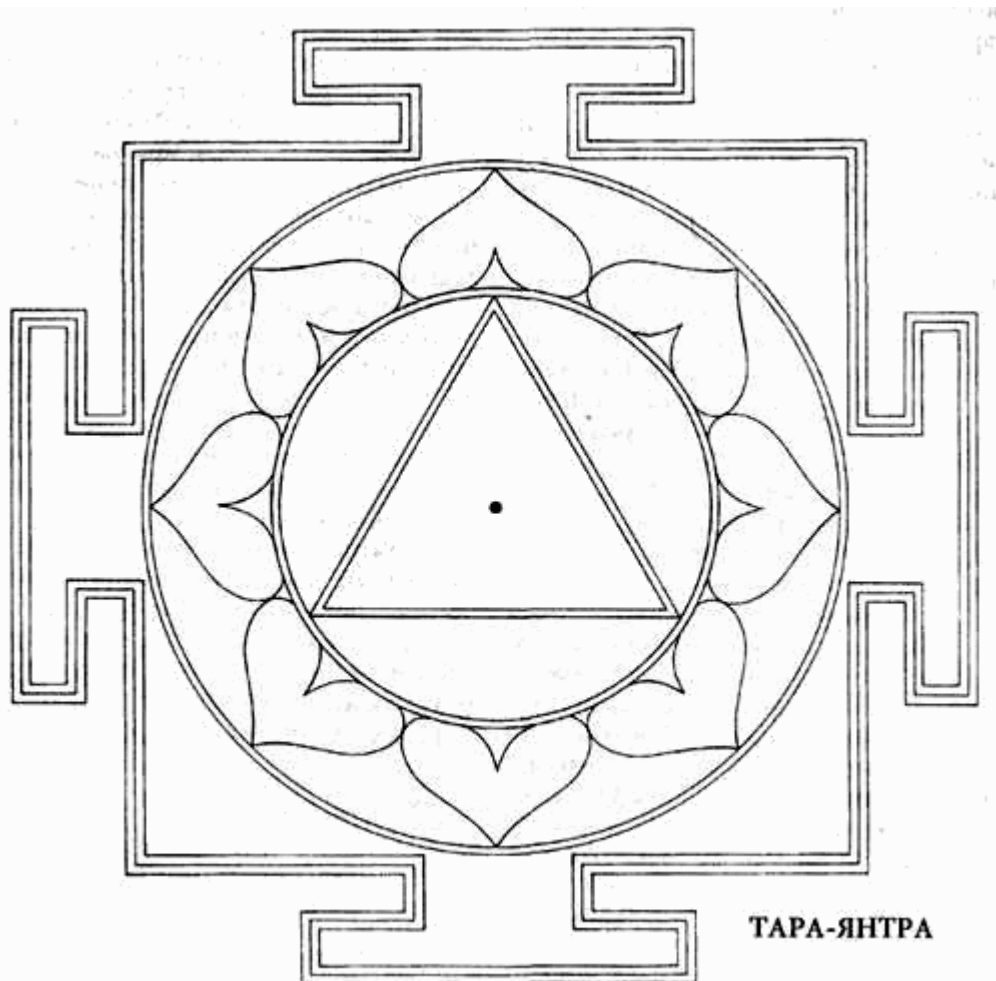
Имя Тара происходит от санскритского корня тр, означающего «переносить». Эта богиня переносит человека через океан относительного бытия (сансары). Она является шакти Акшобхи (одной из ипостасей бога Шивы).

Существует известная легенда, повествующая о том, как боги и демоны объединили свои усилия, чтобы добыть из океана амриту (эликсир жизни). Для пахтания океана они использовали гору Меру (центральную ось бхулоки, земного плана существования), а в качестве веревки — царя змей Васуки. Голову огромного змея Васуки держали демоны, а хвост — боги. Голова змея представляла собой то место, откуда исходило пламенное дыхание, тогда как хвост был безобиден. Весь яд змеи содержится у нее в пасти, так что демонам пришлось держаться за огненную, ядовитую часть тела, а боги тянули змея за мирную часть тела. Они принялись пахтать океан, из которого один за другим появились одиннадцать прославленных и бесценных предметов (ратн), а вслед за ними со дна моря поднялся самый смертоносный из всех ядов (халахала). Все боги и демоны взволновались, и невозмутимым остался только бог Шива. По совету своей шакти Гаури он вобрал в свое горло весь яд, отчего его горло стало синим. В тот день Шива получил два новых имени: Акшобха, или Акшобхья — Неподвластный (удовольствиям и страданиям, ядам и нектарам), и Нилакантха — Синегорлый.



Тара является шакти Шивы-Акшобхьи и, подобно Махакали, представляет собой еще один аспект Божественной Матери Гаури. После того как Шива выпил яд, беспокоившие богов и демонов возбуждение и неприятные ощущения прошли. В конце концов на поверхности океана появился божественный врач и алхимик Дханвантари с эликсиром в горшке (калаше).

Тару называют Бхав-Тарини (переносящей через океан относительного существования, сансары) и Бхайя-Харини (избавляющей от страха перед бушующими водами). Мореплаватели должны молиться ей, чтобы спастись от шторма, а жители прибрежных районов — чтобы избежать наводнений. Вода порождается танматрой расы (вкусового ощущения). В санскрите слово «вода» является синонимом слова «жизнь». Вода действительно является жизнью, так как занимает восемьдесят процентов материального состава организма. Кроме того, вода представляет собой лучший растворитель, так как в ней растворяются почти все вещества. Помимо прочего, вода является связующим началом всех элементов.



Поклонение Таре избавляет от проблем, связанных с водой; хотя сама по себе вода нейтральна, она способна вобрать в себя почти все и при этом превращается в растворенное вещество. Обителью воды в нашем теле является вторая чакра, а местом сосредоточения вкуса (расы) — язык, который также связан с водой, но одновременно связан и с речью. По этой причине Тара является богиней речи. В Тибете ей поклоняются как Нил-Таре, или Голубой Сарасвати. Она является собой изначальное звучание, нада, из которого возник весь феноменальный мир. Первая шакти Адья представляет собой наполненное энергией сознание, а вторая шакти Двителья — наду. Тара является второй из десяти махавидий, и ее иногда называют Двительей. Ее облик напоминает внешний вид Кали — однако, в отличие от Кали, ее язык не выглядывает изо рта, а в руке она не держит отрубленную голову. На шее Тары висит гирлянда из человеческих голов, тогда как у Кали эта гирлянда состоит из

человеческих черепов. И Кали, и Тара изображаются стоящими на трупе (шава). Мертвое человеческое тело символизирует центр феноменального мира, исчерпавший свой запас расы (сущности жизни).

Тара как махавидья представляет собой воплощение расы (эмоций) и средств выражения, то есть речи. В «Брахманда-пуране» упоминается, что она охраняет озеро с нектаром манат. Это озеро так и называется: Манас, или «разум». Никто не может пересечь его без ее разрешения. Богиню сопровождает множество девушек, катающихся по озеру с песнями, танцами и хвалебными гимнами в честь Тары. Эти девушки представляют собой ее шакти, пересекающие озеро с нектаром манаса. В этом тексте не говорится, что Тара относится к махавидьям, однако явно указывается, что она является высшим божеством, которое вместе с помогающими ей шакти охраняет озеро с эликсиром жизни.

В Тантре считается, что сиддхи Тары могут быть достигнуты без медитаций, джапы, поклонения, жертвоприношений, ритуальной практики и очищения элементов (бхута-шуддхи); об этом говорится в следующей мантре:

БИНА ДХЬЯНАМ ДЖАПЬЯМ БИНА ВИНА  
ПУДЖАДИ-ПХИ ПРИЙЕ  
БИНА БАЛИМ БИНА АБХЬЯСАМ  
БХУТШУДДХИАДИБХИР БИНА  
БИНА КЛЕШАДИБХИРДЕВИ ДЕХА  
ДУХКХАДИБХИР БИНА  
СИДДХИРАШУ  
БХАВЕДСМАТСМАТСАРВОТТМА МАТА.

Без дхьяны (медитации), без джапы (повторения ее имени или мантры), без ритуального поклонения, Без жертвоприношения, без постоянной практики, без очищения элементов, в форме Тары.

Тому, кто посвятил себя Таре, не обязательно соблюдать правила и установления (яму и нияму). Ему не нужно следить за собственной дисциплиной — достаточно всего лишь помнить о Таре. Это делает Тару Богиней для всех и каждого.

### **Трипура-Сундари (Шодаши)**



ТРИПУРА-СУНДАРИ (Шодаши)

Три означает «три», пура — «мир», а слово «Сундари» — "Прекрасная Девушка". Трипура-Сундари является прекраснейшей Богиней, красота Которой превосходит все в трех мирах. Слово «шодаша» значит «шестнадцать», а Шодаши — «шестнадцатилетняя». Все эти имена относятся к Божественной Матери, Которая представляет Собой единый источник всего прекрасного и вечно юного. До тех пор, пока из-за физических привязанностей в человеке гнездится страх смерти, Божественная Мать проявляется как Кали; пока человек терзается эмоциональными муками и стремится к свободе от любых правил и установлений, Она проявляется в форме Тары. Однако, как только эти две основные формы страха преодолены, Она становится Шодаши, источником вдохновения, и Трипура-Сундари, источником юности. Тантристы считают Кали, Тару и Шодаши тремя важнейшими видьями из десяти Махавидий. Эти три принципа порождают девять видий, то есть девять различных сочетаний первых трех аспектов. Они произошли от единой силы, являющейся их сущностью или полным воплощением. Эта единая сила (Мула-Видья, или корневая видья) является десятой Махавидьей; она также представляет собой Шри-Видью, или Брахма-Видью. Таким образом, Трипура, или Трипура-Сундари, является в действительности Шри-Видьей. Шри есть Трипура, так как Она пребывает вне трех гун и обитает в трех мирах манаса, буддхи и читты. Она является Матерью трех богов — Брахмы, Вишну и Шивы — и потому представляет Собой Трайи, объединенное сочетание этой троицы. Кроме того, Она известна как Лалита (изящная) и Камешвари (принцип Божественного желания).

Как уже пояснялось, Тантра считает желание основной загадкой феноменального мира, всего сущего. Вначале желание отделило шакти от шактимана, а после достижения высочайшего уровня своего развития — человеческого тела, — оно стало источником стремления к единению. В санскрите слово «желание» звучит как кома; богиня Кама представляет собой индивидуальное сознание человека. Дремлющая кундалини остается в муладхара-чакре до тех пор, пока стремление к единению не станет таким сильным, что индивидуальное сознание начинает заниматься садханой — тогда эта богиня пробуждается. Она стремительно поднимается по брахма-нади к камешвара-чакре, пронзая по пути шесть чакр и растворяя все элементы. Она поднимается выше сома-чакры (обитатели Шивы-Камешвары) и, в облике Трипура-Сундари, Лалиты, или Камешвари, сливается с ним, после чего остается в состоянии Единения (турийя).

