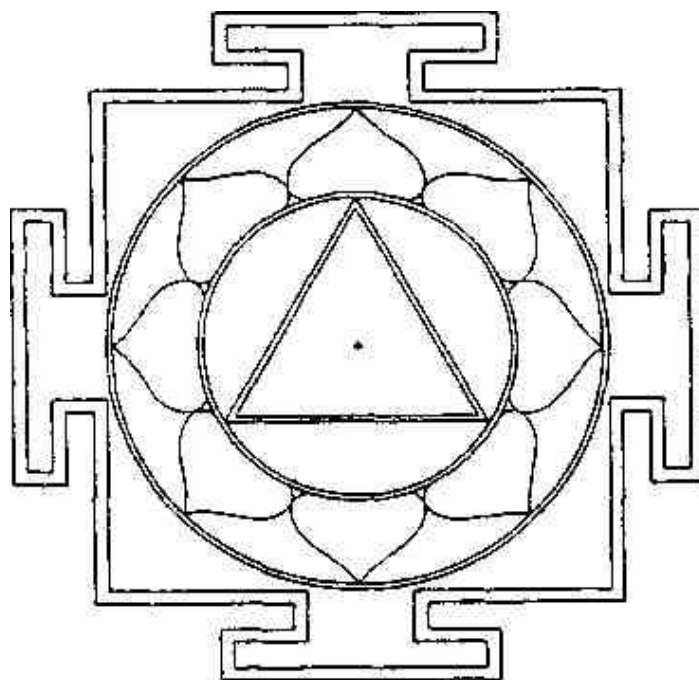


Свами Сатьянанда Сарасвати

ТАНТРИЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ ПРЕОБРАЖЕНИЯ

(ТАТТВА ШУДДХИ САДХАНА)



"АЛОКА" 2001

Свами Сатьянанда Сарасвати

Тантрические практики преобразования. (Таттва шуддхи садхана). Пер. с англ. — Х.: из-во «Алока», 2001. — 168 с. В книге всесторонне описаны основополагающие методы очищения грубого, тонкого и причинного планов. Эти эзотерические практики, ведущие к трансформации сознания, представляют собой динамическую форму медитации и самопознания. Они непосредственно связаны с пробуждением универсальной энергии, кундалини, и с преобразованием тела, ума и судьбы. Автор, в совершенстве владеющий тантрическими и йогическими техниками и метафизикой, дает в книге конкретные рекомендации по работе с чакрами, энергетическими каналами, мантрами и сакральными символами.

ISBN 5-220-00336-8 © Сурендра Мохан, перевод, 2001 © Bihar School of Yoga, 1973 E-mail: WERT18@excite.com

Содержание

| | |
|-------------------------------------------------------------------|-----|
| Введение | 5 |
| Глава 1. Тантра — источник методов расширения ума . | 10 |
| Глава 2. Вкратце о таттва шудхи..... | 23 |
| Глава 3. Таттва шудхи — процесс очищения | 29 |
| Глава 4. Таттва шудхи как часть тантрического поклонения | 34 |
| Глава 5. Прана шакти | 39 |
| Глава 6. Эволюция элементов | 45 |
| Глава 7. Антах карана — индивидуальный ум | 53 |
| Глава 8. Панчататтва — пять элементов | 62 |
| Глава 9. Индивидуальные таттвы | 71 |
| Глава 10. Таттвы и кошки | 79 |
| Глава 11. Таттвы и дыхание | 82 |
| Глава 12. Мантра, янтра и мандала | 88 |
| Глава 13. Визуализация и воображение | 111 |
| Глава 14. Бхасма — омовение огнем | 120 |
| Глава 15. Как практиковать таттва шуддхи садхану | 126 |
| Глава 16. Последствия таттва шуддхи садханы | 139 |
| Глава 17. Гуру | 145 |
| Свами Сатьянанда Сарасвати 1 | 149 |
| Бихарская школа йоги | 151 |
| Словарь | 153 |

Введение

Сегодня йогой занимаются почти во всех уголках мира, но мы не наблюдаем никакой реальной трансформации в сознании человечества. В чем же заключается ошибка? В практике, как таковой? Нет, потому что нам известны примеры многих случаев, когда она была успешной. Скорее всего, ошибка заключается в том, каким образом мы осуществляем нашу *садхану* — всякий раз "всего понемножку". Чтобы избежать такого неверного подхода к йоге, мы должны уделить больше внимания философии и практике *тантры*, которая является источником йоги.

Нет пользы в поверхностном обзоре такого обширного предмета, как *тантра*, которая рассматривает существование со всех углов и точек зрения. Через глубокое изучение структуры творения, его проявления, его причины и следствия по отношению к человеку *тантристы* обнаружили недостающее звено, которое соединяет человека и космос.

Осознав возможность ликвидировать разрыв, они разработали методы, которые могут служить практическим руководством для всех. Хотя эти методы невероятно древние, они выдержали испытание временем, так как лежащий в их основе принцип настаивает на необходимости внутреннего опыта для эволюции личности; не ограниченного знания, но непосредственного живого опыта.

Тантрические методы очень систематичны и точны. Они построены таким образом, что достижение *самадхи* видится не отдаленной возможностью, но реальностью, доступной здесь и сейчас, если вы этого желаете. Для успеха необходимо наличие горячего желания, которое должно наполнять и поглощать вас полностью, чтобы никакая другая мысль не могла присутствовать и рассеивать концентрированную энергию ума.

Тантра говорит, что *самадхи* достижимо только в том случае, если вы стараетесь смотреть внутрь, а не наружу. Однако, чтобы развить искусство этого смотре-ния внутрь, мы должны следовать практике, которая была разработана *тантрой* специально для этой цели.

Тантра придает практике большее значение, чем стоящей за ней философии. Многие совершенные тантристы вовсе не знают о сложной философии, обсуждаемой в различных переводах и комментариях *тантры*. Их увлекает не философия, но трансформация сознания через его выход на все уровни опыта.

Поэтому вы должны глубоко войти в практику, а не просто пытаться понять *тантру* по обрывкам информации из вторых рук. Попробуйте это и затем уже выносите свое суждение о *тантре*.

Вы должны строго следовать методам *тантры* от начала до конца. Какой смысл прыгать в озеро, если не умеешь плавать? Поэтому, чтобы избежать опасности утонуть, рекомендуется выбирать практику (*садхану*), исходя не из своего личного желания, но из уровня своего развития.

Например, *вама марга*, *кундалини-йога* и т.п. могут звучать очень волнующе и привлекательно, но без прочного основания ваша духовная практика (*садхана*) обречена на неудачу. *Тантра* определяет это основание для каждой *садханы* как "*шуддхи*", или очищение, преображение.

В этом вопросе *тантра* отличается от других философий, так как то, что они называют грехом, она называет опытом, необходимым для развития. *Тантра* советует использовать силы страсти, ненависти, стыда и т.п., соединяя их с противоположностями. Только в этом случае вы сумеете познать единство. Упуская эти силы, отделяя их от противоположностей, вы только увеличиваете разрыв, и единство становится невозможным.

Таким образом, *тантра* говорит об очищении в особом смысле. Слово "очищение" подразумевает освобождение энергии от материи для того, чтобы энергия могла объединиться с сознанием. Для этой цели *тантра* использует несколько методов, охватывающих как грубые, так и тонкие и каузальные уровни очищения. *Таттва шуддхи* выделяется среди этих методов, благодаря эффективности очищения не на каком-то одном, но на всех уровнях. Она является одной из наиболее важных *садхан*, которые ученик должен совершить в своем путешествии от внешнего ко внутреннему миру.

Без очистительного процесса *таттва шуддхи* практика высших эзотерических методов ведет во тьму и отчаяние. Это совсем не сложно понять. *Вама марго*, *каула марга смашан садхана*, *шьяма садхана* или *кундалини-йога* и т.п. требуют очень глубокого уровня концентрации, который достижим только тогда, когда ум превзошел материю и вибрирует на тонкой частоте чистой энергии. Вы должны быть столь искусны, чтобы достижение этого состояния требовало от вас не больше усилий, чем простое нажатие кнопки. Только тогда вы можете рассчитывать справиться с теми внутренними взрывами, которые возникают как следствие практики. В противном случае, вы просто останетесь на уровне материального понимания или, если вы переступаете пределы материи, продолжая по-прежнему оперировать грубым умом, последующие состояния могут/ вызвать ужасный дефект в вашей личности.

Такое очищение должно иметь место не только с точки зрения *садханы*, но и в плане совместной жизни в гармоничном обществе. "Тревоги мира" одолевают ум человека, и он не может справиться с наносимыми ему травмами. Сегодня человек находится на вершине ментального напряжения вследствие своей неспособности понять механику ума.

Если вы спросите среднего человека "что такое ум?", он скажет вам, что это мышление. Он не в состоянии даже представить себе, что ум может быть чем-либо иным, кроме как психологической структурой. Он не знает, что по мере

8 того, как вы идете глубже и глубже, вы обнаруживаете скрытую в этих областях потенциальную силу

созидания и разрушения. Могли ли бы вы когда-нибудь поверить, что тот самый ум, который вызывает так много конфликтов в вашей жизни, способен сотворить целую вселенную; что то самое эго, которое вызывает страдание и несчастье привязанности, могло разрушить состояние тождества и единства; что дремлющее внутри вас заключает в себе всю тайну вашего жизненного путешествия от единства к многообразию; что в вас существует высший ум, который является отражением чистого незамутненного сознания? Практика *таттва шуддхи* дает возможность открыть внутреннюю силу ума, как потенциальный мост, по которому ищущий передвигается от мимолетности объективного опыта к постоянству внутренней реальности.

Таттва шуддхи является системой очищения всего человеческого существа. Она начинается с грубой формы очищения и продолжается до тонкого и психического очищения, достигая высшей точки в тонком осознании, которое подготавливает ищущего к восприятию энергии и сознания, из которых он эволюционировал. Длительная практика йоги вызывает мягкое пробуждение *шакти*, или энергии, которое ощущается на психических уровнях тела и ума. *Таттва шуддхи* концентрирует эту пробуждающуюся энергию и придает ей определенную форму, изменяя таким образом исходное состояние сознания.

Таттва шуддхи имеет первостепенное значение не только в практике ментального, психического и духовного развития, но и в тех методах, которые имеют отношение к лечебным процессам. Если бы *хатха-йога* и *йогическая терапия* предварялись практикой *таттва шуддхи*, результаты были бы более скорыми и продолжительными. Практикующие *хатха-йогу* должны понимать, что тело является совокупностью и комбинацией пяти *таттв* или элементов, и, следовательно, *таттва шуддхи* непосредственным образом влияет на результаты *шаткарм*. *Шаткармы* также представляют собой процессы очищения тела, но их влияние не идет дальше трех основных "соков" организма. Их воздействие не простирается до более тонких слоев, которых можно достичь через *таттва шуддхи*.

Таттва шуддхи является основой всей садханы, потому что она завершает всю подготовительную работу. Так же, как фермер возделывает землю, удобряет ее и затем сажает семена, так ищущий сначала подготавливает тело и ум через *таттва шуддхи* и затем развивает богатство своего внутреннего опыта.

Глава 1

Тантра — источник методов расширения ума

Цель *тантры* сжато определяется самим словом. "*Тантра*" происходит от сочетания двух санскритских слов; "*тано-ти*", или расширение, и "*трайти*", или освобождение. Это подразумевает, что *тантра* является методом расширения ума и освобождения дремлющей потенциальной энергии. Чтобы понимать *тантру*, необходимо прежде получить ясное представление о том, что такое расширение ума и освобождение энергии.

Круг наших знаний о внутреннем и внешнем мире обычно жестко ограничен. Мы можем видеть, слышать, чувствовать, воспринимать вкус и запах только посредством наших физических чувств. Если одно из наших чувств ослаблено, наш опыт и познание, связанные с этим чувством, ограничены и затруднены. Поэтому восприятие и познавательная способность находятся в полной и беспощадной зависимости от чувств. Знание, полученное через чувства, ограничено барьерами времени, пространства и объекта.

Время, пространство и объект существуют не только как категории индивидуального ума. При отсутствии индивидуального ума не существует ни времени, ни пространства, ни объекта, и наоборот. Эти три категории ума ограничены и не могут быть приняты как источник безграничного и непреходящего знания. До тех пор, пока мы связаны в своих действиях с областью чувств и ума, мы не можем переступить через эти ограничивающие барьеры.

Например, чтобы увидеть чудесную красоту цветка, вам необходимо иметь его перед вашими открытыми глазами;

|| чтобы обонять аромат сандала или лаванды, необходимо иметь их в непосредственной близости от своего носа; чтобы почувствовать сладость шоколада или остроту перца, необходимо их съесть. Этот вид опыта называется объективным, так как он зависит от наличия объекта, чувств и связанного с ними ума.

Однако, существует область опыта, когда вы можете видеть с закрытыми глазами, ощущать вкус при отсутствии пищи, слышать звуки музыки без всякого инструмента, который был бы их источником. Это чисто субъективный опыт, не ограниченный категориями конечного ума. Знание, полученное через субъективный опыт, более точно и определенно, так как оно является следствием расширения ума.

Расширение ума есть феномен, дающий индивидууму способность к познанию за пределами чувств, времени, пространства и материи. Вы можете путешествовать в прошлое и будущее и знать, что происходит в тех местах, где вы не присутствуете физически. Вы не связаны пространством и временем. Это известно как расширение ума, но оно достижимо до тех пор, пока вы ограничены чувственным опытом. Ум, действующий через чувства и эго, распределяет весь опыт по категориям согласно "раге" и пристрастиям и неприязням, которые он усвоил. Эта предрасположенность ума вызывает искаженное восприятие любого опыта и не дает возможности для развития чистого, совершенного сознания.

Знание, приобретенное расширенным умом, постепенно развивается и, наконец, достигает своей вершины в интуитивном знании, которое признано вечным, абсолютным и истинным знанием. Но расширение ума не

случается за одну ночь. Человек проходит долгий путь постижений, мягких и напряженных, приятных и неприятных. Это постепенный рост, который приводит в конечном итоге к абсолютному знанию, или "*брахма джнана*".

12 Ребенок не вырастает во взрослого за одну ночь. Изменение происходит постепенно. Демаркационная линия между ребенком и взрослым так тонка, что никогда невозможно указать, где кончается один и начинается другой. Подобным образом сознание человека развивается все время. Ум расширяется и пересекает новые границы. Чтобы ускорить развитие ума и свою собственную трансформацию, вы должны обратиться к практике *тантры* и *йоги*. Эта практика предназначается для быстрейшего освобождения энергии от материи и проявления чистого, изначального сознания, которое является источником всякого знания.

Цель тантры

Ум, который мы используем в повседневной жизни для восприятия и познания, обычно действует через чувства. Но, если мы можем сосредоточить чувства на самих себе и обратить ум внутрь, они проявятся во внутреннем познании и расширенном уме. Таким образом материя отделяется и освобождает энергию, или принцип "*Шакти*", которая затем объединяется с "*Шивой*", или сознанием.

Подобно тому, как река вливается в океан, лишаясь своих ограничений, так ограниченный ум развивается в космический или безграничный ум и становится получателем и передатчиком истины. При этом происходит взрыв энергии и изначальное сознание освобождается от материи. Это можно уподобить переживанию *кундалини*, и это всегда было целью *тантры*.

Другие философии устремлены к той же цели, хотя пути могут отличаться. В философии Веданты существует концепция "*Брахмана*", или неделимой, однородной, всеобъемлющей реальности или сознания. "*Брахман*" происходит от корня "*Брихан*", что означает расширяться, и поэтому может быть понят как расширяющееся сознание. Это есть *брахмическое сознание*, присутствующее в каждом из нас и

13 ответственное за высшее знание. Оно существует как единое, или целое, к соединению с которым мы постоянно стремимся.

В *тантре* эта концепция интерпретируется, как *Шива*, или необусловленное сознание, которое пребывает в каждом из нас, как молчаливый свидетель. Будь это *Брахман Веданты* или *Пуруша философии Санкхья* или *Шива тантры*, это, по существу, та же самая идея. Однако, различие между *тантрой* и большинством других философий заключается в том, что они накладывают много ограничений на жизнь ищущего и требуют строгого соблюдения правил, тогда как *тантра* представляет простор для развития каждого индивидуума, невзирая на его уровень развития. *Тантра* говорит, что будь вы сенсуалистом или спиритуалистом, атеистом или теистом, сильным или слабым, богатым или бедным, существует ваш путь, который вы должны обнаружить.

Это является целью *тантры*, а не оккультный секс, не черная магия, не приобретение *сиддх* (психических сил), не безнравственный образ жизни. Последние никогда не были целью *тантры*. Кто-то может ложно интерпретировать *тантру* таким образом, но это уже другой вопрос. И не стоит доверять мнению о *тантре* тех, кому не удалось достичь осознания единства.

Тантра: свободный путь к освобождению ума

Время от времени *тантристы* экспериментировали с различными методами и путями для достижения этой цели. Они считают, что все люди не могут следовать одному и тому же пути, потому что каждый находится на своем уровне развития. Как говорится, "пища одного человека может быть ядом для другого".

Тантристы осознали необходимость разработки духовных путей для каждого инди-

14 видуума, будь он грубым сенсуалистом, мудрым философом или развивающимся йогом.

Они часто экспериментировали с методами, которые могут показаться необычайно грубыми и чувственными на обычный взгляд. Эти методы считались эксцентричными, так как они включали в себя медитацию перед обнаженной женщиной или мертвым телом и многие другие тяжелые техники. Многие выступали против этого и критиковали *тантру*, усматривая в таких методах просто повод к чувственной распущенности, а не стимуляцию духовного опыта.

Однако, присущие *тантристу* искренность и твердость доказывают обратное. Если он экспериментирует с сексом, алкоголем и наркотиками, то оценивать следует не его действия, но его ментальную позицию, осознание и цель, ради которой он практикует это. Если он призывает духов и совершает обряды и ритуалы, которые считаются обычно "черной магией", мы не должны выносить суждение о нем на основании его действий, но на основании мотивов, побуждающих его так поступать.

В этом заключается существенное различие между *тан-тристом* и обычным грубым индивидуумом, который может практиковать то же самое, но исключительно ради чувственного наслаждения и материальной выгоды. Благодаря этим методам *тантрист* систематически высвобождает скрытые в нем потенциальные мощные силы. Страсть, страх, ненависть, любовь, гнев и т.д. представляют собой энергии, с которыми он встречается лицом к лицу. Прирученные должным образом, эти энергии могут привести ко многим высшим состояниям. Во время медитации, если он способен сохранять свою концентрацию, они

являются в форме видений, образов, звуков, ясных голосов, музыки и даже может происходить материализация различных объектов, животных и человеческих существ.

Отличительным качеством *тантриста* является его неустрашимость. Он не бывает подавлен никаким состоянием

15 и не поддается страху. Человек слабой ментальной структуры, неустойчивых эмоций и рассеянного ума, осмелившись заняться подобной практикой, может пострадать от психического срыва, нервной депрессии и даже безумия.

Что такое страхи и страсти, как не проявления энергии? Эмоций, которые мы испытываем в нашей повседневной жизни, достаточно для того, чтобы свести человека с ума. Равновесие нарушается, и люди совершают безумные поступки, такие как убийство, насилие и т.п. Что случится, если ваш ум столкнется со всей скрытой в вас силой страха и страсти? Сможете вы справиться с этим? Но *тантрист* способен вызывать из своего подсознания любое состояние;

он способен управлять этой мощной внутренней силой и превращать ее в тонкую и возвышенную силу, которой он сам руководит по своему желанию.

Однако, было обнаружено, что многие из этих методов приводят к возникающим из неисследованных измерений ума "умопомрачительным" переживаниям, которые были не под силу среднему индивидууму.

Поэтому *тантристы* разработали другие методы, которые могли вести ищущего мягко и спокойно через последовательные состояния в пределах его возможностей. Крайние методы были оставлены для тех, кто сохраняет силу и решительность перед лицом мощных внутренних состояний. Эти мягкие техники, которые закладывают основу для усиленной практики, включают в себя *хатха-йогу*, *крийя-йогу*, *джану* и также *таттва шуддхи*.

Тантрическая литература

В *тантрической* литературе, конечно, перечисляются эти и некоторые другие методы. Однако, тантрическая литература необычайно обширна и часто недоступна для понимания большинства людей, так как она записана в символах, образах, мифах и аллегориях. Это сделано не без

16 должного основания, потому что практика *тантры* в руках того, кто не преодолел своей инстинктивной природы, подобна динамиту в руках ребенка.

Тантрическая практика в очень короткий срок обеспечивает результаты, которые проявляются как *сиддхи*, или психические силы. Но эти *сиддхи* не имеют существенного значения для эволюции сознания. Скорее, они часто оказываются препятствием, так как многие ищущие остаются навсегда привязанными к достигнутому ими способностям. Поэтому тантрическое знание очень мудро скрывалось от мирян таким образом, чтобы только искренний ищущий мог понимать значение символики.

В целом, насчитывается шестьдесят четыре *тантры*, т.е. тантрических текстов, имеющих дело с различными предметами, такими как контроль над своим умом и также над умом другого, достижение бессмертия, обретение мужества и сексуальной силы и т.д. Известный комментатор, Бхаш-карая, включил еще восемь текстов, увеличив список до семидесяти четырех *тантр*. Тантрическая наука так разнообразна, что содержит в себе пути для каждого человека. Даже тот, кто вообще не является "духовным", может найти в ней способ расширения своего сознания.

Пураны также имеют дело с тантрической наукой. Они в основном аллегоричны, и в них тантрическая практика была еще более скрыта под одеянием мифологии. *Пураны* излагают легенды о *девах* и *ракшасах* (божественные и демонические существа) и через свои красочные истории ведут нас на путь *тантры*.

Практика *таттва шуддхи* была извлечена из *Шримад Деви Бхагаватам* и *Маханирвана Тантры*.

17

Поклонение Шакти

Изучающий *тантру* заметит с самого начала тот важный факт, что, хотя наука *тантры* исповедует всеохватывающую реальность, она также признает и придерживается твердого убеждения в наличии двойственного аспекта "*Шивы*" (сознания) и "*Шакти*" (энергии). *Шива* есть статический принцип, который существует как чистое безусловное сознание. Но только по велению Шакти, кинетического принципа, который в ином случае остается неподвижным, побуждается к действию.

Это символически выражается в знаменитом *Тандава Нритья Шивы*, т.е. в танце *Шивы*, из-за которого он был назван *Натараджей*. Каждому аспекту *Шивы* соответствует аспект *Шакти*. Если *Шива* есть *Шамбху*, то *Шакти* есть *Шамбхави*; если *Шива* есть *Махешвара*, то *Шакти* — *Махешвари*; Если *Шива* — *Бхайрава*, то *Шакти* — *Бхай-рави*; если *Шива* — *Рудра*, *Шакти* — *Раудри*. *Шива* и *Шакти* дополняют друг друга на каждом уровне.

Эта концепция была причиной появления секты *Шак-тов*, т.е. последователей философии Шакти, которые считают ее всеохватывающей реальностью. В *Шакта Пуранах*, фактически, ставится вопрос, является ли высшая реальность мужчиной или женщиной. *Шакты* единодушно доказывают, что творцом вселенной могла быть только женщина, поскольку творение есть принцип, свойственный женщине, а не мужчине.

Поклонение *шакти* достигло своего зенита только под влиянием *тантры*. Ведическая теология имела мужскую ориентацию, и богини, или *Шакти*, получали лишь второстепенные роли. Иначе обстоит дело в *тантре*. Вся *тантрическая* практика предназначена для пробуждения изначальной *шакти*, или энергии,

которая является женским, или негативным принципом. Сознание не может проявиться без пробуждения этой энергии. Это заявление

18 *тантры* подтверждается сегодняшней наукой. Согласно мнению современных физиков, материя и энергия взаимозаменяемы. *Тантра* делает еще один шаг и утверждает, что материя, энергия и сознание взаимозаменяемы. Но без энергии материя не может трансформироваться в чистое сознание. Поэтому в *тантре Шакти* стоит наравне с *Шивой*.

Проявление Шивы-Шакти в теле

Тантра утверждает, что аспекты *Шакти* и *Шивы* (энергии и сознания) являются не абстракциями, но осязаемой реальностью, существующей в рамках структуры тела-ума. *Тантра* утверждает также, что *шакти*, которая представляет собой тончайшее проявление энергии, лежит, свернувшись, как змея, в основании позвоночника и известна как "кундалини", а *шива*, или сознание, располагается на верхушке головы, в области *сахасрара чакры*, высшего эволюционного центра в человеке.

Однако, из-за грубости тела-ума, которые руководствуются чувственным опытом, эти две силы остаются у большинства людей в скрытом состоянии. Чтобы пробудить дремлющую силу *кундалини*, необходимо увеличить в месте ее расположения количество и качество *праны*, жизненной энергии.

Пробужденная *кундалини* должна направляться вверх для соединения с *шивой*, или сознанием, в области *сахас-рары*. Во время своего восхождения через шесть энергетических центров, или чакр, которые являются хранилищами энергии, *кундалини* активизирует каждую из них. Эти *чакры* являются точками соединения "*нади*", или энергетических каналов, и вибрируют с меняющейся частотой, от грубой до тонкой. *Чакры* изначально заключают в себе дремлющие творческие силы, которые отчасти проявляются в повседневной жизни. Полный потенциал *чакр*

19 раскрывается только тогда, когда *кундалини шакти* проходит сквозь них на своем пути к *шиве*.

Основа тантрической садханы

Сущность тантрической садханы можно определить тремя стадиями "*упасаны*" или поклонения. С точки зрения *тантриста*, любые действия, какими бы мирскими они ни были, приобретают смысл и становятся средствами изменения нашего сознания, если они предлагаются высшей силе, пребывающей в нас или во вселенной. Эти три стадии

упасаны следующие:

ШУДДХИ — очищение грубых, тонких и психических элементов.

СТХИТИ — вдохновение, возникающее благодаря концентрации, которой достигают очищением, или совершенствованием элементов.

АРПАНА — соединение с высшей силой в нас, или раскрытие космического сознания.

Таким образом, *шуддхи* является основой всех *тантри-ческих садхан*, независимо от того, практикуют ли *вамачар*, *каулачар* или *ведачар*. Это три основные категории *тантрической садханы*, и в каждой из них особое значение имеет *шуддхи*, как составная часть духовной практики и эволюции.

Таттва шуддхи в тантрах

Тантризм отмечают как один из самых революционных и примечательных аспектов индийской философии благодаря его способности к объединению множества разнородных элементов. Неудивительно поэтому, что тот, кто начинает свой духовный поиск, легко может обнаружить подходящий ему путь, если обратится к *тантрической* литературе. Практика *таттва шуддхи* также была взята из этого обширного источника *тантрической* литературы.

20 *Тантрическую* практику легко отличить от других по широкому использованию в ней символики, священных формул и ритуально ориентированных методов. В *тантре* внешнее поклонение и ритуал необходимы, чтобы создавать благоприятную атмосферу для привлечения более тонких высших сил. Эти ритуалы, которые символизируют освобождение внутренних сил через эзотерическую практику, зачастую представляют собой тщательно разработанные до малейших деталей процедуры, длящиеся по несколько часов.

Описанная в этой книге практика *таттва шуддхи* заимствована из ритуала *тантрического* поклонения, который включает в себя "*ньясу*" (освящение тела), "*прана прат-хистху*" (наделение *мандалы* жизнью и силой), "*панчопча-ру*" (предложение *таттвам* пяти ингредиентов) и *джану* (повторение *мантры*). Эти действия будут рассмотрены позднее. По широкому использованию эзотерического ритуала, включающего пост и прикладывание пепла, и эзотерического ритуала в форме визуализации *янтры* и *мандалы* легко можно понять, что *таттва шуддхи* появилась из *тантрической садханы*.

Ссылки на *таттва шуддхи* можно обнаружить во многих тантрах, так как она является составной частью всех *эзотерических садхан*. *Таттва Самбара*, одна из шестидесяти четырех *тантр*, содержит описание способа, которым можно вызвать проявление элементов. *Маханирвана Тант-ра* также называет *таттва*

шуддхи частью *тантрической упасаны*, или поклонения. Но в *Шримад Дэви Бхагаватам*, *Шакта Пуране*, прославляющей Девы, эта практика излагается во всех подробностях.

Все *тантрические* тексты решительно утверждают, что *таттва шуддхи* есть необходимая ступень к высшему опыту, так как она очищает первичные элементы, которые служат основой для развития духовного сознания. Сегодня мы начинаем понимать, что материя есть лишь продолже-

21 ние сознания, или аспект сознания. Поэтому, чтобы постичь свет сознания, свободного от материи, необходимо прежде всего очистить ту форму, в которой оно проявляется. Этот процесс очищения начинается с практики *таттва шуддхи*.

Если вы хотите превзойти материальный опыт, то ваша практика должна быть основана на совершенном знании принципов, связанных с умом, телом и сознанием. Сознание не может превзойти материю из-за действия изначальных законов, которые управляют *таттвами*, составляющими всю структуру вашего существования. *Таттва шуддхи* основана на очень глубоком понимании этих исходных принципов и имеет своей целью изменение их грубости и косности.

Таттва шуддхи является верным шагом к осуществлению цели *тантрической* практики, которая заключается в постижении света энергии и сознания. Недостаточно просто утверждать, что вся материя эволюционировала из сознания. Истину невозможно познать ни интеллектуально, ни доказать философскими рассуждениями. Только практика и личный опыт могут привести к пониманию духовных истин.

Личный опыт, которому *тантра* придает особое значение, становится возможным благодаря практике *таттва шуддхи*. Тщательно разработанная система ярких ментальных образов выражает представление *тантры* о том, что все существующее в природе является частью энергии и сознания. *Садхак* учится сознавать, что каждая часть его тела действует через *шакти*, и вследствие постоянной практики каждая *таттва* обожествляется и становится зримой не как грубая инертная материя, но как форма *шакти*, олицетворяющая сознание.

Благодаря практике *таттва шуддхи* заключенная в материи энергия освобождается и трансформируется. Энергия вибрирует в теле, как поток *праны*, который, усиливаясь, вызывает высшее состояние сознания. Существуют

22 некоторые *йогические* методы для усиления потока *праны*, но *таттва шуддхи* не только усиливает, но и трансформирует *прану*.

Концентрация на *таттва янтрах* повышает уровень *праны* и также непосредственно воздействует на *чакры*. Каждая *таттва* тесно связана с определенной *накрой*, и последняя, в свою очередь, подготавливает основу для пробуждения *кундалини* и ее восхождения к *сахасраре*.

Тантрическая практика дается искателю в соответствии с уровнем его развития. Существуют три степени практики (*садханы*), известных как "*стхула*" (экзотерическая), "*сук-шма*" (тонкая) и "*пара*" (трансцендентальная), и последовательно переходящих одна в другую. Различные методы *пратьяхары*, такие как *асана*, *пранаяма*, *мудра*, *бандха* и также все формы "*пуджи*", или поклонения, можно отнести к категории *стхула садханы*. *Сукшма садхану*, которая развивается вследствие совершенства в практике *стхула садханы*, можно определить как процесс *дхараны* (концентрации) на *мантре* или символе почитаемого Божества (*Ишта деваты*). Таким образом, ищущий постепенно приходит к стадии *дхьяны*, которая считается высшей практикой, завершающейся в *самадхи*.

Таттва шуддхи относится к категории *сукшма садханы*, обеспечивая необходимую связь для развития высших методов. Ее практика вполне осуществима для всякого, кто искренне практиковал йогу в течение нескольких лет. Если искатель достаточно подготовил себя на стадии *пратьяхары* и способен без усилий обращать свой ум внутрь, он развивает с помощью *таттва шуддхи* концентрацию, или *дха-рану*.

Совершенство в этой практике вызывает спонтанную *дхьяну* или *медитацию*, которая ведет искателя к *таттва джнана*, или осознанию скрытой в форме тонкой сущности.

Глава 2

Вкратце о таттва шуддхи

На протяжении тысяч лет йоги утверждали, что физическое тело человека простирается далеко за пределы того, что способен воспринимать глаз; что человек есть нечто большее, чем просто плоть, кровь и кости; и, что, подобно всей материи во вселенной, он состоит из множества грубых и тонких элементов, сочетание которых составляет его тело и ум.

Сегодня это подтверждается наукой. С приходом современной технологии наука шагнула за границы физики в область метафизики. Теперь ей известно, что "строительные кирпичики" материи состоят в действительности из миллионов электронов, нейтронов и протонов, которые движутся определенным образом, формируя то, что мы называем материей. Это было известно йогам, которые называли их "*ану*", "*параману*" и т.д.

Если это правда, то мы должны основывать наши убеждения на теории несуществования мира материи, поскольку то, что мы воспринимаем нашими глазами как осязаемое, реальное и целое — стены нашего дома, кресло, телевизор и т.д. — есть в действительности поля высоко заряженных частиц энергии, которые

движутся на различных уровнях и частотах вибрации, образуя материю. Именно об этом говорили йоги с древних времен.

Из этого понятно, каким образом йог, способный поднимать свои психические частоты до уровня атомов и молекул, может видеть сквозь материю. Материя не является барьером для него. Он сознает наличие энергетически заряженных частиц. В Индии проводилось несколько экспериментов, когда *сиддха*, или совершенный йог, мог узнать, что происходит в соседней комнате, не заходя в нее.

24 Наука сегодня исследует атомное ядро, трансформируя материю в энергию. Много тысяч лет назад йоги взрывали атомные ядра своего существования в лаборатории тела и ума, доказывая тем самым, что человек состоит из энергии, или праны, которая вибрирует с различной частотой и уплотняется в форму физического тела.

Тот факт, что наука вышла за пределы материи и обнаружила скрытую в форме энергию, является несомненно крупным достижением. Однако, энергия — это не последняя стадия проявления. За пределами энергии существует сознание, которое ответственно за все, что происходит во вселенной. Из сознания эволюционировало наше физическое тело, равно как и вся материя.

Хотя науке еще предстоит полностью освоить эту идею, возможность которой она только начинает допускать, существует группа ученых, уже исследующих роль сознания в каждой форме творения. Они утверждают, что эксперимент, проводимый в лаборатории двумя людьми при одних и тех же условиях, не обязательно дает один и тот же результат, поскольку на него влияет сознание наблюдателя. Таким образом, сознание становится влияющим фактором, и экспериментатор не может больше называться наблюдателем, скорее он является пассивным участником.

Поэтому одного только объективного анализа недостаточно, и следует признать, что все теории о материи и энергии, которые мы изобретаем в своих лабораториях, не являются окончательными или абсолютными. Результат также зависит от наблюдателя, чьи способности, которыми оперирует сознание, могут быть недостаточно восприимчивы к высшим частотам. В этом случае вся информация интерпретируется согласно ошибочному восприятию.

