

ИЮЛА

ПРАКТИЧЕСКАЯ

Стивен Стурджесс



ДО
И
ПОСЛЕ 40

Стивен Стурджесс

Практическая йога до и после 40

ISBN 5-8405-0366-5

Об авторе

Стивен Стурджесс впервые познакомился с йогой в 1969 году, начав изучать ее философию и практику под руководством известных наставников, последователей знаменитого гуру Свами Шивананды. В их числе были Свами Сатьянанда Сарасвати, Свами Венкатесананда и Свами Вишнудевананда, регулярно приезжавшие в Англию в 1970-х годах для проведения семинаров, тренировок и мастер-классов. В то время увлечение восточной «экзотикой», в частности философией, а также боевыми искусствами захватило многие европейские страны. Не остался в стороне и Стивен, для которого изучение мудрости и мировоззрения йоги стало делом всей жизни.

Дальнейшее обучение он проходил под руководством доктора Свами Пондичерри, имевшего титул Йога Махариши. В 1979 году Стивен Стурджесс получил духовное имя «Шанкара» [благосклонный, благоприятный]. Ознакомившись с целым рядом направлений учения йоги, попробовав себя в различных практиках, Стурджесс наконец встретил в 1982 году ставшего ему духовным учителем и наставником гуру Свами Крийянанду, бывшего в то время директором Духовного сообщества «Ананда» в США и Италии.

В настоящее время Стивен Стурджесс является руководителем Общества медитации «Ананда» в Англии. Он преподает йогу и искусство медитации, проводит семинары и дает консультации всем желающим. Он живет в Лондоне и практикует также духовное целительство, занимается графическим дизайном и рисует. Настоящая книга — первая большая публикация автора, плод его почти четвертьвековой практики и философских размышлений.

Предисловие

(из предисловия автора к первому изданию этой книги)

Человек — это духовное существо, независимо от того, сознает он это или нет. Вернее сказать — одухотворенное, ибо Творец вдохнул душу в тело, которое во многих религиях считается «храмом души». Ведь истинная сущность, истинная природа человека — это сознание, бесконечно чистое и отделенное от физического тела, от чувств или разума-эго, от самоосознания разума-эго. Но человек своим невежеством или злоупотреблениями ставит пределы развитию своей сущности и неверно определяет ее. Из-за этого невежества и вечной сосредоточенности на материальном и телесном, из-за излишнего внимания к объектам чувств человеческое «Я» забывает о своей вездесущей природе.

Наш разум-эго при помощи мыслей и желаний воображения и памяти создает ту иллюзорную реальность, которая не дает человеку осознать свою подлинную сущность, ощутить свою божественную природу. Наш эгоизм ослепляет нас и не позволяет увидеть Истину.

Ошибочно отождествлять свое «Я» с телом, чувствами и разумом, ибо такое самоотделение от Бесконечности является причиной всех страданий и несчастий.

Каждый из нас, осознанно или нет, стремится к двум вещам: к свободе от боли и страданий и к нескончаемой радости и счастью.

Счастье и радость — вот подлинная сущность человеческого «Я», и это же «Я» - источник этого счастья. Ни в каком другом предмете нельзя найти счастье: оно не снаружи, оно — внутри нас.

Главное, что нужно знать (и сделать!) в жизни, — это понять свою духовную, божественную природу и свою вечную принадлежность к Богу, создателю и причине всего сущего. Нужно любить Бога сердцем, разумом и душой; нужно любить все и всех, что находится вокруг, — независимо от цвета кожи, образа мыслей, происхождения, убеждений или вероисповедания — так же сильно, как мы любим самих себя.

Эта книга посвящена учению Аштанга-йоги¹, которое не следует путать со ставшей очень популярной практикой асан (поз) аштанга виньяса — своего рода комплексом связанных движений с использованием дыхательных упражнений по методу уджайи и техникой замков — уддийяна бандха; этот комплекс стал широко известен и распространен благодаря индийским мастерам йоги, таким, как Кришнамачарья и Паттабхи Джойс. Он является прекрасным способом исправления опорно-двигательного аппарата, развития силы и гибкости, укрепления здоровья. Но если выполнение упражнений этого комплекса происходит чисто механически, «спортивно», без уделения должного

внимания важнейшим духовным аспектам йоги, таким, как яма (этические нормы) и нияма (учение морали), то тогда йога нисходит до уровня обыкновенной системы оздоровительных мероприятий. Осознать эту разницу необходимо, поскольку многие

1 Практически все канонические тексты йоги написаны на санскрите — языке, играющем в культуре Индостана ту же роль, что латынь - в культуре Европы. Звучание многих из терминов йоги имеет самостоятельный сакральный смысл для практикующих. Поэтому транслитерация всех йогических терминов в настоящем издании выполнена в соответствии с нормативами санскрита, максимально близкого по звучанию к первоисточникам. — Прим. ред.