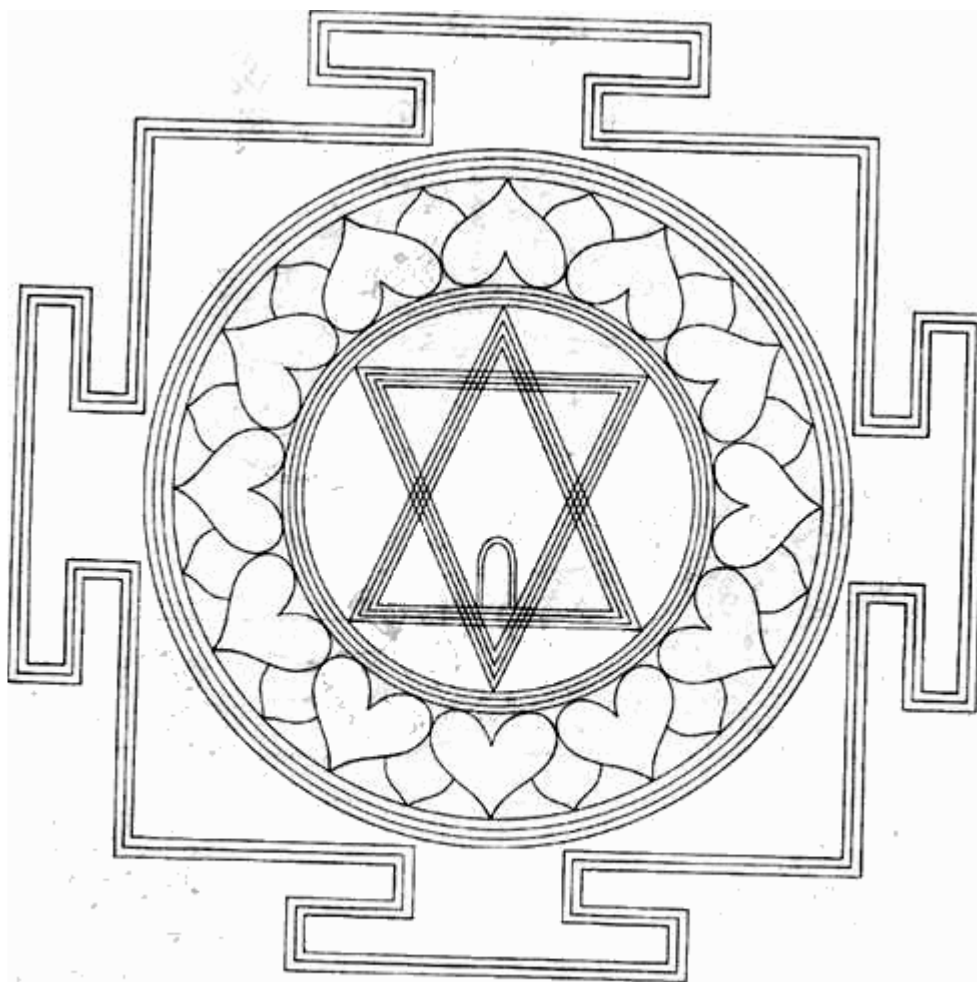
Будучи Кали, она являет собой кундалини в муладхара-чакре; поклонение ей избавляет от страха перед смертью и общей тревожности.

Будучи Тарой, она переносит садхака через муки перемен настроений разума, проявляющиеся в форме мелких и крупных эмоциональных приливов и отливов, которые испытывает плывущий в океане сансары человек.

Как Шодаши, она приносит трансцендентальное осознание.

Поскольку эта богиня связана со Шри-Видьей, ее янтрой иногда считают саму шри-янтру, или шри-чакру, однако в «Шакта-Прамоде» описывается особая янтра Шодаши, так как шри-янтра не входит в число янтр десяти махавидий. В этой книге шодаши-янтра и шри-янтра считаются различными. Десять махавидий едины, но, как единая видья, они не имеют специальных функций и потому проявляются в различных аспектах, чтобы исполнить определенные задачи. Шри-янтра связана также с богиней Шри (Лакшми), и вайшнавцы поклоняются ей в этом качестве, однако Шри входит в число десяти махавидий под именем Камалы. Камала-янтра также существует, так что в этой книге шри-янтра будет считаться отличной от всех янтр десяти махавидий (или одиннадцатой, общей янтрой всех шакти).

### **Шодаши-янтра**



### ТРИПУРА-СУНДАРИ-ЯНТРА

Бхупур имеет темно-зеленый цвет. Этот темный оттенок вызван темнотой Сатурна, который связан с седьмой чакрой. Темный цвет относится к мозолистому телу головного мозга, которое в Тантре известно как андха-куп, "слепой колодец". Медитация на этом цвете порождает ярко-красный цвет и избавляет от основных, или изначальных, страхов и инстинктов. Три кольца олицетворяют три мира и три аспекта сознания: волю (иччха), действие (крийя) и знание (джняна). Три мира соответствуют трем состояниям сознания: бодрствованию (джаграт), сновидению (свапна) и сну без сновидений (сусупти). Двадцать четыре лепестка лотоса символизируют двадцать четыре элемента.

Цвет лепестков в янтрах трех махавидий почти одинаков — разница в тонких оттенках. В янтре Тары он более прозрачен из-за водного элемента, которому свойственна прозрачность. Эффект медитации на этом элементе янтры аналогичен уже описанным янтрам. Затем идут еще три кольца — три проявления времени: прошлое, настоящее и будущее.

Два набора из трех пересекающихся равнобедренных треугольников, обращенных вершинами вверх и вниз, образуют шестиконечную звезду, несколько отличающуюся от "звезды Давида", которая состоит из равносторонних треугольников. Эти шесть треугольников размещены на темном фоне и окрашены сверкающим золотым цветом. Темный фон представляет собой андха-куп. Медитация на черной точке порождает интенсивный и вдохновляющий оранжево-золотой цвет.

На основании самого внутреннего треугольника, обращенного вершиной вверх, расположен лингам, символ Шивы-Камешвары.

В центре находится бинду — сама Шодаши.

## Бхуванешвари



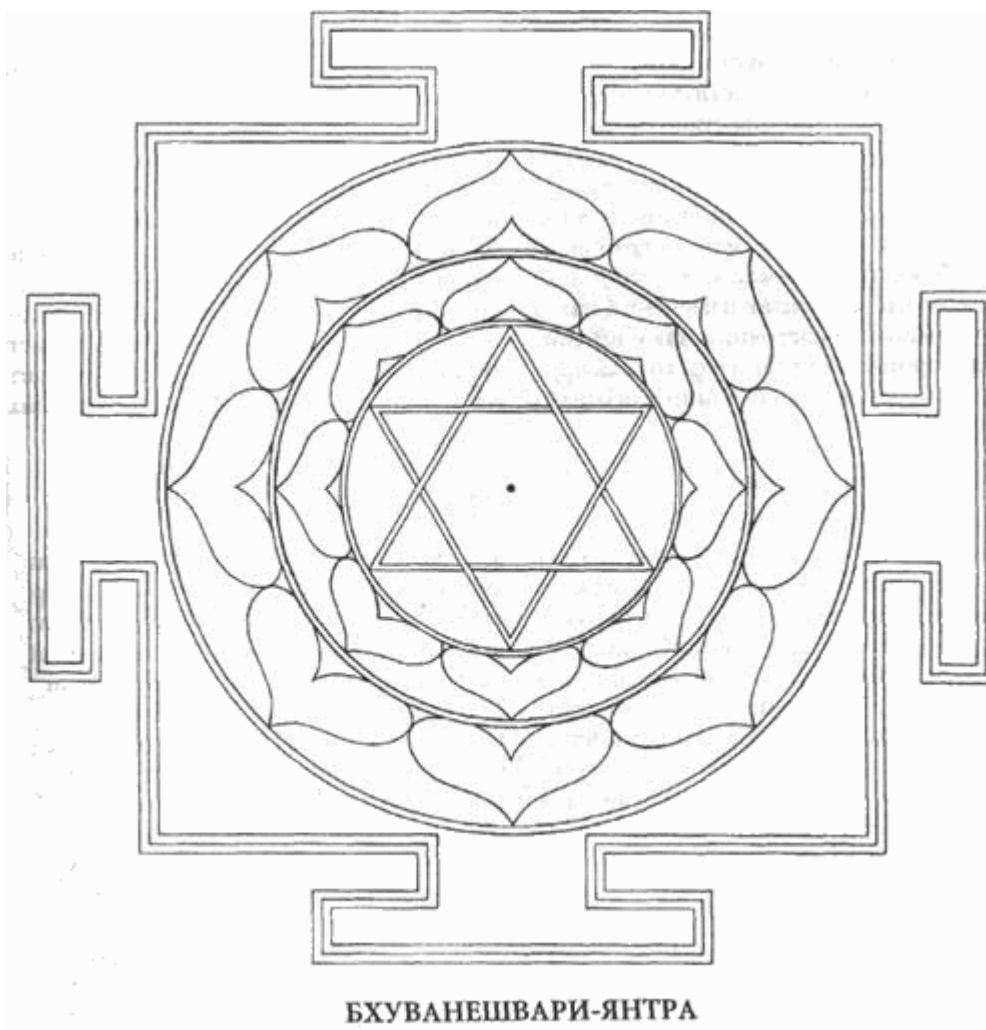
Санскритское слово бхуван означает феноменальный мир. Есть три локи (плана существования) и четырнадцать бхуванов (миров). Слово бхуванешвари можно перевести как "Ишвари (богиня, царица, владычица) всего сущего в феноменальном мире".

В "Дэви-Бхагавата-пуране" есть легенда о Бхуванешвари. Однажды Брахма, Вишну и Шива спорили о том, кто из них Высочайший Бог. Спор быстро перерос в ссору, и все они начали применять для доказательства своего превосходства силу. Божественная Мать вмешалась в ссору и подняла их в свою обитель, где Брахма, Вишну и Шива узрели себя в облике трех женщин-прислужниц и осознали свою ошибку: они были введены в заблуждение создающей иллюзии майя-шакти и позабыли о том, что являются лишь орудиями, предназначенными для сотворения, сохранения и уничтожения. Все они произошли от одного источника и представляют собой три аспекта этой бесконечной энергии. По этой причине тантрические тексты утверждают, что махавидья Бхуванешвари являет собой изначальную силу, Парашакти, которая проявляет себя в феноменальном мире. Все боги и полубоги суть всего лишь ее проявления. Будучи временем, она проявляется как Кали; будучи пространством, она принимает облик Бхуванешвари. Шодаши является ичча-

шакти, а Бхуванешвари — джняна-шакти. Когда Брахма, Вишну и Шива погрузились в свой спор, они поддались неведению (аджняне), но Бхуванешвари как джняна-шакти явила им их подлинную сущность. На этом ссоре закончилась, и три бога принялись поклоняться этой богине. Приведенные в "Дэви-Бхагавата-пуране" стихи, или гимны, сочиненные Брахмой, Вишну и Шивой во славу богини Бхуванешвари, представляют собой лучшее стихотворное изложение свода знаний шакти-адвайты.

В отличие от одинокой юной Шодаши, стремящейся к единению, Бхуванешвари представляет собой аспект Божественной Матери, властвующий над всеми существующими бхуванами. Желание достичь единства отвращает Шодаши от существующих явлений, которые не менее реальны, чем явления духовные. Бхуванешвари как Раджараджешвари — Великая Царица — заботится о благополучии своих подданных и царствует над всеми проявлениями сущего. Она вовлечена в каждое явление как Парашакти и присутствует в индивидуальном сознании как джняна-шакти. Ее обителями являются центр феноменального мира и сердечная чакра индивидуального сознания, дживы, садхака. Ее биджа-звук совпадает с биджей майи, и по этой причине ее также называют Майей. Майя представляет собой силу иллюзорности; весь проявленный мир и познания человека о нем являются майей. Майя ведет к ложному отождествлению с телом, которое представляет собой сильную сторону трех первых чакр, однако в существующей иллюзорной реальности майя становится присутствием Божественного. Путем поклонения Бхуванешвари воплощается в жизнь божественное провидение, и тогда иллюзорная природа майи становится игрой божественной лилы. Это воплощение в жизнь вызывает изменения как в эмоциональном состоянии, так и в химических процессах организма, то есть приводит к переменам в сознании и осознанности.

### **Бхуванешвари-янтра**



**БХУВАНЕШВАРИ-ЯНТРА**

Бхупур имеет ярко-желтый цвет с оттенками пунцового и белого.

Желтый цвет является цветом знания, а знание ведет к блаженству. Медитация на желтом цвете порождает яркий, сверкающий фиолетовый цвет — цвет акаши, уводящий практикующего в состояние глубокой медитации, которая усиливает осознанность.

Первый круг восьми лепестков лотоса имеет светло-оранжевый, шафрановый цвет. Этот цвет является излюбленным для искателей знания и аскетов. Его природа отлична от характера обычного оранжевого цвета. Эти восемь лепестков соответствуют восьмерице отношений: достойное, недостойное, правильное восприятие, неверное восприятие, отстраненность, привязанность, господство и рабство. Таким образом, они состоят из четырех пар противоположностей, представляющих собой основные свойства человеческого мозга, его коры, майи.

Второй круг лотоса с восемью лепестками окрашен цветом, чуть более ярким, чем светло-шафрановый цвет бхупура: оттенок белого становится сильнее. Эти восемь лепестков символизируют восьмерицу пракрити: пять элементов и три гуны.