Йоги, с другой стороны, благодаря своему постоянному внутреннему поиску, давно обнаружили связь и взаимозаменяемость материи, энергии и сознания. Они утверждали,

25 что сознание проявляется как энергия, которая уплотняется в материю. Если мы желаем узнать свободное от материи сознание, мы должны повернуть эволюционный процесс в обратном направлении, к его изначальной причине. Это достигается через очищение, устранение внешних факторов в уме и теле. Здесь *таттва шуддхи* становится эффективной, как *садхана*.

Общее описание практики

Очищение и преображение тонких элементов, составляющих тело и ум, происходит благодаря самопознанию и медитации. *Таттва шуддхи* является динамической формой медитации и самопознания. Это не пассивная практика медитации, когда вы должны часами концентрироваться на одном символе. Наоборот, она требует абстрактной ментальной активности для поддержания спонтанной концентрации через погружение ума в энергетическое поле воображения.

В практике *таттва шуддхи* внутреннее сознание легко вовлекается в создание *таттва янтр* (геометрических диаграмм элементов), *напа пуруши* (греховного человека) и *мандалы прана шакти* (формы созидательной энергии). Имеющиеся общие руководящие принципы оставляют, тем не менее, большой простор для творчества и использования огромного запаса присущего человеку воображения.

Прежде всего вы добиваетесь ментального и психического осознания элементов тела и соответствующих *янтр*. Вы наблюдаете процесс возникновения одной *янтры* из другой и таким образом входите все глубже в более тонкие слои существования. Открыв внутри себя вселенскую или космическую энергию, вы используете ее для устранения нарушений внутреннего равновесия.

Подход к проблеме внутреннего дисбаланса с более высокого уровня понимания облегчает процесс гармонизации,

26 осуществляемый теперь при посредстве ума, который стал сильным и динамичным. По выполнении этого вы воссоздаете элементы физического тела в обратном порядке. Затем практика достигает своей наивысшей точки в видении самой *праны шакти*. Именно *прана*, действуя через *таттвы*, органы действия и органы познания (*кармендри* и *джнанендри*), дает возможность проявиться знанию и деятельности, и поэтому заслуживает почитания.

Завершающим моментом практики является прикладывание *бхасмы*, или пепла. О значении *бхасмы* и видения *праны шакти* будет сказано позже. Но с самого начала должно быть понятным, что ни то, ни другое не следует смешивать с какими-либо религиозными воззрениями. *Тат-тва шуддхи* является практикой *тантрической* науки и не имеет ничего общего с религией.

Шримад Деви Бхагаватам Пурана и Упанишады ясно утверждают, что действия и медитация (*карма и дхьяна*) ведут к освобождению (*мокше*). Подобно двум крыльям птицы, позволяющим ей взлететь в небо, *карма и дхьяна* необходимы для поднятия сознания из тамасичного положения в высшее. Медитация в

таттва шуддхи достигается путем концентрации на *таттва янтрах* и других визуальных формах, сотворенных в ментальном пространстве (*чи-дакаше*). Действие осуществляется через пост и прикладывание пепла.

Основные положения *тантры* очевидны в практике *таттва шуддхи*. Во-первых, эта практика является почитанием (*упасаной*) принципа космической энергии, *праны Шакти*, которая дает рождение телу и уму. Поклонение *Шакти* считается неременной частью *тантрической упасаны*, потому что *тантра* убеждена, что даже травинка не может шелохнуться без силы *Шакти*. Кроме того, традиционная практика *таттва шуддхи* включает в себя как внешние ритуалы, сопровождающие акт поклонения, так и

27 внутреннюю позицию почтения по отношению к высшей реальности.

Во-вторых, эта практика использует основные инструменты *тантры* — *янтру*, *мандолу* и *мантру*, которые присутствуют в каждом аспекте *тантры*, от "черной магии" до *вама марги*, тантрической музыки, архитектуры, искусства и просто *йогической* практики. Эти инструменты развивают целенаправленную концентрацию и являются составной частью *таттва шуддхи*. *Таттва шуддхи* может использоваться как помощь для *медитации* и продвинутой эзотерической практики и как совершенная практика сама по себе. Хотя цель практики является чисто духовной, она, несомненно, позволяет достичь благ во всех сферах существования.

Предпосылки практики

Наиболее подготовленным к практике *таттва шуддхи* является тот, кто в достаточной степени усовершенствовал свои тело и ум с помощью *хатха-йоги* и *аджапа джапы*. Ученик должен быть способен выдерживать в течение часа устойчивую позу, предпочтительно *сиддхасану*, *сиддха йони асану* или *падмасану*. Его ум не должен при этом отвлекаться или принимать конкретную форму. Это означает, что для практики *таттва шуддхи* необходимы здоровые тело и ум. Не следует начинать практику при физическом недомогании. Лучше сначала дождаться выздоровления. *Таттва шуддхи* является системой сосредоточения (*дха-раны*), и необходимо прежде всего уметь направлять ум внутрь, чтобы можно было легко достигать состояния сосредоточения. Поэтому *Шримад Дэви Бхагаватам Пурана* предлагает искателю в первую очередь *пратьяхару* (отстранение чувств) через *пранаяму* или *тратак*.

Практика *таттва шуддхи* требует основательного знания расположения энергетических центров или *чакр* в теле,

28

восходящего или нисходящего путей *праны в сушумне* и необходимой *йогической* терминологии. Помимо этого, важным фактором любой *тантрической садханы* является способствующее очищению внутреннее отношение или "*бхава*" практикующего. Если ваше отношение или *бхава* есть отношение преданности, восприимчивости и приятия, то последствия практики будут очень значительными. Невосприимчивый ум никогда не сможет познать единство, так как он заключен в границы пристрастия и предубеждения, которые препятствуют духовному росту.

В *таттва шуддхи* следует преодолевать сомнения интеллекта и развивать преданность, которая является следствием внутренней веры и убежденности. Без состояния преданности духовная практика вырождается в обычное занятие *эго* и в конце концов разрушает достигнутый практикой возвышенный опыт.

Глава 3

Таттва шуддхи — процесс очищения

Слово "*таттва*" делится на два слога — "*тот*", означающий "это", и "*тва*", означающий "-вость". Поэтому "*таттва*" означает "таковость", что может быть далее понято, как "сущность, которая вызывает чувство существования". *Таттва* также известна в писаниях как "*бхута*". "*Бхута*" — еще один санскритский термин, который имеет широкий круг смысловых оттенков, но частично совпадает по своему значению с *таттвой*, и поэтому два слова употребляются в качестве синонимов. Пять элементов обычно упоминаются как "*панча махабхута*" или "*панча таттва*".

Шуддхи — акт очищения, и *садхана* — акт совершенствования. Поэтому *таттва шуддхи* или *бхута шуддхи садхану* лучше всего можно определить, как "совершенствующее очищение сущности, которая вызывает чувство существования". Таким образом, это есть процесс очищения тонкой сущности *таттв*, из которых состоит тело, и также стоящего за этими элементами сознания.

Тантрическая традиция полагает, что высшему состоянию предшествует множество стадий очищения. Очищение имеется в виду не в религиозном, моральном или этическом смысле, но как научный процесс, происходящий в лаборатории тела и ума. *Тантры* говорят о *таттва шуддхи* или очищении тонких элементов: "*прана шуддхи*", очищение элементов жизненной силы; "*читта шуддхи*", очищение психологических элементов; "*дева шуддхи*", очищение божественных элементов; "*атма шуддхи*", очищение элементов, составляющих подсознательное. Каждый из этих процессов связан с высвобождением энергии и

отделением

30 сознания от материи. *Тантра* утверждает, что только в этом случае начинается подлинный духовный опыт. Как произведение гончара подвергается обжигу в печи, так ищущий готовится с помощью *таттва шуддхи* к тем испытаниям, какие ожидают его на пути высшей практики. Практикуете ли вы *вама маргу*, *дакшина маргу* или *каула маргу*, *хатха-йогу*, *крийя-йогу*, *кундалини-йогу*, *раджа-йогу* или любую другую, вы должны принять *таттва шуддхи*, чтобы дать импульс своему прогрессу в практике преображения.

Значение очищения

Благодаря практике *таттва шуддхи*, мы очищаем *тат-твы* или элементы, а также чувства и связанные с ними ощущения. Чувство слуха и слуховые нервы очищаются повторением мантры. Зрение и зрительные нервы очищаются созерцанием *янтр* и *мандол*. Чувство осязания и осязательные нервы очищаются применением *бхасмы* в сочетании с *анга ньясой* и *кара ньясой*. Чувство обоняния и обонятельные нервы очищаются *пранаямой*, и чувство вкуса и вкусовые нервы очищаются постом и *самтвической* пищей.

Однако, очищение через *таттва шуддхи* не следует понимать в смысле физической чистоты. Это лишь для тех, кто не может понять большего. *Тантра* придает большое значение чистоте на грубом, тонком и причинном уровнях ума. Физическая чистота связана только с грубым телом и не может привести ищущего к высшим измерениям. Помимо грубого тела существует несколько других тел или планов существования, связанных со скрытыми слоями ума. Последние подвержены влиянию впечатлений прошлых жизней (*самскар*), которые творят *санкальпу* и *викальпу* (мысль и противоположная мысль) сознательного ума. Любая дисгармония на этих уровнях немедленно передается

31 в соответствующие тела. Подобно тому, как физическая болезнь возникает вследствие невнимания к телу, существуют тонкие и причинные "болезни", которые развиваются в тонком и причинном телах (*сукшма* и *карана шарире*) из-за невнимания к тому, каким образом мы чувствуем, думаем, реагируем и взаимодействуем с жизнью.

Мы научились противостоять физической болезни, но как мы собираемся иметь дело с недомоганиями, которые относятся к другим измерениям нашего существования? Эти недомогания тонки и проявляются косвенным образом. Они ощущаются только как страхи, тревоги, неврозы, психозы, депрессии, гнев и разочарование. Воздействие этих эмоций затрагивает не только сознательный план, но и более глубокие уровни ума и тела. Поскольку они неосознаемы и неуловимы, мы не можем найти для них постоянного лекарства; поэтому они накапливаются и постепенно приводят в расстройство всю нашу жизнь и личность. Тело есть продолжение ума. Трудно определить границы тела в отношении к уму, так как они тесно взаимосвязаны. Это создает взаимозависимость. Они влияют друг на друга. Таким образом, большинство болезней являются по своему характеру психосоматическими, или сомо психическими. В конечном счете последствия психических расстройств от-

ражаются на уме, а ментальные расстройства вызывают физические заболевания.

Так как ум является руководящим фактором по отношению к телесным функциям, то необходимо стремиться к очищению на тонком плане так же, как на физическом. Именно в уме зарождается и возрастает микроб или вирус немощи. Поэтому, говоря об очищении, мы должны прежде всего стараться понять его в отношении к различным уровням ума. В этой связи давайте постараемся понять, что такое ментальное очищение. Является ли это просто привитием добродетельных качеств, таких как сострадание, милосердие, правдивость и т.д., или существует очищение ума, которое превосходит даже эти добродетели? В объяснении этой теории *тантра* отстоит от других философий. *Тантра* полагает, что никакие мысли или действия не являются нечистыми сами по себе. Нечистота состоит в ошибочном восприятии и суждении. О добре и зле следует судить, исходя не из предрассудков капризного общества, но на основе метафизических истин. Личная практика дает возможность понять, что такое нечистота в действительном смысле, и как ей противостоять.

Без очищения на тонких уровнях ума невозможно достичь высших состояний осознания, так как ум, ослабленный противоположной мыслью, никогда не может достичь целенаправленности и концентрации. Эти колебательные тенденции ума могут быть исправлены гармонизацией по-тока *праны* в теле или отделением интеллекта и эго от сознания, когда вы становитесь одновременно и познающим, и свидетельствующим, или *сакши*.

Очищение элементов

Таттва шуддхи уникальна в том отношении, что она ведет процесс очищения с самого грубого уровня до самого тонкого. Первым этапом очищения в практике *таттва шуддхи* является омовение физического тела, прикладывание *бхасмы* (пепла), пост и правильное питание. Неофит должен приучать себя к обстоятельности даже в таких мирских действиях, поскольку *тантрист* полагает, что все аспекты жизни необходимо объединить с высшим сознанием. То, как вы сидите, разговариваете, причесываетесь, моетесь или совершаете любое другое действие также отражает внутреннее состояние ума. Поэтому очистительный процесс в практике *таттва шуддхи* не ограничивается одним или двумя часами медитации, но продолжается все двадцать четыре часа.

Этот первый этап следует понимать не как "правила поведения", но как метод возвышения вашего сознания. В таком случае эти действия будут отражать внутреннюю гармонию и радость существования.

Следующий, более тонкий уровень очищения, осуществляется посредством сил ума и *праны*, из которой возникли элементы. Эти скрытые внутренние силы пробуждаются и направляются на очищение тонкого аспекта *тамтв*. Очищение *тамтв* на тонком уровне, как и на любом другом, влечет за собой увеличение энергии, благодаря которому сами *тамтвы* вибрируют в гармоническом согласии. Это вызывает состояние равновесия, которое ведет к глубокому внутреннему осознанию.

Но наиболее трудным для очищения является тонкий уровень *тамтв*, потому что он не подчиняется влиянию сознательного ума и мысли. Для трансформации на этом уровне требуется мощная сила концентрированной энергии. В *тамтв*а *шуддхи* это достигается через повторение *тамтв*а *биджа мантр* и визуализацию их соответствующих *янтр*. Последние глубоко воздействуют на причинное тело и подсознательный ум и способны удалять прочно укоренившиеся кармические отпечатки (*самскар*ы) и архетипы, которые затемняют опыт безграничного сознания.

Садхана подобна духовному омовению, которое счищает шлак объективного опыта. *Тамтв*а *шуддхи* стремится к очищению на том уровне человеческого сознания, где эмпирическое "я" полностью сливается с трансцендентальным "Я". Только это является очищением по мнению *тантры*.

Глава 4

Таттва шуддхи как часть тантрического поклонения

Западный тип мышления, сложившийся в основном под влиянием греческих мыслителей, начиная с Гераклита и Парменида, является по преимуществу объективным и не доверяет субъективному внутреннему опыту. Сегодня его представления уступают место той идее, что сознание и субъективный опыт являются необходимыми факторами в определении природы космоса.

Тантра, с другой стороны, не признавала четкого различия между субъектом и объектом, сливая одно с другим в силу глубокого понимания связи внутреннего субъективного опыта человека с космосом. Тем самым подразумевалось, что ритуалы — это не просто символические действия, но отражение событий космического масштаба.

В силу этого представления ритуалистическая часть *тантры* и ее яркие образы развились в многосложную систему экзотерических и эзотерических символов. Каждому эзотерическому переживанию соответствует в *тантре* экзотерический акт, разработанный на основе научного принципа соотносительности субъективного и объективного опыта. Этот принцип играет в существовании значительно большую роль, чем мы можем вообразить. Поэтому *тантра*. с самого начала подчеркивала важность осознания каждого совершаемого действия.

Тантра твердо придерживается точки зрения, что сознание человека, которое всегда развивается и расширяется, подвержено влиянию внешнего окружения, образа жизни, общественных и этических норм, характера питания и всей мирской повседневной деятельности. Одновременно внеш-

35 ная жизнь также находится под влиянием внутренних переживаний, которые происходят в результате расширения сознания. Поэтому *тантра* разработала как ритуалисти-ческую, высоко организованную и упорядоченную экзотерическую науку, так и абстрактную и глубоко эзотерическую науку.

Тантрический ритуал

Основной формой экзотерического *тантрического* поклонения (*упасаны*) является ритуал "*пуджи*", совершаемой для Божеств. Для этого сооружаются храмы по указаниям *мандолы*, в которых устанавливается скульптурное изображение Божеств, наделяемое жизнью и силой через церемонию "*прана пратихитха*". Храмовый *пуджари* омывает Божество, наряжает в искусно сделанные одежды и украшения и предлагает пищу или *прасад*.

В благоприятные дни Божество вывозят на улицы на особо украшенной платформе для всеобщего обозрения и восхищения. Считается, что Божество воплощает в себе все особенности человеческого поведения, которое, по мнению *тантры*, не является чуждым божественному. Существует особое время для омовения, сна и еды, когда никто, кроме служителя, не должен входить в храм. Существует также определенная пища, которая считается наиболее благоприятной. Различные Божества предпочитают различные цвета и их наряжают соответствующим образом, и так далее, и тому подобное.

Когда преданный приходит в храм для созерцания Божества (*даршана*), он предлагает пищу, драгоценности, одежду, цветы, благовония и другие благоприятные предметы, простирается перед статуей и медитирует на образ Божества. В этом акте созерцания все чувства возбуждаются обилием красок, огней, музыки, а также *мантрой* и *манда-лой* Божества.

36 Храмовый служитель, который совершает ежедневное поклонение, выбирается из определенной *кулы*, или семейной линии. Его задача состоит в том, чтобы в присутствии преданных привлечь божественные силы в божество. Поэтому он должен быть искусным в пении *тантрических мантр* и знать досконально всю процедуру церемонии. Чем более компетентен *пуджари*, тем более волнующим и захватывающим является драматическое действие *тантрического* ритуального поклонения.

Конечная цель экзотерического поклонения состоит в освобождении через полное отождествление с божеством. Первой ступенью в этом процессе является освящение служителем всего своего тела посредством "*анга ньясы*" и "*кара ньясы*", когда он прикасается определенными пальцами к различным частям своего тела и произносит соответствующие *мантры*. Это считается эффективным методом *пратьяхары*, способствующей внутренней сосредоточенности и полному отстранению от чувств. Аналогичную практику можно увидеть в христианском крестном знаменнии: прикосновениях ко лбу, животу и каждому плечу, символизирующих крест.

За этим следует концентрация (дхарана) посредством мысленного представления пяти *таттв* в теле. Через *пан-чопчару*, т.е. растворение одного элемента в другом, сопровождаемую символическими экзотерическими ритуальными действиями, служитель превращает все свое тело и ум в микрокосм вселенной и подобающее вместилище для нисхождения божественной силы.

Весь процесс сопровождается "*киртаном*" или божественными песнопениями, которые исполняет специально подобранная для этой цели группа людей. По мере того, как темп музыки постепенно возрастает, служитель входит в своего рода транс, погружается в *дхьяну*, становится единым с божеством и впадает в божественный экстаз.

37 По завершении этого, служитель помещает дух божества, который он познал внутренне, во внешнее изваяние. Вплоть до этого момента изваяние считается неодушевленным объектом, но теперь оно превращается в аспект божественного.

Этот осуществляемый служителем процесс является эффективным средством *пратьяхары*, *дхараны* и *дхьяны* также для тех искателей, кто следует другой эзотерической *тан-трической* практике. По этой причине акт *ришьяди ньяса* (*тантрической* церемонии) в измененном виде представлен здесь для блага тех, кто желает практиковать *таттва шуддхи*, как часть *тантрического* поклонения.

Ришьяди ньяса Пратьяхара:

Кара ньяса

Храм Ангуштабхьям Намаха — большим пальцам. *Хрим Тарджанибхьям Сваха* — указательным пальцам. *Хрум Мадхьямабхьям Васат* — средним пальцам. *Храим Анамикабхьям Хум* — четвертым пальцам. *Храум Канистабхьям Ваусат* — мизинцам. *Храх Картала-приштабхьям Пхат* — ладоням.

Анга ньяса

Храм Ангуштабхьям Намаха — сердцу. *Хрим Тарджанибхьям Сваха* — голове. *Хрум Мадхьямабхьям Васат* — верхней задней части головы. *Храим Анамикабхьям Хум* — защитной силе. *Храум Канистабхьям Ваусат* — трем глазам. *Храх Картала-приштабхьям Пхат* — животу.

Дхарана:

Таттва шуддхи

(Как описано в этой книге)

38

Панчопчара

Лам твоей форме *притхви* я предлагаю "*гандха*" (сандаловая паста)
Вам твоей форме *апас* я предлагаю "*наиведья*" (пицца). *Рам* твоей форме *агни* я предлагаю "*дина*" (огонь). *Йам* твоей форме *вайю* я предлагаю "*Дхупа*" (благовоние).
Хам твоей форме *акаша* я предлагаю "*пхула*" (цветы).

Дхьяна:

Медитация на "*Ишта девата*" (личное божество).

Глава 5

Прана шакти

Ирана движется в теле не беспорядочно, но определенным образом, создавая вибрации различных частот. Эти различные вибрации образуют физическое тело, так же как и тонкие органы. Как на физическом уровне мы можем видеть отдельные органы и их составляющие, так на более тонком уровне можно легко ощущать органы энергии и их составляющие. Согласно *тантре* и *йоге*, они известны как *чакры*, *нади*, *кундалини шакти*, *читта шакти*, *прана вайю* и *панча-таттва*.

Прана есть макрокосм и микрокосм, и субстрат жизни. Без *праны* мы были бы подобны разлагающимся трупам, не имея возможности видеть, двигаться, слышать и т.д. Это иллюстрирует очаровательная история из *Прашнопаниши-ды*:

Однажды все *индриш*, или чувства, и *прана* вступили в спор. *Индриш* начали доказывать одна за другой, что существование *дживы* полностью зависит от них, так как если они прекратят функционировать, то она

погибнет. Уши сказали: "Если я заберу слух, человек наверняка не сможет жить". Глаза сказали: "Без зрения человек погружен во тьму; он не сможет жить, если я уйду". Так каждый превозносил свои собственные достоинства.

Наконец *прана*, выслушав их спокойно, сказала: "Ну, вы самоуверенные малые. Ведь, если я сейчас уйду, ни у кого из вас не будет силы и способности действовать". С этими словами *прана* начала уходить сначала из ушей, затем из глаз, из носа и т.д. Теряя свое положение в теле, чувства начали дрожать от страха и, осознав роль *праны*, сразу отказались от своего заблуждения и упростили ее вернуться.

40

Эта история показывает, что без *праны* мы не можем даже моргнуть веком, не говоря о выполнении всех тех задач, которые ставит перед нами наша жизнь. *Ирана* играет очень существенную роль в творении, и, хотя мы можем действовать только за счет *праны*, большинство из нас до сих пор не способно использовать ее полный потенциал. У большинства людей настолько неразвита *прана*, что они не могут провести ни дня без чувства усталости, не говоря о том, чтобы производить дополнительную *прану* для раскрытия внутреннего духовного опыта.

Формы прана шакти

Кундалини представляет в теле индивидуума космическое проявление *праны* или "*махапраны*". Весь космический опыт от сотворения до уничтожения запечатлен в кольцах *кундалини*. Отсюда она известна как "*атма шакти*", или "*пара шакти*", или вселенская энергия. Во всех живых существах божественное сознание проявляется в первую очередь как *прана*, или энергия, и поэтому *кундалини*, являясь хранилищем этого огромного количества энергии, известна также как "*прана шакти*".

"*Кундалини*" происходит от слова "*кунда*", которое означает "яма" или "впадина". *Кундалини* есть изначальная энергия, содержащаяся в *муладхара* чакре, дремлющем центре, расположенном в области промежности. Когда полный потенциал этой энергии высвобождается, она поднимается вверх через центральную нервную систему физического тела, или *сушумна нади пранического* тела.

В основном, однако, *прана шакти* только частично высвобождается из *муладхара чакры* через связующие каналы *ида* и *питала нади*. *Ида* ? *питала* способны проводить только низкий заряд энергии; они оживляют ум и тело, но не в полную мощь. Только полная сила *кундалини шакти*, или *прана шакти*, или *атма шакти*, может пробу-

41 дить все сознательные и жизненные функции. *Питала нади* также проводит *прана шакти*, но мы не должны смешивать эти два значения слов *прана шакти*. На одном уровне это "*пара*" в форме *кундалини шакти*; на другом это "*пинда*" (микрокосмический) в форме *прана шакти*, которая направляется через *пингалу*. *Прана шакти* также проявляется как шесть основных центров, или *чакр*, или хранилищ *праны*, которые располагаются вдоль позвоночного столба. Низшая *чакра* в энергетической цепи, *муладхара*, располагается в промежности у мужчин и в матке у женщин. Она связана с копчиковым сплетением.

Следующая *чакра*, *свадхисхана*, располагается на два пальца выше *муладхары* и соответствует крестцовому сплетению. Выше ее, позади пупка, находится *манипура*, которая соответствует солнечному сплетению. В позвоночном столбе в области сердца находится *анахата чакра*, которая соответствует сердечному сплетению. В середине шеи — *вишудхи чакра*, которая соответствует шейному сплетению. В самом верху позвоночного канала, в продолговатом мозге, находится *аджна чакра*, которая связана с шишковидной железой в физическом теле.

Каждая *чакра* образована одним основным элементом. В *муладхаре* — *притхви таттва*; в *свадхистхане* — *апас таттва*; в *манипуре* — *агни таттва*; в *анахате* — *вайю таттва*; в *вишудхи* — *акаша таттва*.

Определенный элемент, управляющий каждой *чакрой*, указывает уровень, на котором *чакра* вибрирует и действует.

Вся сфера сознания, мыслей и действий определяется деятельностью этих *чакр*. Энергию *чакрам* передает *питала нади*. Восхождение *кундалини* полностью активизирует их. До тех пор, пока это не произошло, мы ограничены в каждом своем действии и переживании. В *таттва шуддхи садхане* непосредственное влияние на эти *чакры* оказывает концентрация на каждой *таттве*.

42

Прана шакти как энергетические поля

Для управления функциями тела *прана шакти* также проявляется, как пять основных *прана вайу* — *прана*, *апана*, *самана*, *удана* и *вьяна*. Кроме них, существует еще пять *упанран* или дополнительных *пран*. Вместе эти десять *пран* контролируют все процессы человеческого тела, такие как пищеварение, испражнение, чихание, моргание, речь, движение, дыхание.

Из них самыми влиятельными являются *прана* и *апана*. *Прана* есть внутренняя движущая сила, которая создает поле, двигаясь вверх от пупка к горлу. *Апана* есть внешняя движущая сила, которая создает поле, двигаясь вниз от пупка к *анусу*. *Прана* и *апана* движутся в теле стихийно, но контролируются *тантрической* и *йогической* практикой. В *Упанишадах* сказано, что определенный метод необходим для того, чтобы изменить направления движения этих противоположных движущих сил *праны* и *апаны*, с целью их соединения с саманой в пупочном центре, результатом чего является пробуждение *кундалини*.

Через всю эту систему физического, тонкого и космического проявлений *праны*, *прана шакти* создает,

поддерживает и в конечном итоге разрушает в человеческих существах идею индивидуального существования.

Прана шакти как Деви

Шакти в сфере трансцендентального выходит за пределы понятий пола. Однако, в сфере имманентного *шакти* изображается как богиня "Деви". Само слово *Шакти* указывает на женский принцип, и из этой концепции возникло целое собрание богинь, каждая из которых представляет верховную *шакти* в полном проявлении как "*Пурна Шакти*", либо в частичном проявлении, как "*амса рупи-ни*".

43

Каждый из существующих видов *шакти* представляет тот или иной аспект или энергию в индивидууме. *Пурна Шакти* — это *Кали, Дурга, Лакшми, Сарасвати и Парва-ти*; *амса рупини* множество, некоторые из них — *Дакини, Ракини, Лакини, Какини, Шакини и Хакини*.

В человеческом теле аспекты *Пурны Шакти* представлены восходящей *кундалини*, и аспекты *амса рупини* представлены открывающимися *чакрами*. Подобно тому, как поливание растений вызывает через некоторое время их цветение, так *кундалини шакти* в пробужденном состоянии обеспечивает *амса рупини* энергией и поддержкой для раскрытия их полного потенциала.

Мандала праны шакти

Кундалини как *прана шакти* символически изображается в виде прекрасной богини. Традиция символического изображения каждого аспекта человеческого существования в виде *мандолы* является неотъемлемой частью *тантры*. Эти *мандолы* представляют собой нечто большее, чем просто символы; они олицетворяют неизвестное бессознательное и подсознательное в человеке. Считается, что концентрация на этих формах взрывает *самсары* и архетипы, которые скрывают творческие способности и гений человека. Для содействия этому процессу в *таттва шуддхи* создана *мандала праны шакти*. Различные аспекты ее формы представлены не случайно; скорее, они были тщательно подобраны, чтобы выразить определенные уровни сознания. "Красный, как восходящее солнце" цвет ее кожи означает ее способность наделять благами. *Медитация* на Деви в красном осуществляется для преодоления низшего "я" и всех сил, которые держат человека в тисках *самсар* или мирской жизни. Красный является основным цветом, передающим качество динамизма "*раджогуны*". Поскольку

44 *прана* является жизненной силой, побуждающей к действию все живые существа, красный цвет также говорит о ее динамических тенденциях.

Ее шесть рук подразумевают высокую эффективность всех ее действий. Каждый из предметов в ее шести руках символизирует победу над различными аспектами человеческого существования. Стрекало является символом искоренения "*двешии*" (враждебности), и петля символизирует победу над различными формами *раги*, или желаний. Лук изображает ум в состоянии совершенной целеустремленности и концентрации; пять стрел представляют пять *тан-матр*, пять *таттв*, пять *гьянендрий* и пять *кармендрий*, которые находятся под контролем концентрированного ума. Трезубец служит символом трех *гун* в состоянии равновесия и покоя, и, наконец, череп с капающей кровью является символом растворения и уничтожения эго.

Ее улыбка и доброжелательное выражение лица изображают *прану шакти* как ту, кто охотно одаряет благами, обеспечивая успех медитации (*дхьяны*), совершаемой на ее форму. Ее три открытых глаза символизируют видение всех сфер, и третий глаз, в особенности, говорит о ее космическом видении. Лотос, на котором она восседает, означает раскрытие всех божественных сил, или "*сиддх*".

Практика *таттва шуддхи* имеет дело с *праной шакти* в ее разнообразных аспектах. Кроме того, поскольку *тат-твы* творятся разночастотными вибрациями *праны*, мы выражаем почтение *пране шакти*, которая играет существенную роль в нашей эволюции от сознания к материи и от материи к сознанию. Медитация на *прану шакти* есть высшая точка в практике *таттва шуддхи*.

Глава 6

Эволюция элементов

Тантра говорит, что макрокосм неотделим от микрокосма. Таким образом, весь закон космического проявления и уничтожения заложен в каждом индивидууме.

Как физические и ментальные особенности индивидуума заложены в молекуле ДНК, так и молекулярная структура человека содержит прототип космических характеристик. Этот космический опыт творения и уничтожения символически выражается в форме *кундалини шакти*.

Кундалини есть *пара шакти*, тончайший вид энергии и неотъемлемая часть чистого сознания. Хотя энергия и сознание разделились и приняли различные формы, чтобы положить начало всему творению, в физическом теле они всегда стремятся к соединению, чтобы вновь испытать космическое единство, из которого они эволюционировали.

Тантрическая символика включает в себя несколько образов, выражающих эти два вселенских аспекта в физическом теле. *Шакти*, или энергия, находящаяся в скрытом состоянии в основании позвоночного столба, изображается в виде свернувшейся змеи, известной как *кундалини*. *Шива*, или сознание, пребывает в высшем духовном центре, *сахас-рара чакре*, которая располагается в верхней части головы в форме

кристаллического *шивалингама*. Когда высшая энергия, или *кундалини*, пробуждается благодаря практике *тантры*, сознание освобождается от материи тела.

Это происходит в несколько этапов и до окончательного соединения энергии и сознания (*шива-шакти*) в *сахасраре*, они соединяются на различных уровнях в *чакрах*. Полное соединение в *сахасрара чакре* отражает в точности изначальное представление о предшествующем творению единстве между *Шивой и Шакти*.

Таким образом, мы можем

46

понять, что космическое развитие от единства к разнообразию заложено в каждом из нас.

Тантрическая философия постулирует, что вселенная материи и энергии эволюционировала от изначальной природы *Шакти*, которая представляет чистое сознание. Ее космическим двойником и сотворцом является *Шива*, или чистое сознание, который существует как сознающий разум, отличный от нее и ее производных. В противоположность *Шакти*, которая постоянна, вечна и активна, *Шива* в изначальном состоянии является постоянным и вечным, но бездействующим. Благодаря присущей *Шакти* потенции творить, она известна, как причинная форма творения или *мула пракрити*.

Хотя *шива и шакти* постоянно разделяются, чтобы дать появиться индивидуальному сознанию, в своем космическом проявлении они всегда сосуществуют бок о бок. Таким образом, Шива и Шакти имеют как космический, так и индивидуальный аспекты. Индивидуальный аспект *шивы-шакти* появляется как двойственная сила только вследствие затемняющего действия *майи*, иллюзорной энергии, заложенной в принципе *шакти*.

Шива и шакти вместе дают начало непроявленному космосу, "*авьякте*", так же как проявленной вселенной, "*вьякте*". Первые проявления космического процесса творения известны как *нада*, *бинду* и *кала*. *Нада* буквально означает "вибрация". Являясь частью *авьякты*, или непроявленного творения, она существует как космическая вибрация. Во *вьякте*, или проявленном творении, она существует как звук различных частот. *Бинду* означает точку или ядро, и *кала* есть луч или сила, которая исходит из ядра, или *бинду*.

Аналогия этому обнаруживается в вопросе науки о частице и волне энергии. Спорный вопрос, который мучает ученых, состоит ли свет из частиц или из волн, остается неразрешенным по сегодняшний день. Наука никогда не

47

давала ответа на него, не считая утверждения, что это есть и то, и другое. *Тантра* установила, что существует и частица (*бинду*), и луч или волна (*кала*). Более того, она утверждает, что этот фундаментальный дуализм затрагивает весь диапазон физического творения.

Космические проявления *шивы и шакти* как *нады*, *бинду* и *калы* взаимодействуют и дают начало грубым и тонким элементам, из которых состоит человек. *Тантра* считает, что человеческое тело на грубом, тонком и причинном уровнях состоит из тридцати шести элементов. Эти тридцать шесть *таттв* охватывают весь спектр человеческого существования и опыта. Но окончательное определение человеческой формы включает еще пятнадцать элементов, увеличивая их общее количество до пятидесяти одного. Все они соответствуют пятидесяти одной букве санскритского алфавита. Составляющими этих пятнадцати дополнительных элементов являются "*сапта дхату*", или семь основных "соков" в теле, "*панча вайю*", или пять жизненных потоков, и "*тригуна*", или три основных качества.

В *таттва шуддхи* мы имеем дело только с двадцатью пятью из этих *таттв*. Но для более широкого представления о том, из чего мы состоим, необходимо понимать весь процесс творения, или "*сришти*" с точки зрения *тантры*. Тридцать шесть *таттв* классифицируются по трем категориям — "*шива таттва*", "*видья таттва*" и "*атма таттва*".