заблуждаются, считая, что йога действительно является системой физических упражнений для достижения внешних, видимых результатов — здорового стройного тела, физической силы, привлекательности, сексуальности, красоты и долголетия. Но с точки зрения духовности, стремление к внешним результатам, продолжение «эгоцентрического» бытия, ориентированного на телесные потребности, не имеет никакой ценности. Похоже, что для большинства практика различных поз и упражнений стала синонимом всего учения йоги. Это — в корне ошибочный взгляд, непонимание подлинной сущности йоги.

Для правильного понимания йоги необходимо рассматривать практику ее асан, как это сделано в трактате Патанджали о восьми звеньях йоги, где духовное начало объединяет и уравнивает разум и тело. Слово «асана» означает не только позу, но и манеру сидеть, «посадку», и Патанджали объясняет этот термин, как способность привести тело в неподвижное состояние, чтобы сделать разум устойчивым и способным на глубокую медитацию. Хатха-йога, по мнению Патанджали, — это систематический процесс самореализации, в котором нездоровое, не обладающее жизненной энергией тело является отвлекающим элементом, мешающим движению к совершенству. Поэтому в этой книге нет детального описания поз Хатха-йоги — я отсылаю читателя к другим изданиям, в которых этот аспект излагается более подробно и наглядно.

Мой духовный учитель Шри Крийянанда любезно согласился написать вступительный раздел и разъяснить в нем подлинные цели йоги. Шри Крийянанда — блестящий учитель и мастер крийя-йоги, обучившийся у самого Парамхансы

Йогананды, написавшего немало прекрасных книг. Некоторые из них упомянуты в данном издании.

Первая глава книги посвящена тонким телам и чакрам. Я хотел сделать для читателей акцент на том, что мы — нечто большее, нежели

простое соединение психики и физиологии, и поэтому с самого начала подчеркивал духовные аспекты учения йоги.

Следующие главы рассматривают восемь разделов йоги — научную и практическую систему, основанную на древних преданиях и текстах известнейшим гуру Патанджали. Эта система поведет вас, шаг за шагом, простым и понятным путем к вершине всего учения — самадхи.

Эти советы и наставления, проверенные многовековой практикой, научат вас, как очистить разум и тело для достижения высших уровней познания, для выполнения главной цели — духовной самореализации человека. Но нужно всегда помнить о том, что истинная задача йоги — рассеять тьму невежества, устранить препятствия, заслоняющие познание подлинного внутреннего «Я». Это возможно лишь путем неустанного познания разницы между истинным и ложным.

Все мы и каждый из нас — уникальное и неповторимое воплощение божественного света, любви, мира и мудрости; мы способны стать вечным, сведущим, постоянно возрождающимся блаженством. Утвердитесь в мысли о том, что вы вечны, чисты, благословенны, полны знания и силы.

Помните, что цель человеческой жизни — воплощение божественной искры и познание Бога. Для этого вам необходимо очистить разум и тело, научиться регулярной и глубокой медитации.

Искренность в желании познать неведомое поможет вам достичь высшей истины, расширить горизонты сознания. Йога — это не занятие для свободного времени: если вы однажды прикоснулись к ее учению, оно захватит вас целиком на всю жизнь, ведь йога — это образ жизни. Не отдав ей себя полностью, нельзя ожидать успеха.

Да откроется вам истинный путь познания счастья, которое скрыто внутри вас.

Стивен Стурджесс (Шанкара) ноябрь 1996 года

Тонкие тела и чакры

Наше физическое тело, несмотря на то, что оно представляется прочным и плотным, на более фундаментальном уровне состоит из триллионов молекул и атомов, которые постоянно преобразуются. Помимо вашего физического тела душа (чистый дух — олицетворение нашей подлинной сущности) обладает несколькими нематериальными, так называемыми «тонкими» телами, своего рода взаимозависимыми оболочками, которые окружают физическое тело и проникают в него.

Каждое тонкое тело представляет собой энергетическое поле, имеющее характерную частоту вибрации и плотность.