В центре янтры находится светло-фиолетовая шестиконечная звезда из двух равносторонних треугольников, в которой расположен бинду — сама Бхуванешвари. Эта шестиугольная звезда ярко-фиолетового цвета окружена белым (нейтральным) фоном. Вообще говоря, белый цвет не является цветом — это цвет света, в котором кроется весь спектр. Белый цвет не поглощает свет, а отражает его. По этой причине он похож на знание — в отличие от символа неведения, черного цвета, который поглощает все остальные цвета и является отрицанием света. Медитация на ярко-фиолетовой шестиконечной звезде порождает желтый цвет знания. Это означает, что янтра состоит из уравнивающих дополняющих цветов.



## Трипура-Бхайрави

Три означает число «три», пура — "план существования", то же, что лока.

Бхайрави является шакти Бхайравы — безжалостного аспекта Шивы. Трипура-Бхайрави представляет собой Божественную Мать, пропитывающую собой все три плана существования: физический, астральный и небесный — бху, бхуван и свар (или бхулока, бхуварлока и сваргалочка). Она является шакти Кала-Бхайравы (которого иначе называют Дакшинамурти) и по этой причине имеет определенное сходство с Кали. Кали является кундалини, а ее обитель в человеческом теле находится в муладхара-чакре. Эта же чakra является обителью и Трипура-Бхайрави; она пребывает в мула-триконе, обращенном вершиной вниз треугольнике нижней чакры. Кали избавляет от страха перед смертью (кала). Трипура-Бхайрави уничтожает девять омрачений разума: недуг, слабость, сомнения, подверженность иллюзии, лень, невоздержанность, ошибочные представления, недостижимость какого-либо йогического состояния и неспособность удерживать йогическое состояние. Именно эти девять препятствий порождают страх.



Трипура-Бхайрави ужасает тех, кто цепляется за девять омрачений и не позволяет ей воссоединиться с ее владыкой, пребывающим в высшей чакре. В этом аспекте она подобна Трипура-Сундари. Как и Трипура-Сундари, она представляет собой изначальное желание, иччха-шакти, а как Трипура-Бхайрави, она является крийя-шакти — деятельным аспектом

дремлющей Трипуры (кундалини в муладхаре). Как Шодаши (Трипура-Сундари), она стремится к единению, а как Трипура-Бхайрави, уничтожает все преграды, препятствующие ей достичь Великого Единения. Она лучезарна, словно восходящее солнце, облачена в красные одеяния и украшена гирляндой из человеческих голов. Ее венец, полностью схожий с головным убором Трипура-Сундари, сверкает великолепным полумесяцем.

Трипура-Бхайрави представляет собой дремлющие потенциальные возможности Трипура-Сундари. Она делает возможным движение энергии вверх и становится спасительницей для тех, кто стремится к развитию. Поклонение этой богине позволяет садхаку ощутить подъем семенной жидкости вверх. Она помогает тем, кто преодолел похоть, гнев, корыстолюбие, духовное неведение, гордыню и зависть, то есть величайших врагов духовного развития и пробуждения кундалини, а также ее подъема — даже если кундалини была пробуждена милостью какого-либо гуру (в акте шактипата), поскольку и в этом случае враги человеческого сознания удерживают потоки энергии в трех низших чакрах и поглощают источаемый сома-чакрой эликсир. Без благоволения Трипура-Бхайрави и регулярной практики сами, дамы, упарати, титикши, самадханы и шраддхи — садхак не способен ощутить этот эликсир.

### **Трипура-бхайрави-янтра**

Бхупур имеет темно-зеленый цвет — более темный, чем бхупуры тара-янтры и трипура-сундари-янтры. Результаты медитации на зеленом цвете уже обсуждались при рассказе о тара-янтре и трипура-сундари-янтре.

Восьмилепестковый лотос окрашен алым, багряным цветом — цветом насилия и жестокости, который порождает зеленый цвет любви и гармонии. Восемь лепестков символизируют пять элементов стихий и три элемента антахкараны: разум, интеллект и эго (манас, буддхи и ахамкару).

Девять обращенных вершинами вниз треугольников золотого цвета соответствуют девяти основным энергиям — девяти нади, которые также известны как девять дург (во многих отношениях Трипура-Бхайрави сходна с Дургой). Девятка является числом завершенности.

Число 1 олицетворяет бытие, духовное единство и свет.

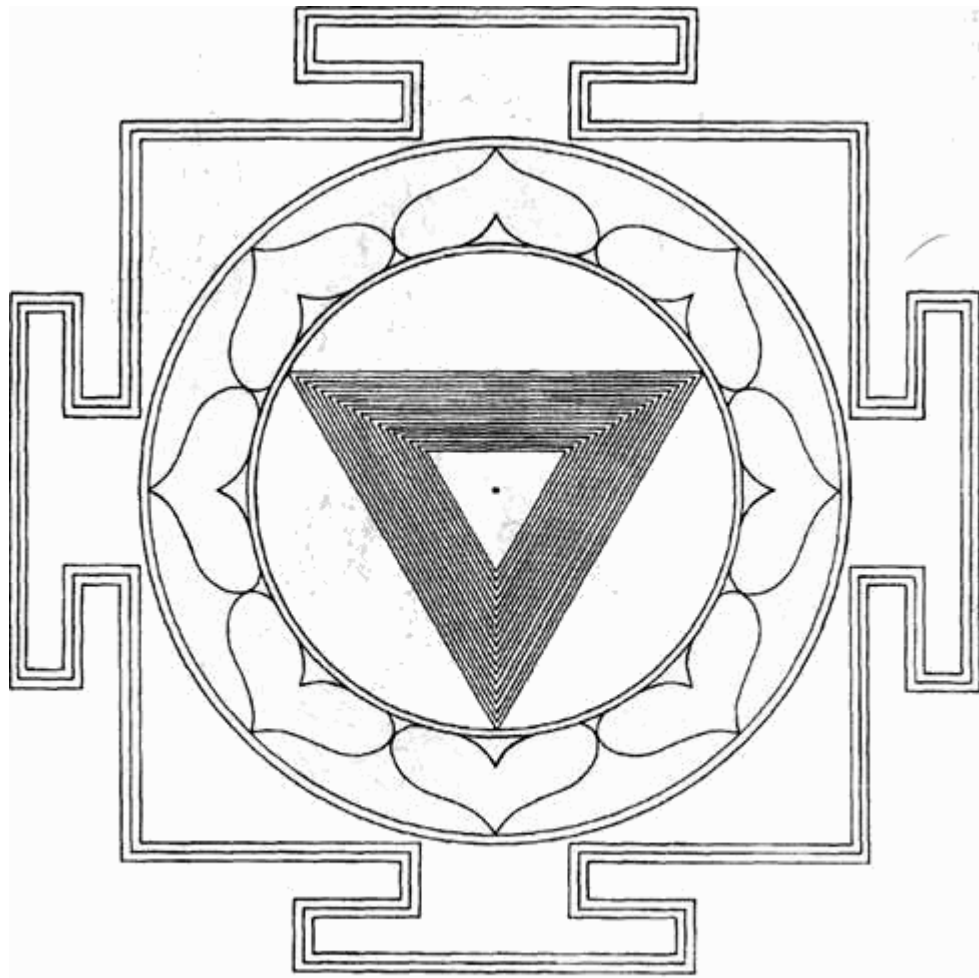
Число 2 соответствует отражению, конфликту, двойственности, двуполости и изменению.

Число 3 означает духовный синтез, троицу и три гуны.

Число 4 символизирует земное пространство, землю, крест, свастику.

Число 5 означает человеческое существо, здоровье, любовь и ощущения.

Число 6 символически отражает равновесие, единство пар противоположностей (мужского и женского, огня и воды) и шесть направлений в пространстве; кроме того, шестерка связана с испытаниями и усилиями.



### **ТРИПУРА-БХАЙРАВИ-ЯНТРА**

Число 7 символизирует совершенную упорядоченность, полный цикл, семь музыкальных нот, семь цветов радуги и семь чакр.

Число 8 соответствует возрождению, вечно раскручивающейся спирали и равновесию между противодействующими силами (статичному и динамичному).

Число 9 олицетворяет полноту трех миров, физическую силу, энергию, тщеславие, власть и достижение.

Эти треугольники размещены на фиолетовом фоне, который несколько темнее, чем фон в тара-янтра.

В центре находится бинду — сама Трипура-Бхайрави.

### **Чиннамаста**

Чинна означает «отсекать», а маеста (или мастака) — «голова». Богиня Чиннамаста отсекла голову самой себе. Голова является центром всей деятельности разума, и потому отсечение головы олицетворяет прекращение активности рассудка — остановку движений мысли (вритти), что, по определению Патанджали в «Йога-сутрах», является целью йоги.

Чиннамаста изображается танцующей космический танец уничтожения. Это тандава, знаменитый танец Шивы, исполняемый при разрушении феноменального мира. Феноменальный мир является той сценой, где проявляются мирские желания. Пять органов чувств, представляющие собой орудия этих желаний, направляют свои сигналы к голове, то есть к мозгу. Отсечение головы символизирует остановку деятельности пяти чувств, которая приводит к развитию шестого чувства, размещающегося в шестом психическом центре (аджня-чакре).

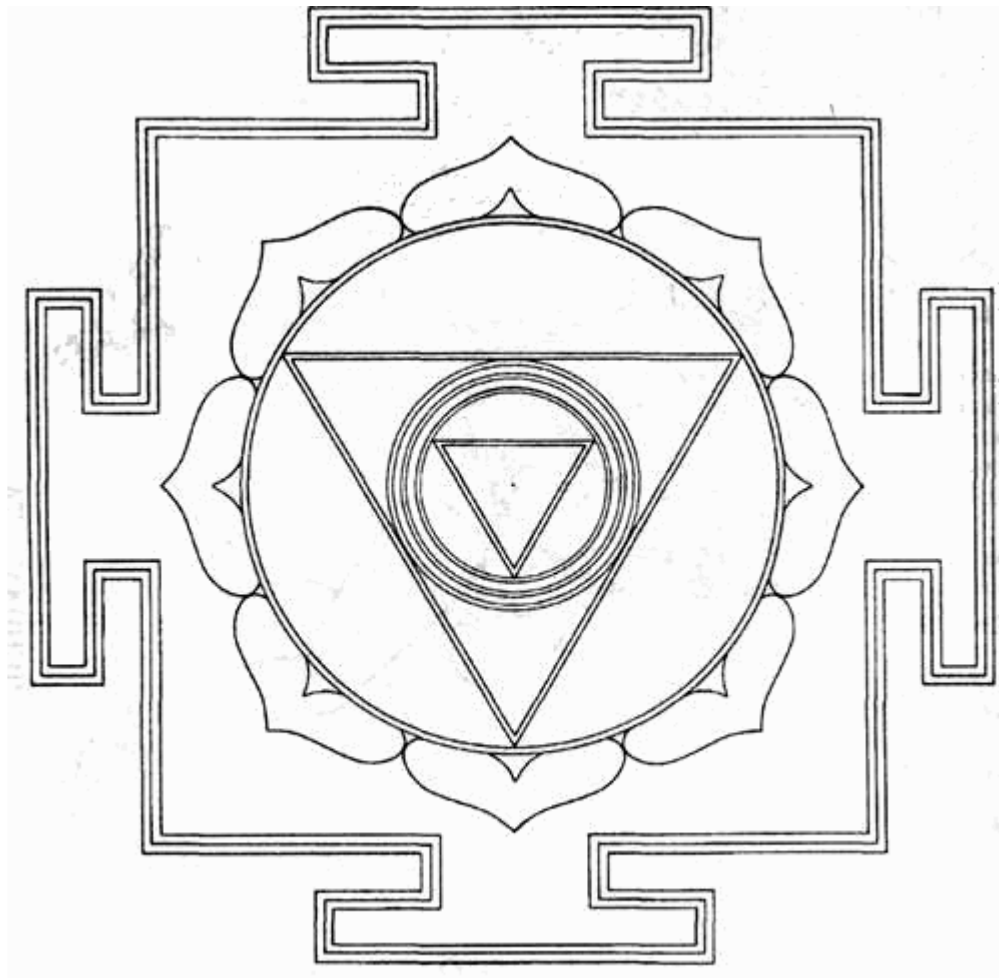
Эта богиня танцует в окружении двух связанных с ней дакини (малых шакти); они танцуют по левую и правую руку от Чиннамасты, и все три стоят на теле Камы, бога желания. Кама изображается в сексуальном единении со своей женой Рати, а Чиннамаста танцует на его спине. Из ее лишенной головы шеи исходят три потока свежей крови, поглощаемые тремя головами. Две головы принадлежат стоящим справа и слева дакини, а центральный поток входит в голову самой Чиннамасты, которую та держит в левой руке.