Шива таттва:

необусловленные элементы макрокосмического сознания

Шива таттва состоит из пяти чистых элементов, которые связаны с абсолютным сознанием. Первые две из *шива таттв* состоят из *шивы* как чистого сознания, или "*чит*"

48

в соединении с *шакти* как чистой энергией, или "*чит шакти*". *Шакти* присущи три творческих аспекта, известных как "*ичха*", энергия воли; "*крийя*" — энергия действия; "*гьяна*" — энергия знания.

Эти пять безусловных *таттв* являются частью макрокосмического, или вселенского сознания, которое символически выражается как соединение *шива-шакти* или космическое переживание. Присущие *чит шакти* три аспекта — *ичха*, *крийя* и *гьяна* — остаются скрытыми до момента творения. Эти пять элементов, составляющих *шива таттву*, остаются до момента творения соединенными как одно целое, без разделения или разнообразия. Первый признак разделения в этом единстве ведет к развитию *видья таттв*, которые являются частью микрокосмического сознания.

Видья таттва: безусловные

и обусловленные элементы микрокосмического сознания

Видья таттва, состоящая из семи тонких элементов, относится как к абсолютному, так и к покрытому сознанию. Развитие *видья таттвы* ответственно за ограничения, которые начинают проявляться на

необусловленных в ином случае *таттвах*. На этой стадии *шива* или сознание остается совершенным в самом себе, но окутывается присущей *чит шакти* покрывающей силой, т.е. *майей*. Здесь *майя* действует через пять ограничительных аспектов, известных как "*канчуки*". *Канчука* буквально означает "футляр" или "обертка", и *канчуки* вместе действуют, как покрывающая ядро скорлупа. Каждая *канчука* ограничивает космическую силу *шивы-шакти* в одном аспекте.

Ограничительные аспекты, или *канчуки*, порожденные *майей*, следующие:

49
1. *Калаа* — та которая ограничивает силу *крийя шакти*, или способность делать все.

2. *Авидья Видья* — та, которая ограничивает силу *гьяна шакти*, или способность знать все.

3. *Рага* — та, которая ограничивает силу *ичха шакти* созданием желания и привязанности, порождая тем самым постоянную неудовлетворенность.

4. *Каала* — та, которая ограничивает вечное существование созданием понятия времени, связанного с жизненными изменениями, а именно: рождением, ростом, созреванием, увяданием и умиранием.

5. *Нияти* — та, которая ограничивает свободу воли (*пурушартха*) созданием идеи предопределенности и судьбы, привязывая тем самым индивидуума к бесконечному циклу рождения и смерти.

Таким образом, в этой стадии мы видим вездесущность, всеведение и всемогущество единства *шивы-шакти*, покрытыми энергией *майи*, творящей понятие двойственности. Это в действительности означает, что есть *шива и шакти* в состоянии, предшествовавшем творению; существовавшие как одна единица сознания, в процессе творения кажутся принявшими различные формы под действием энергии *майи*. На самом деле они всегда остаются такими, какие они есть, и в человеческих существах их единство представлено сознанием Высшей Души (*параматмы*), которую индивидуальная душа (*дживатма*) считает под влиянием иллюзии отличной от себя.

Субъективно этот процесс *майи* имеет результатом дихотомию субъекта и объекта, в противоположность соединенному переживанию *шивы и шакти*, и объективно он имеет результатом творение различных физических форм, из которых состоит вселенная. В этой точке эволюции зарождаются двойственность, разделения и противополож-

50

ности. Это ведет к развитию *атма таттв*, или обусловленных элементов, которые составляют материальную вселенную. Это те обусловленные элементы или *атма тат-твы*, с которыми мы имеем дело в практике *таттва шуддхи*.

Атма таттвы — обусловленные элементы индивидуального сознания

"*Атма таттва*" состоит из двадцати пяти элементов, которые относятся к покрытому сознанию. На этой стадии развития макрокосмические элементы под влиянием *видья таттв* принимают различные формы, чтобы проявиться в физической вселенной. Во-первых, *шива таттва* изменяется в "*пуруша таттву*", или чистое сознание в человеке, представляющее внутренний основной центр в каждой личности. *Шакти таттва* изменяется в "*пракрити таттву*", или кинетический принцип, представляющий дремлющую энергию *кундалини шакти*, которая находится в основании позвоночного столба, хотя в этой физической форме изначальная сила *шивы-шакти* всегда ограничена *майей*.

Развитие после проявления первоматерии (*пракрити*) известно как "*паринама*", или реальная эволюция, поскольку теперь сознание разделяется во времени и пространстве или в субъективном и объективном "я". То, что сказано в понятиях развития о предшествовавшем этому этапу, есть в действительности состояние, в котором *шакти* принимает различные аспекты с намерением творить, но без проявления. Таким образом *шакти таттва*, сохраняя пока свое изначальное состояние, принимает предварительно аспекты *нада*, *бинду*, *кала*, *ичха*, *гьяна*, *крийя* и *майя*.

Три аспекта *чит шакти* — *ичха*, *крийя* и *гьяна* — теперь изменяются в три *гуны*: *тамас*, *раджас* и *саттва*. "*Ичха шакти*" изменяется в *тамогуну*, которая олицетворяет инертность; "*крийя-шакти*" — в *раджогуну*, которая оли-

57 цетворяет деятельность, и "*гьяна шакти*" — в *саттва гуну*, которая олицетворяет сияющее знание.

Вместе эти три гуны управляют человеческой жизнью и определяют характер следующей стадии, отличающейся аспектами *буддхи*, *ахам-кара*, *манас* и *читта*, составляющие внутренний инструмент человека, посредством которого действует сознание.

Буддхи — известный также как *махат*, есть высший разум, который проявляет свою полную потенцию под влиянием *саттва гуны*.

Ахамкара — принцип отдельного бытия, или эго, который ставит на первое место существование "Я".

Манас — ум, или ментальная способность к мысли/противоположной мысли.

Читта — скопление прошлых впечатлений, или *самс-кар*.

Именно в этот момент материя начинает преобладать над духом, давая начало разнообразию творения.

Ахамкара дает начало грубым элементам, *индриям*, *танматрам* и *тат-твам*, которые распределяются по пятичленным группам.

Танматры (тонкие сущности)

1. *Шабда* — звук; тонкая сущность *акаша таттвы*.
2. *Спарша* — осязание; тонкая сущность *вайютаттвы*.
3. *Рупа* — форма; тонкая сущность *агни таттвы*.
4. *Гандха* — запах, тонкая сущность *притхви таттвы*.
5. *Раса* — вкус; тонкая сущность *апас таттвы*.

Таттвы

1. *Акаша* — эфир; отвечает за вакуум и пространство.
2. *Вайю* — воздух; отвечает на непрерывное движение.
3. *Агни* — огонь; отвечает за теплоту.
4. *Апас* — вода; отвечает за текучесть.
5. *Притхви* — земля; отвечает за силу сцепления, тяжесть.

52

Гьянендрии (органы знания)

1. *Шротра* — уши, чувство слуха; восприятие звука.
2. *Твача* — кожа, чувство осязания; восприятие прикосновения или ощущения.
3. *Чакшу* — глаза, зрительное чувство; восприятие формы.
4. *Джива* — язык, чувство вкуса; восприятие вкуса.
5. *Гхрана* — нос, обонятельное чувство; восприятие запаха.

Кармендрии (органы действия)

1. *Вак* — речь; орган словесного выражения.
2. *Пани* — рука; орган хватания.
3. *Пада* — нога; орган передвижения.
4. *Унастха* — половой орган; орган воспроизведения.
5. *Пайю* — задний проход; орган эвакуации.

В практике *таттва шуддхи* мы сознательно воссоздаем процесс эволюции и инволюции, испытывая каждый элемент отдельно, но как часть сложного целого. Мы начинаем осознавать взаимозависимость элементов и их важную роль во взаимодействии сознания и энергии. Таким образом двадцать пять элементов очищаются.

Глава 7

Антах карана — индивидуальный ум

Антах карана — сочетание двух санскритских слов. "*Антах*" — внутренний, и "*карана*" — орудие, или инструмент. Таким образом, *антах карана* есть внутреннее орудие, или инструмент человека. Он образован четырьмя составляющими: "*буддхи*" (интеллект), "*ахамкара*" (эго), "*манас*" (мысль-противоположная мысль) и "*читта*" (память). Согласно *юнтре* и *йоге*, эти четыре принципа составляют то, посредством чего действует сознание.

Антах карана отличает человека от растений, животных и минералов. В этих низших формах жизни *антах карана* существует в скрытом и *тамасическом* зачаточном состоянии. Эти творения природы не действуют с уровня интеллекта, различения, мысли или эго, но с уровня чистого инстинкта. Например, собака инстинктивно предпочитает мясо овощам. Она не различает сознательно одно от другого; это естественный инстинктивный процесс, который управляет ее телом.

Человек превзошел все другие формы жизни в силу своей внутренней способности, которая дала ему возможность рассуждать, думать, планировать, помнить и утверждать свою волю.

Однако, интеллектуальное превосходство человека никоим образом не составляет полный потенциал *антах караны*. Это лишь намек на содержащуюся в ней силу. Если бы внутренние возможности человека были реализованы в полном объеме, человек мог бы контролировать не только низшие творения природы, но и скрытые в себе силы, которым свойственна способность творить, сохранять и

54

уничтожать. Тогда он стал бы сотворцом, или инструментом, единым с природой и повторяющим ее космические процессы. Йоги, обладающие такой способностью, достигли этого редкого искусства благодаря исследованию тайн внутреннего инструмента, *антах караны*.

Сознание человека, действуя через *антах карану*, интерпретирует, классифицирует, предполагает, различает и познает всю информацию, связанную с прошлым, настоящим и будущим опытом. Все, что вы говорите, видите, делаете или думаете, является частью того, чем наполнена *антах-карана*. Существует определенная ее часть, которая содержит знание не только об этой жизни и связанном с нею опытом, но и обо всей вселенной и космосе.

Однако вследствие косности человеческого сознания, полный потенциал знания остается скрытым и непроявленным до тех пор, пока человек не начнет очищать *антах карану*. Очищение *антах караны* подразумевает приведение ее в соответствие с высокими частотами чистой энергии и сознания, чтобы получить фактическое понимание того, что она является творением этой же самой энергии и сознания. Физическая эволюция человека сегодня завершилась полностью. Он может стать выше или ниже, толще или тоньше, но следующий этап эволюции будет происходить в области сознания. Шри Ауробиндо говорит о "сверхчеловеческой расе", достигшей этого состояния высшего ума. "Сверхчеловеческая раса" подразумевает высочайший пик ментального, эмоционального, рационального и, прежде всего, духовного развития человека. В настоящий момент эти способности находятся в нас только в зачаточном состоянии, и мы еще не одолели их тонкостей. Успех в этой области зависит, в основном, от нашей способности очищать, оживлять и объединять функции *антах караны*.

Антах карана действует, как очень точный передатчик, который получает и передает впечатления. Чистота и четкость работы вашего инструмента полностью зависят от

55

того, насколько вы его усовершенствовали. Настроенный на грубые вибрации, он только их и будет передавать. Однако, если он настроен на тончайшие космические вибрации, то вы сможете открыть тайны не только своего собственного существования, но и всего космоса.

Человек не является отдельной сущностью, подвешенной между причиной и следствием. Скорее, он есть составная часть космического плана, где каждой пылинке творения отведена своя роль. *Антахкарана* имеет первостепенное значение для нашего понимания этой роли.

Этот бесконечно тонкий инструмент есть то, что мы сами создали, благодаря своему прекрасному чувству образности, за время нашего странствия через множество последовательных инкарнаций. Таким образом, она содержит впечатления, которые мы несем с собой жизнь за жизнью. Подобно музыкальному инструменту, *антах карана* достаточно чувствительна, чтобы улавливать тончайшие вибрации, которые она продолжает производить независимо от нашего осознания этого. Вы можете не воспринимать сознательно некоторые формирующиеся в вас впечатления, но ваша *антах карана* сохраняет бдительность во всех случаях.

Характер ваших действий определяется той частью *антах караны*, где записаны ваш прошлый опыт и знание. Она никогда не откроется вам без ясности космического сознания или обретения внутреннего уха и глаза, которые способны воспринимать тонкие вибрации космического звука и образа. Поэтому мы должны не только открыть то, что отложено в *антах каране*, но научиться управлять этим, и *тантра* является единственной наукой, которая дает нам метод для этого.

Антах карана есть инструмент, посредством которого сознание осуществляет свою космическую игру или *лилу*. Сознание одинаково в каждом — чистое, сияющее, лучезарное. Форма его выражения зависит от точности и чис-

56

тоты восприятия посредника, через которого оно проявляет свою игру. Одна и та же идея, мысль, действие могут быть у двух различных людей, но интерпретация, осуществление и результат будут зависеть полностью от уровня ума, интеллекта и эго каждой конкретной личности.

Измерения ума

Йога рассматривает ум в четырех стадиях: "*джагрити*" (сознательный), "*свапна*" (подсознательный), "*сушупти*" (бессознательный) и "*турия*" (трансцендентальный). Таким образом йога говорит о четырех аспектах ума, в противоположность современной психологии, которая ограничилась тремя формами: сознательный, подсознательный и бессознательный.

Антах карана действует через области сознательного, подсознательного и бессознательного, создавая грубые, тонкие и причинные переживания. Поскольку *антах карана* возникла из сочетания трех *гун* — *саттвы*, *раджаса* и *тамаса* — качество переживания в основном определяется проникающим влиянием этих космических принципов. *Манас*, *читта*, *буддхи* и *ахамкара* ведут себя различным образом под влиянием *саттвы* или же *раджаса* и *тамаса*, проявляясь таким образом в трех формах сознания.

Манас и *читта*, являясь частью сознательного и подсознательного, преобладают в действиях и мыслях в состояниях *джагрити* и *свапна*. *Буддхи* и *ахамкара* в том или ином виде присутствуют в состояниях *джагрити*, *свапна* и *сушупти*. Но, так как эти аспекты эволюционировали один из другого и из одного принципа *шакти*, их взаимозависимость и проникновение друг в друга неизбежны.

Очевидно, что в этих трех состояниях сознания *антах карана* находится под влиянием *гун*, видоизменяясь в соответствии с той *гуной*, которая преобладает в любой определенный момент. Но в четвертой стадии — *турия*, или

57

трансцендентальное сознание — *гуны* перестают оказывать какое-либо воздействие, и сознание, таким образом, перемещается за пределы колебаний *антах караны*, которые присутствуют в трех предшествующих состояниях. Это достигается только полной реализацией *антах караны* через духовную

практику.

В практике *таттва шуддхи* роль *антах караны* совершенно ясна. Ученик имеет возможность понять деятельность этого могущественного инструмента и метод направления его полной силы к духовному достижению.

Буддхи

Буддхи, известный также как "*махат*" или великий принцип, считается наиболее близким к чистому сознанию. Когда буддхи обращается к чувственным наслаждениям, это становится причиной рабства души, но когда он обретает бесстрашие, душа обретает бесстрашие, душа приближается к освобождению. В повседневной жизни *буддхи* побуждает вас действовать согласно вашей *дхарме* (призванию). Любое действие, отличающееся точностью и тщательностью, совершается за счет силы и влияния *буддхи*, или высшего разума.

На высшем уровне *буддхи* выражается через *праджну*

(интуицию) и *вайрагью* (бесстрашие). Хотя эти возвышенные качества свойственны *буддхи*, под влиянием *майи* и вследствие своей связи с эго, чувствами и тремя *гунами* эти качества часто претерпевают изменения.

Характерными чертами *саттвического буддхи* являются мудрость, бесстрашие, терпение, безмятежность, самоконтроль, проницательность и способность к размышлению. В *саттвическом* состоянии *буддхи* свободен от колебаний и принимает роль "*сакиши*" (свидетеля). Под влиянием *рад-жаса* возникают недостатки, в результате чего *буддхи* становится неспособным к правильному различению, и прини-

58
маемые решения часто оскверняются ложным знанием и невежеством (*авидьей*). *Тамасичный буддхи* подпадает под влияние эго и омрачается ложной информацией и ложными суждениями.

В практике *таттве шуддхи* мы медитируем на *саттвич-ную* природу *буддхи*, чтобы устранить *тамасичные* и *рад-жасичные* тенденции, которые не являются его подлинной природой и препятствуют проявлению *саттвичного буддхи*. Таким образом познается существование молчаливого свидетеля (*сакиши*).

Ахамкара

"*Ахам*" есть "я", и "*ахамкара*" есть эго или то, что переживает "я-ство". Неразделенное существование и единство на всех уровнях разрывается на части при появлении эго, и человек чувствует свою отделенность от остального творения. В эго содержится зародыш индивидуальности, и это кладет начало процессу отождествления и привязанности к объектам и лицам. *Ахамкара* наполняет собой все ваше существо. Ее проявление чрезвычайно тонко, и паутина, которую она плетет, столь обольстительна, что человек остается в ее власти жизнь за жизнью.

Ахамкара, или эго, формирует ядро существования в индивидууме. Только за счет эго вы вступаете в отношения с тем, что вас окружает. Если бы эго не существовало, вы были бы подобны растению, не знающему о собственном существовании. Парадокс творения состоит в том, что с одной стороны это привязывает вас к плану объективного опыта, а с другой стороны оно существует, как ядро атома, которое должно быть взорвано, чтобы вызвать неразделенное существование.

В сознательном состоянии, или *джаграти*, эго действует через грубое тело, т.е. чувства и мыслящий ум. В подсознательном состоянии, или *свапне*, эго действует через

59

астральное тело и сны. Когда вы в глубоком сне, *сушупти*, эго занимает начальное положение в причинном теле, но в медитации оно присутствует в форме внутреннего осознания. *Ахамкара* так глубоко внедрена, что она сохраняется даже во время *савикана самадхи*.

Действия *ахамкары* подвержены влиянию трех качеств:

саттвы, *раджаса* и *тамаса*. *Саттвичная ахамкара* ответственна за идею "Я есть" и действует как катализатор в процессе самоосознания. *Ахамкара* возбуждает *самскар*, или скрытые в подсознательном впечатления, но под влиянием саттвы, или равновесия, она временно отказывается от этой функции. *Раджасичная ахамкара* является динамической силой, которая возбуждает "Я-ство" в индивидууме, вызывая повышенную активность и нетерпеливость. В конечном итоге это приводит к расточению мыслей и действий. *Тамасичная ахамкара* усиливает негативные и болезненные *самскар*, вызывая сомнение, опасение, страх и промедление.

Ахамкара может считаться источником как ограничения, так и освобождения "*дживы*", или индивидуальной души. Хотя она долгое время сопровождает человека в его жизненном странствии, через *садхану* он может постепенно ослабить ее негативные силы. Благодаря практике *таттва шуддхи*, мы начинаем лучше сознавать искусность эго, что способствует растождествлению с его наимизшими функциями.

Манас и читта

Манас и *читта* представляют собой внешний ум и материал ума, который очевиден в состояниях бодрствования и сна. "*Читта*" есть местонахождение всех переживаний в форме *самскар*, архетипов и воспоминаний. "*Манас*", или мысль-противоположная мысль, есть средство выражения и распространения. *Манас* и *читта* не просто функци-

онируют сами по себе, они руководствуются логическим рассуждением *буддхи* и велениями *ахамкары*.

Манасу свойственно подчиняться *раджогу*. Он всегда в рассеянии и принимает разнообразные формы. Как маленький ребенок хватается игрушку, но скоро оставляет ее ради другой, так *манас* склонен постоянно прыгать от одной мысли к другой.

Эта *раджасическая* склонность *манаса* переходит в состояние *тамаса* под влиянием *ахамкары* и в состояние равновесия, или *самтвы*, под влиянием *буддхи*. Таким образом, *ахамкара* и *буддхи*, используя запас прошлых впечатлений, хранящихся в *читте*, действуют через *манас*, чтобы творить опыт счастья и несчастья, страдания и наслаждения.

Активность ума (*манаса*) постоянно изменяется под влиянием трех *гун*. В состоянии *самтвы* *манас* становится устойчивым, целеустремленным и концентрированным. Испытывая воздействие *раджаса*, *манас* возбуждает чувства и нарушает равновесие интеллекта. *Тамасичный манас* делает интеллект и чувства ленивыми и инертными.

Читта иногда упоминается как ум или интеллект, но здесь нас интересует ее функция только как памяти. Под влиянием *самтвы* чувственные впечатления, содержащиеся в *читте*, отходят на задний план, оставляя сознание в покое. Под влиянием *раджогуны* *раджасичные самскары* пробуждаются в *читте* в форме "*викапы*" (воображения) и "*ви-парйяи*" (ложного знания). В этом состоянии *читта* содержит вместе *самскары* знания и невежества, страсти и бесстрастия.

Когда на *читту* воздействует *тамас*, нежелательные *самскары* бьют ключом, и сознание покрывается *васанами* (глубоко укоренившимися желаниями), толкающими все хорошие *самскары* во тьму. Устранить неуместные *самскары* возможно только в процессе размышления, *дхараны* и *дхьяны*. Совершенство в практике *таттва шуддхи* приво-

61

дит искателя к целенаправленной концентрации и медитации. Таким образом сознание становится готовым для постижения природы *таттв*.

Мы должны понимать, что основной путь к достижению самоосознания лежит через *антах карану*. Чтобы добиться полного контроля над направлением ее развития, мы должны будем обратиться к *тантрической* и *йогической садхане*. В практике *таттва шуддхи* мы используем скрытые силы *антах караны*, чтобы направлять сознание от грубого к высшему опыту.

Глава 8

Панчататтва — пять элементов

Здесь мы начинаем объяснение пяти таттв

Тантра оговаривает, что вся материя образована комбинацией пяти *таттв*, или *бхут*, т.е. элементов.

Писание "*Шива Свародайя*" объясняет это: "Творение происходит благодаря пяти *таттвам*, и ими оно поддерживается". В "*Тантрапараджа Тантре*" *Шакти* спрашивает *Шиву*: "Где существуют все *таттвы*, в теле или вне его?" *Шива* отвечает, что *таттвы* проникают все тело и ум. Все ваши мысли и действия находятся под влиянием этих *таттв*. Поэтому в йоге необходимо знать, как ведут себя *таттвы*, и каким образом можно их контролировать и использовать.

Пять *таттв* известны как "*акаша*", или эфир, "*вайю*", или воздух, "*agni*", или огонь, "*анас*", или вода, "*притх-ви*", или земля. Однако, эти *таттвы* не следует ошибочно принимать за физические или химические элементы. *При-тхви* — это не земля, которую мы видим вокруг нас. *Анас*

— это не вода, которую мы пьем и которой моемся. И *agni*

— не тот огонь, которым мы согреваемся, и так далее. Скорее, их следует рассматривать как следствие световых и звуковых эманации, порожденных иной энергией, или *праническими* вибрациями.

Астрология утверждает, что четыре из этих элементов оказывают значительное влияние на нашу личность, ум, эмоции и судьбу, но она не учла самый тонкий и важный элемент, т.е. эфир, который отвечает за духовный опыт. Но наука *тантры* и *йоги*, обстоятельно изучившая этот предмет, ясно доказывает, что эти пять *таттв* составляют человека и непрерывно воздействуют на него.

63

Тантрические тексты излагают целую науку *таттв*, согласно которой практикующий ее может не только предвидеть будущее, но и контролировать результаты своих действий на протяжении дня. Конечно, это не должно быть целью, ради которой мы стремимся обрести это знание. Это просто указывает на тесную связь между *таттвами* и всей структурой вашей жизни. Благодаря "*таттва гьяне*" или знанию элементов возможно даже изменить собственную судьбу.

Эти пять *таттв* образуют последовательный ряд, в котором каждая последующая *таттва* возникает из предыдущей. Первая *таттва* есть *акаша*, которая представляет собой недифференцированную материю,

содержащую безграничное количество потенциальной энергии. Поэтому *акаша* есть тонкое состояние, когда и энергия, и материя существуют в своей скрытой потенциальной форме в недрах сознания. Когда частицы *акаши* начинают вибрировать, создается движение, и *вайю таттва* появляется в форме воздуха. Частицы *вайю* обладают величайшей свободой перемещения, и поэтому *вайю таттва* видится как всеохватывающее движение. Чрезвычайная подвижность частиц энергии *вайю* производит тепло, что является причиной появления следующей *таттвы, агни*.

В *agni таттве* движение энергии слабее, чем в *вайю*. Это уменьшение подвижности дает возможность *agni таттве* рассеивать часть своего излучающего тепла и таким образом охлаждаться до состояния *анас* или *таттвы* воды. С появлением *анас таттвы* полная свобода движения *вайю таттвы* и частичная свобода движения *agni таттвы* утрачивается, и частицы ограничиваются определенным пространством, перемещаясь только в небольших пределах.

Последняя *таттва, притхви*, возникает вследствие дальнейшего уменьшения энергетической вибрации, которое вызывает уплотнение *анас* до состояния *притхви*. Здесь утрачивается даже ограниченная свобода движения в *анас*.

64 Каждая частица *притхви* имеет свое собственное место, и любые вибрации ограничены занимаемым ею пространством.

Творение материи перестановкой и сочетанием всех таттв

С целью создания материи эти пять элементов проходят очень сложный природный процесс перестановки и сочетания. Каждый элемент делится на две равные части. Вторая часть каждого элемента далее делится на четыре равные части (т.е. одна восьмая целого). Затем первая часть (половина элемента) сочетается с одной восьмой каждого из четырех элементов, для образования материи, т.е. половина эфира сочетается с одной восьмой каждого из других четырех элементов, и такой же процесс имеет место с каждым из элементов. Это известно как процесс пятикратного увеличения, после которого происходит перестановка и сочетание. Этот процесс превращения тонких элементов в грубую материю называется "*панчикара*". Он отвечает за физическое тело и всю вселенную. Утверждается, что в физическом теле эти элементы представлены в соотношении 5:4:3:2:1; за *притхви*, занимающей самую большую часть тела, следуют в меньших пропорциях соответственно вода, огонь, воздух, эфир. Эти соотношения определяют наши физические, ментальные и духовные возможности.

Различные перестановки и сочетания производят различные результаты. Для пояснения можно сказать, что если вы, предположим, вычтете или прибавите какой-нибудь из элементов, необходимых для формирования человеческого тела, и слегка измените их перестановку и сочетание, результатом будет обезьяна, слон или овца — кто знает? Точные комбинации и пропорции существующей материи известны только Природе, и это осталось одним из ее

65

секретов. Раскрыв этот секрет, мы были бы не далеки от того, чтобы по собственной воле производить и разрушать материю в научной лаборатории.

Этому нетрудно поверить. Процесс телефотографии и спутниковой передачи основан на таком же принципе. Сообщения из одной страны в другую передаются не как фотографии, но как звуковые и световые волны. Позднее из этих волн воссоздается точное содержание переданного. Скоро станет возможным делать то же самое с одушевленными и неодушевленными объектами.

Например, для путешествия с Земли на Юпитер (или на расстояние многих световых лет) вы были бы сначала трансформированы в звуковые и световые волны и по достижении места назначения восстановлены в своей собственной форме. Это звучит эксцентрично, но если вам понятна идея, то вы легко можете представить, из чего и каким образом ваше тело возникло в той плотной форме, которую вы воспринимаете. В системе эволюции эти пять *таттв* произошли от *тамасичных* преобладающих *танматр*. *Танматра* есть абстрактное качество, посредством которого мы воспринимаем *таттву*. Таким образом *акаша* воспринимается через "*шабда*" *танматру* (звук), *вайю* через "*спарша*" *танматру* (осознание или ощущение), *agni* через "*рупа*" *танматру* (форма или образ), *анас* через "*раса*" *танматру* (вкус) и *притхви* через "*гандха*" *танматру* (запах).

Эти *танматры*, или основные принципы чувственного восприятия сложным образом соединены с чувствами и индрийями, посредством которых они познают и действуют. Существует два вида *индрий*: "*гьянендриш*" (органы познания) и "*кармендриш*" (органы действия). Однако, *индрий* не самодостаточны, но зависят от ментальной способности *санкальпа/викальпа* (выбор и принятие). Кроме того, чувства, возникающие при посредстве *индрий*, находятся

66 также под влиянием *ахамкары*, которая отождествляет их как личный опыт, и *буддхи*, который познает всякий опыт.

Таким образом, все *таттвы* должны считаться продолжением чистого сознания, а не индивидуальными отдельными сущностями. Необходимо помнить, что в ходе эволюции тонкие состояния дают начало более грубым состояниям, каждое из которых имеет свою причину в предшествующем элементе. Таким образом, причина является неотъемлемой частью следствия.

Акаша таттва, которая развилась из *акаши танматры*, не содержит в себе качеств других четырех *таттв*, так как они более грубые. Из *акаши* выделяется *вайю*, который составляют как *акаша танматра*, так и *вайютанматра*. Из *вайю* возникает *агни таттва*, которая содержит *акаша*, *вайю* и *агни танматры*. Позднее *агни* развивается в *апас*, который содержит *акаша*, *вайю* и *апас танматры*. Последняя *таттва*, *притхви*, сочетает в себе качества всех пяти *таттв*.

Теперь можно прийти к заключению, что приписываемые *таттвам* качества являются смешанными, и каждая *таттва*, имея свою преобладающую характеристику, также впитывает в себя качества той *таттвы*, из которой она выделилась. Эфир обладает качеством звука; воздух обладает качествами и звука, и осязания, хотя осязание преобладает. Преобладающим качеством *агни* является форма, но с элементами звука и осязания. В *апасе* превалирует вкус, но присутствуют также качество звука, осязания и формы. В *притхви*, помимо преобладающего запаха, присутствуют и все остальные качества. Поэтому легко установить, что *притхви*, по широкому диапазону воспринимаемых через нее ощущений, является самой грубой *таттвой*, и эфир, имеющий своим посредником только звук, является тончайшей *таттвой*.

Эти пять *таттв*, составляющие всю материю в нашем теле, были сведены в самую грубую форму в утробе вашей

67 матери. Теперь они должны быть очищены, подобно тому, как очищают нефть, чтобы получить бензин. Задача *таттва шуддхи* заключается в осуществлении этого процесса очищения, который приводит к переживаниям, связанным с более тонкими *таттвами*. Подобно ученому, который может наблюдать под микроскопом мельчайшие формы жизни, практикующий *таттва шуддхи* приходит к возможности воспринимать материю не в ее плотной форме, но как сознание.

В "Раджа Йога Сутрах" Патанджали утверждается, что каждая *таттва* обладает пятью свойствами, для постижения которых искатель должен практиковать "*самьяму*" (спонтанное сочетание концентрации, медитации, *самад-хи*). Патанджали назвал этот процесс "*Бхутаджая*", или совершенное владение элементами.

Первой особенностью этих пяти *таттв* является наличие грубой формы, которая связана с чувственными переживаниями звука, осязания, формы, вкуса и запаха. Второй особенностью является качество элементов. Например, твердость земли, жидкость воды, тепло огня, движение воздуха, пустота и обширность эфира. Третья — это аспект, связанный с тонкостями *танматр*. Помимо грубой сферы чувственного восприятия, существует более тонкое состояние, в котором *таттвы* ощущаются, как тонкий звук, тонкое осязание, тонкая форма, тонкий вкус и тонкий запах. Эти тонкие формы, часто называемые психическими видениями, являются сверхчувствительными состояниями чувственного восприятия.

Четвертый аспект *таттв* связан с тремя *гунами*: *сат-твой*, *раджасом* и *тамасом*. Три *гуны*, олицетворяющие сияние, деятельность и инертность, являются составной частью пяти *таттв*. *Акаша*, равно как и *вайю*, *агни*, *апас* и *притхви*, присутствуют в теле в своем *саттвичном*, *раджасичном* и *тамасичном* состояниях. Чтобы достичь духовного переживания, искатель должен преодолеть *та-*

68 *масичные* и *раджасичные* состояния *таттв* и преобразовать их в сияние *саттвы*. Практика *таттва шуддхи* облегчает эту задачу.

Пятый аспект *таттв*, известный как "*артхаваттва*", указывает назначение *таттв*. Писания единодушно утверждают, что *таттвы* созданы для наслаждения и для освобождения сознания от материи.

Другие известные свойства пяти *таттв* — это "*шабда*" (звук), "*варна*" (цвет) и "*рупа*" (форма), созданные движением энергии в *таттвах*. Различные цвета *таттв* указывают на вибрационную частоту энергии каждой *таттвы*. Цвет *акаша таттвы* черный, так как вибрация в ней практически отсутствует. *Вайю* вибрирует на частоте голубого света, *агни* на частоте красного света, *апас* — белого цвета, и *притхви* — желтого цвета.

Еще одно проявление энергии, звук, характеризуется *биджа мантрой таттв*. *Бидджа мантра* для *акаши* — Хам;

для *вайю* — *Йам*; для *Агни* — *Рам*; для *апаса* — *Вам*; и для *притхви* — *Лам*. Сочетание звука и света дает форму энергии, и поэтому *акаша* воспринимается в форме круга;

вайю как шестиугольник; *агни* как перевернутый треугольник; *апас* как полумесяц; и *притхви* как желтый квадрат.

Недавние исследования показали, что свет, звук и форма являются различными стадиями проявления энергии. Для подтверждения этого *мантру* произносили должным образом в тоноскоп, который воспроизводил *мантру* в ее визуальной форме. *Таттва мантры* имеют соответственные цвета и формы

Что происходит после смерти

Таттвы существуют в общей, или вселенской сфере и в индивидуальной сфере. Космической является та сфера, где вечно происходит процесс творения, и индивидуальной является та сфера, где *таттвы* оказываются в ловушке **69**

материи. Когда материя распадается, эти индивидуальные *таттвы* возвращаются во вселенскую сферу и смешиваются со своими соответственными космическими двойниками. Во время смерти индивидуальные *таттвы*, которые составляют тело и ум, возвращаются к своему источнику.

Акаша возвращается акаше, вайю к вайю, агни к агни, апас к апасу, притхви к притхви, ожидая творения в других формах материи.