Душа человека размещается в пяти оболочках-прибежищах (коша), которые располагаются в трех телах — физическом и двух тонких, называемых астральным и каузальным (иначе — причинном, или обусловленном) (рис. 1).

Эти три тела служат нам посредниками в нашем повседневном бытии — в трех состояниях разума: бодрствовании (джаграт), сне (свапна) и сне без сновидений (сушупти). Душа же находится вне этих трех состояний, будучи лишь их свидетелем

Физическое тело

Физическое (плотное) тело есть субстанция, переживающая рождение, рост, болезни, старение и смерть. Местом «пребывания» этого тела является физическое тело астральное тело каузальное тело

- 1 — каузальное тело
- 2 — астральное тело
- 3 — физическое тело
- 4 - «Я»
- 5 — оболочка блаженства
- 6 - оболочка сознания/интуиции
- 7 — оболочка разума
- 8 — эфирная/энергетическая обо-

9 - пищевая оболочка физическая, или пищевая оболочка (аннамайя коша), причем одно из значений санскритского коша — «ножны». Пищевой оболочкой она называется потому, что зависит от плотной, физической праны в виде пищи, воды и воздуха. Прана — это необходимая жизненная энергия, поддерживающая саму жизнь и все живое. Она всепроникающа и существует и в организме человека, и в макрокосмосе. Без праны нет жизни. Она является связующим звеном между физическим и астральным телами, и когда эта связь обрывается, наступает смерть физического тела. Считается, что плотное тело формируется из пяти элементов: эфира, воздуха, огня, воды и земли.

Астральное тело

Астральное тело состоит из тех же пяти стихий, но «тонких», которые образуют и плотное тело. Это эфир (акаш), воздух (вайю), огонь (теджас), вода (джала) и земля (притхви).

Астральное тело делится на три оболочки.

Пранамайя коша (энергетическая оболочка)

Эта оболочка (называемая иногда в литературе «эфирным телом») обеспечивает физическое тело жизненной энергией. Она практически совпадает с ним по размерам и форме.

Оболочка состоит из пяти жизненных энергий (пран), выполняющих различные функции в физическом теле

Вьяна («воздух, идущий наружу») — жизненный поток энергии, отвечающий за все движения тела и полностью пронизывающий его. Считается

Удана («воздух, идущий вверх») действует в зоне между горлом и макушкой головы, активизируя органы чувств — глаза, нос, уши, язык. Характеризуется «восходящим движением» кундалини шакти (концентрированной духовной энергии, жизненной силы), расположенной в основании позвоночного столба, в муладхара чакре. Эта энергия проходит по главному «тонкому» нервному каналу (сушумна на-ди), совпадающему со спинным мозгом, и достигает верхней, седьмой чакры (сахасрара), расположенной в теменной области (иногда эта чakra называется «коронной»).

В момент смерти человека удана отделяет его астральное тело от физического.

Прана в форме жизненной энергии — это особое проявление космической праны, которая входит в тело человека через продолговатый мозг [medulla oblongata], а затем движется вниз и вверх по астральному спинномозговому каналу, изменяясь под воздействием чакр и превращаясь в вайю («ветры», или потоки праны).

Дословно «прана» означает «движение воздуха вперед»; основная область ее местонахождения — между горлом и верхней частью диафрагмы, а основная функция - стимуляция дыхания. Кроме того, прана поднимает кундалини шакти до уровня уданы.

Самана — «уравновешивающий ветер», действует в брюшной полости между сердцем и пупком. Самана отвечает за работу сердца, кровеносной и пищеварительной систем.

Апана — «уходящий воздух» — действует в нижней части тела, от пупка до ступней, активизируя выделительные системы. Основное направление движения апаны — нисходящее.

Все эти пять жизненных «ветров» сочетаются с пятью «тонкими» органами действия (речь, руки, ноги, выделение и размножение), имеющими свои аналоги в физическом теле.

Маномайя коша

Эта оболочка считается вместилищем ума и является более тонкой, чем праническая, представляющая собой жизненную силу. Умственная оболочка соединяет в одно целое физическую (аннамайя) и энергетическую (пранамайя) оболочки, являясь передаточным звеном между всеми тремя телами; она снабжает оболочку сознания (виджнянамайя) ощущениями об окружающем мире и передает физическому телу опыт, обретенный астральным и каузальным телами.

Умственная оболочка образована манасом («волевым умом»), подсознанием и пятью органами чувственного восприятия в их астральной форме — это зрение, слух, обоняние, вкус и осязание.