В левых руках обе дакини удерживают отрезанные головы, а в правых — испачканные кровью кханы (мечи, напоминающие по форме серпы). Они танцуют вместе с богиней и одновременно пьют ее кровь. Подобно Кали, они обнажены и украшены гирляндами из человеческих черепов; их языки выглядывают наружу. Общий внешний вид всех трех имеет определенное сходство с обликом Кали. Кали известна как Чанди, «Свирепая», но Чиннамаста еще яростнее, чем Кали, и потому ее называют Прачанда-Чанди. В «Шакта-Прамоде» сказано: "Она есть Паратпара-шакти, пара-дакини по имени Бхавати".

Пара означает «высшая» и "появившаяся прежде".



Эта богиня представляет собой шакти Шивы-Кабандхи — того, кто разрушает феноменальный мир с наступлением пралайи (эпохи уничтожения); эта шакти пребывает даже за пределами изначальной природы, парапракрити.



### **ЧИННАМАСТА-ЯНТРА**

Три потока крови, исходящие из ее шеи, олицетворяют три нади: иду, пингалу и сушумну. Спутницы богини пьют иду и пингалу, а ее собственная голова поглощает сушумну. Это поясняет отсутствие головы: центры желаний, размещенные в пяти чакрах, отделены от шеи и головы. Первые пять чакр подчиняются стволу мозга, владыке основных инстинктов. Отсеченная голова является обителью высшего сознания, коры головного мозга и ее двух полушарий. Богиня танцует космический танец уничтожения на спине принципа желания Камы, совокупляющегося со своей супругой Рати. Иными словами, Чиннамаста является той шакти, которая уводит садхака от чувственных влечений, вознаграждая его восходящим потоком энергии, полным контролем над сексуальными порывами и другими первичными побуждениями и инстинктами. Она пребывает в сушумне и, таким образом, уничтожает неведение. Из всех нади только сушумна восходит к коре головного мозга, обители высшего сознания.

Поклонение Чиннамасте приносит силу воли и способность прямого видения. При медитации на ней человеку следует мысленно представлять ее танцующей на его собственной спине и сосредоточиваться на ее голове, глотающей срединный поток исходящей из обезглавленного тела крови.

### **Чиннамаста-янтра**

Бхупур имеет черный цвет (в некоторых тантрических школах — темно-зеленый). Результаты медитации на зеленом цвете уже описывались.

Сосредоточение на черном цвете опустошает разум и порождает ярко-оранжевый цвет, сходный с лучистым цветом восходящего солнца.

Восьмилепестковый лотос олицетворяет пять внешних и три внутренних чувства.

Иногда эти лепестки окрашиваются розовым цветом, как в тара-янтре.

Большой обращенный вершиной вниз треугольник символизирует изначальную пракрити, парашакти, внутри которой размещены три гуны — они символизируются тремя concentрическими кругами.

Вписанный в эти круги треугольник означает паратпара-шакти (шакти вне парапракрити). Этот треугольник также обращен вершиной вниз.

Бинду в центре треугольника соответствует самой Чиннамасте.

### Дхумавати



Дхумавати (дхума означает «дым», вати — "несущая") является носительницей дыма, то есть дымообразной шакти. Она известна также как Видхья, «Вдова», или Пуруша-Шунья, то есть лишенная пуруши. Пуруша является мужским началом, и потому эта богиня не имеет супруга — это шакти без Шивы, вечная вдова. Ее называют также Джейястхой, старейшей

шакти, Кутилой, то есть Скрюченной, и Калахаспадой, Вздорной. У нее седые и спутанные волосы, а облачена она в грязные лохмотья. Эта богиня восседает на колеснице, увенчанной знаменем с изображением черного ворона. Она свирепа, уродлива и темна лицом. В левой руке она удерживает шурпу — похожий на соломенный веник предмет, который в Индии используют для очистки зерна. Другое ее имя — Алакшми, "не имеющая лакшми" (избытка шри, святости). Лакшми является богиней красоты и эстетичности, а Дхумавати представляет собой ее полную противоположность — она уродлива и лишена изящности. Ее называют также Дхумра-Варахи, "серая шакти Варахи". Будучи вдовой, она, однако, не является супругой знаменитого Варахи, воплощения Вишну в облике вепря.

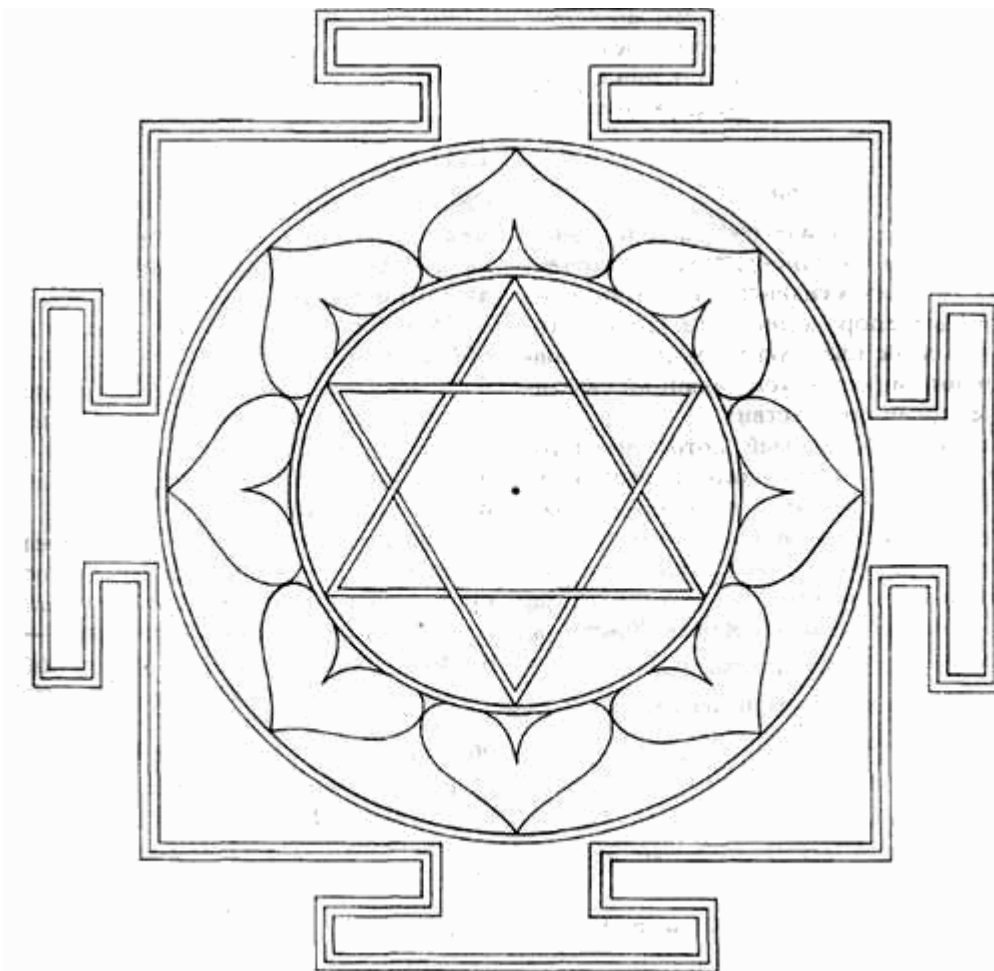
Дхумавати являет собой Божественную Мать в период потопа, когда суша оказывается под водой. Ее огромные, широкие и отвратительные зубы вызывают страх. В левой руке она держит шурпу, а правой благословляет тех, кто способен увидеть в ней возвышенную сущность, Божественную Мать. Черный ворон на развевающемся над колесницей знамени символизирует темные силы, черную магию. Она является Чаньчалой, "не знающей покоя", лишенной украшений, неорганизованной. Ее лицо искажено, покрыто морщинами и безжизненно, а взгляд суров.

Дхумавати является Божественной Матерью в ее искаженной форме. Она представляет собой неорганизованную энергию — губельную для всего живого, так как жизнь есть продукт организации, то есть организм. Не достигший высшего состояния сознания садхак почувствует отвращение к ее внешнему облику. Садхана Дхумавати представляет собой уникальную особенность Тантры; она позволяет садхаку достичь высшего, недвойственного состояния сознания, которое ведет к полной осознанности.

Шива без Шакти становится шавой — трупом; Шакти же без Шивы приобретает ужасающую, свирепую, уродливую, лишенную изящества, сгорбленную, мрачную, неупорядоченную и несчастную форму. Это лишенная заряда энергия — энергия, пребывающая в том состоянии, какое предшествовало исполненной осознанности энергии.

Поклонение Дхумавати проводится для привлечения темных сил маран-кармы, уччатан-кармы и видвешан-кармы. Его проводят в обнаженном виде на площадке для кремации трупов или в уединенном месте в самую темную ночь лунного цикла.

### **Дхумавати-янтра**



### ДХУМАВАТИ-ЯНТРА

Бхупур имеет дымчато-серый или темно-зеленый цвет с сине-фиолетовым оттенком — цвет ненависти. Медитация на этом цвете порождает яркий красновато-оранжевый цвет, усиливающий основные инстинкты и устраняющий связанные с ними препятствия.

Восьмилепестковый лотос дымчато-фиолетового цвета олицетворяет восьмеричную пракрити в ее предэволюционном состоянии. Пять лепестков являются пятью танматрами звучания, осязаемости, видимости, вкуса и запаха, из которых развиваются пять элементов:

- Из звучания возникает акаша.
- Из осязаемости возникает воздух.
- Из видимости возникает огонь.
- Из вкуса возникает вода.
- Из запаха возникает земля.

Три оставшиеся лепестка олицетворяют бинду, биджу и наду:

- Бинду порождает джняну (знание).
- Биджа порождает иччху (волю).
- Нада порождает крию (действие).

Это восьмерича сотворенного существует до появления высшего понимания, самоосознания, разума и пяти элементов.

Шестиугольная звезда, образованная двумя наложенными равносторонними треугольниками, окрашена коричневато-желтым цветом с оттенком зелени (голубовато-зеленого) и белым цветом с оттенком черного — цветом отсутствия жизни, высохшей земли. Медитация на этом цвете порождает яркий фиолетовый цвет и усиливает присутствие акаши, имеющей цвет дыма. Шестиугольная звезда размещена на светло-пурпурном фоне, порождающем цвет света — желтый.

Находящийся в центре шестиугольной звезды бинду является самой богиней



Дхумавати.

### Багала-Мукхи



Слово багала является измененным словом валга из тантрических текстов. Валга — это ведическое имя Богини, оно означает "Могущественная".

В «Шатапатха-брахмане» есть песнь, объясняющая характер могущества этой богини: «валга» означает способность сдерживать, усмирять. Валга обладает властью остановки речи. Она являет собой крийя-шакти — динамичный, или подвижный, аспект Шакти.

Таким образом, Багала-Мукхи представляет собой могущественную богиню, превращающую говорящего в молчащего, яростного — в спокойного, царя — в нищего, сопротивление — в сотрудничество, образованность — в невежество. По ее благоволению садхак способен обездвигнуть своих врагов, лишить их дара речи, остановить движение природных явлений (ветра или облаков), устранить со своего пути помехи, добиться победы в состязаниях и стать знаменитым.