Наконец, важно отметить при анализе *таттв*, что они играют свою роль только по велению "принципа разума", т.е. сознания. Без сознания эти *таттвы* остаются неподвижными и скрытыми.

| Пять элементов и их характеристики | | | | | |
|------------------------------------|--------------------------|---------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------------|
| элемент | земля | вода | огонь | воздух | эфир |
| природа | тяжелая | прохладная | горячий | неустойчивый | смешанный |
| качество | тяжесть, сила сцепления | текучесть, сжатие | теплота, расширение | движение | распространение, образующее пространство |
| цвет | желтый | белый | красный | голубой/серый | черный |
| форма | четырёхугольный | полумесяц | треугольный | шестиугольный | бинду/точка |
| чакра | муладхара | свадхистана | манипура | анахата | вишуддхи |
| мантра | лам | вам | рам | йам | хам |
| танмантра | запах | вкус | зрение | осозание | звук |
| функция в теле | кожа, кровеносные сосуды | все жидкости тела | аппетит, жажда, сон | расширение, сокращение мускулов | эмоции, страсти |
| карма индрийа | анус | воспроизводительный орган | ноги | руки | голосовые связки |
| гйана индрийа | нос | язык | глаза | кожа | уши |
| расположение (как в таттва шуддхи) | от носков до колен | от колен до пупка | от пупка до сердца | от сердца до межбровья | от межбровья до верха головы |
| состояние ума | ахамкара (эго) | буддхи (проницательность) | манас (мысль/противоположная мысль) | читта (психическое содержание) | праджна (интуиция) |
| коша | аннамайя | пранамайя | маномайя | вигйанамайя | анандамайя |
| прана | апана | прана | самана | удана | вйана |
| лока | бху | бхувар | свар | маха | джнана |
| направление | восток | запад | юг | север | середина и верх |

Пять элементов и их характеристики

| элемент | земля | вода | огонь | воздух | эфир |
|------------------------------------|--------------------------|---------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------------|
| природа | тяжелая | прохладная | горячий | неустойчивый | смешанный |
| качество | тяжесть, сила сцепления | текучесть, сжатие | теплота, расширение | движение | распространение, образующее пространство |
| цвет | желтый | белый | красный | голубой/серый | черный |
| форма | четырёхугольный | полумесяц | треугольный | шестиугольный | бинду/точка |
| чакра | муладхара | свадхистана | манипура | анахата | вишуддхи |
| мантра | лам | вам | рам | йам | хам |
| танмантра | запах | вкус | зрение | осозание | звук |
| функция в теле | кожа, кровеносные сосуды | все жидкости тела | аппетит, жажда, сон | расширение, сокращение мускулов | эмоции, страсти |
| карма индрийа | анус | воспроизводительный орган | ноги | руки | голосовые связки |
| гйана индрийа | нос | язык | глаза | кожа | уши |
| расположение (как в таттва шуддхи) | от носков до колен | от колен до пупка | от пупка до сердца | от сердца до межбровья | от межбровья до верха головы |
| состояние ума | ахамкара (эго) | буддхи (проницательность) | манас (мысль/противоположная мысль) | читта (психическое содержание) | праджна (интуиция) |
| коша | Аннамайя | пранамайя | маномайя | вигйанамайя | анандамайя |
| прана | апана | прана | самана | удана | вйана |
| лока | бху | бхувар | свар | маха | джнана |
| направление | восток | запад | юг | север | середина и верх |

Глава 9

Индивидуальные таттвы Акаша таттва, элемент эфира

Слово "*акаша*" обозначает то, что обеспечивает пространство для существования материи. На грубом уровне это можно определить как расстояние между двумя объектами. Это означает также эфир. *Акаша*, тончайшая из *панча-таттв*, является всепроникающей и неподвижной. *Акаша таттва* отвечает за весь диапазон грубого, тонкого и причинного звука, воспринимаемого органом чувства "*широтра*", или ухом. Мы знаем, что для перемещения звука необходим посредник. Никакой звук не может перемещаться в вакууме, поэтому *акаша таттва* считается переносчиком звука.

Вибрация этой *таттвы* настолько тонка, что внешние чувства не могут воспринимать ее. Они не согласованы с ее частотой. Поэтому до тех пор, пока мы оперируем этими чувствами, мы не можем испытать тонкой вибрации *акаши* или эфира. Наибольшая известная человеку скорость — это скорость света. Эфир перемещается быстрее света.

Свет исходит из точки и перемещается от нее в определенном направлении. Луч света, исходящий от какого-либо источника, может перемещаться не более, чем в одном направлении. Свойство *акаши* — производить пространство; ее движение распространяется по многим направлениям. Поэтому, когда ментальные частоты посредством *дхьяны* достигают соответствия с вибрацией *акаши*, человек может познать существование вне времени. Тогда возможно постижение прошлого, настоящего и будущего.

форма безграничной и объемлющей весь космос *акаша таттвы* воспринимается как круг вакуума.

Поскольку свет

72

не порождается в вакууме, *акаша* описывается, как прозрачная или черная, лишенная цвета. Чернота содержит в себе все цвета спектра. Таким образом, *янтрой акаша таттвы*, мысленно созерцаемой в *таттва шуддхи*, является черный круг вакуума, усеянный различного цвета точками.

Обнаружить эфир физическими средствами невозможно, так как *акаша таттва* не материальна в обычном смысле. Однако, это оказалось возможным для *таттв джнани*, которые превзошли грубый ум, чтобы постичь сущность *акаша таттвы*. Поэтому *тантра* определила эту *таттву*, как ментальную, а не физическую по природе, и как "пространство сознания" перед закрытыми глазами, или *чидакаша*.

Акаша таттва является причиной появления идеи пространства. В человеческом теле она контролирует пространство, окружающее различные органы. На уровне ума *акаша таттва* контролирует эмоции и страсти человека. Можно сказать, что, когда *акаша таттва* преобладает, ум отвращается от знакомых нам чувственных переживаний. Однако, это случается очень редко, так как поток *акаши* изливается обильно только по пять минут каждый час. С учетом этого неудивительно, что большинство людей остается в сфере чувственных переживаний. Только *таттва джнани* может выходить за их пределы, вызывая поток *акаша таттвы*.

Акаша таттва наиболее важна для духовного прогресса. С точки зрения материальной выгоды ее можно назвать деструктивным элементом, но она имеет большое значение для духовного прогресса. Поэтому во время излияния *акаша таттвы* целесообразно практиковать концентрацию и медитацию.

Физически *акаша* располагается на верхушке головы. Ментально она относится к бессознательному уму.

Психически она находится в *вишуддхи чакре*. Вызываемые ею

73 духовные состояния связаны с *джнана локой* и *анандамайя кошей*, или причинным телом.

Вайю таттва, элемент воздуха

"*Вайю*" переводится как воздух, или что-нибудь в газообразной форме, и имеет природу ветра. Когда неподвижность темного вакуума *акаши* нарушается движением, возникает световая энергия. Она рассеивает тьму вакуума и дает появиться серо-голубому цвету, который отличает *вайю таттву*. Поэтому *янтрой вайю*, мысленно созерцаемой в *таттва шуддхи*, являются шесть газообразных точек, образующих шестиугольник.

Вайю таттва символизирует кинетическую энергию во всех ее разнообразных формах: электрической, химической и пр., и даже витальной. В этом смысле она включает в себя даже *прану* тела. Природным качеством *вайю* является движение посредством сжатия и расширения, и он контролирует эти качества в теле посредством пяти жизненных потоков: *праны*, *апаны*, *саманы*, *уданы*, *вьаны*.

В физическом теле *вайю таттва* делает возможным чувство осязания, которое передается органом чувства "*тван*", или кожей, через чувствительные нервные волокна к их соответствующему центру в мозге. Чувство осязания является самой главной функцией *вайю таттвы*. Однако, при развитии этого чувства и при достижении сверхчувствительности мы можем реагировать на ощущения значительно более высокой частоты, такие как движение чистой энергии внутри и вне нас.

Вайю таттва, подобно своей причине, *акаша таттве*, неразличима в материальном смысле. В этой тонкой стадии материя все еще находится в своей недифференцированной форме. Это можно описать, как энергию в движении. Постоянное движение создает изменение, и поэтому влия-

74

ние *вайю таттвы* вызывает неустойчивость и переменчивость в личности и окружающей среде. Дестабилизирующее влияние *вайю* может пагубно сказываться на материальных успехах. Но он благотворен для литературных занятий, потому что поток *вайю таттвы* влияет на мыслительные процессы, отвечающие за внезапную "счастливую мысль". Если вы садитесь писать книгу под воздействием потока *вайю таттвы*, то, возможно, это будет бестселлер!

Физически *вайю таттва* расположена на участке между сердцем и бровями. Ментально она относится к подсознательному уму. Психически она находится в *анахата чакре*. Духовные состояния, связанные с этой *таттвой*, соответствуют *маха локе* и *виджнанамайя коше*, или интуитивному телу.

Агни таттва, элемент огня

"Агни", или огонь, также известен как "*теджас*", что означает "заострять" или "точить". Эта *таттва* является энергией в ее первой стадии проявления, когда она воспринимается прежде всего как свет. Именно с появлением света становится возможно восприятие формы. При отсутствии света не существует никакой воспринимаемой формы. Таким образом, *агни* представляет то качество, благодаря которому получают определенность или форму, различные виды энергии *вайю таттвы*, из которой он развился. *Агни таттва* отвечает за восприятие формы, или рупы, которая познается через орган чувства "*чакишу*", или глаз. Рождение формы имеет тесную связь с рождением эго. Мы знаем, что эго отождествляется с формой, результатом чего является привязанность. Без присутствия формы не может быть привязанности. Поэтому нам следует понимать *агни таттву* не только как первое проявление формы, но также как стадию, когда *ахамкара* начинает утверждать

75

себя. Когда свет сообщает энергии форму, *ахамкара*, развивающаяся одновременно, впервые начинает сознавать, что нечто присутствует вне ее. Так появляется зародыш индивидуального эго.

Свет является энергетической вибрацией различных частот, которые можно воспринимать, как различные цвета. Цвет, представляющий определенную *таттву*, указывает на ее вибрационную частоту. Энергия *агни таттвы* является признаком огня или чрезмерного тепла. Поэтому *ян-трой агни в таттва шуддхи* является огненно-красный треугольник.

Агни таттва часто называется пожирающей силой и известна как символ ненасытности. Даже в окружающем нас мире мы видим, что огонь поглощает все, что встречается на его пути, вызывая изменение цвета, формы и, возможно, судьбы. В этом смысле влияние огня может быть названо деструктивным, но в свете философского рассмотрения его можно видеть как катализатор изменения, роста и развития. На этой стадии развития усиливается вибрация энергии, отвечающей за излучение и тепло. Это усиление вибрации заставляет частицы *агни таттвы* непрерывно двигаться и, таким образом, распространяться. Поэтому *агни таттва* считается имеющей способность увеличивать, так же как поглощать.

В физическом теле *агни таттва* регулирует огонь пищеварения, аппетита, жажды и сна, либо усиливая их, либо разрушая. Поэтому йогические тексты говорят о необходимости контролировать *агни таттву* и советуют "раздувать огонь" пищеварения посредством *тантрической и йогической* практики.

Вследствие способности *агни таттвы* вызывать изменение структуры, ее нельзя определять только как элемент разрушения, так как через разрушение происходит творение. Например, огонь используется для уничтожения при-

76

месеи в драгоценных металлах и извлечения чистого золота, серебра и т.д. В повседневной жизни влияние *агни таттвы* может вызывать "горячие ситуации" — споры, ссоры, несчастные случаи или даже экологические катастрофы, что всегда ведет к изменению и развитию.

Физически *агни таттва* располагается в области между сердцем и пупком. Ментально она относится к подсознательному уму. Место ее психического расположения — *манупура чакра*. Духовные состояния, связанные с этой *таттвой*, принадлежат к измерению *сварлоки* и *маномайя коши*, ментального тела.

Апас таттва, элемент воды

"Апас", или вода, происходит от корня "*ап*", что означает "проникать". *Апас таттва* может быть описана, как громадное количество чрезвычайно активной материи, которая начала появляться из *агни таттвы*. Эта материя еще не разделена на способные к сцеплению и отдельные тела, потому что атомы и молекулы в этой *таттве* все еще находятся в состоянии хаоса. Сказано, что физическая вселенная до своего появления располагается в *апас таттве*. Отсюда выражение "беременные воды", которое намекает на идею вселенной, содержащейся в утробе *апаса*.

Однако, движение и активность в возникающей из *апас таттвы* материи почти неразличимы, так как в этой стадии атомы ограничены меньшим пространством. Например, атомы водорода и кислорода в составе воды имеют меньшую свободу движения, чем в составе пара. Подобным образом, атомы *апас таттвы* не обладают такой свободой движения, какая имеется в *агни, вайю и акаша таттвах*. Поэтому *апас таттва* воспринимается, как невзволнованный спокойный океан воды. Ее *янтра* — белый полумесяц, окруженный

водой.

77

В физическом теле *апас* является также первой осязаемой *таттвой*, которая появляется как материя в форме крови, слизи, желчи, лимфатической жидкости и т.д. Таким образом, ее функция заключается в контроле за жидкостями тела.

Так как *апас* содержит готовую к творению материю, он оказывает более активное влияние на земные дела, чем *акаша*, *агни* или *вайю*. Однако, поскольку материя в *апас таттве* претерпевает непрерывные изменения, то благотворные результаты активности *апас таттвы* не являются постоянными. Эта *таттва* также влияет на мысли, связанные с мирскими делами и собственной личностью.

Физически *апас таттва* располагается в области между пупком и коленями. Ментально она относится к подсознательному и сознательному уму. Ее психическое расположение — *свадхистхана чакра*. Духовные состояния, связанные с этой *таттвой*, соответствуют *бхувар локе* и *пранамайя коше*, или витальному телу.

Притхви Таттва, элемент земли

Притхви, или земля, есть последняя *таттва* в комплексе материи-энергии. *Притхви* также известна как "*бхуми*", что означает "быть, существовать". Еще это означает почву, или землю, на которой мы живем. В *притхви таттве* частицы энергии уплотнились настолько, что стали почти неподвижными и вращаются только в пределах пространства, непосредственно окружающего каждый атом. Таким образом, в этой *таттве* энергия появляется, как конкретная материя в ее твердой, жидкой и газообразной формах. В *притхви таттве* энергия вибрирует на значительно более низкой частоте, чем в предшествующих *таттвах* и воспринимается, как желтый свет. Поэтому *янтра притхви* — желтый квадрат.

78

Притхви таттва определяется качествами твердости, тяжести и плотности. В физическом теле она составляет прочность клеточной структуры костей и других органов, создает вес и плотность. *Притхви*, развившись из предшествующих *таттв*, также содержит их качества, но ее преобладающим качеством является запах. "*Гандха*", или запах, это тонкое восприятие *притхви*, которое передается органом чувства — носом.

В противоположность *вайю таттве*, *притхви таттва* вызывает стабильность и постоянство во всех отношениях — физически, ментально и в окружающей среде. Она наиболее способствует обретению материальной выгоды и повседневным занятиям.

Физически *притхви таттва* располагается в области между носками ступней и коленями. Ментально она относится к сознательному и подсознательному уровням ума. Ее психическое расположение — *муладхара чакра*. Духовные состояния, связанные с этой *таттвой*, соответствуют измерениям *бху локи* и *аннамайя коши*, грубого тела.

Глава 10

Таттвы и коши

Различные уровни существования, на которых проявляются пять *таттв* или *махабхут*, известны в йоге как "*коши*". *Коша* буквально означает "футиляр", оболочка или "покрытие", и в этом контексте относится к различным слоям, покрывающим внутреннюю сущность человека, которая есть дух, или чистое сознание. Как известно, человек окутан пятью такими *кошами*. Каждая из них по своей вибрации тоньше предыдущей и относится к определенному уровню сознания и опыта.

Первым и самым грубым покрытием является *аннамайя коша*, оболочка, образуемая пищей; следующая — *прана-майя коша* — оболочка *праны*; затем *маномайя коша*, оболочка ума и мысли; *вишийаномая коша*, оболочка интуиции; и, наконец, *анандамая коша*, оболочка блаженства.

Анномая коша соответствует сознательному уму и физическому телу. *Маномайя коша* соответствует подсознательному уму и тонкому телу; *пранамайя коша* соответствует обоим состояниям ума и тела, являясь связующим звеном между ними. *Анандамайя коша* соответствует бессознательному уму и причинному телу, ведущему к трансцендентальному сознанию. *Вигьянамайя коша* является связующим звеном между подсознательным умом-тонким телом и бессознательным умом-причинным телом. *Аннамайя коша* испытывает преобладающее влияние *притхви таттвы*, *пранамайя* — *апаса*, *маномайя* — *агни*, *вигьянамайя* — *вайю* и *анандамайя* — *акаши*.

Тонких измерений человеческого существования можно достичь только посредством *тантрической*, *йогической* и другой духовной практики. В *таттва шуддхи садхане* вы оказываете влияние на *аннамайя* и *пранамайя коши* через

80 контроль дыхания и увеличение потока *праны*. Воздействие на *маномайя* и *пранамайя коши* осуществляется путем концентрации. *Вигьянамайя коша* пробуждается методом тратака на *таттве янтры*. Воздействие на эти коши ведет к переживанию состояния в *анандамайя*. Однако, не существует никакого метода непосредственного воздействия на *анандамайю*.

Переживания, возникающие благодаря практике *таттве шуддхи*, в форме цвета, света, запаха и т.д. являются продуктом этих двух невидимых тел. Чем глубже вы проникаете в тонкое и причинное тело, тем значительнее становится переживание, потому что *таттвы* являются неотъемлемой частью каждой клетки

и атома тела. Таким образом, *таттва шуддхи садхана* дает вам возможность проникать глубже в тонкие слои, которые составляют *ауру* человека.

Семь лок, сфер сознания

Незримые тела *кош* также соответствуют семи уровням сознания и существования. Эти уровни известны, как "*локи*". Каждая *лока* является уровнем существования, через который сознание проходит в своем развитии по мере того, как оно постепенно освобождается от власти материи. Эти *локи* следующие:

| |
|-----------------------------------------------------------|
| Лока Таттва |
| <i>Бху</i> — физический уровень преобладает притхви |
| <i>Бхувар</i> — промежуточный уровень преобладает апас |
| <i>Свар</i> — божественный уровень преобладает агни |
| <i>Маха</i> — уровень святых и сидх преобладает вайю |
| <i>Джнана</i> — уровень риши и муни преобладает акаша |
| <i>Тапо</i> — уровень освобожденных душ преобладает махат |
| <i>Сатья</i> — уровень высшей истины шива/шакти |

81

Влияние *таттв* охватывает каждую из этих *лок*, за исключением последней, *сатъя* *локи*, которая находится за пределами влияния *панчататтв*, или *махабхут*. Важно понимать, что благодаря *таттва шуддхи садхана* мы усиливаем осознание и очищаем *таттвы* на всех уровнях существования.

Глава 11

Таттвы и дыхание

В *Чхандогья Упанишаде* сказано, что пять *таттв* эволюционировали из ума, ум из *праны*, и *прана* из чистого сознания. Таким образом, *таттвы* присутствуют в каждой форме творения. В физическом теле они проявляются как *читта шакти*, *прана шакти* и *атма шакти*, которые действуют на тело и ум через энергетические каналы, или "*нади*", и дыхание, или "*свара*".

"*Свара*" означает "поток" или "движение". "*Нади*" также означает "поток". *Нади* — это поток *шакти* в тонком теле, и *свара* — это поток *шакти* в дыхании. Поэтому *Свара Шастры* имеют дело с наукой о *нади* и потоке дыхания.

Три потока *шакти* в дыхании направляются в теле по трем основным *нади*, известным как *ида*, *питала* и *сушумна*. Утверждается, что в физической структуре тела существует система, состоящая из 72000 *нади*. Они разносят *прану*, или жизненную энергию по всему телу, но из них три *нади* — *ида*, *пингала* и *сушумна* — имеют основное влияние на психофизическое и духовное состояние тела, ума и сознания.

Читта шакти, или сила *иды* является жизненной ментальной энергией, которая регулирует все функции мысли, ума и *читты*. Вся ментальная деятельность есть результат влияния потока *иды*. Последняя соединяется с потоком дыхания, проходящим через левую ноздрю, который известен, как "*чандра*" или лунная *свара* и считается негативной противоположностью энергии в теле. Он влияет на деятельность правого полушария мозга.

Прана шакти, которая течет в *пингале*, является жизненной силой и позитивной противоположностью энергии.

83

Она регулирует все активные физические функции. Физическая работа, которую вы совершаете в течение дня, есть прямое следствие влияния *прана шакти*. *Пингала* соединяется с потоком дыхания, проходящим через правую ноздрю и известным как "*сурья*", или солнечная *свара*. Он влияет на деятельность левого полушария мозга.

Третья *шакти*, или энергия, *атма шакти*, проходит через *сушумна нади*, основной канал *праны*. Если *ида* — канал ментальной энергетической силы и *пингала* — канал жизненной энергетической силы, то *сушумна* является каналом духовной энергетической силы. *Сушумна* — это нейтральная энергия, и когда она находится в активном состоянии, поток дыхания проходит через обе ноздри одновременно. Тогда потоки *иды* и *пингалы* начинают течь согласованно, что имеет существенное значение для воздействия на высшие скрытые центры мозга.

В физическом теле эти три *нади* соответствуют парасимпатической (*ида*), симпатической (*пингала*) и автономной (*сушумна*) нервным системам. Однако, у большинства людей *сушумна* остается бездействующей на протяжении всей жизни. Пока человек не пробудил *сушумну* с помощью *тантрической*, *йогической* или другой духовной практики, он находится всецело под контролем *читты* и *прана шакти*, *иды-пингалы*.

Эти три аспекта энергии проявляются в физическом дыхании или *сварах* в циклическом режиме. Поток *иды*, или *чандра свары*, продолжается приблизительно один час, после чего *пингала* заменяет его на следующий час и затем снова *ида*. Во время перехода от одной к другой есть краткий промежуток в несколько секунд, когда включается поток третьей *нади, сушумны*. Этот цикл находится под сильным влиянием движений луны и солнца. Он длится день и ночь, согласовываясь со светлыми и темными двухнедельными лунными циклами.

84

Поскольку пять *таттв* составляют всю структуру тела и ума и присутствуют в каждом аспекте нашего существования, их можно наблюдать даже в потоке *свары*. Каждая *таттва* имеет определенную *праническую* частоту и воздействует на различные механизмы тела. Деятельность *таттв* заставляет дыхание, или *свару*, двигаться в определенных направлениях, на различные расстояния и с различной продолжительностью, и оказывает влияние на триединую систему *иды, пингалы и сушумны*.

Две *нади, ида, питала*, направляют *шакти*, или энергию в различные *чакры*, или энергетические центры, расположенные в позвоночном столбе, начиная с *муладхары*, вверх до *аджна чакры*. Они пересекают эти центры и усиливают их вибрацию. Влияние *таттв* также передается через *свару*. Каждая *чакра* находится под влиянием одного из пяти элементов: *муладхара* — элемента земли (низшая вибрация *праны*), *свадхистхана* — воды, *манипура* — огня, *анахата* — воздуха. Тончайший элемент, эфир, управляет *вишуддхи чакрой*, горловым центром, а *чакры* выше *вишудхи* оказываются под влиянием более тонких элементов *антах караны*.

Подобно тому, как различные *свары* оказывают влияние и управляют различными сферами ментального, психического и духовного опыта, пять *таттв* также имеют индивидуальные свойства, которые влияют на состояние нашего ума, тела и сознания. Например, когда *притхви*, или элемент земли, активен, мысли человека направлены к материальным приобретениям, тогда как при потоке эфира нет никаких мыслей, но полная неподвижность, или *шунья*. Поэтому, чтобы понимать уровни нашего сознания, мы должны не только знать, какая *таттва* проявляет активность, но и какая *свара* течет в данный момент. В конечном итоге, физическое, психологическое и трансцендентальное состояние ума определяется сочетанием *свары* и преобладающей *таттвы*.

В *Шива Свародайе* сказано, что, если элемент огня преобладает во время потока *сушумны*, он потребит резуль-

85

тат всех действий. Это связано с тем, что при потоке *сушумны* сознание поглощается тончайшей *таттвой, па-рамтаттвой*, которая вне действий и результатов. *Агни таттва* в сочетании с *сушумной* усиливает этот эффект. Поэтому сказано, что, когда *сушумна* начинает течь, следует прекратить всякую работу и сесть для медитации или духовной практики.

Если элемент эфира активен во время потока *сушумны*, то ум перемещается с очень большой скоростью подобно быстрой ракете, он взмечается в высшее состояние. Тогда можно легко превзойти материальное и внешнее сознание, и медитация в этот период несомненно даст хорошие результаты. Однако, такое сочетание случается очень редко.

Во время потока *иды* и *пингалы* пять *таттв* появляются отдельно в последовательности. Каждый час *чандра* и *сурья свар* все пять *таттв* действуют поочередно — воздух, огонь, земля, вода и эфир соответственно. Поток каждой *таттвы* имеет определенную продолжительность, и по истечении своего времени он сменяется следующей *таттвой*. Есть несколько способов определения преобладающей в *сваре таттвы* в каждый данный момент.

Таттва йог, который обладает *гьяной* или совершенным знанием *таттв* в их отношении со *сварой*, может судить о своем физическом, ментальном, эмоциональном и духовном состоянии и действовать соответственным образом. Однако более важно знать, как можно вызвать переживание своей подлинной природы через осознание *таттв* в различных *сварах*.

Как осознать таттвы в дыхании

Каждая *таттва* имеет индивидуальный цвет, форму, вкус, расположение, направление, продолжительность, последовательность и протяженность потока в дыхании.

86 *Таттва йог* может определять активную *таттву* путем исследования природы возникающих от нее ощущений. Достигнув искусства определения *таттв*, он развивает опыт их восприятия посредством нескольких *тантрических* методов, связанных с выявлением потока *таттв*.

Одним из этих методов является *тратак на таттва янтры*. *Янтры* можно начертать на металле или нарисовать на бумаге в присутствии цвета и с соответствующими *мантрами*. Затем выполняется *тратак* на каждую *янтру* по несколько дней, с ментальным повторением соответствующей *биджа мантры*. Начиная с элемента *притхви*, развивай навык с одной *янтрой* прежде, чем переходить к следующей. По завершении каждого *тратака* исследуй поток *таттв*, смотря в *чидакашу*, пространство перед закрытыми глазами (*чидакаша дхарана*), и наблюдая возникающие формы и цвета.

Поскольку *таттвы* тесно связаны с *танматрами*, или чувственными ощущениями, то возможно даже

испытывать чувства в их тонкой форме. Это также следует отметить как важное указание. Например, можно слышать внутренние звуки, обонять ароматы, испытывать различные вкусовые ощущения или осязать что-либо без наличия внешних объектов.

Еще одной практикой, полезной для наблюдения *таттв*, является *наумукхи мудра* (закрытие девяти врат) и *йони мудра* или *шанмукхи мудра* (закрытие шести врат). При выполнении этого вы должны анализировать цвета и формы, которые появляются перед вашими закрытыми глазами. Активную *таттву* также можно обнаружить способом выдыхания через нос на зеркало и наблюдения получившейся формы пара.

Чхайопасана, т.е. *тратак* на собственную тень, является еще одной *тантрической* практикой, которая очень полезна для выявления потока *таттвы*. Однако эта практика

87 требует большого навыка, и *шастры* рекомендуют для ее выполнения руководство *гуру*.

Эти и некоторые другие практики помогают развитию нашего осознания действующих *таттв*. Это научные методы закрытия дверей внешнего восприятия и открытия себя ко внутреннему восприятию цвета, звука, запаха и т.д.

Глава 12

Мантра, янтра и мандала

В теорию и философию *тантры* тонким образом вплетается наука *мантры, янтры и мандолы*. *Тантра* представляет собой как философию, так и практическую науку, и ее возвышенные теории становятся действенными благодаря использованию *мантры, янтры и мандолы*.

Мы часто подвергаемся критике со стороны систем и философий, которые говорят об изменении индивидуума и достижении высшего знания и интуиции. Они говорят о нравственности и духовности, которые являются, несомненно, идеальными качествами, но мало кто из людей может надеяться достичь их. Интеллектуального принятия недостаточно для изменения индивидуума. В конце концов, философия без руководства к практическому применению является только занятием интеллекта.

Уникальная особенность *тантры* состоит в том, что она не провозглашает громких абстрактных философий без того, чтобы придать им жизненность через систематическое и тщательное объяснение их практического и ежедневного применения. Этого *тантра* достигла благодаря высоко развитой науке о *мантре, янтре и мандале*. Для полного понимания механизма действия этих трех основных инструментов *тантры*, которые используются в любой *тант-рической садхане*, включая *таттва шуддхи*, необходимо понять каждый из них.

Мандала

Прежде всего, давайте рассмотрим *мандолу*, от которой появилось богатое искусство *тантрической* иконографии, возведения храмов, живописи, архитектуры и музыки. Любая форма, которая живописно или наглядно возникает

89 в сознании человека, образует *мандолу*. Чтобы создать *мандолу*, вы должны быть способны смотреть внутрь себя, но не посредством мысли, а посредством видения, столь же ясного, сколь ясно вы видите мир открытыми глазами. Чем яснее ваше внутреннее видение, тем более точной и сильной является созданная вами *мандала*. Принцип *мандолы* — ее существование в круге. Поэтому любая *мандала* должна изображаться в симметрии круга. Это обусловлено тем фактом, что круг считается основной формой.

Можно заметить в этой связи, что даже Земля, на которой мы живем, имеет круглую или эллиптическую форму. Строение *мандолы* следует тому же принципу, который заложен в структуре света, согласно теоретическому научному представлению. Световые волны движутся по кривой, искривляя таким образом пространство и образуя форму дуги. Круглая *аура* является существенной особенностью *мандолы*, что совершенно очевидно во всех известных сейчас древних *тантрических мандалах*.

Все, что угодно, может образовывать *мандолу*: дерево, дом, машина, животное, человеческое существо; даже ваше тело является *мандалой*. Имея способность к визуализации посредством внутреннего глаза, вы видите любую форму очень точно, даже более точно, чем это возможно с открытыми глазами. Вы можете наблюдать один и тот же объект как внутри себя, так и снаружи, но разница в том, что, наблюдая объект посредством высшего ума, вы моментально постигаете то, что скрывается за формой. Таким образом, вы способны видеть больше, чем обычным глазом.

В конце концов, каждый из нас может видеть дерево, дом, животное или прекрасный пейзаж и воспроизводить их на холсте или бумаге. Однако это является недостаточной *мандалой*, потому что мы не были способны ни увидеть скрытое за внешней формой объекта, ни воспринять объект в нелинейном измерении, или в форме цвета или звука.

90

Следовательно, мы не узнаем из этого ничего, кроме того факта, что это есть то, чем оно кажется. Для создания *мандолы*, которая обладала бы энергией и силой, необходимы ясность внутреннего видения и способность воспроизводить увиденное. Некоторые люди могут ясно видеть внутри, но они не способны воспроизводить увиденное внешне. Часто этим хороший артист отличается от плохого. Оба они могут наблюдать один и тот же внутренний образ, но ясность видения и точность воспроизведения будут различаться. Поэтому *мандала* представляет собой сущность объекта, открывшуюся тому, кто усовершенствовал свое внутреннее видение; внутренний космический образ, воспроизведенный во внешней

видимой для всех форме.

Мандола, которую вы создаете, зависит от уровня вашего сознания. Чем более развито ваше сознание, тем более универсальное качество будет иметь ваша *мандала*. Универсальной *мандалой*, пригодной для всего человечества, является та, которая создана посредством ума, находящегося в созвучии с космическим сознанием. *Мандалы*, созданные умами, которые находятся еще на индивидуальном плане, не имеют всеобщей привлекательности и способности пробуждать в других высшие уровни сознания. Существуют также *мандалы*, созданные теми, кто превзошел материальный план и погрузился в сверхсознательный экстаз. Такие *мандалы* способны вызывать в других духовное переживание. Именно их прежде всего использует *тантра*.

Каждая культура и цивилизация имеет свои *мандалы*, характер которых дает нам ясное представление об уровне сознания данного общества. Все формы живописи, скульптуры и архитектуры представляют собой *мандалы*, извлеченные из пучины ума. Поэтому произведение искусства может быть столь глубоким, столь проникновенным, чтобы оказывать влияние и заставлять благоговеть многие поколения людей много веков спустя.

91

Различие между *мандалой*, созданной художником, и *мандалой*, созданной мистиком, очень значительно. Художник передает свое внутреннее переживание, претворяя его в концепцию, ограниченную временем и пространством, потому что его способность проникновения не столь глубока. Он часто передает только свои эмоции, но не метафизическую истину. Мистик, с другой стороны, проникает далеко за пределы ограниченного ума, эмоций и интеллекта, и поэтому его переживания в большей степени связаны со вселенскими концепциями космоса. Как художник, так и мистик, исследуют и описывают внутренние истины. Однако, если художник передает свои переживания через произведение искусства, то мистик продолжает претворять один опыт в другой. Мистик стремится раскрывать не внутренние образы, но то, что находится за их пределами. Когда художник делает то же самое, он становится мистиком. Поэтому все искусство, основанное на божественном внутреннем переживании, оказалось способным выдержать испытание временем и существует как бессмертная и вечная идея.

Примечательно, что в Индии все формы живописи, музыки и архитектуры создаются под глубоким влиянием духовных прозрений прошлого. Классическая индийская музыка своими мелодическими переходами, тактом и ритмом создает *мандалу*, которая может вызывать ответное звучание в глубочайших слоях сознания. Пещеры Аджанты и Эллары, знаменитые храмы Каджурахо, солнечный храм Конарак в Ориссе и миллионы других подобных творений являются в действительности *мандалами*, которые оказывают сильное влияние на сознание тех, кто видит их.

Воздействие на сознание всегда очень тонко, хотя и совершенно определено. Вы не можете знать, на какой уровень ума проникает его влияние. *Мандалы* имеют дело с подсознательным и бессознательным умом, благодаря

92 чему становится возможным пробуждение внутреннего видения и проявление более глубоких слоев ума.

Тантрические мандалы также представлены живописными образами божественных сил, которые изображаются символически в антропоморфных и зооморфных формах. *Тантра* утверждает, что эти формы божества не существуют как объективные сущности в какой-либо части стратосферы, управляя нашими судьбами. Однако, учитывая грубость человеческого понимания, она чувствует необходимость развития идеи существования божества в человеческой форме.

Тантра задается вопросом, может ли человек, не способный смотреть внутрь себя, наблюдать или переживать бесформенную реальность. Мы не можем наблюдать даже наши собственные мысли, не говоря уже о высшей реальности. Поэтому *мандала*- формы Богинь и Божеств развились в систему тщательно разработанных и визуально привлекательных символов. Но в конечном итоге человек должен превзойти это грубое представление о божестве, развив его в восприятие бесформенной реальности.

Мандаловая символика Божеств охватывает бесконечное количество форм, цветов, образов. Некоторые из них восхитительно прекрасны, другие вызывающи; некоторые добры и сострадательны, другие гротескны и ужасны; некоторые предлагают божественные силы, другие— материальную выгоду. В каждом случае структура *мандалы* тщательно разработана с целью вызвать соответствующий отклик в сознании искателя. Эта символика основана на вечной структуре архетипов человеческого коллективного бессознательного, и *мандалы* вытягивают эти архетипы, подобно тому, как магнит вытягивает металлические опилки из россыпи бриллиантов.

Концентрация на мандале пробуждает в вас прочно устоявшиеся *самскар*ы и открывает неизвестные тайны в форме снов, видений и ментальных действий. Вам не

93 приходится встречать *самскар*ы непосредственным образом, и поэтому они не влияют на вашу повседневную деятельность. Они освобождаются во время медитации и во снах. Это является способом избежания грозного и страшного врага, против которого вы беззащитны. Эти *мандалы*, всегда очень эстетичные и визуально привлекательные, способны пленять и направлять воображение, которое тонким образом связывает вас с высшим умом.