Виджнянамайя коша

Оболочка сознания выражает одновременно знающее и действующее начала. Будучи самым «тонким» проявлением разума, она несет на себе отблеск самоосознания души человека.

Эта оболочка образована когнитивным «познающим» разумом (буддхи), интеллектом и «эго» вкупе с пятью «тонкими» органами чувств.

Каузальное тело

Анандамайя коша (оболочка блаженства) — самое тонкое и сокровенное из трех тел, вмещающих душу; она — первооснова тонких и материальных тел, воплощение блаженства души.

Отдаляясь от физического и астрального тел, разум переходит в тонкое состояние глубокого сна, действие органов чувств приостанавливается, и в этом блаженном покое уже не существует ни мыслей, ни «эго». Эта оболочка — то измерение человеческого бытия, через которое происходит приобщение к Абсолюту.

Душа

Душа (внутреннее «Я», дух) пребывает во всех трех телах (физическом, астральном и каузальном) и участвует во всех их

действиях. Душа — это вечное сознание, полное, безупречное и самодостаточное, безграничное, безначальное и бесконечное.

Смерть, санскары и карма

В момент физической смерти (которая отнюдь не является концом существования человека) душа, или «Я», одухотворяющая тело, покидает свою физическую основу, заключенную в астральном и каузальном телах. Линия жизни, передающая прану физическому телу, пресекается, сознание освобождается от телесных ограничений и соединяется с тонким телом.

Но душа продолжает жить, сохраняя разум, «эго», «тонкие» органы чувств и жизненные «ветры». Она несет с собой все ранее пережитое, санскары («подсознательные впечатления памяти»), а также весь комплекс прежних действий, мыслей и желаний, обобщенно называемых кармой.

Санскары наших прошлых жизней связаны с душой; они определяют, мотивируют наши нынешние деяния: мы пожинаем то, что посеяли.

Слово «карма» происходит от санскритского корня «кри», означающего «делать, творить, действовать». Но карма — это не только причина продолжения процесса жизни (возрождение после смерти). В нашей нынешней жизни все действия также приносят хорошие либо дурные плоды, оказывая решающее влияние на наше будущее.

Три вида кармы, влияющие на человеческую сущность, таковы:

— санчита карма ~ то, что было накоплено за несколько предыдущих жизненных циклов;

— прарабдха карма — результаты ближайших, недавних поступков, проявляющиеся в настоящий момент;

— агами карма — ныне совершаемые поступки, последствия которых проявятся в будущей жизни.

Сон и смерть

Засыпая ночью, мы умираем для всего, что нас окружает. Как и смерть, сон — это переход от телесного существования к существованию более тонкому. То, что мы называем смертью, не что иное, как перемены, которыми мы не можем управлять. Сон — это тоже перемена, но в отличие от смерти, ему мы отдаем себя с радостью, испытывая удовольствие, «позволяя» себе эту перемену. Почему? Потому, что мы уже неоднократно пережили эту перемену; мы помним,

что сон безболезнен и освежают. Но кто может так же «вспомнить» умирание?

Наше сознание бодрствует и во сне; мы знаем, что существуем, даже забывшись самым глубоким и бесчувственным сном. Проснувшись утром, мы снова осознаем наше «Я» точно таким же, каким оно было вечером. Иногда, правда, нам требуется некоторое время, чтобы прийти в себя, но циклы перехода от сна к бодрствованию для нас привычны. Мы пробуждаемся от сна, начинаем бодрствовать, и так циклы сна и бодрствования, подобно смерти и возрождению, сменяют друг друга.

Когда мы отходим ко сну, то по-прежнему остаемся открытыми для ощущений, запахов, звуков и касаний. Затем сознание гаснет, мы засыпаем и тонкое тело покидает физическую основу — разум-эго, и мысли переходят в тонкое состояние. Во время сна наше физическое тело глухо ко всем внешним ощущениям и к боли. Эта боль возникает лишь когда разум и ощущения соединяются с физическим телом. Наше «Я», наша подлинная сущность, безразлична и к боли, и к наслаждению.

Напоминанием о вечной и бессмертной природе человека могут послужить слова Кришны из второй главы «Бхагавадгиты».

«Как человек освобождается от старой изношенной одежды, так и душа покидает старое, пришедшее в упадок тело, чтобы обрести себя снова в другом — новом теле».