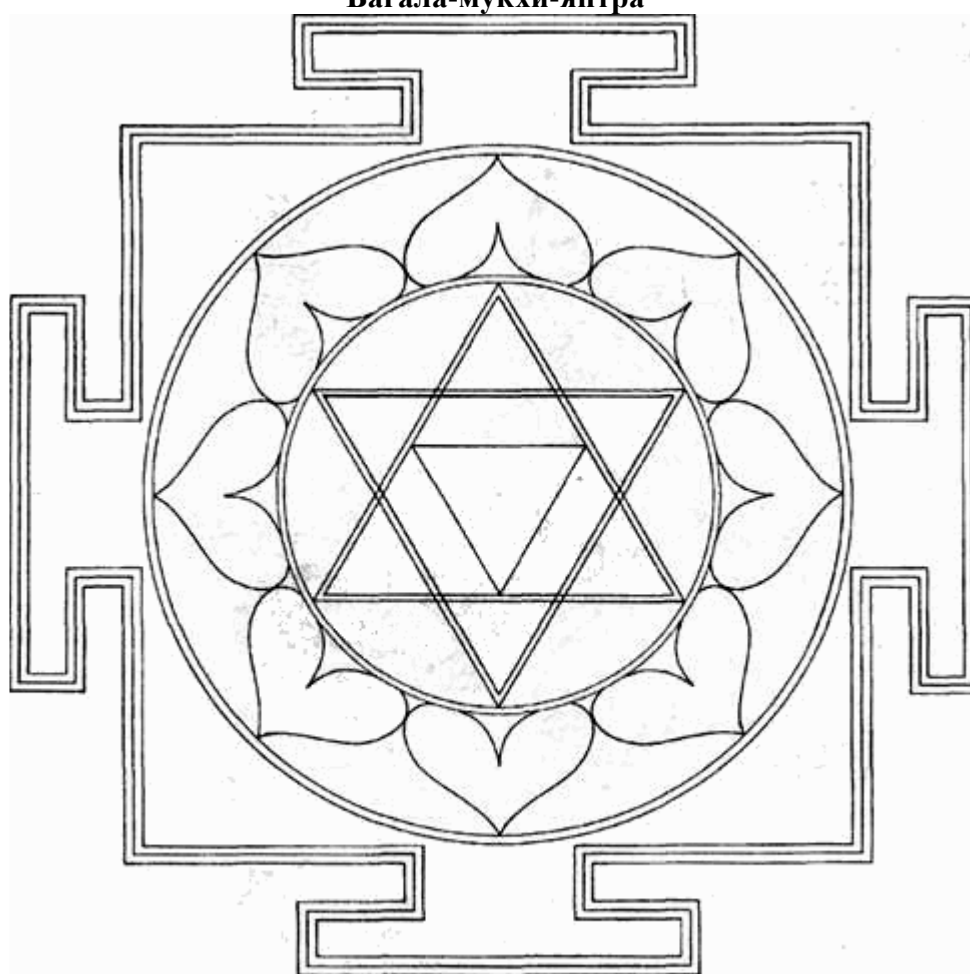
В медитациях ее мысленно представляют в облике желтой богини в желтых одеяниях и украшениях с гадой (булавой) в правой руке и языком злобной, демонической препятствующей силы — в левой. Ее призывают, чтобы добиться победы над противодействующими силами, избавиться от преград и на какое-то время обездвигнуть силы природы. Она притупляет ощущения противника и потому призывается в целях истамбхан-

кармы и видвешан-кармы. При этом садхаку следует облачаться в желтое (этот цвет очень распространен в большинстве форм поклонения и обрядов) и использовать четки, сделанные из халди (желтых корней куркумы). Желтый цвет является цветом полного жизни света и знания; кроме того, он обладает бактерицидными свойствами. Этот цвет предписывается брахмачари (практикующему воздержание, искателю знаний, ученику). Желтый цвет очень ярок и при сочетании с другими цветами усиливает их интенсивность.

При медитации на Багала-Мукхи рекомендуется обращать лицо к востоку — в том направлении, откуда на нашу планету приходит свет. Практикующий усаживается лицом к востоку в удобной асане и занимается пранаямой. Во время кумбхаки (приостановки дыхания в пранаяме) садхаку следует медитировать с биджа-мантрой ХРЙМ.

Милость Багала-Мукхи приносит садхаку разнообразные сиддхи, благодаря которым он способен творить чудеса: избавляться от тех, кто ему мешает, и создавать себе комфортные условия. Поклонение Багала-Мукхи обеспечивает полную безопасность и гармонию, а также делает садхака уверенным в себе, смелым, независимым и непобедимым.

### Багала-мукхи-янтра



### БАГАЛА-МУКХИ-ЯНТРА

Бхупур имеет розовато-лиловый или темно-бордовый цвет с примесью ярко-желтого — это цвет страха. Он порождает в теле темно-зеленый цвет, избавляющий от страха и ненависти.

Восьмилепестковый лотос проявленной восьмеричной пракрита символизирует пять элементов и три гуны. Лепестки имеют шафрановый цвет — тот же оттенок желтого, что и в бхуванешвари-янтре.

Шестиугольная звезда, образованная двумя скрещивающимися равносторонними треугольниками, имеет цвет самой богини. Желтый цвет порождает фиолетовый, значение

которого объяснялось при описании бхупура бхуванешвари-янтры. Обращенный вершиной вниз треугольник этой звезды окрашен тем же цветом, что и бхупур; он символизирует эту богиню в ее обездвиживающем, притупляющем чувства аспекте.

Желтый бинду в центре треугольника представляет собой саму богиню Багала-Мукхи.

### **Матанги**

При медитации на Матанги следует использовать описание, приведенное в следующей мантре:

МАНИКЪЯ ВИНА МАПУ ЛАЛЪЯНТИ  
МАДАЛАСАМ МАНДЖУЛ ВАГВИЛАСАМ  
МАХЕНДРА НИЛ ДЪЮТИ КОМАЛАНГИ  
МАТАНГА КАНЬЯ МАНСА ИСМРАМИ.

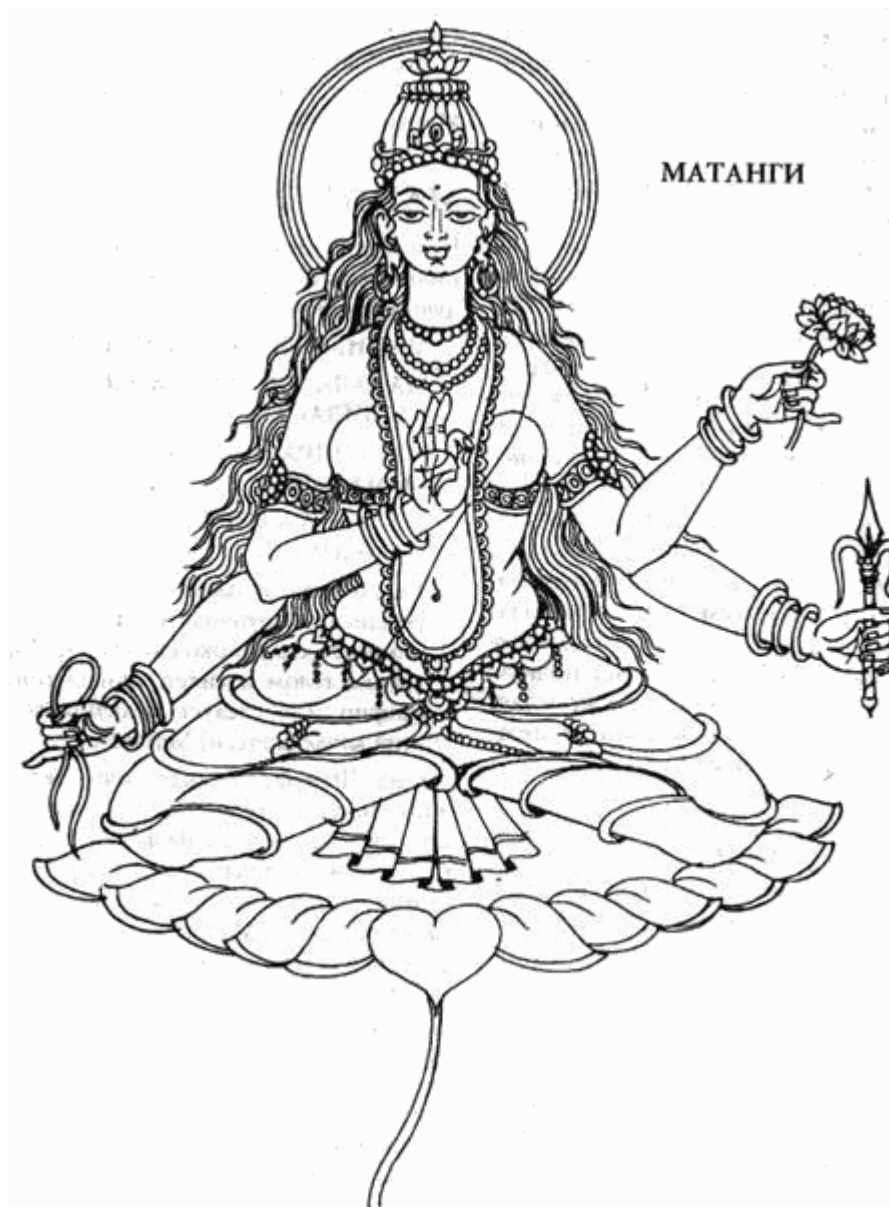
Та, которая обладает чарующей виной, украшенной рубинами.

Та, чья красота опьяняет, а речи околдовывают.

Та, что хрупка телом и сияет, словно голубой сапфир.

Так следует медитировать на этой канье (дочери) Матанги.

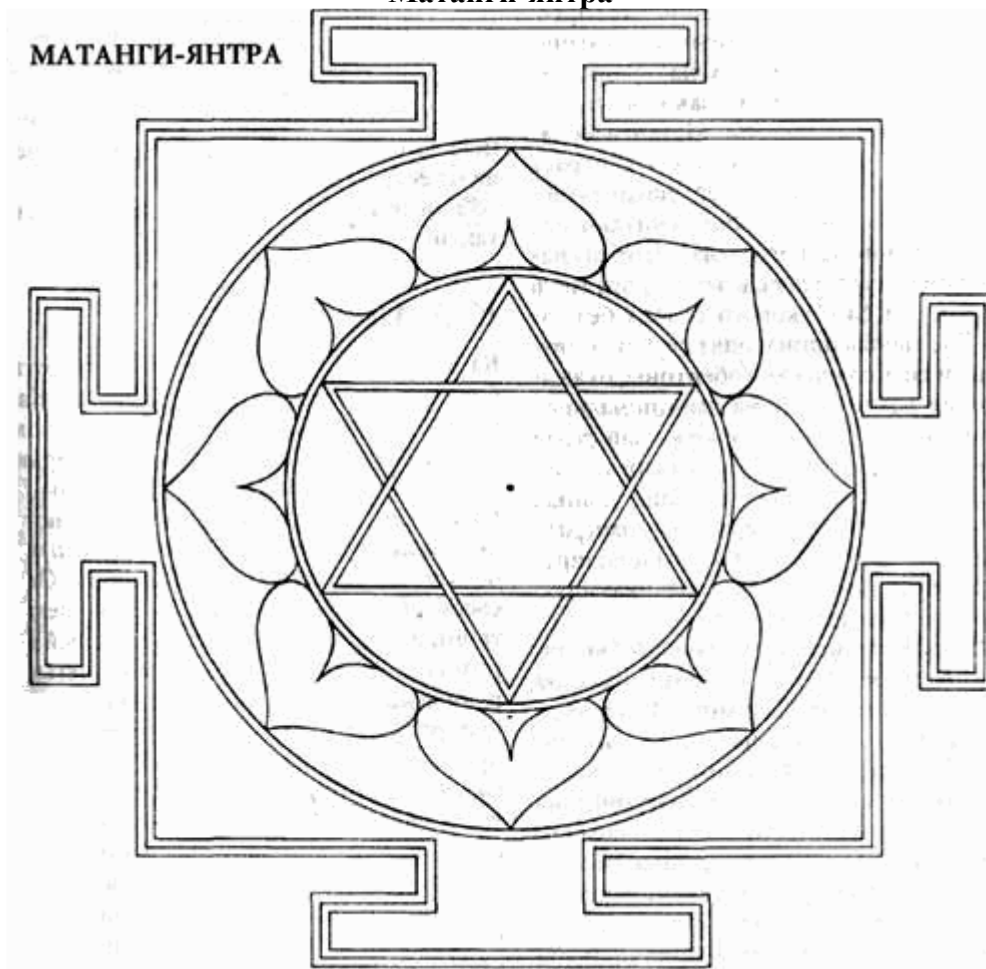
Она Шьяма (Темная, или Зеленая), поскольку ее тело имеет прекрасный изумрудный цвет. Ее называют Чандала, так как она родилась как дочь риши Матанги, относившегося к самой низшей касте, чандалам. Матанга Риши упоминается в двух прославленных индийских эпосах — «Махабхарате» и «Рамаэне». Он был высокоразвитым человеком, не признавал ортодоксальную кастовую систему и стремился достичь уровня брахмана. Матанга Риши поклонялся Индре и по его совету призвал Сарасвати-Ваджадеви (богиню речи), которая предстала перед ним и пообещала стать его дочерью. Итак, Матанги явилась как дочь риши по имени Матанга. Она представляла собой Сарасвати, или энергию Сарасвати, и не было никого, кто превзошел бы ее умом (в санскрите интеллект обозначается словом мати, от которого и происходит имя "Матанги"). Ей поклонялись и мужчины, и женщины, а унаследованное от отца имя наделило ее таким авторитетом, которого обычно добивались только брахманы. Матанги является богиней речи, музыки и литературы.