Может быть, самой необычной и вызывающей из всех *тантрических мандал* является *крийя майтхуны*.

Крийя майтхуны образует *мандалу*, имеющую соответственные *янтры* и *мантры*. Эротические скульптуры

храма Каджу-рахо и других храмов в Ориссе выполнены на основе убежденности *тантры* в том, что *майтхуна* является актом, посредством которого могут быть вызваны божественные силы. Мужчина олицетворяет *Шиву*, или позитивную противоположность, и женщина олицетворяет *Шакти*, или негативную противоположность. Их экзотерическим и эзотерическим соединением создается поле энергии, или энергетический цикл, который представляет собой *мандолу*. Упомянутые творения искусства не говорят о плотских страстях, но о соединении на высшем эзотерическом уровне, которое аналогично соединению энергии и сознания, *шивы и шакти*.

Линга и *иони мандала* также символизируют высшее соединение, и поэтому данный символ почитался в Индии на протяжении многих столетий. *Линга* обозначает то, что является лучезарным, и *иони* обозначает источник. Поэтому *лингу* следует понимать как символ чистого сознания, и *иони* — как источник энергии, которые вместе являются силами, стоящими за творением. Мужчина и женщина соединяются на физическом плане, чтобы испытать переживание единства, из которого они эволюционировали. Это единство, как духовный опыт, является внутренним переживанием.

94

Тантра, может быть, является единственной философией, имевшей достаточно смелости говорить об этом. Остальные либо молчали на этот счет, либо эксплуатировали идею, клеймя это как грех и вызывая тем самым в человеке чувство вины и греховности. Вину и стыд очень трудно изгнать из сознания. Они остаются с человеком долгое время, контролируя его действия, ум, личность и жизнь. Пока человек не сумеет прорваться сквозь эти барьеры, он не сможет достичь высшего состояния. Для этого мы должны будем искоренить его вину и стыд.

Идея греха искусно насаждалась в умах людей некоторыми философскими сектами, потому что для них религия стала средством обретения власти, а это требует поддержки масс. Поэтому они дали людям губительную дозу вины и стыда, которые со временем простирают свои щупальца и проявляются в каждой части тела, ума, психики, эго и интеллекта, навсегда поработав человека.

Но *тантристы* не беспокоятся о внешнем могуществе, потому что они осознали внутреннее могущество. Их не интересуют массы, но лишь те избранные, кто были достаточно смелыми, чтобы встретиться, не дрогнув, подлинный внутренний опыт. Сегодня *майтхуна*, возможно, выродилась в простой экзотерический акт вследствие сильного давления и запретов, навязанных некоторыми религиями. Однако *тантра* говорит, что *майтхуна* не является грехом, но актом поклонения, который может помочь индивидууму превзойти низшее сознание; концепция, которой большинство людей не может поверить из-за своего комплекса вины и стыда. Поэтому данное знание хранилось в секрете и передавалось только от *гуру* к ученику. Таким образом установилась традиция вечной *мандолы*, поскольку традиция *гуру* и ученика начинается и заканчивается в одной и той же точке, что означает вечную непрерывность.

При внимательном рассмотрении становится очевидным, что практика *таттва шуддхи* так же искусно построена

95 как *мандола*. Мы начинаем практику в определенной точке эволюции и путешествуем очень далеко в "Я". Проследовав путями эволюции и инволюции творения, мы обнаруживаем себя снова в той же самой точке, как если бы это был бесконечный цикл, которому мы следовали от рождения до смерти и до нового рождения. Когда вы видите реальность, стоящую за вашим рождением и существованием, в вас пробуждается желание освобождения, побуждающее находить средства к освобождению себя из этого бесконечного цикла причины и следствия.

То, что практика *таттва шуддхи* получила форму круга, не является совпадением. Это обдуманная система, конкретная идея; это направленная сила, которая является секретом могущества *мандолы*. Вы можете узнать эту силу, если только стремитесь к ней так же, как молодой человек стремится к своей первой любви. Практика дает вам проникновение в эту тайную силу *мандолы*, мгновенное, как мигание глаза, после чего вы можете даже не подозревать о случившемся переживании. Однако последствия можно ощутить на тонком уровне вашего сознания, и это является той частью вас, которую *тантра* старается достичь.

Янтра

Как *мандола* является передачей внутреннего видения через живописный образ, так *янтра* представляет собой абстрактное математическое представление внутреннего видения. По мере того, как осознание проникает в глубинные слои вашего существа, внутренние переживания также изменяются. Осознанные в своей сущности, они становятся более абстрактными и универсальными. Деревья, реки, океаны и небо, какими мы видим их, не являются сущностью. Это грубая форма, но за ней существует абстрактная тонкая форма, которую представляет *янтра*. Каждый

96

образ имеет соответствующую *янтру*, которая обозначается геометрической фигурой. В действительности, все существующее в природе может быть воспринято в своей изначальной форме как *янтра*.

Поскольку все формы творения или материи есть не что иное, как энергия, каждая *янтра* также содержит присущую ей энергию. Благодаря своей математической точности *янтра* является аккумулятором энергии, и через визуализацию *янтры* и концентрацию на ней вы можете вызвать пробуждение равнозначной энергии внутри себя.

Янтра создает поле энергии, которое живет, дышит и движется с жизнью, и в котором могут проявляться божественные силы. Для осознания этого вы должны будете развить новый способ видения, обостряя восприятие той сферы вашего сознания, в которой откладываются соответствующие образы. Эти образы существуют внутри вас и являются в той же мере частью вас, как ваши гнев, алчность и страсти. *Янтра* составлена комбинацией основных первичных форм, т.е. *бинду* и точки, круга, квадрата и треугольника. Фокусная точка или *бинду янтры* всегда находится в центре. *Бинду* есть точка или центр, представляющий семя, из которого творение эволюционировало, и в которое оно возвратится, т.е. процесс творения и исчезновения. Она также символизирует соединение двух двойственных принципов вселенной, *шивы и шакти*, сознания и энергии. Она представляет собой их предшествующее творению состояние единства. В физическом теле *бинду* представлена как ядро или центр, называемый *бинду висарга*, который расположен в верхней задней части головы. В медитации искатель использует внешнюю *бинду янтры* как фокусную точку концентрации, чтобы познать сужение времени, пространства в *бинду* физического тела. Пространство не может быть обозначено менее, чем тремя линиями, и поэтому треугольник считается первой

97

возникшей в творении формой. Это известно как "*мула трикона*" или причинный треугольник. В своей перевернутой форме треугольник символизирует первичную форму творения, или *пракрити*, и треугольник, направленный вверх, символизирует *пурушу* или сознание. Мы часто обнаруживаем в *янтре* пересечение обоих треугольников, символизирующих сознание и энергию.

Круг означает бесконечное вращение, где есть только вечность, без начала и конца. Этим подразумевается процесс рождения, жизни и смерти как вечный цикл событий. Квадрат представляет собой основание, на котором покоится *янтра* и означает физический или земной мир, который необходимо в конечном итоге превзойти.

Вся визуальная концепция *янтры*, хотя и является символической, имеет огромное значение в плане развития духовного опыта человека. Она образует путь от внешнего физического опыта к сокровенным глубинам человеческого существования. Это делается столь тонко и систематически, что человек не в состоянии оценить ее подлинное значение из-за ограниченности своего сознательного ума. Тем не менее, тонкие воздействия *янтры*, сознательно или нет, но имеют место.

Было замечено, что дети, испытавшие воздействие *янтры* и *мандал*, к которым их сознательное внимание не привлекалось намеренно, показали замечательное улучшение своих интеллектуальных способностей, интуитивных реакций и ментального сознания. *Янтра* влияет на наши творческие и умственные способности, но ее подлинное значение обнаруживается в расцвете духовного опыта. Постепенно и систематически *Янтра* приводит к раскрытию многочисленных слоев, составляющих наше существо в целом. В *таттва шуддхи садхане* мы создаем *янтры* четырех основных форм, описанных выше.

98

Мантра

Подобно тому, как каждая мысль имеет соответствующий образ или форму, так каждый образ или форма имеют соответствующую *наду*, вибрацию или звук. Эти звуки известны как *мантры*. *Мантра* означает буквально созерцание того, что ведет к освобождению. Это может показаться преувеличением, и многих изумляет представление о подобных возможностях звука.

Однако мы недооцениваем могущество звука. Мы знаем, что звуком можно разбить стекло или даже вызвать снежный обвал. Нам известно кое-что о воздействии звука на человеческий мозг и тело, а также на животных и даже растения. Поэтому мы определенно можем признать, что звук оказывает на нас влияние на некоторых уровнях. Тем не менее, когда мы встречаемся с идеей, что звук может привести к *мокше*, или освобождению, мы говорим: "Нет, это невозможно!"

В действительности, мы уже знаем, что *нада* является одной из первых проявленных форм творения. Даже Библия начинается с утверждения: "В начале было слово..." В индийской философии это "слово" известно как *Ом*, который является вечной *надой* или космической *мантрой*. В *Мандукья Упанишаде* очень ясно объясняется, что такое *мантра Ом*, и каким образом она стимулирует и расширяет различные уровни сознания. *Мантра Ом* образована тремя звуками — "А", "У" и "?" — каждый из которых вибрирует на своей частоте. Эти различные частоты воздействуют на сознание различным образом. Повторяя *мантру Ом*, вы на самом деле поднимаете свое сознание до частоты этой *мантры*. Это справедливо для всех *мантр*. *Нада* имеет четыре частоты: "*нара*" (космическая), "*нашьянти*" (причинная), "*мадхьяма*" (тонкая) и "*вайкхари*" (грубая), которые соответствуют четырем частотным уровням *мантры Ом*, в зависимости от уровня частоты,

99 достигнутого вами через повторение. Большинство искателей остается в стадиях *вайкхари* и *мадхьямы*, даже отдаленно не приближаясь по уровню своего состояния к освобождению.

Весь *санскрит* состоит из *мантр*. В *санскрите* буквы не называются буквами, но известны как "*акшара*", что значит "непреходящий". Каждая буква алфавита является мантрой, и в качестве таковой может быть использована. Поэтому сказано, что сам процесс чтения Вед на санскрите ведет к освобождению.

Санскритский язык не есть просто слова, составленные ради общения, но он глубоко связан с сознанием

человека.

Самой могущественной формой *мантры* является *биджа мантра*. "*Биджа*" значит семя, и *биджа мантры* является причинными звуками, из которых возникли все прочие *мантры и звуки*. *Биджа мантра* представляет силу концентрированной энергии, которая соотносится с определенным уровнем сознания. *Мантры*, которые мы используем в *таттва шуддхи*, являются *биджа мантрами*, соотносимыми с пятью *таттвами*. Бесполезно пытаться раскрыть значение этих *мантр*. Значение, которое может передавать *мантра*, является только метафизическим; достаточно сказать, что посредством *мантры* вы общаетесь со своим внутренним "Я" и с космосом.

В *тантре* известно даже, что каждая часть физического тела имеет соответствующую *мантру*, влияние которой она испытывает. Эти *мантры* используются в церемонии *ньясы* для преобразования тела во вместилище высших сил, которые пробуждаются благодаря *таттва шуддхи* или другой эзотерической практике.

Не только физическое тело имеет свои соответствующие *мантры*, но и звук, производимый дыханием, также является *мантрой*. Этот звук известен как "*сохам*" и "*хамсо*". Вместе "*со*" и "*хам*" спонтанно повторяются с каждым дыханием, 21600 раз каждый день и ночь, на протяжении

100

всей жизни индивидуума. Это известно как *аджапа-джапа мантра*. В Упанишадах сказано, что одной только медитации на эту *мантру* достаточно для пробуждения *кундалини* и высшего сознания. В *таттва шуддхи* мы используем эту *мантру* в самом начале, чтобы вызвать чувство тождественности со вселенским сознанием.

Мантры бывают жестокими, благотельными и смешанными. Это зависит от особенностей составляющих их букв. Например, *мантры*, в которых наличествует избыток *таттв* огня и воздуха, являются разрушительными, тогда как *мантры*, изобилующие *таттвами* земли и воды, являются благотельными. *Мантры*, состоящие из эфирного элемента, благоприятны для духовного достижения.

Мантры не отделимы от *янтр*. Каждая *янтра* имеет соответствующую *мантру*, через повторение которой *янтра* становится действенной. Благодаря повторению мантры на высших частотных уровнях *нады* возвышается сознание, и благодаря концентрации на *янтре* сознание центрируется и фокусируется в точке взрыва.

На одном уровне сознания внутреннее переживание случается в форме мысли и эмоции; на более высоком уровне оно становится видением внутреннего образа, или *мандалой*. Если вы идете глубже, оно проявляется в виде абстрактного символа, или *янтры*, которая позднее проявляется как чистый звук, *нада* или *мантра*.

На каждом уровне переживания энергия проявляется различным образом. Чем тоньше частота энергии, тем глубже переживание.

Ум также следует понимать как энергетическую силу, а не психологическую структуру. Когда ум действует на низшей грубой частоте энергии, он становится статичным, тупым, инертным, или *тамасичным*, но, когда вы повышаете частоту воздействием *мантры, янтры и мандалы*, он превосходит состояние *тамаса*, достигая *раджаса* и затем чистой *саттвы*, которая есть ум, действующий на очень тонкой частоте.

101

Заключительные замечания о мантре, янтре и мандале

Тантрические мантра, янтра и мандала появились как результат глубокого внутреннего видения *йогов, риши* и провидцев, проникших в тайну природы космоса, и как результат высоких состояний духовного опыта, просветления и экстаза. В этом состоянии ума сознание переступает через все барьеры, и поэтому духовный опыт называется вселенским.

До тех пор, пока вы ограничены временем и пространством, ваши переживания ограничены и связаны только с данным измерением. Однако, когда вы превосходите это состояние, для вас не существует ни религии, ни касты, ни веры, ни половой принадлежности. Чем тогда может быть ограничено ваше видение? Более того, в этом состоянии ума вы едины со всей природой и можете общаться с ней. Тогда все ваше видение становится частью космической истины, и возникающие внутри вас образы соответствуют определенным нормам и законам, заложенным в каждом природном процессе. Это очевидно в *тантрических мантре, янтре и мандале*, которые представляют совершенную линейную и геометрическую гармонию и равновесие.

В тантрической системе каждая *мантра, янтра и мандала* продумана до малейших деталей. Если бы они не удовлетворяли требованиям точного математического уравнения, они были бы незавершенными и недейственными. Достаточно лишь взглянуть на некоторые из этих *мандал* и *янтр*, чтобы убедиться в их математическом равновесии. Фактически, это есть один из первых аспектов, который привлекает ваше внимание.

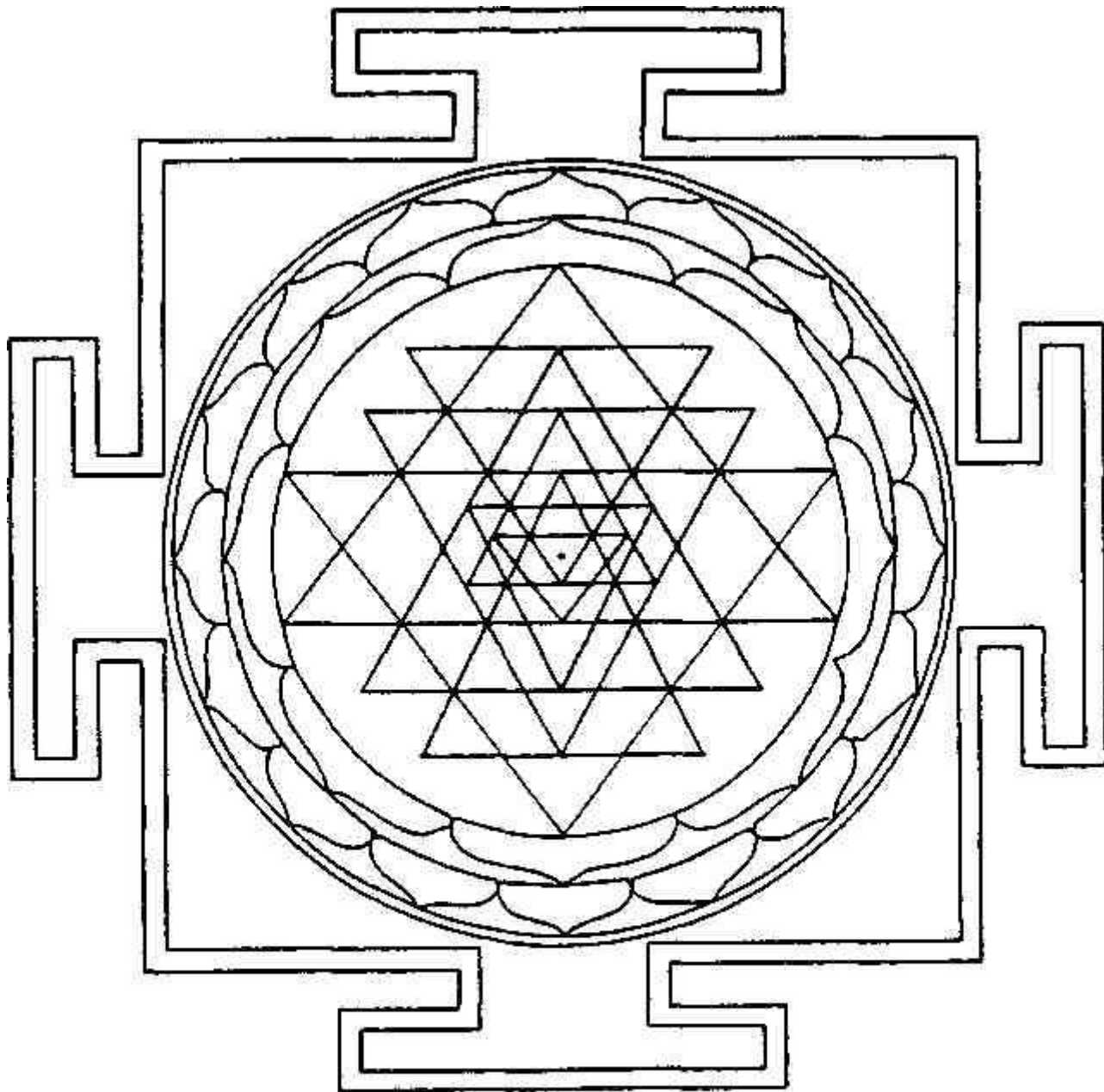
В *тантрической* системе *мандала* представляет визуальную иконографическую форму высшей силы; *янтра* представляет абстрактную форму этой силы; и *мантра* представляет ее тонкую форму. Таким образом,

каждая *мандала*

702

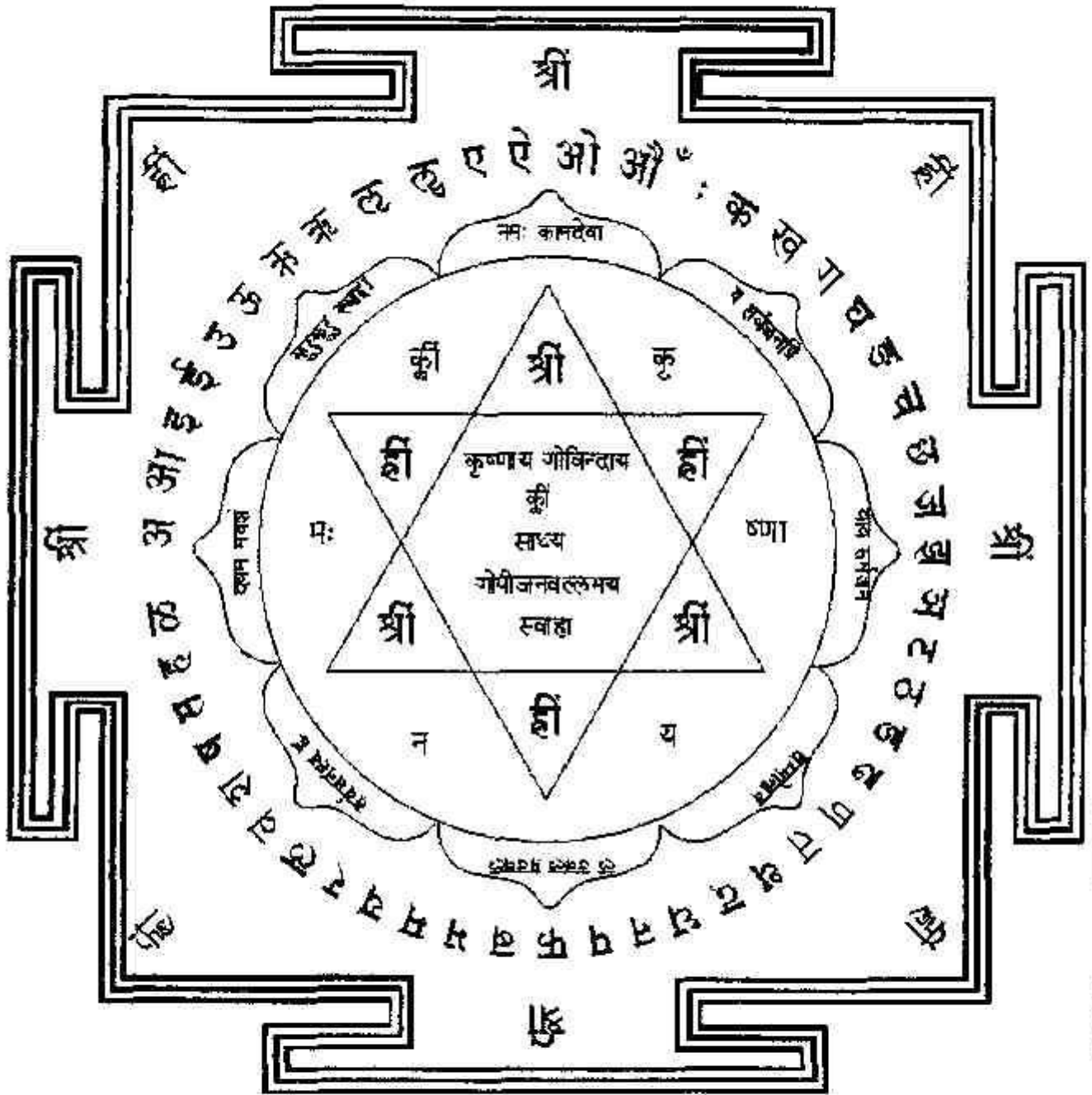
имеет соответствующие *янтру и мантру*, и, поскольку они вызывают одни и те же результаты, одно может заменяться другим, в зависимости от уровня практикующего. Однако, различные божества представляют различные уровни сознания, и на основании этого их следует выбирать.

Таким образом, в практике *таттва шуддхи янтры и мандалы* следует понимать не как религиозные, оккультные, мистические или таинственные символы, но как высоко заряженные силы, энергии, способные вызывать в вас вибрацию соответствующих частот для расширения вашего сознания.

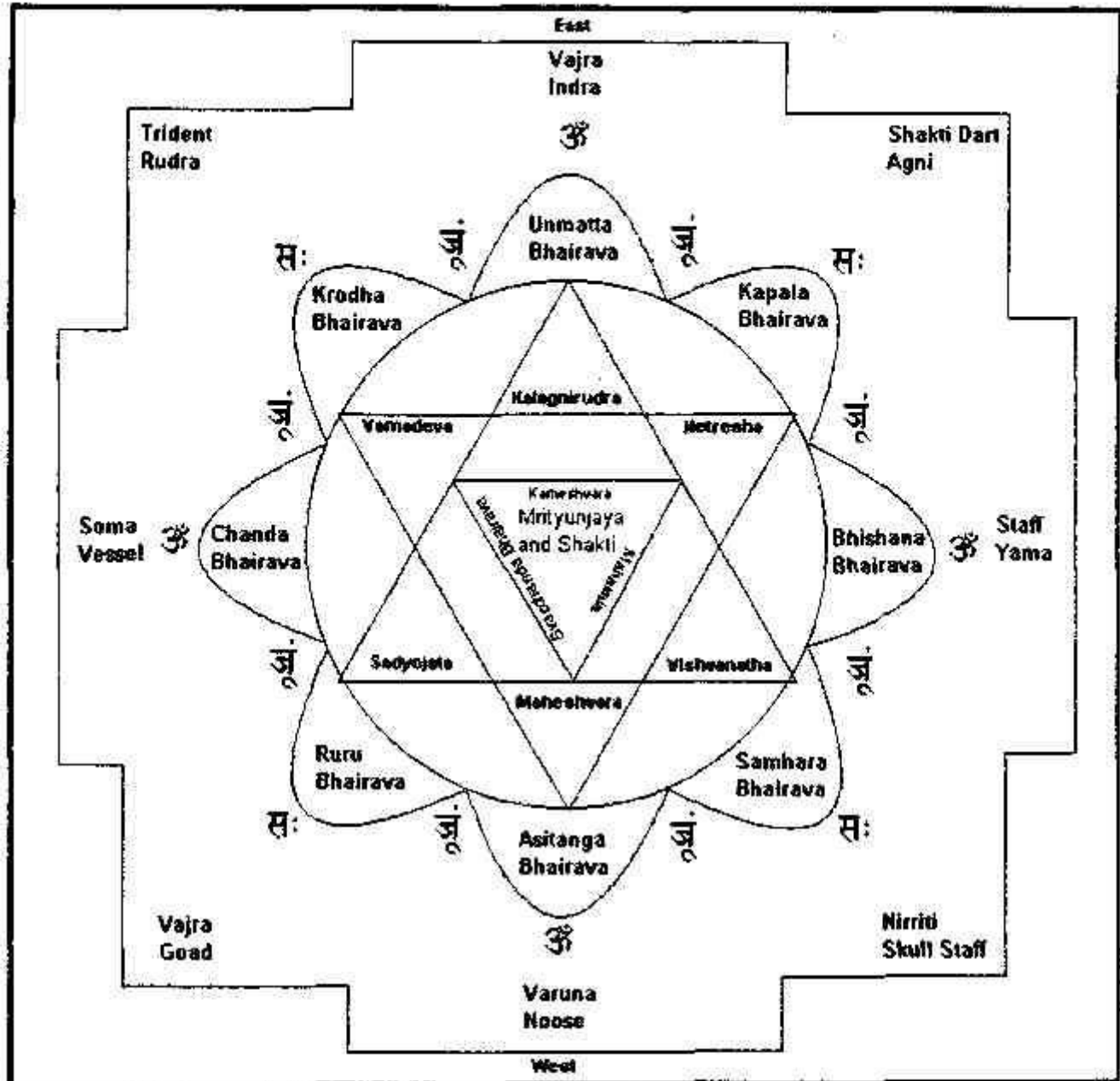


Шри Янтра

Шри Янтра

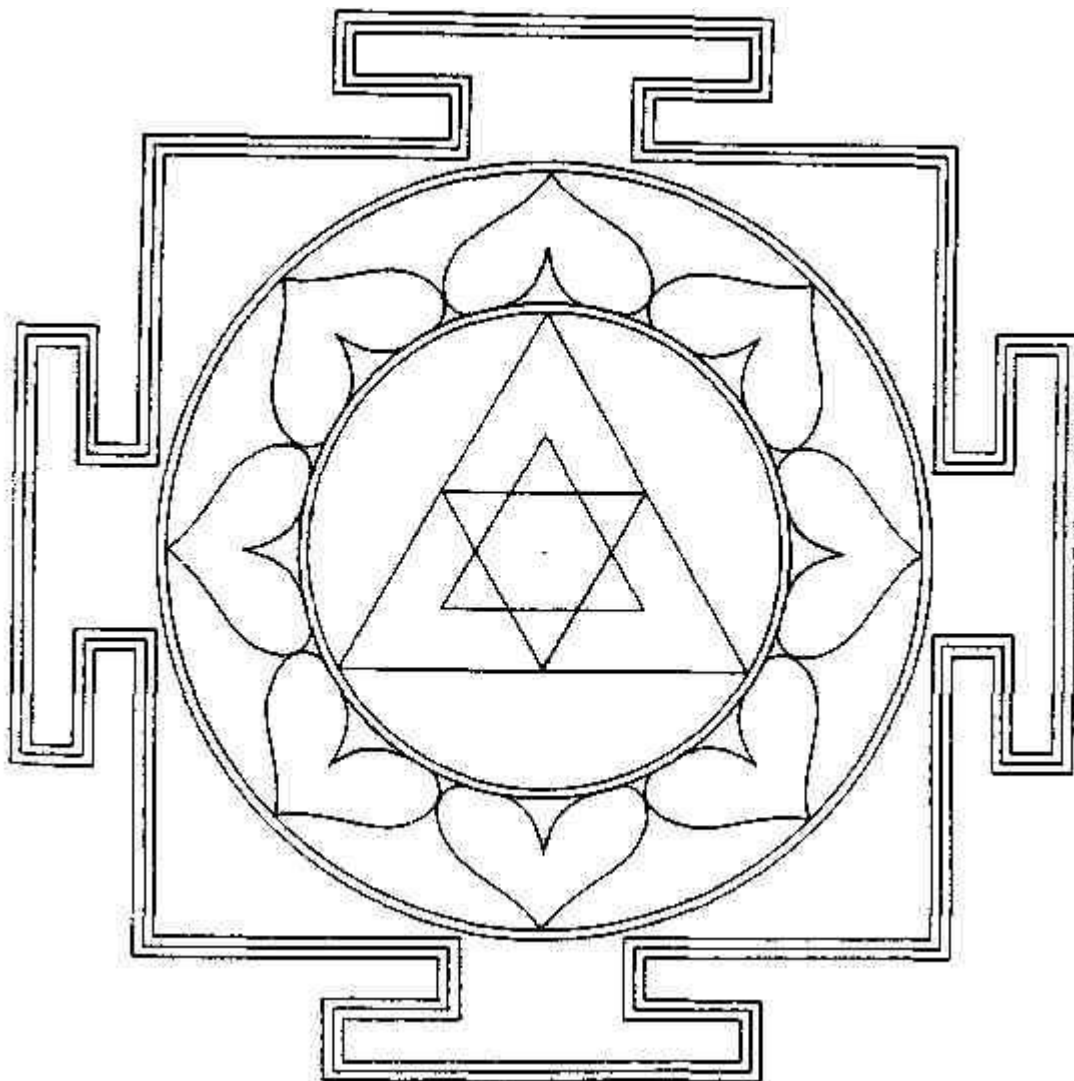


Кришна-янтра

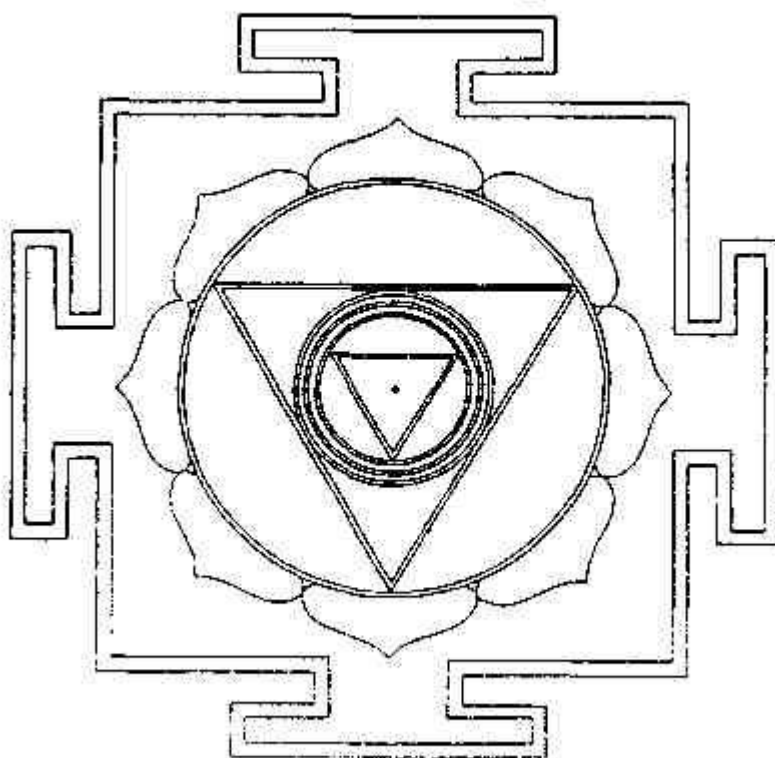


Мрित्युнджая-янтра

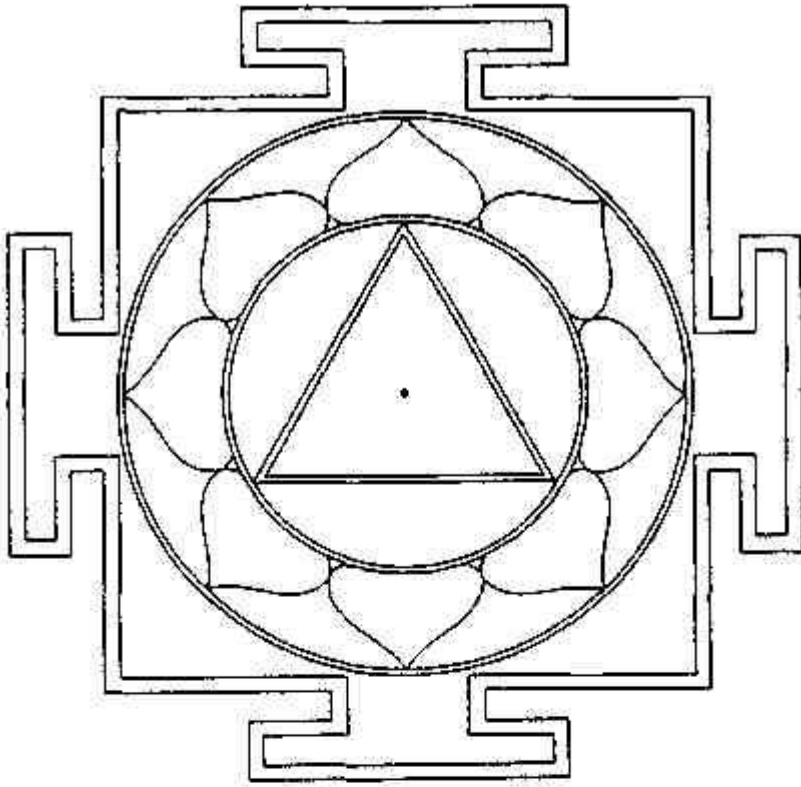
(Мрित्यунджая — имя Шивы, означающее
Победитель смерти)