Чакры: ваша внутренняя вселенная

«Чакра» в переводе с санскрита означает «колесо» или «вращающийся диск». Чакры представляют собой «тонкие» вращающиеся вихри энергии внутри астрального тела и соединяют упоминавшиеся выше пять оболочек с функциями физического тела, прежде всего посредством эндокринных желез и нервных узлов спинного мозга.

Чакры служат своего рода преобразователями, функцией которых является получение, усвоение и распределение энергии (жизненной силы, праны) через тонкое тело по нервным узлам, кровеносной системе и органам физического тела.

Местом входа этой энергии в тело считается нижний отдел головного мозга, так называемый продолговатый мозг [medulla oblongata], откуда она и поступает в расположенные выше отделы мозга. Затем энергия «фильтруется» и спускается вниз по всему телу через шесть главных чакр (энергетических центров). По мере прохождения этих чакр энергия все более уплотняется. В самой нижней чакре (муладха-ра чакра), расположенной у основания позвоночного столба, частота вибрации

энергии самая низкая, а сама энергия, соответственно, — самая плотная. И наоборот: чем выше чакра, тем больше частота вибрации и тоньше энергия. Верхние чакры теснее связаны с внутренними оболочками и высшими уровнями сознания.

Семь чакр (психоэнергетических центров), их расположение в астральном теле и соответствие частям физического тела

1 — «духовное око», «третий глаз» (сосредоточение силы воли, интуиции и сверхчувствительного восприятия)

2, 13 - продолговатый мозг (месторасположение «Я»)

3 — сахасрара

(«тысячелепестковый лотос»)

4 — аджна («приказ»)

5 — вишуддхи («чистота»)

6 - анахата («безударный звук»)

7 - манипура («драгоценная крепость»)

8 — свадхиштхана

(«собственное основание»)

9 — муладхара

(«корневая опора») ю~ «аи

11 — питала

12 — сушумна

14 - шейный отдел

[позвоночника]

15 - грудной отдел

16 — поясничный отдел

17 - крестцовый отдел

18 - копчиковый отдел

Высшее Сознание, вошедшее в тело человека в форме божественной космической энергии, в итоге становится материей и формирует пять основных стихий — эфир, воздух, огонь, воду и землю — по принципу возрастающей плотности.

Аджна чакра соответствует месту, где расположено духовное око (известное также как «третий глаз»), олицетворяющее собой разум, отдающее приказы.

Ниже, в области горла, размещается вишуддхи чакра, соответствующая небольшой зоне «эфира», приблизительно совпадающей с голосовыми связками.

Ниже, в области сердца, находится анахата чакра, здесь происходит важнейший процесс поступления воздуха и насыщения крови кислородом.

Ниже, в районе пупка, находится манипура чакра, зона огня: не случайно нарушение процессов пищеварения мы часто называем «изжогой».

Еще немного ниже располагается свадхиштхана чакра; в этом отделе организма происходит накопление и усвоение жидкости («вода»).

И не случайно то место, которым человек чаще всего соприкасается с землей, если сидит не на стуле, служит обиталищем «земляной», или муладхара чакры.

Каждая чакра имеет свою собственную частоту колебания и характерный цвет и звук; она соответствует определенной стихии, планете и духовному качеству и находится под покровительством особого божества.

Некоторые люди, обладающие особыми способностями психики, а также йоги, достигшие высоких ступеней познания, способны разглядеть в ауре, окружающей каждого из нас, тонкие энергетические поля и центры — чакры. Они предстают перед взором в виде воронок, собирающих в себя вращающиеся разноцветные вихри.

Нади (тонкие каналы)

Как уже говорилось, чакры соединяются с физическим телом тонкими нервными каналами, называемыми «нади» и расположенными в астральном теле; они недоступны обычному взору. Центром этих каналов, которых насчитывают около 72 тысяч (а Шива Самхита определяет их количество даже в 350 тысяч), является тонкое солнечное сплетение. Именно поэтому нервный клубок — солнечное сплетение физического тела — представляет собой главный накопительный резерв праны, и посредством овладения пранаямой можно научиться аккумулировать в себе огромное количество этой жизненной энергии. Эта же практика, а точнее, ее разновидность анулома-виллома пранаяма (попеременное дыхание через ноздри) позволяет очищать каналы, поскольку их «загрязненность» затрудняет пране проникновение в главный канал — су шум -на нади.

Прана, поступившая по каналам, употребляется как для физических, так и для астральных проявлений души.