В медитации ее представляют восседающей на прекрасном ратнапитхе (престоле, украшенном драгоценными камнями). Она сияет, как луна. Она обворожительна и нежна; у нее смуглая кожа и красиво уложенные волосы. Матанги облачена в одежды красного цвета и играет чудесную музыку на своей украшенной драгоценностями вине. Вину считают подобием человеческого тела. Этот музыкальный инструмент сделан из двух тыкв и длинного бамбукового ствола без узлов. Две тыквы производят глубокое звучание и симпатические обертоны, оказывающие воздействие на эмоциональное состояние слушателя. Бамбуковый ствол вины олицетворяет человеческий позвоночник, а две тыквы на обоих концах ствола — муладхару (первую) и сахасрару (седьмую чакру). Струны символизируют нервную систему, обеспечивающую широкий диапазон эмоций.

Матанги является советницей (мантрини) богини Лалиты, которая известна также как Трипура-Сундари и Раджараджешвари — высочайшая среди махавидий. Поклонение Матанги направляет практикующего к Трипура-Сундари. Она является богиней речи (вага), наделяющей вагавиласой (ораторским искусством, беглостью речи и красноречием). Она способна очаровать любого своим сладкозвучным голосом, мелодичной музыкой и прекрасной, притягательной личностью. Ее следует призывать для овладения речью, творческими способностями, музыкой, науками и изящными искусствами, а также для устранения неуравновешенности и достижения гармонии жизни.

## Матанги-янтра



Бхупур имеет оливковый, желтовато-зеленый цвет (сочетание желтого, оливково-зеленого и белого).

Лотос с восемью лепестками символизирует восьмеричную пракрити: пять элементов и три внутренних органа (разум, высшее понимание и самоосознание). Лепестки окрашены розовым цветом.

Шестиконечная звезда светло-желтого цвета с оттенком изумрудного размещена на естественном белом фоне. Золотой бинду олицетворяет саму Матанги.

## Камала

Камала — другое имя Лакшми, супруги бога Вишну-Хранителя. Ее называют Камалой, так как она восседает на розовом лотосе-тошале. Она является дочерью молочного океана и сестрой бога луны. И Камала, и Луна возникли из молочного океана при его пахтании. Имя Камала означает также "облаченная водой". Она сверкает золотым сиянием, а в медитации ее следует воображать сидящей на розовом лотосе. У этой богини четыре руки: в двух она удерживает два прекрасных розовых цветка лотоса, третья рука пребывает в положении абхайя-мудра (жест, дарующий бесстрашие), а четвертая — в положении варада-мудра (жест, наделяющий дарами мира и процветания). Четыре огромных белых слона непрерывно поливают одетую в белое сари Камалу водой. Она является богиней мира и благополучия и избавляет от бедности.

Камала известна также как Шри (это слово означает лучезарность и великолепие) — и Рама (Пребывающая в каждом). Таким образом, она является опорой феноменального мира. В одной из предписанных для медитаций на этой богине мантр говорится, что в левой руке она держит золотой горшок с эликсиром, а правой наделяет дарами. Она считается самой прекрасной богиней — богиней покоя, изящества и чистоты.

Она является Шри, но не Шодаши; Шодаши считается Камешвари, Трипура-Сундари или Лалитой, так как представляет собой шакти Камешвары. Лакшми же является шакти Вишну. Единственной общей чертой этих богинь является слово шри, которое связано с Шодаши по той причине, что та соответствует Шри-Видье.

Относящейся к Шри-Видье шри-янтрой пользуются и приверженцы Лакшми, и поклонники Трипура-Сундари, то есть Шодаши. Но обе богини имеют и собственные янтры, описанные в книге «Шакта-Прамода» в числе янтр для десяти махавидий; эти янтры приведены в настоящей книге. Мы включили в нее и Шри-янтру, поскольку она чрезвычайно важна для зрительного восприятия.

Камала представляет собой полную противоположность Дхумавати, и по этой причине последнюю называют Алакшми. Дхумавати является Джьештхой (старейшей), а Лакшми — Каништикой (самой юной). Дхумавати лишена шри (светимости) и к ней относятся эпитеты рукша (высохшая), даридра (бедная) и асури (демоническая).

Кроме того, существует достаточно странное отношение между накшатрами (лунными зодиакальными созвездиями) Дхумавати и Лакшми-Камалы. Дхумавати соответствует Джьештха-накшатра — человек, родившийся под этой накшатрой, всю жизнь страдает от бедности; созвездием Лакшми является накшатра Рохини, и каждый, кто родился в период влияния Рохини, становится процветающим и богатым. Рохини — имя любимой жены лунного бога. Созвездия Рохини и Джьештхи расположены напротив друг друга, их разделяют ровно 180 градусов. Одно из имен Дхумавати: Аврохини, "противоположность Рохини"; в свою очередь, Рохини означает «восхождение». В период Джьештхи Солнце нисходит и вступает в фазу канья-лагны (нисхождения Девы): в это время Солнце оказывается наиболее слабым и возвращается из Овна к Рыбам.



К Камале следует обращаться с молитвой о покое, гармонии, развитии и достатке. Из-за ее соблазнительной природы ей трудно поклоняться. Она принадлежит только вселенскому хранителю Вишну. Тот, кто стремится к Лакшми ("благополучию"), должен начать делиться с другими и заботиться обо всех окружающих. Когда эта богиня удовлетворена и практикующий становится состоятельным, его стремление к роскоши порождает эгоистичность, которая, в свою очередь, приводит к самым разнообразным несчастьям. После этого очень чувствительная и саттвическая Лакшми отстраняется от него. Тот, кто проявляет заботу о других, уберегает их души от несчастий, помогает им и делится с ними

средствами, сможет заслужить ее благоволение, так как своим поведением подражает Вишну, Богу-Хранителю.

Камала связана с лотосом, который является символом чистоты, поскольку поднимается из грязного ила, однако лишен пятен грязи. Кроме того, лотос связан со светом, так как он раскрывается на восходе и складывает лепестки на закате; его можно привлечь чистотой и знаниями.

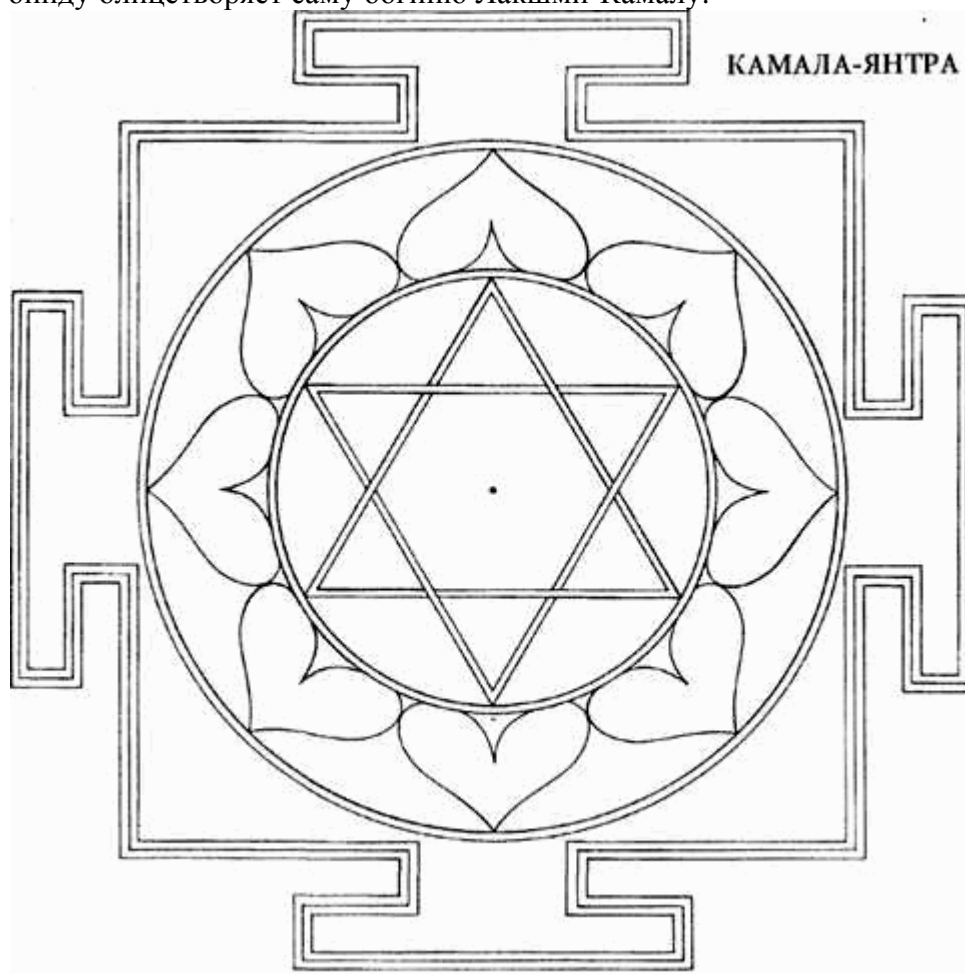
### Камала-янтра

Бхупур имеет ярко-зеленый цвет.

Восьмилепестковый лотос символизирует проявленную пракрити (о ней говорилось в описании матанги-янтры). Его лепестки окрашены розовым цветом.

Шестиконечная звезда имеет шафраново-золотой цвет (Камала является сестрой Брахмы и имеет тот же золотой цвет, что и этот бог).

Золотой бинду олицетворяет саму богиню Лакшми-Камалу.



## Глава 6. Тантрическое поклонение

Тантрическое поклонение представляет собой сочетание работы с янтрами и одновременного повторения мантр. Существует множество форм поклонения, зависящих от характера практикующего, а также от его целей. Практикующему следует решить, что именно станет объектом его поклонения.

Таблица 11  
ТРИ ШКОЛЫ ТАНТРЫ



Обряды во имя освобождения существенно отличаются от поклонения ради исполнения мирских желаний. В Тантре считается, что поклонение способно принести любой желаемый результат, и человеку не обязательно заниматься Тантрой только ради освобождения от круга жизни и смерти и прекращения страданий. Поклонение приводит к исполнению желаний, избавляет от страданий и делает возможным невозможное. Если садхак обладает подлинной верой, чистотой, добрыми намерениями и терпением, возможным становится все. Садхак свободен в своем выборе божества или янтры, которые изменяют его эмоциональное состояние. Следующий шаг заключается в поиске учителя. Учителем может стать любой человек, эмоционально и практически вовлеченный в тантрическое поклонение. Тантра представляет собой методику, практическую технику, путь — и любой, кто уже вступил на этот путь, может помочь другим или направить их к собственному учителю.

За выбором гуру — эта задача сложна сама по себе — следует посвящение и изучение тантрических методов. В Тантре существует три различные школы (см. таблицу 11).

Самайя-мат представляет собой древний путь поклонения. Эта школа, имеющая ведические корни, опирается на жертвоприношение и покаяние.