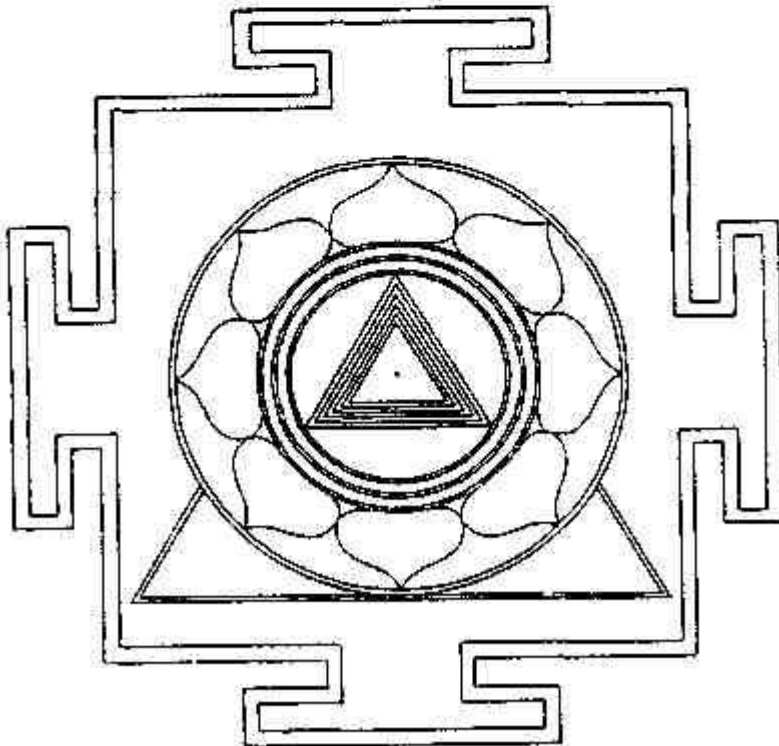
Ганеша-янтра



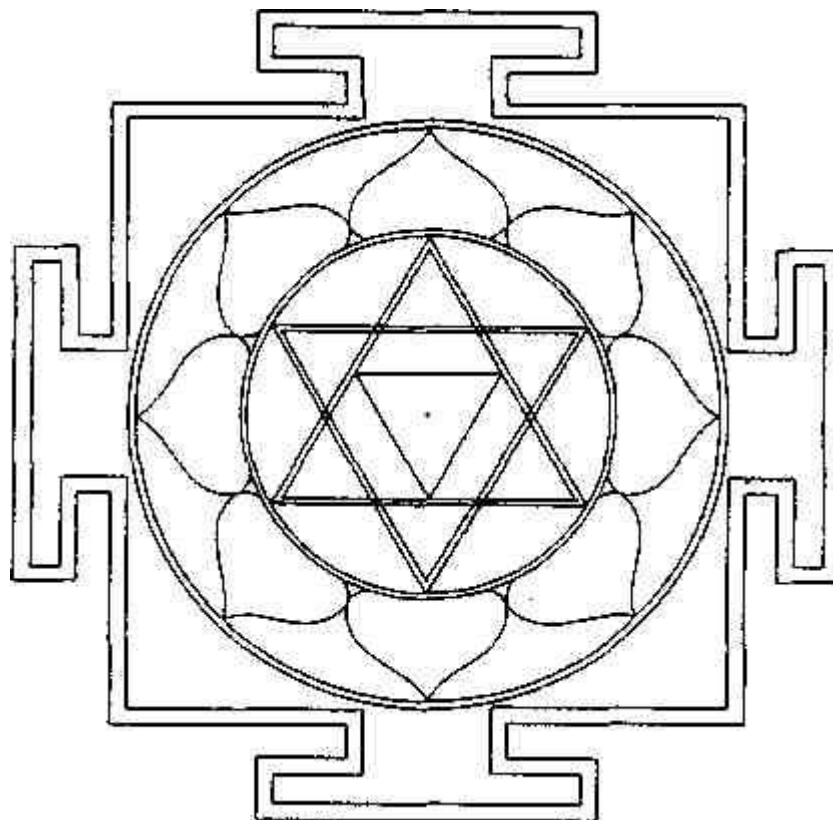
Чхиннамаста-янтра



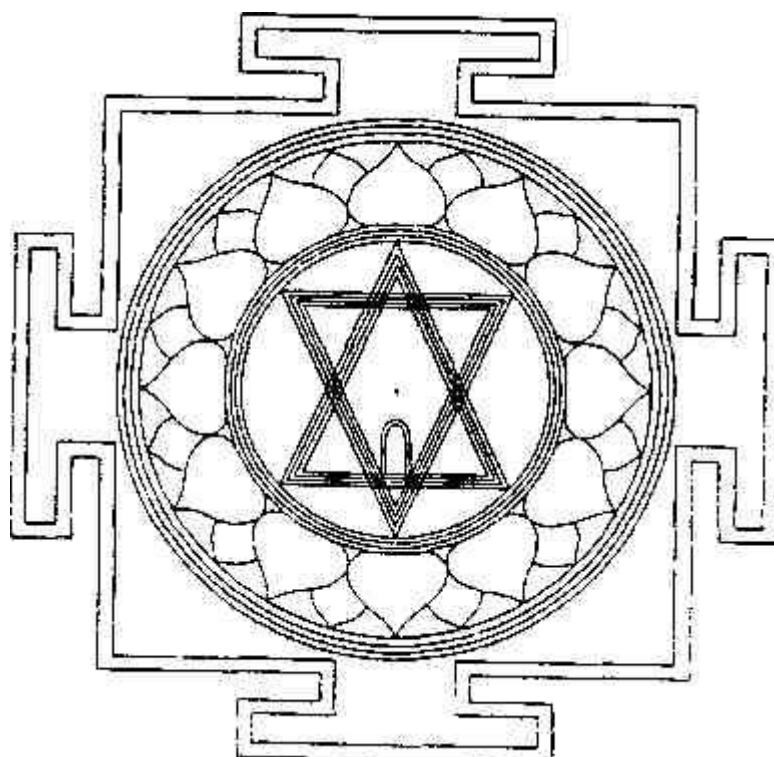
Тара-янтра



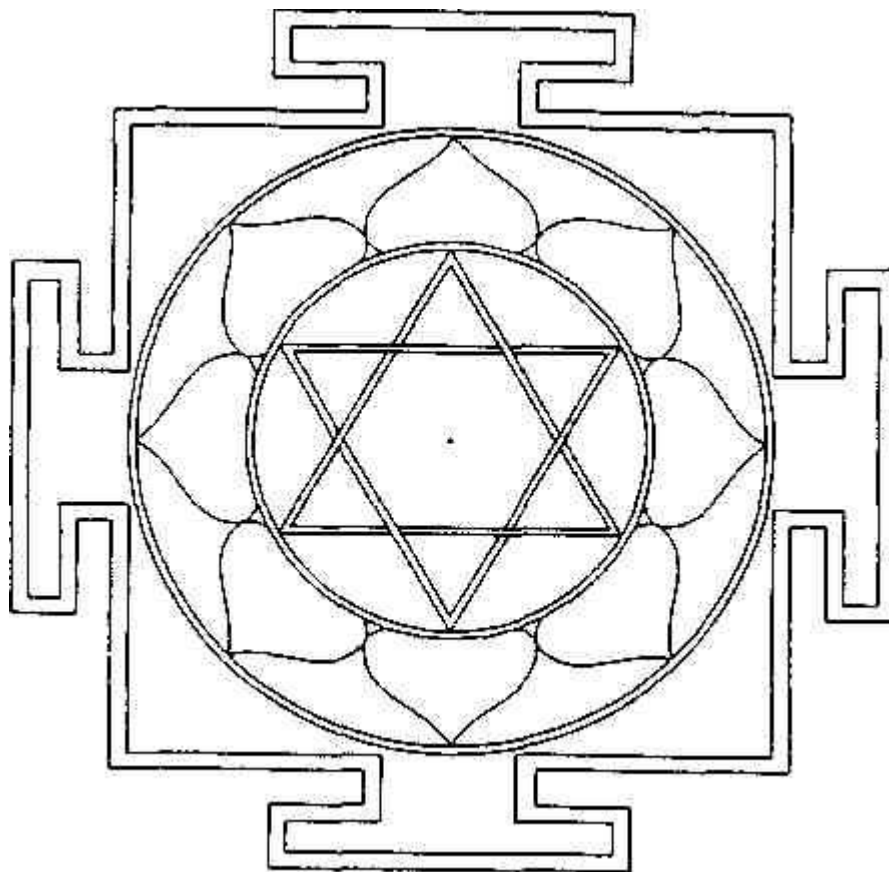
Кали-янтра



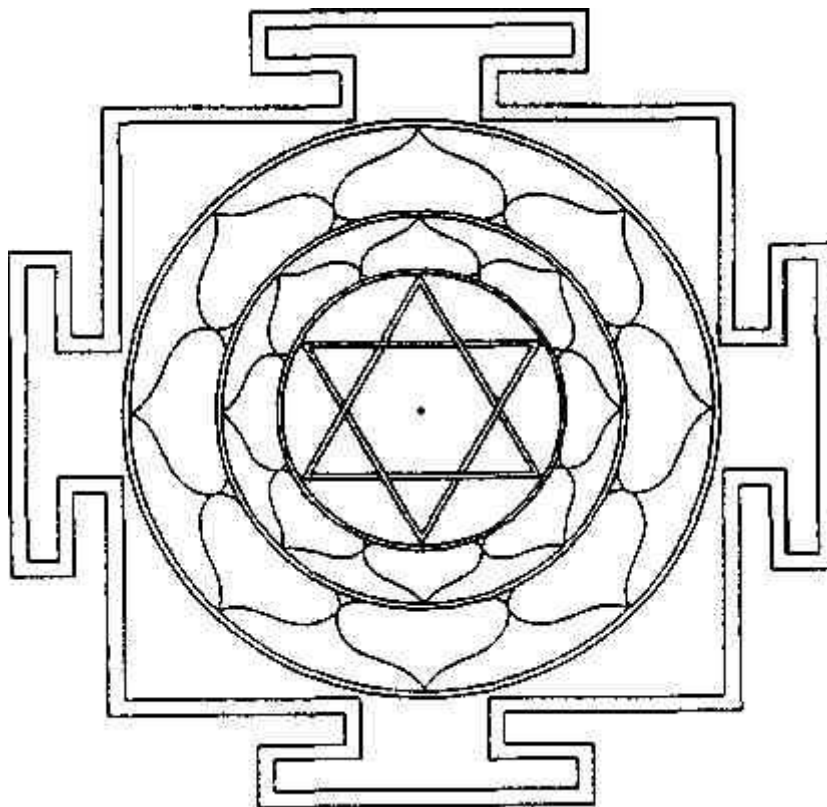
Багаламукхи-янтра



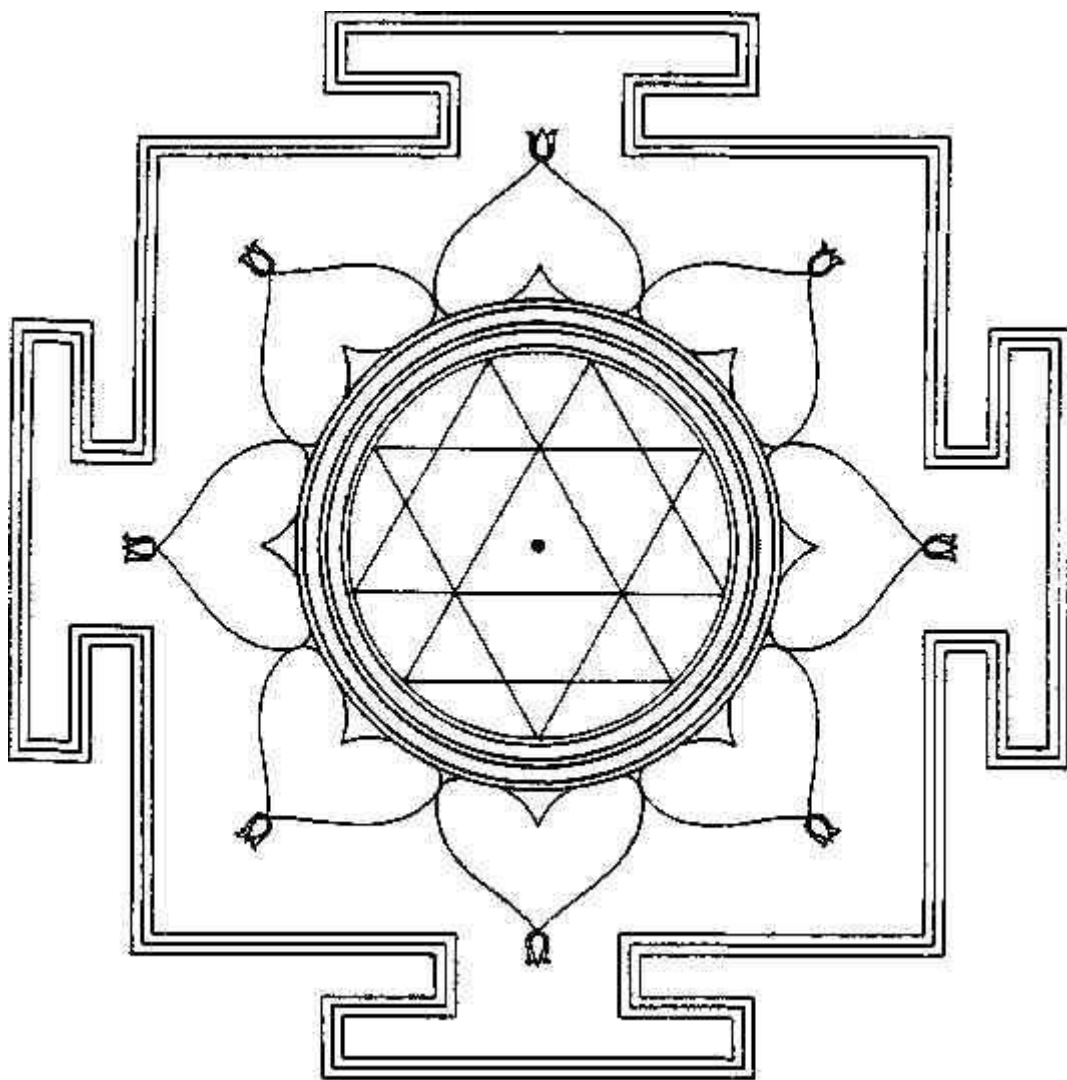
Трипури-Сундари-янтра



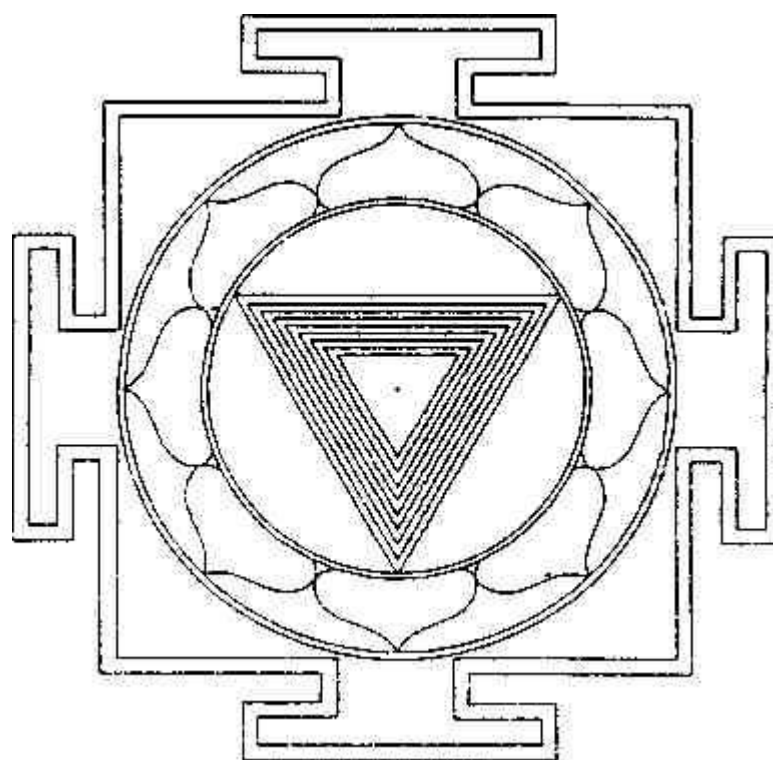
Дхумавати-янтра



Бхуванешвари



Дурга-янтра



Бхайрави-янтра

Визуализация и воображение

Одно из основных условий быстрого прогресса искателя заключается в осуществлении тщательно разработанного процесса внутренней визуализации, принятого во всей *тан-трической садхане*. Творчески визуализируемые внутренние образы не возникают случайно, но они имеют глубокую связь с миром души, который есть мир символизма. Исследование символа приводит ум к идеям, не поддающимся рациональному объяснению, но которые, тем не менее, неопределимым образом связаны со структурным прошлым человека.

Сегодня под влиянием западных мыслителей и философий миру в большей степени импонирует знание, основанное на фактическом доказательстве или объективном опыте. Однако, многие явления существуют за пределами человеческого понимания; их невозможно проверить в лаборатории, но только посредством личного опыта, обретенного в темных глубинах ума. Несмотря на субъективность такого анализа, мы должны принять его во внимание, так как эти внутренние переживания обладают трансформирующим качеством.

Для развития внутреннего видения необходимо, чтобы вы дали волю своему творческому воображению и способности к визуализации. Воображение является динамическим процессом, посредством которого мыслитель создает измерение опыта, не достижимое через процесс рационального мышления. Чем более свободным и раскрепощенным является воображение, тем шире сфера переживаний.

Конечно, мы все способны представить в воображении ту или иную форму, но этого недостаточно. Эти образы ограничены и не выходят за границы внешнего правдопо-

112 добия. Они заключены в пределы стандартных общественных норм поведения и мышления. Кроме того, они не выходят за пределы мысли; они никогда не принимают форму видений. Если бы было иначе, мы все стали бы визионерами или провидцами. Провидец есть тот, кто может видеть внутри себя; тот, кто развил свою способность воображения до такой степени, что все знание поступает к нему в форме визуальных картин. Он пользуется той же способностью, какой наделен каждый из нас, но делает это более динамичным и универсальным способом.

Воображение, источник творческого могущества

Известно, что только те, кто имеет большую силу воображения, обладают способностью творить, потому что воображение является ментальной силой, которая может быть использована любым образом. По мере того, как вы создаете внутренний мир образов и символов, силы ума становятся могущественнее, поскольку вы творите эти образы посредством своей собственной ментальной энергии, черпая их из обширного потенциала, скрытого в вас в форме архетипов. Когда способность воображать и создавать ход мысли, которому вы желаете следовать, развивается силами ума, тогда спонтанно развивается также способность добиваться всего, к чему устремлено ваше внимание.

Не так давно процесс внутренней визуализации был успешно применен как средство, способствующее излечению от раковых заболеваний. Известный д-р Энсли Мейрс из Австралии и д-р Симонтон из Америки экспериментировали с идеей визуализации больным внутреннего процесса излечения. Пациент осуществляет ряд визуализации, где больные клетки и ткани уничтожаются здоровыми, подобно тому, как одна армия уничтожается другой. Успех зависит главным образом от способности пациента сосредоточиться и представлять внутри себя этот процесс. Результаты были на самом деле значительными. Само собой разумеется, что идея излечения раковых заболеваний таким способом обязана своим появлением *тантре* и *йоге*, уделявшим этому аспекту особое внимание. В *тантре* визуализация и творческое воображение действуют, как мост между объективным и субъективным мирами. Ваше воображение может быть сосредоточено на ваших объективных переживаниях, но образы, которые вы создаете, являются чисто субъективными.

По этой причине тантрой было развито сложное искусство иконографии. Иконы действуют как основа, дающая воображению искателя направление, фокус и средство для концентрации внимания. Абстрактное воображение несомненно более могущественно, но очень немногие имеют способность к нему, по крайней мере в плане его творческого применения для достижения благотворного результата. Большинство людей нуждаются в руководстве и направлении на каждом шагу вследствие неподготовленности ума, который очень легко выходит из-под контроля. Иногда это может быть опасным, если ваше воображение основывается на разрушении. Именно поэтому *йогические* дисциплины становятся необходимы, чтобы ум постоянно мог оставаться под контролем искателя, до каких бы высот он ни поднимался.

Чтобы использовать свое воображение как творческую силу, необходимо создать мысль, визуализировать ее и поддерживать концентрацию внимания до наивысшего предела, или истощения. Только тогда ум приобретает силу. Однако проблемы, которые он создает в этом процессе, вызывают у среднего человека разочарование и уныние.

В *таттва шуддхи* вы поощряетесь к внутреннему исследованию. Вам дается возможность создавать цвета, звуки, образы и предлагается подробно останавливаться на абстрактных идеях, визуализируя их как

конкретные

114

формы. Вам представляют как гротескные, так и приятные образы, и, хотя в помощь вам даются некоторые определенные указания, вы имеете максимальный простор для своих исследований.

Вначале образы существуют только в форме мысли, но постепенно они развиваются в ясно различимые картины. Это происходит только тогда, когда ум достигает большей концентрации. По мере того, как ум подробно останавливается на этих картинах, которые вы сами создаете, вы проходите через такие переживания, которые в ином случае остаются незамеченными.

Воображение должно быть под контролем

Мы должны понимать процесс воображения и визуализации как метод развития тонких и глубоких внутренних переживаний, так же как способ увеличения сил ума; не как метод "промывания мозгов", что предполагается многими нашими критиками. Символы и образы, которые мы используем в практике *таттва шуддхи*, были выбраны благодаря своему универсальному характеру. Их можно рассматривать как результат субъективных переживаний, подтвержденных объективно. Они являются вечными архетипическими символами, способными вызывать глубокие духовные переживания в человеке, независимо от его национальной и религиозной принадлежности. Они были исследованы под пронизательным взором тех, кто оживил свое внутреннее видение. И они есть единственное связующее звено между вами и вечным духом, к постижению которого вы стремитесь.

Тантрические образы часто выходят за границы разумного объяснения. Некоторые из них имеют шестнадцать рук и три глаза, некоторые изображаются обнаженными и пьющими кровь или несущими оружие уничтожения. Кали изображается с гирляндой из черепов, и Шива — со змеями,

115 обвивающими все тело. Помимо того, что они предлагают свое символическое значение, эти разнообразные изображения являются *тантрическим* способом утверждения того, что жизнь никогда не может быть приспособлена к одному шаблону, одной идее, одному типу мышления. Это просто обеднило бы разнообразие жизни. Скорее, мы должны познавать многообразие и противоречивость, чтобы мы могли жить полной жизнью.

Фактически, *тантра* сегодня оказывается единственной духовной традицией, которая сохранила эту сферу практического применения воображения живой и действенной как научный подход к человеческому уму и сознанию. *Тантра* полагает, что воображение и внутреннее переживание не должны быть оставлены на произвол переменчивого настроения человека, но скорее, должны быть приведены в подчинение его воле. Человек должен уметь создавать мысль, развивать и визуализировать ее и затем обходиться без нее. Это является основанием для духовного опыта и также для всякого достижения в вашей материальной жизни.

Для этого вы должны будете подчиниться правилам и предписаниям, заложенным в *тантрической* практике. *Тантра* предписывает не только символы и образы для оживления желаемой идеи, но и каким образом вам следует сидеть, дышать, должны ли вы находиться в темной комнате или светлой, и в какой момент вы должны представлять определенный символ. Все это необходимо делать под строгим руководством учителя.

Образ "папа пуруши", греховного человека

Практика *таттва шуддхи* включает в себя медитацию на многие необычные образы, из которых самым эксцентричным является *папа пуруша*, греховный человек, симво-

116

лизирующий причину вашего страдания и несчастья вследствие эго, привязанности, ревности, гордости и т.д. В процессе *таттва шуддхи* вы представляете себе полную трансформацию его формы, происходящую в вашем теле, и через эту трансформацию вы действительно изменяете себя. Эту трансформацию *папа пуруши* следует понимать как внутреннюю трансформацию конфликта между негативными и позитивными силами энергии, которые стремятся к соединению, чтобы пробудить ритм и равновесие третьей нейтральной силы. Трансформация *папа пуруши* должна быть ясно понята в этом свете. Идея конфликта и дисгармонии, которая дает начало отклонениям в нашей личности и природе, является в такой же степени физиологической, как и психологической. Две силы *иды* и *пингалы*, солнца и луны, жизненной и ментальной энергии, которые свойственны каждому существу, постоянно воздействуют друг на друга. Любое нарушение равновесия между этими двумя силами в конечном итоге переходит в ментальную и психологическую сферу, и наоборот. Поэтому трансформация *папа пуруши* — это не просто акт очищения себя от грехов и пороков. Предполагать так, значило бы давать только чисто моральную и этическую интерпретацию. В конце концов, если бы грехи могли быть искуплены актом исповеди, жизнь была бы очень простой.

Папа пуруша не означает греховного человека, как это было бы понято с этической и религиозной точек зрения, но является символом всего, что находится в состоянии конфликта, дисгармонии и неуравновешенности. *Тантра* подчеркивает необходимость опытного познания конфликта с целью достичь гармонии. Представление о дуалистических и противостоящих силах, которые мы должны понимать как необходимый феномен вселенной, выступает в качестве основной доктрины *тантры*.

117 *Тантра* говорит о двойственности на всех уровнях творения. На высшем уровне существует *Шива и Шакти*. Они — две стороны одной монеты, и этот аспект можно наблюдать в каждой сфере существования и опыта: день и ночь, солнце и луна, жар и холод, любовь и ненависть. Без дня не может быть знания о ночи. Мы способны распознавать явление ночи только благодаря нашему дневному опыту, который предшествует или следует ей.

Принцип *иды-пингалы* основан на той же самой теории. *Ида* представлена луной, *питала* представлена солнцем. *Ида* символизирует ментальную энергию, *питала* — *пра-ническую*, или жизненную энергию. *Ида* холодная, *питала* горячая, и так далее и тому подобное. В силу своих противоположных качеств они создают определенного рода "напряжение" или "натяжение" друг между другом, и это олицетворяет жизнь. (и в этом эволюция жизни?)

Если бы не существовало напряжения или противоречия, мы перестали бы развиваться. Мы остались бы на уровне *тамаса*, пресыщенными, инертными и бездеятельными. Однако, в силу существующего противоречия, возникает напряжение, и благодаря напряжению, мы всегда стремимся найти равновесие. В своем поиске равновесия мы обращаемся к духовному опыту, и таким образом наше развитие продвигается все выше и выше.

Поэтому гротескный маленький человек, которого мы воплощаем в своих телах, является символическим творением выведенной из равновесия энергии внутри всей системы, называемой нами как ум и тело. Он не дьявол или сатана. Конечно, он изображается таковым с целью оказать влияние на то, что глубоко укоренено в каждой личности. Идея греха является частью коллективного бессознательного, которое появляется через родовое прошлое и вызывает сильный отзвук.

Образ *напа нуруши* удачно предлагается в тот момент практики, когда вы находитесь в стадии свидетельства-

118 ния, отстранившись от некоторой части своего ума, чтобы наблюдать каждое действие, каждую мысль и объективно оценивать свои реакции. Только тогда, когда вы можете рассматривать себя объективно, вы видите многие грани собственной личности, которые ваше эго до сих пор скрывало от вас, заставляя вас отворачиваться от этой отвратительной части вашей личности, в наличии которой вы стыдились признаваться.

Однако *тантра* говорит: "Нет! Вы должны быть способны видеть себя таким, какой вы есть на самом деле; не так, как вам хотелось бы думать о себе. Вы должны иметь твердую волю, чтобы встретиться лицом к лицу свои слабости так же, как свою силу. Вы можете начать что-то делать с этим только тогда, когда вы смотрите на себя. Это должен быть не поверхностный и случайный, но глубокий проникающий внутрь взгляд. Тогда вы сами узнаете, что нужно делать, и это знание будет внутренним знанием, которого невозможно достичь, если не смотреть внутрь".

Поэтому различные методы были разработаны для того, чтобы научить искателя смотреть в себя. Некоторые из этих методов связаны с подсознательным и бессознательным умом через представление *мандол*, так как *мандола* обладает способностью привлекать то, что существует в этих сферах ума.

Таттва шуддхи является такой практикой, в которой создаваемые *мандолы* связаны с обеими частями вашей личности, одной трансцендентальной и другой очень грубой, и вам, искателю, предлагается решить, с которой из них вы хотите соединиться и отождествиться. Однако, прежде всего вам будет предложено обратить взгляд на себя, вам дается несколько методов, развивающих низшую *тат-тву* тела в высшую *таттву* ума. Вам предлагается принять решение только тогда, когда вы утвердились в высшем состоянии ума, потому что это решение должно быть точным. Отождествление с *напа нурушей* или с *Девы* — этот

119 выбор вам предлагается сделать. Вы должны определиться посредством высшего, а не грубого ума. Это важно. *Таттва шуддхи* требует от вас терпения. Подождите, пока не откроется ясность внутреннего видения, имеющего наибольшую силу и точность. Если ваша практика приводит вас к очень глубокому осознанию себя, вы отождествляете себя с Божеством, но если такая высота оказывается недоступной, то вы отождествляете себя с более грубым уровнем, т.е. *напа нурушей*. Все зависит от того, насколько глубоко вы способны идти. Практика *таттва шуддхи* показывает путь, давая вам понимание того, что *притхви, апас, агни, вайю и акаша таттвы* являются только следствиями, но не причиной. Пока вы не вернетесь к причине, вы не сможете обнаружить корень своего существа. Там лежит ответ.

Глава 14

Бхасма — омовение огнем*

Применение *бхасмы*, или пепла, является составной частью практики *таттва шуддхи*, так как она символизирует очищение физической, так же как тонкой и причинной сфер. *Махайоги Шива*, который считается отцом *тантры*, изображается с обнаженным телом, полностью покрытым *бхасмой*.

Следовательно, это считается действием, благоприятным для раскрытия своей природы *шивы*.

Бхасма буквально означает "разрушение". Считается, что любая материя, разрушающаяся или разрушающаяся под действием огня, воды и т.д., сводится к своей "*бхасмичес-кой*" форме. Оставшееся по завершении этого процесса вещество, известное как *бхасма*, может считаться бесконечно более чистым, чем исходная материя. Таким образом, благодаря процессу разрушения, освобождающему материю от всех примесей, обнаруживается ее сущность.

Этот процесс разрушения знаменателен, так как он символизирует равнозначный опыт разрушения объективного осознания, как это происходит в *таттва шуддхи*. Так же, как мы сводим материю внешне к ее *бхасмической* форме, подобным образом мы используем "огонь" этой *тантрической* практики, чтобы раскрыть сущность, ответственную за это тело - ум со всеми его тонкими проявлениями. Результат этой дезинтеграции предстает в форме внутреннего опыта.

Для раскрытия сущностной природы материи она должна быть дезинтегрирована в несколько стадий, и остаточное вещество, которое обнаруживается на каждой стадии, является более тонким и чистым.

Подобным образом, существует множество стадий, через которые мы должны пройти, чтобы полностью разрушить объективное "Я" и познать

!----

(* - прим. сканившего -Бхасмой - в других источниках называлось листочек очищенного и активированного золота для приема внутрь как лекарства, процесс примерно такой: листочек размером с ноготь нагревают на огне и 6-7 раз окунают в 6-7 разных жидкостей, среди которых кунжутное масло, моча животного, и др. , на следующей стадии -кальцинации - "пирожок с золотой начинкой и аммиаком, или др. ядом нагревают определенным образом" в устройстве по описанию напоминающем Атанор....) см. например. Э.Хейч "Посвящение"-там упоминание, и "Алхимия в аюрведе" в серии в которой и Р.Свобода "Агхора" и др. Точного названия, не помню, уж извините. Главное - описанные здесь практики по крайней мере имеют одну терминологию с алхимическими процессами, а в рецептах приготовления бхасмы из золота и из пепла видна схожая цикличность, кот. проявляется и в медитативной практике описанной в этой книге, кот мало похожа на нью-эйдж визуализацию "чего-то там".

(КОНЕЦ ВСТАВКИ)

127

скрытую в ином случае сущность. Эти стадии, известные как *пратьяхара*, *дхарана* и *дхьяна*, вызывают переживание, которое становится все тоньше и тоньше, находя свое высшее выражение в благоухании *самадхи*, конечной сущности.

Грубость материи есть то, что скрывает свойственную ей тонкую сущность. Как таковая, дезинтеграция является существенным фактором во всех процессах, внешних и внутренних, которые имеют дело с очищением. Очищение предполагает не добавление какого-либо элемента, но уничтожение всех шлаков и примесей. Поэтому применение *бхасмы* является символическим, представляющим кульминацию процесса, посредством которого ваше внутреннее осознание совершает свое странствие от материи к чистому сознанию. Это также символизирует быстротечность жизни, как об этом сказано в Библии: "Земля к земле, прах к праху..."

Бхасма широко применяется в Индии как целебное средство в системе Аюрведы, одной из самых древних и глубоких медицинских систем омоложения. *Бхасма* может быть изготовлена из золота, серебра, меди или любого другого металла, обладающего целебными свойствами. Однако, в практике *таттва шуддхи* *бхасма* приготавливается из коровьего навоза, который на санскрите называется "*гобар*", что буквально означает "дар коровы". Путешествуя по Индии, вы можете часто наблюдать, как деревенские женщины делают круглые лепешки из *гобара*, оставляя их сушиться на солнце. Эти лепешки идут на приготовление *бхасмы*. *Гобар* имеет разнообразное применение в Индии. Присущие ему свойства благоприятствуют исцелению от многих недугов. Общеизвестно, что в этом отношении испражнения большинства животных, и также людей, являются источником инфекционных заболеваний. Однако, на основании научного анализа было установлено, что испражнения коровы не только свободны от вирусов и

122

инфекции, но содержат также полезные гормоны, обладающие бактерицидными свойствами. Микстура, приготовленная из коровьего навоза, неоднократно использовалась во многих странах Южной Америки, чтобы противодействовать заболеванию ящуром, которое вызывается определенным вирусом, и эта микстура доказала свою эффективность в борьбе с эпидемией.

Если все это не убеждает вас в гигиенических и мистических свойствах коровьего навоза, то вы можете совершенно покончить с практикой. Однако, необходимо заметить, что многое из того, чем вы пользуетесь с чувством гордости и полнейшего доверия в своей повседневной жизни, является крайне негигиеничным, неэстетичным и опасным, но вы никогда не исследовали это научно. Не являются исключением даже лекарства, часто изготавливаемые из многих негигиеничных элементов. *Гобар* нельзя сравнивать с этими, так называемыми лекарственными травами и косметическими препаратами.

Более того, *бхасма* не ограничена в своем применении только физическими измерениями существования человека, скорее ее воздействие более ощутимо сказывается на тонкой и причинной сферах его сознания. В йогическом языке слово "*го*" является символом чувств. Следовательно, "*Гопал*", имя Господа Кришны, означает "покровитель чувств". Другое имя Кришны, "Говинда", буквально означает "Господь чувств". Подобным образом, "*гочар*", который употребляется в символическом значении как "поле, где пасутся коровы", буквально означает "поле чувств", где имеет место объективное переживание.