Три главных канала, соединяющих чакры, — это сушумна, ида и питала. Ида (отрицательный, лунный поток) берет свое начало от муладхара чакры по левую сторону от центрального канала (сушумна), а питала (положительный, солнечный) — по правую сторону от центра. Они пересекают пути друг друга подобно двум танцующим змеям и встречаются у аджна чакры. Восходящий и нисходящий

Чакры и нади в астральном теле потоки энергии по каналам ида и питала определяют и «полярность» чакр. Парамханса Йогананда, в частности, писал в своей «Автобиографии йога» о том, что эта двойная полярность превращает шесть чакр в двенадцать, соответствующих двенадцати знакам Зодиака.

Главные чакры

Как уже говорилось, шесть чакр располагаются одна над другой в астральном позвоночном столбе, совпадающем с каналом су шумна, а седьмая, высшая чакра (сахасрара), называемая «тысячеле-пестковым лотосом», находится в области головного мозга. Эта чакра часто изображается на рисунках и иконах в виде светлого кольца — нимба, окружающего голову святого, что символизирует просветление и освобождение сознания.

В трактатах по йоге чакры называются иногда цветками лотоса, чьи лепестки сотворены из лучей жизненной энергии, причем каждая чакра имеет особое количество лепестков. У обыкновенного человека, чей разум находится на нижних уровнях сознания, лепестки лотоса обращены вниз и энергия направлена в сторону чувств.

Путем длительной практики (асана, пранаяма, крийя) и медитации йоги направляют эти лепестки, а следовательно, и их энергию, вверх, по направлению к высшим чакрам, выводя воплощение духовных целей из узкого круга самоограничения в бесконечность. Кроме того, такая практика пробуждает кундалини (праническую энергию), сконцентрированную в основании позвоночника, и заставляет ее подниматься вверх, питая на своем пути все чакры. Когда энергия достигает вершины (сахасрара чакры), сознание йога полностью отделяется от тела и разума и погружается в нирби-кальпа самадхи, или «внеобразный» экстаз, в состояние блаженства, позволяющее осознать единство с Богом, освободить сознание от всех пространственных или временных ограничений. Испытав однажды такое состояние, йог продолжает жить, не отличаясь внешне от других людей, но его сознание уже навсегда поднимается на высший, божественный уровень.

Муладхара чакра (первый центр)

Эта чакра называется также «основой» или «корневой опорой» («мула» на санскрите означает «корень»). В ней сконцентрирована энергия кундалини — наподобие свернувшейся в кольцо змее, готовой к броску.

Символ муладхары — темно-красный лотос с четырьмя лепестками. Внутри лотоса находится желтый квадрат, а в нем — обращенный вершиной вниз треугольник.

Эта чакра воплощает в себе стихию земли, выражаемую желтым квадратом (земля — самый плотный из пяти основных элементов, отвечающий за физическое тело и материальное бытие). Основные качества чакры — прочность и инертность. Она является также местом пребывания аннамайя коши — оболочки, обеспечивающей существование физического тела путем усвоения пищи и выведения отходов жизнедеятельности. Соотносится эта чакра и со свойством различать запахи.

Муладхара чакра отвечает за основные инстинкты существования и выживания человека: чувство страха, вины, преследования, за самосохранение, прием пищи, поиск убежища, способность защищаться и нападать, пользование органами чувств, а также за сексуальное влечение и инстинкт продолжения рода.

В этой чакре сосредоточены санскары — впечатления, ощущения и воспоминания, приобретенные в прошлом; здесь «живет» и низшая карма.

Свадхишгхана чакра (второй центр)

На санскрите «сва» означает «собственное», а ад-хиштхана — «основание», «местонахождение». Эта чакра расположена в нижней части крестцового отдела позвоночника, приблизительно на уровне копчика, позади половых органов. Она ассоциируется с водой и на уровне физиологии связана с выводящей и репродуктивной системами.

Символ этой чакры — шестилепестковый лотос малинового или красно-оранжевого цвета, внутри которого находится белый полумесяц, обращенный рогами вверх.

В свадхиштхана чакре пребывает пранамайя коша.

Данная чакра связана с чувством вкуса, а также с сексуальностью и половыми органами. Если энергия концентрируется в этой чакре, то человек склонен испытывать чувственное удовольствие. Вместе с тем, эта чакра отвечает за чувство уязвимости, за стремление быть любимым и эмоционально защищенным, за страх быть отвергнутым, за одиночество, материальные и сексуальные желания, за романтическую грусть и неуверенность в себе.