Каула-мат является путем для героев. Те, кто способны оставаться уравновешенными и спокойными при столкновении с испытаниями, могут одновременно наслаждаться и йогой, и бхогой (чувственными удовольствиями). Желания должны исполняться, но человеку следует добиваться состояния отсутствия любых желаний, кроме стремления к единению. Бхога используется как инструмент йоги. Каула представляет собой развитую сущность, пребывающую в недвойственном сознании и постоянном состоянии осознанности. Для него мадья (пьянящий напиток) — это амрита (сома), источаемая сома-чакрой. Манса (мясо) для него — это его гнев, алчность и привязанность. Матсья (рыба) представляет собой его пристрастия, самоосознание, гордыню и корыстолюбие. Мудра (деньги) является надеждой, поиском, беспокойством, страхом, ревностью, стыдливостью и завистью. Майтхуна (половое сношение) представляет собой единение Кундалини и Шивы. Такова подлинная панча-макара-садхана пути каулы.

Мишра-мат, смешанный путь, сочетает в себе йогу, тапас и мантры. Для обеспечения эмоциональной вовлеченности практикующего, он также включает в себя местные обычаи и племенные обряды. Согласно этой школе, вызываемое знаниями опьянение представляет собой горячительный напиток; приходящее во время садханы безмолвие есть мясо; остановка непрерывного течения Ганги и Ямуны (иды и пингалы) является рыбой, драгоценное обретение опыта и знаний — деньгами, а единение нады и бинду представляет собой половой акт.

Каким бы путем ни следовал практикующий, он должен удовлетворять определенным общим требованиям.



## Предметы, необходимые для ритуального поклонения

- Алтарь.
- Асана (сиденье) для божества или янтры (или для того и другого).
- Образ божества или янтры (или и то, и другое).
- Асана для практикующего.
- Золотой, серебряный или медный горшок с водой для приношения воды.
- Мала.
- Колокольчик.
- Благовонные вещества для приношения божеству.
- Одежды для божества.
- Украшения для божества.
- Цветы.
- Курящиеся благовония.
- Любые сладости для приношения в качестве пищи.
- Паста из сандалового дерева.
- Смесь йогурта с медом и сливками (или гхи).

Практикующему не следует пользоваться шитыми одеждами. Рекомендуются желтые, красные или белые дхоти или сари. Если в указаниях к поклонению божеству ничего не сказано о требуемом цвете одежды, можно с уверенностью использовать желтый цвет.

Поклонение следует начинать с очищения, которое устанавливает в организме электрохимическое равновесие и таким образом готовит его к обрядам. Очищение прежде всего означает очищение самого тела. При загрязненности пищеварительного тракта садхана может принести неблагоприятные результаты. Очищение представляет собой не только купание и омовение лица, рук и ног — это очистка тела в самом широком смысле. В него входят также очистка нижней части кишечника, различных психических точек тела, самого места поклонения (помещение окропляется водой) и жертвенника. Затем на пол укладывается асана садхака, которая очищается путем повторения над ней очистительной мантры и окропления водой для создания большего объема пранических, отрицательных зарядов в воздухе. После этого повторяется ганеша-мантра, а затем садхак произносит мантру приветствия богу или богине, которая станет объектом поклонения. Далее садхак "ограничивает десять четвертей", исполняя охранительный ритуал под названием дикбандхана: трижды ударяет левой ногой оземь, повторяя при этом биджа-мантру ПХЛТ, хлопает в ладони и дважды щелкает пальцами, одновременно совершая ими круговое движение вокруг головы.

После этого садхак переходит к пранаяме, во время которой очищаются элементы в теле.

Этот этап сменяется ньясой. Слово ньяса означает «прикладывать». В процессе этого обряда кончики пальцев рук и ладонь правой руки прикладываются к различным частям тела с одновременным повторением определенных мантр. Первой исполняется риши-ньяса, то есть обращение к тому риши, который открыл используемую мантру; затем проводятся анганьяса (прикосновение к органам тела), караньяса (к кончикам пальцев), хридайяньяса (к сердцу), пилканьяса (к психическим центрам) и биджаньяса (к горлу, "третьему глазу" и голове) — шесть типов ньясы, или шадньяса. После этого начинается медитация на выбранной форме божества или янтры, а затем — паньчопчара, то есть поклонение, исполняемое пятью (паньча) предметами (упчара):

1. Гандха — Запах — Земля
2. Найведья — Вкус — Вода
3. Дипа — Лампа — Огонь
4. Дхупа — Благовония — Воздух
5. Пушпа — Цветы — Акаша

Вслед за этим проводится манас-пуджа (приношения, совершаемые мысленно) и медитация. Затем повторяются различные имена, проводится мантра-джапа и, наконец, произносится кавача ("броня") — защищающая мантра.

Другой метод проведения поклонения называется шодашопчара, то есть поклонение с использованием шестнадцати (шодаша) предметов (упчара):

1. Свагата — Приветствие божества мантрой.
2. Асана — Подношение сиденья с одновременным повторением мантры.
3. Падья — Омование стоп божества с одновременным повторением мантры.
4. Аргхья — Подношение необработанного риса, цветов, пасты из сандалового дерева и куркумы.
5. Ачмана — Двойное подношение воды с одновременным повторением мантры.
6. Ачмана — Повторное двойное подношение воды с одновременным повторением мантры.
7. Мадхупарка — Божеству предподносится чашка йогурта, с добавками столовой ложки меда и столовой ложки сливок или гхи.
8. Шана — Божеству посвящается омование. Проводится очищение ротовой полости, а затем купание.
9. Васана — Божеству предподносятся одежды.
10. Абхарана — Божеству преподносятся драгоценности.
11. Гандха — Божеству предподносятся благовония или паста из сандалового дерева для умачения тела.
12. Пушпа — Проводится подношение цветов.
13. Дхупа — Божеству преподносятся благовония.
14. Депа — Проводится приношение лампы.

Ниже приведена полная ритуальная схема поклонения Ганеше, которая иллюстрирует ход поклонения шодашопчары. Поклонение богу Ганеше представляет собой одну из уникальных форм тантрической садханы. Внешний облик Ганеши приятен и привлекателен, хотя рациональный разум не способен воспринять его. Поклонение Ганеше останавливает деятельность левого полушария и позволяет проводить поклонение без каких-либо преград. Величайшей из таких помех являются сомнения, которые ослабляют веру и становятся препятствием на пути духовного развития.

### **Поклонение Богу Ганеше**

1. Дхьяна (Призывание)

ГАДЖАНАНАМ БХУТА ГАНАДИ  
СЕВИТАМ  
КАПИТТХЬЯ ДЖАМБУПХАЛ ЧАРУ  
БХАКШАНАМ  
УМАСУТАМ ШОКА ВИНАША КАРАКАМ  
НАМАМИ ВИДХНЕСВВАРА ПАДА  
ПАМКАДЖАМ.

"С лицом слона, восхваляемый всеми живыми существами среди всех существ, вкушающий слоновье яблоко (кайтха) и джамболану (джамун), сын Умы, уничтожающий горести. Склоняюсь к лотосоподобным стопам Ганеши, владыки всего сущего".

2. Авахана (Свагата: приветствие)

АГУЧЧА ДЖАГАДАДХАР СУРАСУРВАРАРЧИТ АНАТХНАТХ САРВАГЬЯ  
ГИРВАН ПАРИПУДЖИТ.

"Приди, прошу. Тот, кому поклоняются и боги, и демоны, владыка беспомощных, всевидящий, особо почитаемый богами, опора всей вселенной".

3. Асана (Сиденье)

СВАРНСИНХАСАНАМ ДИВЬЯМ

НАУАРАТНАСАМНВИТАМ.  
САМАРПТИАМ МАЙЯ ДЕВА ТАТРА  
ТВАМ  
САМУПАВИШ.

"Преподношу престол, усыпанный драгоценными камнями. Прошу, поднимись на него".

4. Падья (Вода для омовения стоп)  
ДЕВДЕВЕШ САРВЕШ  
САРВАТИРТХАХРИТАЙМ  
ДЖАЛАМ.  
ПАДЬЯМ ГХИХАН ГАНАП  
ГАНДХПУШПАКША — ТАЙРЬЮТАМ.

"Владыка богов и властелин всего сущего, Ганешджи. Прошу, прими воду для омовения стоп, принесенную из нескольких мест и смешанную с умщениями, нетронутым рисом и цветами".

5. Аргхья (Подношение)  
ПРАВАЛМУКТАПХАЛАПУГРАТНАМ ТАМБУЛ. ДЖАМБУНАДАМАШТА  
ГАНДХАМ.  
ПУШПАКШАТАЙЮКТАМАМО — ГХАХАШАКТЕ ДАТТАМ МАЙЯРГХЬЯМ.  
САФАЛИИКУРУСВА.

"Прошу, прими аргхью воды, наполненной жемчугом, кораллом, драгоценностями, золотыми орехами бетеля, бетелем (сделанным из ливы и орехом бетельной пальмы), душистыми благовониями, цветами и нетронутым рисом".

6. Ачмана (Очищение)  
ГАНГАДЙСЕРВА ТИРТХЕБЬЯХ  
ПРАРТХЙТАМ  
ТОЙЯ МУТТАМАМ.  
КАРПУРАЙЛА ЛАВАНГАДИ БАСИТ АМ  
СВЙКУРУ ПРАБХО.

Прошу, прими воду, принесенную из Ганга и всех священных мест, с приятным ароматом камфары, белого кардамона и гвоздики.

7. Таила (Умщение маслом)  
ЧАМПАКАШОК БАКУЛАМАЛАТЙ  
МАЛЛЙ  
КАДИБХИХ.  
ВАСИТАМ СИНГДХТА ХЕТУМ  
ТАЙЛАМЧАРУ  
ПРАГРЙХЬЯТАМ.

Прошу, прими для умщения масло с душистым ароматом чампы, ашока, жасмина и цветов белемаулшри.

8. Дугдха-снана (Купание в молоке)  
КАМДХЕНУ САУМБХУТАМ САРВЕШАМ  
ДЖИВАХАН ПАРАМ.  
ПАВАНАМ ЯГНДЖА ХЕТУМ ТЕ ПАЙЯХ  
ШАНАРТХАМАРПИТАМ.

Прошу, прими для купания молоко, которое было дано Камдхену (небесной коровой), дарующей жизнь всему сущему, сотворенной Богом очистительницей для жертвенных обрядов.

9. Дадхишам (Купание в кислом молоке)  
ДХЕНУДУГДХА САМДБХУТАМ ШУДЦХАМ СУРВАГАТАМ ПРИЙЯМ.  
МАЙЯНИТАМ ДАДХИВАРАМ ШАНАРТХАМ ПРАТЙГРИХЬЯТАМ.

Прошу, прими для купания кислое молоко, сделанное из молока коровы и всеми

любимое.

10. Гхрита-снана (Купание в гхи)  
НАВАНИТ САМУТПАННАМ САРВА  
САНТОШ  
БАВАНАМ.

ЯТХАНГАМ ДЕВАТА ХАРАМ ГХРЙТАМ  
СРАТУМ САМАРПИТАМ.

Прошу, прими для купания гхи с коровьим маслом, всенасыщающее, истинную пищу богов.

11. Мадхуснана (Купание в меде)  
РАКТАСАРАГХ САМБХОТАМ САРВА  
ТЕДЖОВИВАРАДХАНАМ.  
САРВА ПУШТЙКАРАМ ДЕВ МАДХУ  
СНАНАРТХАМАРПЙТАМ.

Прошу, прими для купания мед, приготовленный красными пчелами, повышающий выносливость и дарующий энергию.

12. Шаркараснан (Купание в сахаре)  
ЙКШУСАР САМУДБХУТАМ ШАРКАРАМ СУМАНОХРАМ.  
МАЛАПХАРИНИМ СНАТУМ ГРЙХАН  
ТУАМ  
МАЙЯРПИТАМ.

Прошу, прими для купания очищенный сахар, приготовленный из сахарного тростника и снимающий загрязнение.

13. Гудаснан (Купание в неочищенном сахаре)  
САРВАМАДХУРЬЯ ТА ХЕТУС  
СВАДУССАРВА  
ПРИЙЯМКАРАХ.  
ПУШТЙКРЙТ СНАТУМАНЙТ  
ИКШУСУРЪХАВО  
ГУДАХ.

Я принес для купания неочищенный сахар (пальмовый или тростниковый), источник любой сладости, всеми любимый, дарующий энергию, вкусный, извлеченный из сахарного тростника.