Из этой разнообразной символики появилось слово "*го*" или "*гомата*" в значении "*корова*". *Гомата*

означает "творец чувств", которым, как мы поняли раньше, является не кто иной, как *пракрити*. Поэтому в Индии почитают коров, и то, что мы называем обычно коровьим навозом,

123

известно как "*гобар*" или "*го-маия*", в буквальном переводе означающий "дар коровы".

Таким образом, причина, по которой *гобар*, и никакое другое вещество, используется в практике *таттва шуддхи*, имеет важное значение. Разрушая *гобар* воздействием *агни*, или огня, мы сводим его к *бхасмической* форме, которая символизирует уничтожение или разрушение чувств. Это именно то, что мы стараемся делать в *таттва шуддхи*. Через *пратьяхару* мы разбиваем переживания объективного мира чувств, через *дхарану* мы концентрируем остаточное переживание, придавая ему более тонкую форму, и через *дхьяну* мы разрушаем далее тонкие переживания, сводя их к сознанию Шивы, или их изначальной космической сущности. Таким образом, процесс превращения *гобара* в *бхасму* и применения остаточного экстракта аналогичен процессу, который мы стараемся создать в *таттва шуддхи*. Это подчеркивает важное значение как экзотерической, так и эзотерической практики.

В ходе практики *бхасма* прикладывается в особой манере ко лбу с произнесением *мантр*. Существуют различные *мантры* для домохозяев и *санньясинов*. Прикладывание пепла является заключительной стадией практики, и, по отзыву всех тех, кто прошел через нее, она оставляет искателю чувство очищенности.

На духовном уровне прикладывание *бхасмы* используется также для привлечения высших сил природы. В Индии мы видим многих *садху* и *йогов*, тела которых намазаны *бхасмой* в основном для этой цели. В Шива Пуране так же, как в Шримад Деви Бхагаватам, утверждается, что те, кто ищет освобождения, должны использовать *бхасму* и носить *рудракша молу*.

Однако невозможно передать словами полностью результат воздействия *бхасмы*: это нужно испытать самому. Слова ограничены и зависят от процесса логики, тогда как опыт иногда отрицает даже логику.

Важным фактором является

124 то, что это было испытано и проверено очень многими йогами и *риши*, и все они подтвердили полезность этого. Вот почему эта практика сохраняется по сегодняшний день. Йога доказала научность своего подхода к системе тела и ума, и едва ли вероятно, чтобы йоги принимали и поддерживали практику прикладывания *бхасмы*, если бы она не оказывала требуемого воздействия на того, кто ее использует. Поскольку прикладывание *бхасмы* считается существенной частью *таттва шуддхи*, метод ее приготовления подробно приведен ниже. *Бхасму* следует приготавливать за несколько дней до практики и хранить в закрытом сосуде, готовой к употреблению.

Стадия 1

1. Взять некоторое количество коровьего навоза и сделать несколько плоских круглых лепешек.
2. Тщательно высушить их на солнце.
3. Когда они станут совершенно сухими, сжечь их в большом сосуде. Для этого нужно зажечь несколько из них. Огонь автоматически перейдет на остальные лепешки. Не поджигайте их все сразу, так как огонь должен быть медленным и умеренным. Это нужно делать на открытом воздухе, так как будет исходить сильный запах.
4. Когда они полностью сгорят, дать остыть.
5. Затем собрать пепел и просеять его через тонкую муслиновую ткань. Остаток будет мелким серовато-черным порошком.

6. Этим заканчивается стадия 1, и *бхасма* готова теперь к употреблению. Однако для тех, кто желает иметь более очищенный и ароматический остаток, может быть добавлена еще одна стадия.

125

Стадия 2

1. Взять остаток, получившийся на стадии 1, и добавить немного коровьего молока и *ги* (очищенное масло из коровьего молока).
2. Сделать однородную пасту, стараясь, чтобы она не получилась слишком водянистой. Затем скатать из пасты несколько шариков среднего размера.
3. Оставить их сушиться на несколько дней, и, когда они станут совершенно сухими, сжечь их, как в стадии 1.
4. Просеять остаток через тонкую муслиновую ткань. Оставшееся в этот раз будет еще мельче и более светлого цвета.
5. Стадию 2 можно повторить одиннадцать раз, добавляя каждый раз молоко и *ги*. С каждым последующим сжиганием остаток будет становиться все мельче и светлее, и аромат будет не хуже, чем от дорогих французских духов.
6. Хранить *бхасму* в закрытом сосуде, чтобы сохранить аромат.

Необходимость одиннадцатикратного сжигания *гобара* обусловлена тем фактом, что одиннадцать является цифровым эквивалентом сознания Шивы. Остаток будет столь же тонким и благоуханным, как переживание чистого сознания.

Глава 15 Как практиковать таттва шуддхи садхану

Лучший способ начать *таттва шуддхи садхану*, как утверждает в Шримад Деви Бхагаватам, это принять с благословения гуру "*санкальпу*" или решение выполнять эту практику на протяжении определенного количества дней. Сказано, что *санкальпа* может быть принята на двенадцать, шесть, три или хотя бы один день. Выбирать продолжительность выполнения следует, исходя из своей способности, силы воли и ментальной решимости выполнить *санкальпу*. Принятое решение никогда не должно нарушаться. Поэтому следует хорошо обдумать свое решение.

Практику можно начинать в любое время года. Но для более эффективных результатов рекомендуется начинать в Шраван (июль-август) или в Ашвин (октябрь). Ашвин является особым месяцем для поклонения *Деви*, и практика тем более благоприятна в этот период.

Первым важным фактором, которому искатель должен уделять внимание, является его питание. Во время продолжительной медитации питание играет важную роль по нескольким причинам. Во-первых, катаболические, метаболические и анаболические процессы в теле претерпевают изменение, и в соответствии с этим питание должно быть отрегулировано. Тяжелая пища затрудняет пищеварение и становится помехой для чувствительности и восприимчивости высших энергетических вибраций. Она делает тело и ум инертными. Поэтому питание должно быть отрегулировано согласно интенсивности практики.

Если практика осуществляется как интенсивная *садхана* в течение нескольких дней, то диета должна состоять

727

только из фруктов и молока или йогурта, принимаемых один раз в день. Диета не должна включать в себя ни приправ, таких как соль и специи, ни напитков, поскольку они стимулируют деятельность пищеварительной системы, что может стать причиной сверхкислотности и увеличения процессов метаболического содержания. Чтобы избежать болезненного чувства голода и общего ощущения слабости и вялости, следует приучить себя к легкой пище из фруктов, молока и вареных овощей за несколько дней до начала практики. Таким образом желудок будет подготовлен и легко приспособится к отрегулированной диете в период практики.

В случае *таттва шуддхи садханы*, как ежедневной дисциплины после вашей практики *хатхи*, *крийя* или *кундалини йоги*, или же как ежедневной *пуджи*, или ритуала, невозможно соблюдать такие строгие и точные правила диеты, принимая во внимание давление семейных обстоятельств и работы. Можно поддерживать свою *садхану* при наиболее подходящих обстоятельствах.

Искателю, который желает выполнять эту практику, не нужно волноваться по поводу такой скромной диеты. В действительности, мы должны понимать, что все тело получает энергию и питание благодаря *пране*. Мы живем, дышим и двигаемся за счет *праны*. Человек с низким уровнем *праны* не может сохранять хорошее здоровье, даже если он следует самым питательным диетам, предписанным лучшими докторами. Без *праны* он не сможет даже переваривать или усваивать пищу. Поэтому несколько дней на фруктах и молоке не могут причинить ему вреда, но, скорее, благо.

Через *таттва шуддхи* человек увеличивает уровень *праны* и направляет ее по всему телу. Фактически, если все сделано правильно, он может даже прибавить в весе, несмотря на пост. В конечном счете, значение имеет не то, сколько вы едите, но сколько ваше тело может усвоить.

128

Когда *пранические* системы в теле оживляются, процесс усвоения и переваривания естественным образом исправляется и восполняется.

В *Шримад Деви Бхагаватам* подчеркивается, что прежде, чем начинать практику, следует обрить голову. Причина этого в том, что во время интенсивной практики медитации жар в теле усиливается и необходим надлежащий путь для его выхода. Если волосы длинные, они препятствуют выходу жара, в результате чего случается кожная сыпь или перегрев какой-нибудь другой части телесной системы. Не для каждого бывает возможным обрить голову, но те, кого не сдерживают никакие препятствия, должны постараться сделать это.

Во время *садханы* хорошей практикой является также ношение в качестве одежды куска бесшовной ткани, как носят *санньясины*. Эта ткань должна быть белого, серого или охристого цвета. Известно, что эти цвета оказывают сильное влияние на бессознательные уровни ума, и вы обнаружите сами, что они создают позитивную атмосферу для духовного переживания. Бесшовное одеяние является символом "*вайрагьи*" или бесстрастия, о котором святыми и мудрецами сказано, как о состоянии ума, необходимом для высшего духовного переживания. Даже величайший представитель *раджа йоги*, *Патанджали*, ясно указал в своих *Йога Сутрах*, что *вайрагья* является одним из основных принципов, без которых ум не может достичь однонаправленности.

Поэтому совершенно необходимо развивать возвышенную идею *вайрагьи* на всех уровнях, как внешних, так и внутренних, если не все время, то хотя бы в часы *садханы*. Те из вас, кто желает проникнуться этим чувством, должны попробовать носить в период *садханы* предписанное одеяние.

Хотя многие из обсуждаемых здесь элементов практики могут показаться нелепыми, и читатель может посчитать их

129 за необязательные внешние ритуалы, все же имеет смысл испытать их на себе, прежде чем пренебрежительно отвергнуть. Внешние обряды и ритуалы имеют гораздо больше влияния на нас, чем мы можем вообразить или признать. Они влияют на те сферы ума, которых мы стараемся достичь через практику, и, поскольку эти сферы выходят за пределы логического объяснения, трудно описать в точности эффект, который они производят. Пока давайте скажем, что они побуждают духовные устремления в нас цвести и раскрываться изнутри.

Кроме того, поскольку вы ищете внутреннего переживания, вы непременно должны постараться отбросить всякую ментальную обусловленность, навязанную вам обществом. Общество вымуштровало вас, чтобы вы жили, ели, спали, одевались и мыслили определенным образом, но вам не приходило на ум, что эти обусловленности направлены против вашего духовного роста, так как они являются основой всех привязанностей, пристрастий и антипатий (раги и двешы).

Традиционные условия

Традиционно, *таттву шуддхи* следует практиковать три раза в день: в часы "*брахмахмурты*" (4-6 утра), в полдень и во время "*сандхьи*" или сумерек. Перед началом практики вы должны совершить тщательное омовение. Вы должны выбрать для практики спокойное место, предпочтительно помещение, в котором никто не нарушит вашего уединения. Помещение должно быть простым и пустым, и вы должны тщательно убирать его перед каждым занятием. Все, что необходимо для практики, это удобный коврик, масляный светильник, благовоние или сандал, цветы, пища для предложения (сладости; предпочтительно что-нибудь, приготовленное вами) и чашка с водой для прикладывания *бхасмы*.

130 *Бхасма* должна быть приготовлена заранее и храниться в каком-нибудь сосуде.

В назначенный день вы должны подняться рано, совершить омовение и сесть для практики, лицом по направлению к северу или востоку. Прежде, чем начинать, вы должны зажечь масляный светильник и благовоние и пов-торить мысленно ваше намерение (*санкальпу*). После этого вы можете начинать практику и осуществлять ее таким образом три раза в день на протяжении определенного периода. В последний день вы должны практиковать обет молчания и, после последнего занятия в сумерках, сесть для особой медитации на Единое Сознание.

Таттва шуддхи как регулярная медитационная практика

Таттва шуддхи можно практиковать двояким образом:

или как интенсивную *садхану* в течение определенного времени, по крайней мере, одного года, или как ежедневную дисциплину вместе с *крийя-йогой*, *хатха-йогой* или любой формой *тантрической* медитации. Для тех, кто пока еще ищет свою форму медитации, это может быть идеальным началом, так как *таттва шуддхи* является мостом между экзотерической и эзотерической практикой *тантры* и *йоги*. Необходимо также медитировать каждый день в одно и то же время и в одном и том же месте. Регулярное расписание является существенным фактором, так как это создает особый биоритм и непроизвольный рефлекс в уме и теле. Определенные периоды времени наиболее благоприятны для духовной практики, главным образом между 4 и 7 часами утра и вечером, перед отходом ко сну. Смелчаки могут также осуществлять эту практику в полночь.

Таттва шуддхи особенно эффективна перед медитацией на *янтру* и *мандолу*. Фактически, *тантра* особенно говорит об этом, как о предварительном ритуале перед *янтра*

131 и *мандала пуджей*. Через *таттва шуддхи садхану* практикующий поднимается над мирским осознанием и, благодаря пробуждению в нем высших сил, он призывает энергию в *янтру* и *мандалу*, которые затем начинают проявлять присущую им силу.

В конечном итоге *таттва шуддхи* должна стать частью вашего обычного распорядка, подобно ежедневному омовению. Подобно тому, как вы каждый день моетесь и чистите зубы, следуя установившейся практике физической гигиены, так *таттва шуддхи садхана* должна стать обычной процедурой ментальной, психической и духовной гигиены. Без ежедневных омовений ваше физическое тело собирает на себя пыль и грязь, и таким же образом более тонкие слои вашего существа скапливают шлаки в форме карми-ческих отпечатков (*самскар*), которые, если не уделить им внимания, могут воздействовать на всю структуру вашей жизни. Тонкие элементы тела и ума должны быть "отремонтированы", так же как вы ремонтируете свою машину. Только при завершении этого процесса становится возможным непоколебимость и вдохновение.

Общие указания для интенсивной садханы

При любой продолжительной практике ментальная позиция имеет первостепенное значение. Во время интенсивной практики восприятие становится очень чувствительным и развивается необычайная ясность ума и огромная психи-ческая энергия. Эта сила должна быть использована правильно и творчески. Если вы не позаботитесь об этом, та же самая сила может стать негативной, разрушающей силы и переживания, появившиеся благодаря вашей практике. В период практики могут возникать сильные эмоции, беспокоящие

мысли могут осаждать вас, малейшие неприятности

132 могут расстраивать или раздражать вас, но вы должны иметь силу и решимость оставаться непоколебимыми.

Скажите себе, что, по меньшей мере, на период осуществления вашего решения (*санкальпы*), вы будете сохранять уравновешенность, не позволяя событиям влиять на вас. Старайтесь оставаться свидетелем, или *сакши*, наблюдая за каждым моментом вашего дня. Отстраняйтесь от себя ментально и следите за тем, что происходит в вашем уме, вместо того, чтобы вовлекаться в вихрь эмоций, чувств и разочарований, которые одолевают вас, чтобы разрушить вашу ментальную устойчивость. Только после того, как вы достигаете состояния свидетельствования, начинается процесс удаления *самскар*, и энергетическая сила эмоций творчески используется для пробуждения внутреннего переживания.

Молчание (*мауна*) также является полезной практикой в период интенсивной практики. Так же, как пост очищает физическое тело, молчание очищает ум. Ненужная болтовня привлекает ум к внешним вещам, и внутреннее переживание может быть утрачено, но через молчание вы усиливаете внутреннее осознание. Вы наблюдаете изнутри тонкие процессы, происходящие в теле, уме и душе. Поэтому практикующему советуется выбрать хотя бы один день для соблюдения обета молчания.

Молчание, пост и интенсивная практика не означают, что вы должны стать бездеятельным. Напротив, вы должны обязательно заниматься какой-то работой, отдыхая лишь в случае крайней необходимости. На самом деле, следуя *таттва шуддхи*, как интенсивной практике, вы не должны пребывать в праздности ни физически, ни ментально, но заниматься своими делами, как обычно, стараясь успевать еще больше. Это помогает держать ум занятым и избегать всех ненужных мыслей, которые нарушают ментальное равновесие. Это также не означает, что вы должны прекратить свою предыдущую практику. Если вы совершаете

133 *хатха-йогу*, *крийя-йогу* или любую другую практику, вам следует продолжать ее. Вы добьетесь больших результатов, если объедините обе практики. Необходимо также упорядочить время, отводимое для сна. В период интенсивной практики *таттва шуддхи* рекомендуется спать не менее пяти и не более семи часов. Сон — это одно из главных препятствий в йоге, потому что, когда ум сосредоточивается на самом себе, первым побочным следствием этого является расслабление, которое вызывает кратковременную вялость и засыпание. На самом деле иногда бывает трудно оставаться бодрствующим. Случается в процессе практики, что вы обнаруживаете себя засыпающим. Это одна из причин, по которой омовение (желательно холодной водой) перед практикой является необходимым. Однако, если вам все же не удастся сохранить бодрствующее состояние, то прервитесь, ополосните лицо холодной водой и затем продолжайте, или даже начните сначала, если концентрация была нарушена.

Интеллект — препятствие в садхане

Во всех руководствах по *тантре* и *йоге* неоднократно утверждается, что искатель должен стараться устранять все интеллектуальные барьеры, препятствующие его духовной практике. До тех пор, пока ваш подход к практике основывается на интеллектуальном процессе логики и рассуждения, ваши переживания будут оставаться статическими. Уровень ума, которого вы стараетесь достичь, превосходит путаницу интеллектуальной болтовни. Такие вопросы, как "Зачем я делаю эту практику? Что означают эти видения? Совершаю ли я какой-нибудь прогресс? Откуда являются все эти переживания, и куда все это приведет меня?" неизбежно возникают в каждом. Тем не менее, следует избегать всякой интеллектуальной акробатики.

134 Используйте свой интеллект всеми способами в своей повседневной жизни, так как это необходимо и служит определенной цели. Однако, в садхане эта же самая способность становится препятствием, помехой. Поэтому Шри Ауробиндо сказал: "Интеллект был помощником, интеллект стал помехой; превзойди интеллект". Это должно быть девизом всех *садхаков*. Интеллект приемлем до определенного момента; благодаря различительной способности своего интеллекта вы начали практику йоги. Но, чтобы подняться выше, вы должны будете переступить через него. Это бывает невозможным делать все время, но этого необходимо придерживаться любой ценой в период интенсивной *садханы*.

Вера, любовь и преданность являются средствами, благодаря которым начинают проявляться высшие состояния. Эти качества поглощают и сводят на нет холодные и взвешенные рассуждения интеллекта. Поэтому давайте подходить к своей духовной практике не через спекулятивные рассуждения интеллекта, а через преобразующие эмоции любви и преданности (*бхакти*). В Шримад Девы Бхагаватам, Девы говорит, что знание и преданность представляют собой два пути, ведущие к ней. Старайтесь не сдерживать свой прогресс, занимаясь анализированием. Отбросьте эти склонности, которые существуют в любой обычной личности, и старайтесь войти в область чистого переживания, поднимая осознание выше ограничений интеллекта посредством преданности.

Практика таттва шуддхи

Таттва шуддхи упоминается в ряде тантрических текстов, как составная часть *тантрической садханы*. Однако, описываемые методы часто очень абстрактны и выполнить их бывает невозможно для среднего практикующего. В некоторых текстах говорится, что нужно в течение пяти

135 "*гхатик*" (двух часов) концентрировать внимание на *при-тхви таттве*, совершая *антар кумбхака*, или внутреннее сдерживание дыхания, в течение десяти "*надик*" на *таттве* воды аналогично, и так вплоть до последней *таттвы*, медитация на которую продолжается несколько часов. Легко понять, что никому, если он не является йогом, не удастся выполнить даже часть практики, как она оговаривается в таких текстах. По этой причине практика, подробно описанная здесь, была специально упрощена для блага среднего человека, который не имеет ни времени, ни выдержки для столь многих часов *садханы*. Источником приведенной здесь *садханы* является *Шримад Дэви Бхагаватам*, но основные указания и порядок выполнения даны Свами Сатьянандой Сарасвати.

Техника

Перед началом практики *таттва шуддхи* желательно вызвать *пратьяхару* методом *тратаки* или *пранаямы*. Это помогает уравновесить ум и войти глубоко внутрь *пранаямы*. Это помогает уравновесить ум и войти глубоко внутрь. После десяти, пятнадцати минут *тратаки* или *пранаямы* нужно держать глаза закрытыми.

Практикуй *кайая стхайрьям*, сидя в удобной и устойчивой позе, предпочтительно *сиддхасане*, *сиддха йони асане* или *падмасане*.

Визуализируй форму своего *гуру*, кто бы он или она ни были. Мысленно вырази ему (ей) почтение, так как именно по его (ее) воле ты выполняешь эту практику.

Затем думай о *кундалини*, поднимающейся от *муладхара чакры* (копчиковое сплетение) через *сушумна нади* к *сахас-рара чакре* на вершущке головы.

Теперь медитируй на *мантру Хам Со*, согласовывая ее с входящим и исходящим дыханием. *Хам* с выдохом вниз по *сушу мне*; *Со* вверх по *сушу мне* со вдохом. При каждом

136

дыхании считай себя соединенным с *Брахманом*, (высшим сознанием).

Затем переведи свое осознание вниз, в пространство между пальцами ног и коленями. Созерцай форму желтого квадрата, который является *притхви таттвой*. Визуализируя квадрат, мысленно повторяй *биджа мантру Лам*.

Затем направь свое осознание в пространство между коленями и пупком. Там визуализируй полумесяц с лотосом на каждом конце, белого цвета, в круге воды. Созерцай полумесяц, который символизирует *апас таттву*, мысленно повторяй *биджа мантру Вам*.

Затем направь свое осознание от пупка к сердцу и там представь *янтру* огня в форме перевернутого треугольника, окруженного *бхупурой* с тремя знаками *свастики*. Визуализируя эту *агни таттва янтру*, мысленно повторяй *биджа мантру Рам*.

Затем переведи свое осознание от сердца к центру между бровями и вообрази там шесть серо-голубых точек, образующих форму шестиугольника. Это *вайю таттва янтры*, которая имеет дымчатый оттенок. Визуализируя ее, мысленно повторяй *биджа мантру Йам*. Затем переведи свое осознание к вершущке головы и представь там круглую форму *акаша таттва янтры*, прекрасную и чистую. Визуализируя эту *янтру*, мысленно повторяй *биджа мантру Хам*. Вызвав эти *таттвы*, представляй *притхви янтру* растворяющейся в *апасе*, *апас* в *агни*, *агни* в *вайю*, и *вайю* в *акаше*.

Теперь представляй *акашу* растворяющейся в *ахамкаре*, ее причине, затем *ахамкару* в *махат таттве*, великом принципе, *махат таттву* в *пракрिति* и *пракрिति* в высшем "Я", *пуруше*.

Затем видь себя как высшее знание, чистое и абсолютное.

Затем, переведя свое осознание вниз к левой стороне живота, визуализируй маленького человека, размером с ваш большой палец. Это *напа пуруша*. Его кожа черна, как

137

уголь. У него неистовые глаза и большой живот. В одной руке он держит топор и в другой щит. Его форма в целом гротескна. Теперь измени этого маленького человека через свое дыхание и повторение *мантры*. Закрой свою правую ноздрю большим пальцем правой руки и вдыхай через левую ноздрю, повторяя *Биджа мантру Йам*, и смотри, как этот маленький человек становится чистым и белым. Все его лицо и фигура изменяются. Закрывая обе ноздри, совершай задержку дыхания и повторяй *биджа мантру Рам*, и смотри, как этот маленький человек сгорает дотла. Затем выдохни пепел через левую ноздрю, повторяя *биджа мантру Вам*, и смотри, как пепел

скатывается в комок и смешивается с лунным нектаром в янтре воды. Затем, повторяя *биджа мантру Лам*, видь этот маленький комок превратившимся в золотое яйцо. Повторяй *биджа мантру Хам* и смотри, как золотое яйцо растет и сверкает, заполняя все твоё тело, пока ты сам не станешь золотым яйцом.

Затем воссоздай элементы снова в обратном порядке.

Из золотого яйца снова стань высшим "Я", затем *прак-рити*, затем *махат таттвой*, затем *ахамкарой*.

Ты видишь, как из *ахамкары* появляется *акаша янтра*;

из *акаши* — *вайю*; из *вайя* — *агни*, из *агни* — *апас*, из *апаса* — *притхви*, которых ты размещаешь в их соответственных позициях, представленных их *биджа мантрами*, как описано выше.

Затем повторяй *мантру СоХам* в *сушумне*, отделяя *дживатму*, или индивидуальную душу, от *параматмы*, или космической любви, и определяя местонахождение *джи-ватмы* в области сердца, где она пребывает. Затем визуализируй *кундалини шакти*, которую ты поднял до *сахасра-ры*, возвращающейся обратно к *муладхаре* через *сушумну* и пронизывающей *чакры*.

Затем направь свое осознание в *чидакашу*. Видь перед собой безбрежный красный океан с большим красным лотосом на нем. На этом лотосе располагается форма *Праны*

138

Шакти (жизненной силы). Ее тело имеет цвет восходящего солнца и замечательно украшено.

У нее три глаза и шесть рук. В одной руке она держит трезубец; в другой лук; в следующей петля; в другой стрекало; в следующей пять стрел; и в последней руке она держит череп с капающей с него кровью. Совершив такую медитацию, необходимо приложить *бхасму*.

Прикладывание бхасмы

Открыв глаза, возьмите немного *бхасмы* своими средним и безымянным пальцами и медленно проведите по своему лицу две линии, двигая рукой слева направо и повторяя *мантру Ом Храум Намах Шивайя*. (Санньясины должны повторять мантру Ом Хамсах.) Затем, взяв еще немного пепла на большой палец, проведи линию справа налево над двумя другими, повторяя ту же *мантру*. *Бхасма* должна быть слегка влажной, если используется до полудня, и сухой после полудня. Теперь почувствуй себя очищенным.

Глава 16

Последствия таттва шуддхи садханы

Тантра считает, что *Шакти*, активный энергетический принцип в каждой частичке творения, очень легко одаряет своим расположением. Поскольку *таттва шуддхи* является *тантрическим* поклонением, совершаемым для *Шакти*, оно вызывает последствия более быстрые и более могущественные, чем это делают другие практики. Эти последствия накапливаются и как материальные достижения, и как психические силы, или *сиддхи*. Хотя *сиддхи* достигаются без особого труда, они, если их неправильно использовать, могут вызвать серьезное нарушение у искателя и привести в конечном счете к уничтожению духовного роста. Поэтому писания настаивают на том, что к практике следует приступать, только получив инициацию от *гуру*.

Необходимо также заметить здесь, что длительные последствия практики полностью зависят от того, с какой регулярностью она осуществляется. В *Йога Сутрах Патан-джали* сказано, что "*абхьяса*", или постоянная непрерывная практика, является одним из оснований, необходимых для раскрытия духовного опыта.

Поэтому важно не сколь много вы практикуете, но как регулярно вы это делаете.

То, что мы стараемся делать, практикуя *тантру*, это обучить ум, интеллект и сознание действовать определенным образом и под контролем нашей воли. Но для этого важно поддерживать дисциплину в форме регулярности. Сознание, которое в своем странствии к просветлению проходит многие различные стадии, требует определенного импульса, чтобы стимулировать свое продвижение вперед, а иначе будут тщетны все усилия, которые вы вкладываете в свою практику, так как сознание может в любой момент

140

регрессировать к грубому уровню, если практика прерывается.

В *тантре* не накопление знаний является целью, но опыт. Знание, однажды полученное, хранится где-то в глубинах вашей памяти и не может быть утрачено. Если вы возобновите свое образование, которое прекратилось в определенный момент, вы начнете с того, на чем вы остановились. Однако внутренний опыт следует совершенно другому порядку. Вы не можете просто начать с той точки, где ваша практика была прервана, вы должны начинать заново.

Поэтому, через какую бы практику мы ни развивались, мы должны совершать постоянные, непрекращающиеся усилия, чтобы сохранить то, что уже достигнуто. Практика *таттва шуддхи* способна вести искателя очень глубоко внутрь него, но для этого в первую очередь необходима регулярность.

Физические последствия

Практика *таттва шуддхи* вызывает тонкие изменения в сознании, которые становятся для практикующего очевидны на физическом, ментальном, эмоциональном, психическом и духовном уровнях. На физическом уровне замечено, что состояние поста и динамических практик *таттва шуддхи* действует, перестраивая и изменяя все физическое тело. Мы говорили о том, как физические элементы, или *таттвы*, распределяются по всему телу, образуя нашу настоящую структуру из плоти, крови и костей. Поэтому, когда мы сообщаем *таттвам* новую энергию и очищаем их, последствия этого естественным образом передаются более грубым органам, таким как сердце, печень, почки, поджелудочная железа и всем органам, которые появились из *таттв*.

141

Воздействие на тело можно заметить через изменение метаболических, катаболических и анаболических процессов, которые так важны для нормальной жизнедеятельности физического тела. Это ведет к восстановлению и усилению клеток и тканей, от которых зависит здоровье тела и ума. Результатом этого, в свою очередь, является состояние легкости и гибкости, и кожа возвращает себе свой блеск.

Прикладывание *бхасмы* оказывает охлаждающее действие на все тело и нервную систему. Этим устраняется жар, который мог появиться в результате интенсивной *садханы* или даже неправильной диеты и неисправности работы внутренних органов.

Бхасма также способствует устранению всех телесных повреждений и вызывает яркий блеск кожи. По этой причине *Шримад Деви Бхагаватам* утверждает, что "благодаря этой *санкальпе* можно избежать проказы, свища и других воспалительных заболеваний". Так же, как посредством *хатха-йогической* практики *шанкхапракшаланы* мы тщательно очищаем внутренние органы, так посредством *шуддхи* мы вызываем эффект *шанкхапракшаланы* во всей энергетической системе тела и ума. *Чакры* и многочисленные *нади* освобождаются от "блоков", препятствующих свободному потоку энергии, и количество энергии увеличивается так, что все телесные процессы естественным образом обновляются.

Воздействие на ум

Ум также играет очень важную роль в управлении телесными процессами. Известно, что мысли способны вызывать болезнь на физическом уровне. Мы видим, как часто сердечные приступы являются результатом беспокойства и стресса. В *таттва шуддхи* мы используем силу ума и воображения, чтобы наложить *таттвы* на физическое тело в их первоначальной чистоте, и, посредством силы ума,

142 мы проходим весь процесс эволюции и инволюции тонких энергетических полей в теле. В конце концов, ум также образован *таттвами*, но более тонкими и могущественными, чем те, которые проявляются в физическом теле. Поэтому мы используем более значительные силы ума, чтобы оказать осязаемое и позитивное воздействие на меньшую силу, тело.

На ментальном и эмоциональном уровнях напряженные состояния и предвзятые мнения отпадают благодаря повышенному уровню *праны* и вытекающей из этого гармонии энергетических систем. Во время практики медитации человека часто беспокоят "поступки" в подсознательном уме, которые могут выходить на поверхность. *Шримад Деви Бхагаватам* утверждает, что "эта практика спасает от демонов и духов". Все они суть подавления прошлого, которые должны быть устранены. Но как сделать это, не нарушая концентрацию? В *таттва шуддхи* замечено, что, несмотря на видения, ум остается спокойным и уравновешенным. Это внутреннее равновесие можно почувствовать сразу после практики. Оно не может быть нарушено негативными внешними воздействиями. Кроме того, практика *таттва шуддхи* уничтожает *самскар*, которые заставляют вас реагировать на любую ситуацию. Если *самскар* нет, откуда будет приходиться беспокоящее воздействие?

Благодаря визуализации и концентрации на *таттва янтрах*, пению *мантр* и созданию *мандал*, *самскар* очищаются изнутри, через сны, видения и мысли, которые достигают сознательного ума. Психические видения являются результатом большинства *йогических* практик, но в *таттва шуддхи* они становятся более яркими. Эти психические видения могут восприниматься как тонкие звуки, запахи, вкус, осязание или формы, и повышенное внутреннее осознание делает человека чувствительным к их существованию.

143

Психическое измерение человеческого опыта столь же реально, как и физическое. Единственная разница в том, что из-за грубого уровня осознания они остаются незамеченными. Этот акт очищения на психическом уровне оставляет человека относительно свободным от ментального беспорядка. Только тому, кто свободен от физического и ментального напряжения, начинают открываться тонкие духовные состояния.

Сиддхи и духовное благо

Йога шастры ясно говорят о том, что *сиддхи* достигаются концентрацией на *таттвах*. В *Гхеранд Самхите* сказано, что погружение ума и *праны* в *притхви таттву* вызывает крепость тела и ума; в *анас таттву* — уничтожает боль и страдание; в *agni таттву* — избавляет от страха смерти; в *вайю* — дает способность летать; и в *акаша таттву* — прокладывает путь к освобождению. Кроме того, пробуждение *таттв* развивает высшие способности ясновидения, телепатии и интуиции.

Притхви таттва помогает излечить болезнь и делает тело легким и утонченным. Фактически, если овладеть этим элементом, может случиться даже левитация. *Анас таттва* уравнивает поток *праны вайю* и, когда она действует, то дает возможность совершать астральные путешествия. *Агни таттва* дает способность превращать основные металлы в золото и входить в физическое тело кого-нибудь другого. Пробуждение *вайю таттвы* приносит знание о прошлом, настоящем и будущем, связь с астральными сущностями и способность к психическому лечению. *Акаша таттва* делает возможной психическую проекцию и открывает метафизические истины. Однако целью, ради которой мы стараемся активизировать *таттвы*, является высшее духовное состояние, а не приобретение этих способностей.

144

В понятиях духовного опыта эта практика ведет к повышенному осознанию тонких сил, проникающих собой весь космос. Те же самые ментальные частоты, которые были ответственны за грубый, объективный опыт, поднимаются до гармонии тонких вибраций всего космоса, и человек начинает переживать единство как внутри, так и снаружи. Это обусловлено тем фактом, что человек начинает отзываться на действие этих сил с большей ясностью и интуицией, и знание, которое может быть воспринято от них, естественным образом передается сознательному уму.

Все это случается как естественное следствие практики и не требуется больших усилий, чтобы понять, о чем нам стараются сообщить внутренние силы. Человек становится естественно интуитивен, и чувство блаженства ощущается на всех уровнях.

Тантрические тексты также говорят, что знание *таттв* порождает в человеке высочайшее бесстрашие. Качество *вайрагьи*, или бесстрастия, развивается как следствие осознания того, что вся материя преходяща, и что человеческая форма является просто скоплением атомов, молекул и частиц энергии. Это знание вызывает чувство отрешенности, так как невозможно испытывать привязанность и влечение к объектам и лицам, если они осознаны как сгустки энергии. Эта отрешенность является хорошей почвой для семени *вайрагьи*.