Здесь просматривается прямая связь с одним из основных положений учения йоги, а именно с тем, что половое влечение следует преобразовывать в более созидательные и утонченные формы духовного выражения — «поднять любовь до уровня сердца и ума».

Манипура чакра (третий центр)

Название этой чакры означает буквально «драгоценный город» или «драгоценная крепость». Расположена она в позвоночном столбе, приблизительно на уровне пупка. Эта чакра связана с солнечным сплетением и управляет пищеварительным процессом и терморегуляцией всего организма, а потому отождествляется с огнем.

Символ манипура чакры — десятилепестковый светло-желто-зеленый лотос, в центре которого — направленный вниз красный треугольник, символизирующий огонь. Эта чакра — центр мощи, внутренней силы, воли и устремлений. В ней сочетаются огонь желаний и глубина эмоций.

Но с манипура чакрой связаны и отрицательные черты: эгоизм и высокомерие, злоба, страсть к азартным играм, стремление управлять и подчинять, жажда власти и жестокость.

Устранение этих низменных чувств направляет нашу эмоциональную жизнь на более высокие уровни сознания и делает ее более духовной и насыщенной.

Анахата чакра (четвертый центр)

На санскрите «анахата» означает «безударный», то есть звук (или колебание), возникший без физических причин. Такой внутренний звук воспринимается во время медитации и называется надо. В западной литературе аналогом ему является «музыка сфер».

Анахата чакра расположена на уровне сердца; ее символ — двенадцатилепестковый лотос голубого цвета. Стихия воздуха представлена в его серо-дымчатом центре двумя пересекающимися треугольниками, олицетворяющими высокие и низменные аспекты нашего бытия. В иудаизме этот символ называется «звездой Давида».

Анахата чакра известна еще и как «сердечный» центр, центр духовной или божественной любви.

При полном пробуждении чакры человек испытывает бескорыстную, беззаветную и сострадательную любовь. Многие древние мудрецы утверждали, что сердечная чакра — важнейший инструмент пробуждения любви ко всему сущему как выражению вездесущего Бога. Открывая наше сердце для любви, мы сами становимся любовью, ибо «Бог есть любовь».

Сердечная чакра — это мост от трех нижних чакр, относящихся к физическим аспектам бытия (выживание, безопасность, чувственность, секс и телесная сила), к трем верхним чакрам, соответствующим более высоким уровням самосознания.

В сфере чувственного восприятия анахата чакра управляет осязанием.

Вишуддхи чакра (пятый центр)

На санскрите слово «шудди» означает «очищать». Пятая чакра «чистоты», или «очищения», расположена в шейном отделе позвоночника позади гортани, приблизительно у основания шеи. Изображается она в виде фиолетового или пурпурно-дымчатого лотоса с шестнадцатью лепестками, соответствующими числу каналов (нади), питающих эту чакру. В центре лотоса — перевернутый треугольник с белым центром («полной луной»), олицетворяющим эфир (или пространство) — стихию более тонкую, чем воздух.

На физическом уровне эта чакра связана с горлом, шейей, щитовидной и паращитовидной железами.

Вишуддхи чакра ассоциируется с чувством слуха, является центром речи и общения, творчества и самовыражения, способности обучаться и усваивать.

Аджна чакра (шестой центр)

«Аджна» на санскрите означает «повиноваться», «следовать», «познавать». В буквальном смысле название чакры соответствует понятию «командный центр».

Чакра располагается в передней (лобной) доле мозга, непосредственно за межбровьем (это место известно также под названием «третий глаз»), и руководит гипофизом.

В трактатах по йоге аджна чакра традиционно символизируется двухлепестковым лотосом бледно-серого или серебристого лунно-белого цвета. На левом лепестке начертана санскритская буква хам, а на правом — кшам. Это — изначальные звуки, мантры, обозначающие Шиву и Шакти (сознание и энергию). Левый лепесток означает также луну (канал ида), а правый — солнце (канал питала). В середине цветка лотоса помещен круг с перевернутым треугольником внутри — это символ созидательного начала шакти. Внутри треугольника изображен шивалин-гам, но не в качестве фаллического символа, а в качестве символа астрального тела. Выше шивалингама мы видим традиционное начертание символа «ом» — он является биджа мантрой для аджна чакры.