14. Мадхупарка (Приношение сладостей)  
КАНСЬЕ КАНСЬЕНА ПИХИТОДАДХЙМАДХВА ДЖЬЯ ПУРИТАХ. МАДХУПАРКО  
МАЙЯНИТАХ  
ПУДЖАРТХАМ ПРАТИГРЙХДЖНЯТАМ.

Прошу, прими как приношение мадху-парку в бронзовом горшке, прикрытом бронзовой крышкой; внутри смесь творога, меда и гхи.

15. Суддходака-снана (Купание в чистой воде)  
САРВАТИРТХАХРЙТАМ ТОЙЯМ МАЙЯ ПРАРТХАНАЙЯ ВИБХО. СУВАСЙТАМ  
ГРЙХАНЕДАМ САМАК СНАТУМ СУРЕШВАР.

Прошу, прими для купания душистую воду, принесенную из всех священных мест.

16. Васана (Одежда)  
РАКТАВАСТРА ЮГАМ ДЕВ ЛОКАЛАДЦЖА НИВАРНАМ.  
АНАРГХЪЯМАТИ СУКШАМ ЧА ГРИХАНЕДАМ МАЙЯРПИТАМ.

Прошу, прими две красные одежды, дорогие и красивые, устраняющие стыд.

17. Упавита (Священная нить)  
РАДЖАТАМ БРАХМАСУТРАМ КАНЧАН РАКТА САНЬЮТАМ.  
БХАКТЪОПАПАДИТАМ ДЕВ ГРИХАН  
ПАРМЕШВАР.

Прошу, прими священную серебряную нить с золотым и красным цветами.

18. Бхушан (Абхарана: Украшения)

АНЕКРАТНА ЮКТАНИ БХУШАНАНИ БАХУНИЧА.

ТАТТАДАНГЕ КАНЧАНАНИ ЙОДЖЬЯМИ ТАВАДЖНЯЙЯ.

Дарю тебе золотые украшения, усыпанные драгоценностями, чтобы носить их на различных частях тела.

19. Гандха (Сандал)

АШТХ САМАЙЮКТАМ РАКТА

ЧАНДАНМУТТАМАМ.

ДВАДАШАНГЕШУ ДЕВА ЛЕПЬЯМЙ

КРИПАМ

КУРУ.

Прошу, прими красный сандал, смешанный с восемью душистыми веществами (аштхагандха). Умашу тебе ими двенадцать точек тела: макушку, затылок, глаза, ноздри, уши, горло, затылок, сердце, пупок, плечи, запястья и основание позвоночника.

20. Акшат (Рис для окропления)

РАКТА ЧАНДАН САМЙШРАН СТАНДУЛАС ТИЛАКОПАРИ.

ШОБХАЙЯЙ САМПРАДАСЬЯМЙ ГРИХ АН ПАРМЕСВАР.

Прошу, прими для украшения нетронутый рис и кунжут, смешанные с красным сандалом.

21. Пушпа (Цветы)

ПАТАЛАМ КАРНИКАРАМ-ЧА БАНДХУКАМ РАКТА ПАНКАДЖАМ. МОГАРАМ  
МАЛАТИ ПУНШАМ

ГРИХАН СУМАНОХАРАМ.

Прошу, прими прекрасные цветы: розу Канеры, дупахарию, розовый лотос, белу и жасмин.

22. Дхупа (Благовония)

ДАСАНГ ГУГГУЛАМ ДХУПАМ САРВА

САНГАНДХЬЯ КАРКАМ.

САРВА ПАПА КШАЙЯ КАРАМ ТВАМ

ГРИХАМ

МАЙЯРПИТАМ.

Прошу, прими благовонную смесь из десяти ароматных трав со смолой гуггулу, снимающей грехи.

23. Дипа (Лампа)

САРВАГЬЯ САРВА ЛОКЕШ ТАМОНАШАН — УТТАМАМ. ГРИХАН МАНГАЛАМ  
ДЙП ДЕВ ДЕВ

НАМОСТУТЕ.

Склоняюсь пред тобой. Прошу, всевидящий Владыка Вселенной, прими лампу, устраняющую тьму.

24. Найведья (Пища)

НАНА ВЬЯНДЖАН ШОБХАДДХЬЯМ ШАЛЬОДАНА-МАНУТТАМАМ. ДАДХИ  
ДУГДХАГХРЙТАЙ

РЬЮКТАМ ЛАВАНГАЙЛА САМАНВИТАМ. МАРИЧЬКУРНА САХЙТА  
КВАТХЙКА ВАТАКАНВИТАМ.

РАДЖИКАДХАНЬЯ САНЫЮКТАМС МЕТХИПИШТАМ САТАКРАКАМ. ХИНГУ  
ДЖИРАКА КУШМАНДАМ

МАРИЧИ

МАШПИШТАКАЙХ. САМПАДИТАЙХ СУПАКВЕШАШЧА БХАРДЖИТАЙР  
ВАТАКАЙРТАМ.

МОДАКАПУП ЛАДДУК ШАШКУЛИ

МАНДАКАДИБХИХ

ПАРПАТАЙ РАПИ САНЫЮК ТАМ

НАЙВЕДЬЯМ  
АМРИТАВНИТАМ.  
ХАРИДРА ХИНГУ ЛАВАН САХИТАМ  
СУПУТТАМАМ.  
САСАМУДРАМ ГРИХАНЕДАМ  
БХОДЖАНАМ  
КУРУ САДАРАМ.

Прошу, прими яства: кхир (рис с молоком), сахар, рис, творог, молоко, гхи, кархи (густой суп из пахты) с гвоздикой, кардамоном и перцем; батику из ваи (спелых семян), дхании (кориандра), метки (пажитника), асафетиды, джиры (тмина), различных видов перца, тыквы и пасты урада; модак (сладкие шарики из гороховой муки), пупу, ладду, пури, матх (фасоль), а также паппад и прочие сладости; бобы, приготовленные с куркумой, асафетидой, каменной и морской солью. Прошу, прими все эти яства.

АЧАМАН — СУТРАПТИ КАРАКАМ  
ТОЙЯМ  
СУГАНДХАМ ЧА ПИБЕЧЧАЙЯ. ТВАЙИ  
ТРИПЛЕ ДЖАГАТТРИПТАМ НИТИ А  
ТРИПТЕ  
МАХАТМАНИ УТТАРАПОШАНАРТХАМ  
ТЕ  
ДАДАМИ ТОЙЯМ СУВАСЙТАМ. МУКХ  
ПАНИ  
ВИШУДХЪЯРТХАМ ПУНАС ТОЙЯМ  
ДАДАМИ.

Прошу, испей душистую воду, всенасыщающую. Весь мир насыщается, когда насыщен ты.

25. Пхала (Плоды)  
ДАДИМАН МАДХУРАМ НИМБУ  
ДЖАМБВАМРА  
ПАНАСАДИКАМ.  
ДРАКША РАМБХАФАЛАМ ПАКВАМ  
КАРКАНДХУХКХАРДЖУРАМ ФАЛАМ.  
НАРИКЕЛАМ ЧА НАРИНГАМ  
АНДЖИРАМ  
ДЖАМБИРАМ ТАТХА.  
УРВАРУКАМ ЧА ДЕВЕШ  
ПХАЛАНЪЕТАНИ  
ГРИХЪЯТАМ.

О Владыка Богов, прошу, прими эти плоды: гранат, сладкий лимон, лимон, джамболану, манго, джекфрут, виноград, спелые бананы, джуджу (бер), финики, кокосы, апельсины, инжир и плоды мускусного дерева.

26. Ачаман и Кародвартама (Вода и порошок для омовения рук)

АЧАМАН — МУКХПАНИ  
ВИСУДХЪЯРТХАМ.  
ПУНАСТОЙЯМ ДАДАМИ ТЕ ГРИХАН  
ЧАНДАН ЧАРУ КАРАНГОДВАРТАНАМ  
ШУБХАМ. НАНА ПАРИМАЛ ДРАВЪЯЙР  
НИРМИТАМ ЧУРНАМУТТАМАМ  
СУГАНДХИ НАНАКАМ ПУНЪЯГАНДХИ  
ЧАРУ  
ПРАГРИХЪЯТАМ.

Вновь подношу тебе воду для омовения уст и рук. Прошу, прими сандаловую пасту и

благоуханный порошок, чтобы натереть им руки.

27. Синдур (Киноварь, оксид ртути)  
ЧАРУ ШАЛУР САМБХУТАМ ВАНШСАР  
САМУДБХАВАМ  
СИМАНТ БХУШАНАМ ЧУРНАМ  
ЛАКША РАНДЖИТМАСТУТЕ.

Приготовлено из шалура и кальция, извлеченного из бамбука (банш-лочан), покрыто лаком. Прошу, прими это красное вещество, чтобы украсить им голову.

28. Тамбул (Лист бетеля)

САЧАНДРА ПУГЧУРНАДХЬЯМ КХАДЬЯ КХАДИР САНЬЮТАМ ЭЛАЛАВАНГ  
САММИШРАМ  
ТАМБУЛАМ КЕШАРАНВИТАМ.

Прошу, прими скрученный лист бетеля, наполненный камфарой, порошком из орехов бетеля, катечу (выжимкой из древесной коры), белым кардамоном, гвоздикой и шафраном.

29. Дравья (Подношение монеты)

НЬЮНАТИРИКТА ПУДЖАЙЯХ САМПУРНА  
ФАЛХЕТАВЕ ДАКШИНАМ КАНЧАНИМ ДЕВ СТХАПЬЯМИ ТАВАГРАТАХ

Подношу тебе золотую монету, чтобы дополнить все упущенное в этом поклонении.

30. Мала (Гирлянда)

СИТПИТАЙСТАТХА РАКТАЙР  
ДЖАЛАДЖАЙ  
КАСУМАЙХ ШУБХАЙХ.  
ГРАТХИТАМ СУНДАРАМ МАЛА ГРИХАН  
ПАРМЕШВАР.

Прошу, прими прекрасную гирлянду, сплетенную из белых, желтых, розовых и красных лотосов и других цветов.

31. Дурва (Трава)

ХАРИТАХСВЕТВАРНА ВА ПАНЧ  
ТРИПАТРА  
САНЬЮТА ДУРВАНКУРА  
МАЙЯ ДАТТА ЭКВЙНШАТИ  
САММАТАХ

Подношу тебе двадцать один пучок двух- и трехлистной травы дурва.

32. Прадакшина (Обход вокруг изображения божества)

ЭКЕВИНШАНТИСАНКХЬЯКАХ КУРЬЯМ ДЕВ  
ПРАДАКШИНАХ  
ПАДЕ ПАДЕ ТЕ ДЕВЕШ НАШЬЯУТУ  
ПАТКАНИ МЕ.

Обхожу вокруг тебя двадцать один раз. Прошу, очищай меня от греха с каждым моим шагом.

33. Арартикам (Лампа с несколькими фитилями)

АУДУМБАРЕ РАДЖАТЕ ВА КАНСЬЕ  
КАНЧАН  
САМБХАВЕ. ПАТРО ПРАКАЛПИТАМ  
ДИПАМ  
ГРИХАН ЧАКШУРАРПАКАМ.  
ПАНЧАРАТИР  
ПАНЧДИПАЙРДИПИТАМ.  
ПАРМЕШВАР,  
ЧАРУЧАНДРАНИБХАМ ДИПАМ ГРИХАН  
ВИЧИВАРАНАМ. ЯТХАСЬЯ НАКШЬЯТЕ  
БАШМА ТАТХА ПАПАМ ВИНАШАЙЯ.

Прошу, прими поставленную на индийский инжир (гулар) лампу с серебряным, бронзовым или золотым колпаком, дающую свет для глаз, снабженную пятью фитилями. Пять ламп подобны луне, рассеивающей затруднения. Прошу, отвращай от меня грехи, когда я касаюсь этой золы.



После поклонения шодашопчара проводится тантрический ритуал ньясы, за которыми следуют молитва, медитация и джапа.

Тантрическое поклонение завершается повторением кавачи.

ГАНЕША-МАНТРА

ГАДЖАНАНАМ БХУТА ГАНАДИ СЕВИТАМ КАПИТТХЬЯ ДЖАМБУПХАЛ ЧАРУ  
БХАКШАНАМ

УМАСУТАМ ШОКА ВИНАША КАРАКАМ НАМАМИ ВИДХНЕСВАРА ПАДА  
ПАШАДЖАМ