Все вышеприведенные наблюдения основаны на личном опыте и результатах экспериментов искренних *садхаков*, которые продолжительный период занимались этой *садханой*. Поскольку практика *таттва шуддхи* оставалась более или менее неизвестной для большинства практикующих *йогу* и *садхаков*, особенно на Западе, у нас пока еще не было возможности обосновать вышесказанное результатами научных экспериментов. Тем не менее, недавние исследования *медитации*, *мантры*, *янтры*, *мандолы* и поста достаточны для подтверждения эффективности этой практики.

Глава 17

Гуру

"Только знание, полученное от *гуру*, с его уст, является великим и ценным, иначе оно становится бесполезным и необидительным." *Шива Самхита* (3:11). Фактически, во всех древних текстах утверждается, что для любой духовной *садханы*, особенно для высшей эзотерической практики, обязательно необходим *гуру*. Со всех точек зрения это логичное утверждение. Мы нуждаемся в руководстве учителя, чтобы получить знание по любому разделу наук. Стоит ли сомневаться в необходимости руководителя в постижении духовных наук?

"*Гуру*" означает того, кто рассеивает тьму, т.е. невежество, и приносит свет. Поэтому *гуру* — это более чем учитель. Учитель может дать вам академическое знание для удовлетворения и развития вашего интеллекта, но *гуру* дает вам интуитивное знание через непосредственный опыт. Он есть тот, кто осознал свое подлинное "Я" благодаря своей собственной *садхане* и строгой дисциплине. Он прошел тот же путь, по которому идем, спотыкаясь, мы, и он знает западни и опасности, которые могут подстергать ученика.

Путь опасен, узок, как лезвие бритвы, и те немногие, кто прошел его, знают дорогу. Фактически, мы даже не знаем места назначения, как же мы можем рассчитывать узнать дорогу? Однако, *гуру был* там, и его возвращение для того, чтобы показать нам дорогу, является частью его милости, которую мы как *садхаки* должны смиренно сознать. Божественные силы расцвели в нем и раскрыли неведомые тайны духа. Он не только обнаружил скрытую реальность для самого себя, но может также передавать этот опыт другим, призывать их на тот же путь. Фактически, такой

146

гуру живет именно с этой целью, пробудить в других стремление к духовному знанию.

В Индии, которая сберегла эту традицию с незапамятных времен, *гуру* считается божественной *инкарнацией*. Индийцы верят, что *гуру* по своему духовному совершенству ближе к Богу, чем кто бы то ни было из нас. Бог существует, допустим, но кто-нибудь видел Его? *Гуру* есть единственное проявление божественного, какое мы могли видеть, и поэтому его смиренно принимают как руководителя и наставника. Величайшие

интеллектуалы, мыслители и философы склонялись перед *гуру*, познавшим истину, поскольку что есть академическое знание перед опытом?

Как взрослые люди в так называемом цивилизованном обществе мы чтим превосходство интеллекта, игнорируя, таким образом, любой другой источник знания, даже если он более точен. Мы не виноваты в этом, поскольку так нас обучали с детства, но в духовной жизни нужно превзойти интеллект и оставить его в стороне через возвышенные эмоции веры, любви и преданности. Для прогресса в духовной жизни нужно разучиться всему, потому что духовный опыт выше интеллекта и не следует логическим и рациональным нормам поведения. Поэтому часто говорят, что нужно быть невинным, как ребенок, который не связан логическими утверждениями интеллекта.

Основой всей духовной практики является личная практика. Мы можем быть теми же самыми культурно, социально, по расовой принадлежности и политически; даже с точки зрения религии мы можем быть подобны, но в понятиях духовной эволюции не существует двух личностей в одном и том же положении. Кто может знать, на какой ступеньке лестницы вы находитесь? Ваша духовная практика должна начинаться с того места, которое вы занимаете. Только *гуру* может решать это, исследуя *карму* и личную эволюцию искателя, на основании чего он и дает практику.

147

Интуиция *гуру* очень важна, так как ваш прогресс зависит от пригодности и действенности практикуемой *садханы*.

Очень часто люди жалуются, что они не могут медитировать. Однако им не удается понять, что без выполнения предварительных методов для развития тела и ума медитация невозможна. Тело не способно сохранять неподвижность более десяти минут, и ум постоянно мечется от одной мысли к следующей. Какая медитация возможна при этом? Ошибка не в практике медитации, но в том, что вы пытаетесь "поместить квадратный колышек в круглое отверстие".

Возможно, искатель уже совершал путь развития через *садхану* в своих прошлых жизнях, но, для того, чтобы подобрать ослабленные нити, ему требуется рука учителя — мастера. В духовной жизни сила, благодаря которой вы действуете, есть та же сила, которая создала вас, сила сознания. Это, конечно, тонкий вопрос, требующий мастерства профессионала. *Гуру* владеет таким искусством. Выбор духовной практики никогда не должен определяться личной прихотью ученика. Только *гуру* имеет авторитет, интуицию и опыт, чтобы решать, какая практика является наилучшей для искателя.

Все мы любители в игре жизни (*лиле*), хотя мы думаем, что можем совершать удивительные вещи. Кроме того, путь духовной *садханы* проходит через глубочайшие слои ума, где находятся скелеты всех прошлых переживаний. Встреча с ними может быть опасной для вашего спокойствия, если она происходит не под бдительным руководством *гуру*.

Гуру есть тот, кто посвящает вас в практику и вдохновляет вас оставаться на пути, несмотря ни на какие трудности. Инициация является важным фактором перед началом любой практики. Посвящение *гуру* обладает силой и создает благоприятную атмосферу и ментальное равновесие, необходимое для выполнения обязательств духовной практики и достижения намеченных целей. В *тантра шастрах* сказа-

148

но, что без инициации от *гуру садхана* не может привести к желаемым последствиям.

Садхана, данная *гуру*, если она практикуется без ожидания, помогает устранить эго и уничтожить *карму* ученика. Принятие руководства *гуру* без ожидания каких-нибудь заслуг предполагает подчинение вашего эго. Во всем, что решаете делать вы сами, участвует эго. Однако, когда *гуру* наставляет вас, то не ваше желание, но его указание побуждает вас к действию. Когда нет желания, то нет ожидания и заблуждения, и через этот тонкий процесс происходит развитие ученика.

Свами Сатьянанда Сарасвати

Свами Сатьянанда Сарасвати родился в маленьком городе, возле Алморе, у подножья Гималаев. Будучи ребенком, он проявлял необычайные качества и в возрасте шести лет имел свое первое духовное переживание. Он имел благословения очень многих мудрецов и подвижников, заходивших в его дом на своем пути в Гималаи. Они внушили ему горячее желание достичь таких же духовных высот и сильное чувство отречения, удивительное для столь молодого человека.

В возрасте девяти лет он оставил свою семью и дом, чтобы найти своего *гуру*. Через какое-то время он попал в Ришикеш, где встретил своего духовного учителя Свами Шивананду. В течение двенадцати лет, которые он провел со своим *гуру*, Свами Сатьянанда посвящал себя *карма-йоге* настолько полно, что, по словам Свами Шивананды, он работал за четверых. Как идеальный ученик Свами Сатьянанда работал от зари до темна, вовлекаясь в любую работу, от уборки до управления *ашрамом*. Служение *гуру* было его страстью и его счастьем.

Хотя он имел очень острый интеллект, и его *гуру* говорил о нем как о "разносторонне гениальном человеке", знание Свами Сатьянанды пришло не от изучения наставлений и писаний в *ашраме*. Он с верой следовал одной заповеди своего *гуру*: "Работай усердно, и ты будешь очищен. Не нужно приносить свет; свет явится изнутри тебя". И это произошло. Он обрел просветленное понимание секретов духовной жизни и стал с тех

пор великим авторитетом в *хатха-йоге, тантре и кундалини*.

Проведя двадцать лет со своим *гуру*, Свами Сатьянанда начал вести жизнь странствующего отшельника (*париврад-жака*) и много путешествовал в течение восьми лет, объехав

150

Индию, Афганистан, Бирму, Непал и Цейлон. В этот период он встретился со многими святыми и йогами и провел некоторое время в уединении, формулируя и совершенствуя йогические техники, которые могли бы облегчить страдания человечества.

В 1963г. его миссия стала ясной, и он основал Международное Движение Йогического Братства. И, поскольку его миссия была осознана им, когда он находился в Ман-гере, он поселился там, рядом с Гангой, и основал Бихар-скую Школу Йоги с целью помочь большому числу людей встать на духовный путь. Еще до этого ученики съезжались к нему со всей Индии и из-за границы, и скоро учение Свами Сатьянанды стало быстро распространяться по всему миру. В 1968г. он предпринял обширную поездку по всему миру для распространения древней йогической практики среди людей всех каст, вер, религий и национальностей. С тех пор Свами Сатьянанда приобрел известность на всех континентах и стал выдающимся представителем *йоги* и *тантры*, ведущим миллионы духовных искателей и вдохновляющим деятельность многих *ашрамов* и центров во всем мире. Последние десять лет он делит свое время на заграничные поездки, поездки по Индии и пребывание в Мангере.

Бихарская школа йоги

Бихарская Школа Йоги является резиденцией Свами Сатьянанды Сарасвати и официальной штаб-квартирой Международного Движения Йогического Братства. Она была основана в 1964г., чтобы давать йогическое обучение как домохозяйкам, так и *санньясинам*. Этот уникальный институт стал с тех пор отправной точкой для возвращения масс к древним заповедям йогических наук. В 1968г. первый Учебный Курс Учителей Йоги был проведен для европейских искателей. С того времени школа выросла в широкоизвестный международный учебный центр с большим числом последователей, отделений и присоединившихся центров как в Индии, так и за ее пределами.

Сегодня Бихарская Школа Йоги состоит из Шивананда *Ашрама*, первоначального центра, и Ганга *Даршана*, нового *ашрамового* комплекса, который построен на большом холме с видом на Гангу. Здесь, в атмосфере естественной красоты, в окружении прекрасных садов и панорамы Ганга на 280 градусов, возникает новое видение йогической жизни.

Техникам *интегральной йоги* здесь учат как синтезу всех подходов к личному развитию. Курсы краткосрочной и долгосрочной духовной практики и Йогического совершенствования здоровья проводятся обученными *санньясинами*, на групповой или индивидуальной основе для посещающих и постоянно проживающих учеников. Проводятся также курсы *крийя-ноги*.

Учебные курсы учителей йоги являются важной частью общей программы. Часто проводятся месячные курсы для домохозяев, чтобы подготовить их для обучения более простой практике *асан* и *пранайамы* членов семьи и общи-

152

ны. Более продвинутые курсы большей продолжительности также доступны.

Бихарская Школа Йоги всегда была известна своим замечательным обучением *санньясе* и явилась одним из первых институтов, дающих инициацию и обучение женщинам и иностранцам в широком масштабе.

Мальчики и девочки в возрасте от 8 до 18 лет обеспечены особой заботой *гурукулы*.

Институт включает в себя хорошо оборудованный Координационный Центр Исследований, где собирается большая часть публикаций по исследованиям йоги и по йоги-ческой терапии. *Ашрам* Трафике, современная типография, печатает все издания БШИ. Она хорошо оборудована и управляется *санньясинами* и обитателями *ашрама*, которые делают все, от типографского набора до отправки книг.

Собрания, семинары и лекционные поездки помогают распространять йогу от двери к двери, от берега к берегу. Каждый год Бихарская Школа Йоги проводит большие национальные и международные собрания под руководством Свами Сатьянанды. Кроме этого, обученные *санньяси-ны* готовы проводить организованные собрания, семинары и лекционные поездки во все части Индии и мира. Этим решается проблема тех заинтересованных в йоге людей, кто находит невозможным совершить поездку в Мангер или любой другой *ашрам*.

Словарь

Абхьяса — постоянная, непрерывная практика.

Авидья видья — одна из *канчук*, которые ограничивают способность познавать.

Авьякта — непроявленное.

Агни таттва — элемент огня.

Аджапа джапа — непрерывное повторение *мантры*.

Адинатха — "первый Господь"; имя, данное Господу Шиве *йогическим движением натха*. Первый *гуру натха йогов* и изначальный *гуру* всех. Космическое сознание.

Адитара — женская ипостась *Адинатхи*.

Акаша таттва — элемент эфира.

Амса рупини — частичное проявление *шакти* и потенциал каждой *чакры*; смотри *Дакини, Ракини, Лакини, Сакини и Хакини*.

Анандамайя коша — ободочка или тело супраментального сознания.

Анга ньаса — освящение конечностей тела посредством *мантры*.

Аннамайя коша — оболочка, или тело, составленное из пищи.

Антар кумбхака — внутренняя задержка дыхания. Важная ступень в совершенстве *пранаямы*, или *Логического* дыхания.

Антах карана — буквально означает "внутренний инструмент" или "внутреннее Я"; инструмент сознания. Смотри *ахамкара, манас, читта, буддхи*.

Ану — определяемый йогами как атом, *ану* своими комбинациями формирует частицы материи.

Апана вайю — пранический воздушный поток в области живота, вызывающий разгрузку организма через органы выделения и размножения.

154 Апас таттва — элемент воды.

Арпана — соединение с высшей силой в себе, или постижение космического сознания.

Асана — традиционно удобная сидячая поза для медитации, также особое положение тела для уравнивания и распределения *праны*.

Атма — душа, или внутренний дух. Вселенская *атма (параматма)* проявляется как индивидуальная *атма (джи-ватма)*.

Атма таттва — обусловленные элементы микрокосма, которые относятся к материальной вселенной.

Атма шакти — духовная сила или энергия.

Атма шуддхи — очищение причинного тела.

Ахамкара — эго; осознание существования "Я"; центр индивидуальной ментальной, эмоциональной, психической и физической деятельности.

Ашвин — седьмой месяц лунного календаря, который начинается в середине октября и заканчивается в середине ноября.

Бандха — психомускулярный энергетический блок, который перенаправляет поток психической энергии в теле.

Биджа мантра — *мантра-семя*; основная мантра; вибрация, имеющая свой источник в трансцендентальном сознании.

Бинду — задняя верхняя часть головы. Точка или капля, которая является субстратом всего космоса; место тотального творения. В *тантре* это также относится к капле семени.

Брахма джняна — опыт и познание Брахмы, чистого сознания.

Брахмамухурта — *саттвичное* время дня между 4 и 6 часами утра, наиболее подходящее для йогической *садханы*.

Брахман — этимологически означает "всегда расширяющееся, безграничное сознание". Абсолютная реальность; монистической концепции Веданты.

755

Буддхи — интеллект, также творческий разум; одна из способностей *анта караны*.

Бхава — сильное внутреннее состояние.

Бхайрава — эпитет Господа Шивы, обозначающий состояние, которое выше мирского сознания.

Бхайрави — женская ипостась *Бхайравы*, вместе они относятся к тем, кто преодолел двойственность.

Бхакти — сильная внутренняя преданность или любовь.

Бхасма — очищенная сущность или пепел.

Бху лока — земной план существования.

Бхувар лока — промежуточная область между небесами и землей.

Бхупура — внешняя защитная сила янтры, которая действует как вход.

Бхута — элемент, *таттва*. Смотри *панчататтва*.

Бхута шуддхи — то же, что *таттва шуддхи*; очищение пяти тонких элементов.

Вайрагья — высшее бесстрашие, непривязанность, состояние, в котором человек внутренне спокоен и безмятежен среди шумных событий мира.

Вайю — воздух, смотри прана вайю.

Вайю таттва — элемент воздуха.

Вама марга — буквально означает "левый путь". Путь, изобретенный *тантрой*, когда жена участвует в практике и рассматривается как *гуру*; включает *панчамакара садхану* — *мамса, матсья,*

мадхья, мудра и майтхуна.

Вамачара — тот, кто практикует дисциплины *вама марга тантры*.

Варна — цвет.

Васана — глубоко укоренившееся желание.

Веда — древнейшие из записанных текстов, явленные мудрецам и святым в Индии, и излагающие знание о всей вселенной; всего четыре *Веды*, поделенные на *Самхиту, Брахману, Араньяку и Упанишады*.

156

Веданта — буквально означает высшее достижение Веды или знания, т.е. самоосознание.

Монистическая философия индулов.

Ведантин — тот, кто верит и практикует Веданту.

Ведачара — *тантрический* путь, на котором практика осуществляется согласно ведическим предписаниям.

Вигьянамайя коша — тело, или оболочка, состоящая из интуиции, или высшего знания.

Видья таттва — чистые необусловленные и обусловленные элементы микрокосма, которые творят многообразие; смотри *майя и канчуки*.

Викальпа — воображение, противоположная мысль.

Випарьяя — неверное знание, заблуждение.

Вишуддхи чакра — пятый центр психической (*прани-ческой*) энергии в середине шеи, соответствующий шейному сплетению.

Вьякта — явный.

Вьяна — пранический воздушный поток, проникающий все тело.

Гандха танматра — тонкий принцип или сущность обоняния.

Гаури — имя супруги Шивы; эпитет *шакти*, используемый для обозначения пробуждения или восхождения энергии.

Гуна — качество *майи*, всего три; смотри *тамас, раджас* и *саттва*.

Гуру — духовно просвещенная душа, которая светом своей собственной *атмы* может рассеивать тьму, неведение и заблуждение в уме ученика.

Гхатика — период времени из 24 минут.

Джнанендрии — чувственный орган знания, всего пять; уши, глаза, нос, язык и кожа.

Дакини — *шакти дхату* в *муладхаре*, одна из *амса рупини*.

157

Дакшина марга — один из путей *тантры*, который подходит для искателей, обладающих *саттвичной* природой. Этимологически это означает "правый путь".

Даршан — видеть; иметь внутреннее видение и благословение божественной силы.

Дवेशа — отвращение, неприязнь.

Дева — буквально означает "озаренный"; высшая сила или могущество.

Деви — божественная сила, проявление *Шакти*.

Джагрити — область сознания; материальный мир чувств.

Джана лока — план существования *риши* и *муни*.

Джапа — сознательное и постоянное повторение *ман-тры*.

Джива — то же, что *дживатма*.

Дживатма — индивидуальная душа.

Дурга — *пурна шакти*; персонификация Шакти в ее устрашающем аспекте.

Дхарана — техника концентрации. Стадия, когда ум целенаправлен и сосредоточен.

Дхату — минерал тела; всего их семь. Смотри *санта дхату*.

Дхьяна — медитация; стадия обращения внутрь и концентрации ума, когда медитирующий и объект медитации приходят в тесное сближение друг с другом.

Ида нади — главный пранический (психический) канал в тонком теле, который проводит ментальную энергию через все тело и ум. Располагается в левой стороне тела. "Ха" хатха йоги, означает луну и лунную силу.

Индрийа — чувственный орган; см. кармендрийа и гйанендрийа.

Ишта девата — личный символ; форма или образ Божества. Почитаемое Божество.

Йога — соединение. Систематическая наука преобразования тела и ума, ведущая к соединению индивидуального сознания с божественным принципом, или космическим сознанием.

158

Йога Сутры — тексты, написанные Патанджали, излагающие восьмеричный путь *раджа-йоги*. Систематический путь медитации, который приводит к переживанию *самад-хи*.

Йони — особым образом вырезанный камень, в котором покоится *шива лингам*; символизирует оболочку *лингама* или *атмы*. См. *лингам*.

Каала — одна из *канчук*; ограничивающий аспект *шакти*, который ограничивает индивидуальное сознание и тело во времени и пространстве.

Кайя стхаирьям — устойчивость тела; практика, предшествующая медитации.

Какини — *шакти дхату* в *анахата чакре*; одна из *амса рупини*.

Калаа — одна из *канчук*; ограничивающий аспект *шакти*, который сдерживает творческое могущество индивидуального сознания и тела.

Кали — аспект *Пурна Шакти*, который разрушает время, пространство и объект, т.е. невежество.

Канчука — невидимый "покров" *шакти* или *майи*, который ограничивает или сдерживает сознание.

Кара ньяса — освящение частей руки посредством *мантры*.

Карана шарира — причинное тело.

Карма — действие; закон причины и следствия. В *тантре* это относится ко всей человеческой судьбе.

Кармендрийа — орган действия, всего пять; руки, ноги, голосовые связки-язык, органы выделения и размножения.

Каула марга — *тантрический* путь, когда инициация происходит в "куле" или семье и передается от матери к сыну.

Каулачара — практикующий доктрины *каула марга тантры*.

159

Киртан — песни, выражающие преданность и составленные из мантр.

Коша — окутывающее тело, см. *аннамайя, пранамайя, маномайя, вигьянамайя, анандамайя коша*.

Крийа-йога — практикующий аспект *кундалини-йоги*. Система из двадцати методов, предназначенных для пробуждения скрытой потенциальной творческой силы и сознания.

Кришна — восьмая инкарнация Вишну, хранитель космоса. Главная фигура в **Бхагавад Гите**.

Куда — наследство, родословная.

Кундалини — часто упоминается как змеиная сила. Духовная энергия, способности и сознание человека, заключенные у большинства людей в скрытом виде в *муладхаре*.

Кундалини-йога — философия, объясняющая пробуждение потенциальной энергии и изначального сознания.

Лакини — *шакти дхату* в *манипура чакре*; одна из *амса рупини*.

Лакшми — аспект пурна Шакти; богиня благополучия, супруга Вишну.

Лата садхана — *тантрическая садхана*, в которой участвует взрослая женщина.

Ли́ла — космическая игра сознания или энергии.

Лингам — камень, имеющий естественную овальную форму; символизирует тонкие тела. *Шива лингам* особенно почитаем, так как это символ *атмы*.

Лока — область существования.

Майтхуна — буквально означает "соединение двух противоположностей"; в просторечии употребляется в значении полового сношения. В *тантре* это используется как духовная практика.

Майя — иллюзорная сила, присущая *шакти*, причина феноменального мира.

Манас — часть *антах караны*, которая создает *санкаль-навикалпу*, мысль-противоположную мысль.

160

Манас шакти — то же, что *читта шакти*.

Мандала — особая диаграмма внутри окружности, притягивающая космическую энергию.

Манипура чакра — третий пранический (психический) центр у позвоночного столба, соответствует солнечному сплетению.

Маномайя коша — тело или оболочка, состоящая из ума и мысли.

Мантра — особая тонкая звуковая вибрация, способная освободить энергию и сознание от материи.

Марга — путь.

Мауна — обет молчания.

Маха лока — план существования святых и *сиддх*.

Маханирвана Тантра — одна из шестидесяти четырех *тантр*, объясняющих практику *каула*

марга, тантры для домохозяев.

Махапрана — Великая *Шакти*; космическая энергия.

Махат — *буддхи*, высшее сознание в индивидууме, которое действует через *аджна чакру*.

Махешвара — "Великий Господь", эпитет Шивы.

Махешвари — женская ипостась или *шакти Махешва-ры*.

Мокша — освобождение из цикла рождения и смерти.

Мудра — физическая, ментальная, психическая позиция ума и тела, которая направляет космическую энергию.

Мула пракрити — источник космической, творческой и кинетической силы.

Муладхара чакра — низший психический и пранический центр в человеческой эволюции.

Нада — тонкая звуковая вибрация; внутренний звук.

Нади — река, поток, *пранический* поток *шакти* или энергии в тонком теле.

Надика — то же, что *гхатика*.

Нараяни — *шакти* женского аспекта Нараяны (хранителя космоса).

161

Натараджа — буквально означает Царь Танца; эпитет Шивы.

Наумукхи мудра — физический, ментальный, психический жест закрытия "девяти ворот" тела посредством закрытия отверстий лица пальцами и сжатия мышц промежности и шеи.

Ньяса — акт освящения тела путем использования *мантры* и внешнего поклонения.

Ом — космическая вибрация вселенной; вселенская *мантра*. То же, что *Аум*; представляет четыре состояния ума; сознательный, подсознательный, бессознательный и сверхсознательный, или космический, ум.

Падмасана — основная поза для медитации, когда вы сидите с правой ступней, положенной на левое бедро, и левой ступней на правом бедре.

Панчавайю — пять пранических воздушных потоков;

см. *прана, апана, самана, у дана, вьяна, вайю*.

Панчамахабхута — то же, что *панчататтва*; пять элементов.

Панчататтва — пять элементов — эфир, воздух, огонь, вода и земля. См. *акаша, вайю, агни, апас, притхви тат-тва*.

Панчикара — процесс превращения тонких элементов в грубые.

Панчоччара — растворение одного элемента в другом через экзотерические ритуалы и предложения; часть *ришь-яди ньясы*.

Пара — величайший, верховный, трансцендентальный.

Пара садхана — высшая форма *садханы*.

Пара шакти — великий космический кинетический принцип.

Парамтаттва — величайший и первый элемент.

Парвати — кинетический принцип Шакти, супруги Шивы.

Паринама — изменение, рост, эволюция.

162

Патанджали — создатель философии йоги и *аштанга йоги*; автор *Йога Сутр*.

Пингала нади — основная *нади* на правой стороне тела, проводящая *пранашакти* от правой стороны *муладхары* и, пересекая каждую *чакру*, до правой стороны *аджны*. Также связана с мирской областью существования и сознательным опытом. "*Тха*" *хатха йоги*, обозначает солнце или "солнечную силу".

Пинда — клетка, физическое тело.

Праджна — интуиция.

Пракрिति — природа; проявленное творение.

Прайая — уничтожение творения.

Прана — жизненная энергетическая сила, поддерживающая жизнь и творение, которая наполняет собой все творение, существуя как в макро-, так и микрокосме.

Пранапратхистха — призывание космической энергии в *мандолу* или форму божества, или тело.

Прана шакти — имеет широкий круг значений, относится к космической энергетической силе, *кундалини* и к различным проявлениям энергии в теле.

Пранавайю — пранические воздушные потоки; общее наименование всех вайю. Также особая функция *вайю* в области грудной клетки.

Пранамайя — практика дыхания и контроля *праны*, ведущая к увеличению объема *праны* и приостановке дыхания.

Прасад — благословение, данное божеством, *гуру* или святым, обычно пища.

Притхви таттва — элемент земли.

Пуджа — внешнее поклонение.

Пуджари — тот, кто совершает поклонение, особенно в храме.

Пурана — легендарное повествование, объясняющее творение, воссоздание и генеалогию мудрецов и правителей. всего восемнадцать книг.

163

Пурна шакти — полное проявление *шакти* в форме *Кали, Дурги, Лакшми, Сарасвати, Парвати*; полный потенциал *кундалини*.

Пуруша — чистое сознание, мужской принцип. **Пурушартха** — цели индивидуального сознания, всего четыре — *кома, артха, дхама, моक्षा*.

Рага — привязанность; одно из пяти несчастий согласно Патанджали. Согласно *тантре* это также одна из *канчук*, которые ограничивают способность, желание и волю в индивидууме.

Раджа-йога — восьмеричный путь йоги, сформулированный Патанджали, известный как *аштанга-йога*, которая начинается со спокойствия ума и продолжается до высшего состояния *самадхи*.

Раджас — второе качество *майи*, представляющее динамизм, движение и неустойчивое состояние ума.

Ракини — *шакти дхату* в *свадхистана чакре*; одна из *амса рупини*.

Ракшаса — демон, дьявол, негативная сила или энергия. **Раса танматра** — тонкий принцип или сущность вкуса. **Раудри** — супруга Рудры, кинетический принцип.

Ришьядиньяса — полная церемония, включающая эк-зотерические и эзотерические символы, для продвижения сознания через стадии *пратьяхары, дхараны, дхьяны*, которое приводит к обладанию такими же силами, какие имеют

Риши.

Рудра — имя Шивы в Риг Веде, означающее очень высокое состояние сознания.

Рупа — форма, вид.

Рупа танматра — тонкий принцип, или сущность видения, формы.

Садхака — духовный искатель. Тот, кто движется по духовному пути к самореализации, практикуя какую-то форму *садханы*.

164

Садхана — духовная практика, совершаемая регулярно для достижения переживания и осознания "Я", подлинной реальности и космического сознания.

Сакини — *шакти дхату* в *вишуддхи чакре*, одна из *амса рупини*.

Сакши — молчаливый свидетель, аспект индивидуального сознания.

Самадхи — конечная стадия медитации, сверхсознательное состояние; единство объекта и медитирующего в процессе медитации.

Самана вайю — пранический воздушный поток средней части тела; способствует ассимиляции.

Самкхья — древняя научная философия Индии, которая классифицирует различные стадии духовного опыта без всякого упоминания какой-нибудь внешней силы или Бога.

Самскара — скрытое впечатление, хранящееся в тонком теле и подсознательном уме как архетип.

Самьяма — тройственный процесс концентрации, *медитации* и *самадхи*, который происходит спонтанно в силу постоянной практики.

Санкальпа — духовное решение, воля, также мысль.

Сапта дхату — семь телесных минералов кости, жира, плоти, крови, кожи, костного мозга и семени.

Сарасвати — аспект *Пурна Шакти*; дарительница мудрости, знания прекрасных искусств и речи. Творческая энергия Брахмы.

Саттва — третье качество природы и ума; спокойствие, чистота и непоколебимость.

Саттва гуна — одно из трех качеств *пракрити*, представляющее чистое и уравновешенное состояние ума и природы.

Сатья лока — область проявления истины и реальности.

Сахасрара чакра — тысячелепестковый лотос, или чакра, проявляющаяся на вершине головы.

Высший пси-

765

хический центр. Порог между психической и духовной областями, который включает в себя все низшие *чакры*.

Свапна — дремлющее состояние, подсознательный ум.

Свар — небеса, божественная область существования.

Сиддха — *адент*, совершенный; тот, кто развил психические и *пранические* возможности ума и тела.

Сиддхайони асана — практикуется женщинами, то же, что *сиддхасана*; левая пятка прижимается к влагалищу, пальцы правой ноги помещаются между левой икрой и бедром.

Сиддхасана — сидячая позиция, когда пятка прижимается к промежности, пальцы правой ноги помещаются между икрой и бедром левой ноги, и пятка правой ноги находится выше гениталий; основная медитативная поза.

Сиддхи — совершенство; развитые *пранические* и психические способности и возможности.

Спарша танматра — тонкий принцип, или сущность, осязания.

Стхити — вдохновение, происходящее в результате концентрации, которая достигается путем очищения элементов.

Стхула шарира — грубое тело, связанное с сознательным умом.

Сукшма — тонкий.

Сукшма садхана — духовная практика, которая непосредственно воздействует на тонкое тело и элементы.

Сукшма шарира — тонкое, или астральное тело, связанное с подсознательным умом.

Сурья свара — поток дыхания в правой ноздре.

Сушупти — область бессознательного и состояние ума; глубокий сон.

Тамас — первое качество природы, инерция.

Тамогуна — качество инерции, косность.

Тандава Нритья — танец Господа Шивы, предшествующий творению, благодаря которому он был назван Натараджей.

166

Танматра — тонкая или первичная сущность *гандхи* (запаха), *расы* (вкуса), *рупы* (зрения или формы), *спарши* (осязания) и *шабды* (звука), из которых происходят грубые элементы, или *таттвы*.

Тантра — древнейшая наука и философия человека; процесс расширения ума и освобождения энергии и сознания от материи.

Тантрик — тот, кто практикует *тантру*.

Тапо лока — область существования освобожденных душ.

Таттва — существенный элемент или принцип, "Тако-вость".

Таттва гьяна — понимание и опытное знание элементов.

Таттва Самбара — одна из шестидесяти четырех *тантр*.

Тратака — одна из *шаткарм хатха йоги*, пристальное смотрение на объект без моргания.

Тригуна — три *гуны* — *тамас*, *раджас* и *саттва*.

Триямбаке — "трехглазый"; кинетический аспект Три-ямбакама, или Шивы.

Турия — четвертое состояние сознания, сверхсознательное состояние, непроявленное состояние чистого сознания.

Удана вайю — *пранический* энергетический поток, действующий выше горла.

Упанишад — буквально означает "сидеть рядом". Книги Веды, которых традиционно насчитывается 108, содержащие диалоги между *гуру* и учеником о природе, реальности и тождестве индивидуального и космического сознания.

Упапрана — дополнительная функция праны *вайю*.

Упасана — поклонение, концентрация, *дхарана*.

Шабда — звук.

Шакти — кинетический принцип сознания, жизненная энергетическая сила.

Шамбхави — женский двойник Шамбху, представляющий концентрацию ума.

767

Шамбху — буквально означает "рожденный покоем"; имя Шивы.

Шанкхапракшалана — техника *дхаути кармы* в *хатха йоге*, очищающая весь пищеварительный тракт путем принятия соленой воды, которая проходит по всей системе.

Шанмукти мудра — особая *мудра*, когда лицевые отверстия закрываются пальцами.

Шастры — авторитетный трактат по любому предмету, особенно научному или религиозному.

Шива — *мантра*, обозначающая чистое сознание. Высшая реальность йогов. Имя божества, олицетворяющего космическое состояние сознания.

Шива таттва — необусловленные, чистые и соединенные элементы макрокосма.

Шраван — пятый месяц лунного календаря, который длится с середины июля до середины августа.

Шри Ауробиндо — всемирно известный *махайоги*, живший в Пондишери, Южная Индия, в первой половине 20 века.

Шримад Деви Бхагаватам Пурана — одна из восемнадцати *пуран*, которая прославляет *Деви* и содержит практику поклонения *Шакти*.

Шуддхи — очищение.

Янтра — символ, предназначенный для концентрации на нем, чтобы освободить скрытую потенциальную энергию и сознание. Абстрактная форма *мандалы*, и *мантра*, представленная математически точно в линейном измерении.

КНИГИ САТЬЯНАНДЫ САРАСВАТИ

(WWW.YOGAVISION.NET)

ASANA & PRANAYAMA

A Systematic Course in the Ancient Tantric Techniques of Yoga and Kriya

Asana Pranayama Mudra Bandha

Moola Bandha, The Master Key Surya Namaskara

Kundalini Tantra Meditation from the Tantras Sure Ways to Self Realization Swara Yoga

Tattwa Shuddhi

Yoga Nidra

Four Chapters on Freedom

translation of and commentary on the Yoga Sutras of Sage Patanjali

Gherand Samhita by Sage Gherand, *translation and commentary*

Hatha Yoga Pradipika

by Maharishi Swatmarama, translation and commentary

Підписано до друку 10.02.2001. Формат 60x88/16.

Папір офсетний. Тираж 800. Зам. 18.

ЛР 064832. «Алока», Харюв, вул. Пушкшська, 32.

e-mail: WERT18@excite.com

Віддруковано з оригінал-макету на поліграфічному підприємстві

акціонерське товариство «InvestPrint»,

Харюв, вул. Полтавський шлях, 4

В книге выдающегося Учителя йоги и тантры описаны древние эзотерические практики:

- трансформация сознания;*
- очищение причинного тела;*
- пробуждение кундалини;*
- освящение первоэлементов;*
- динамическая медитация;*
- омовение огнем;*
- творческая визуализация;*
- космическое единение;*
- преображение чувств и ума;*
- мистическая защита.*