Авторы древних текстов описывали «духовный» глаз, который можно увидеть во время глубокой медитации, как кольцо золотого света с темно-синим мерцающим полем внутри, а в центре этого поля — пятиконечная серебристо-белая звезда. Как и телесные глаза, «духовный», или «третий», глаз связан с продолговатым мозгом [medulla oblongata]. Сконцентрировав внимание на точке между бровями, некоторые могут скорее ощутить, нежели увидеть исходящее из нее свечение. Именно это имел в виду

Иисус Христос, говоря: «Если око твоё будет чисто, то и все тело твоё будет светло» (Лук. 12: 34).

Продолговатый мозг — это место, где жизненная энергия (прана) впервые входит в тело человека. Ирана хранится в сахасрара чакре (седьмом центре), откуда по тонким каналам (нади) расходится по всем членам и органам. Это место, где помещается эго-сознание, символом которого является луна. Подобно тому как луна лишь отражает солнечный свет, так и человеческое «Я» не имеет своей собственной реальности, а лишь отражает свет, изливаемый душой.

Нам необходимо превратить эго-сознание в самоосознание, что достигается глубоким, продолжительным сосредоточением на «духовном» оке, пока в нем не появится центр сознания.

Примечательно, что бог Шива изображается с символом луны в волосах, в сахасрара чакре, а это свидетельствует о том, что его эго-сознание полностью отождествлено с космическим Разумом.

На выходе из аджна чакры три главных канала -ида, питала и сушумна — сливаются в один, и поток сознания поднимается по нему в высший центр — сахасрара чакру.

Медитируя на этой чакре, можно выйти на такой уровень интуитивного знания и самопознания, который позволяет разрушить неблагоприятную карму прошлых жизней.

«Духовный» глаз считается местоположением силы воли и духовной силы и власти.

Сахасрара чакра (седьмой центр)

На санскрите «сахасрара» означает «тысяча», поскольку именно тысяча лепестков насчитывается у лотоса, символизирующего самую верхнюю чакру.

Но фактически мы не можем постигнуть всю беспредельность этого огромного цветка с бесконечным количеством лепестков, и число «тысяча» — лишь способ показать эту бесконечность. Утверждают, что этот лотос ярче и белее полной луны и слегка окрашен в тона восходящего солнца.

Сахасрара — высшая, седьмая чакра, хранящая силу сознания и питающая все остальные чакры.

Сахасрара — центр божественного союза, возникающего, когда кундалини шакти в своем восхождении достигает сахасрара чакры; тогда наступает момент предельной полноты существования, или самадхи. Ощущения, ощущающий и ощущаемое становятся единым целым; йог испытывает абсолютный восторг в этом сверхсознательном состоянии самадхи. Но для того, чтобы достичь такого состояния, необходимо сначала разбудить аджна чакру, открывающую «путь вверх». Во время глубокой медитации, когда разум сосредоточен на «третьем глазе» (голубой круг, окруженный кольцом золотого света), открывается физический канал, соединяющий духовное око с макушкой головы, куда и «втекает» высшая энергия. До тех пор, пока аджна чакра не разбужена, наш разум пребывает в замкнутом пространстве и не в силах постичь Истину.

Физиологически сахасрара связана с эпифизом (щитовидной железой).

Взаимосвязь чакр с эндокринными железами

В физическом плане каждая чакра связана с той или иной железой внутренней секреции и имеет на нее определенное влияние.

Когда астральная и физическая системы пребывают в равновесии, то жизненная энергия гармонично связывает все органы. Но если она встречается

Эндокринные железы 1 - мужской организм 6 - вилочковая железа

2 — женский организм

3 - эпифиз

4 — гипофиз

5 - щитовидная и паращитовидная железы 10 - яичники

7 — надпочечники

8 - поджелудочная железа

9 — семенники

Железа

Эпифиз

Сахасрара

Гипофиз

Щитовидная

Вишуддхи

Вилочковая

Анахата

Поджелудочная

Манипура

Половые

Свадхиштхана

Надпочечники

Муладхара на своем пути препятствия или если нарушается равновесие между чакрами, это затрагивает соответствующие железы, нормальная работа которых нарушается, что, в свою очередь, влияет на состояние здоровья и вызывает умственные и эмоциональные расстройства.

Взаимосвязь чакр и нервных узлов

Вы можете сами определить точки расположения чакр следующим несложным способом.

Сядьте в удобную для медитации позу, выпрямите спину и расслабьтесь. Если вам трудно сидеть со скрещенными ногами, сядьте в кресло с прямой высокой спинкой. Очень важно держать спину прямо, чтобы энергия свободно текла по каналам.

Сначала попробуйте найти свой астральный позвоночник. Для этого поместите левую руку под основание позвоночного столба, под крестец, а правую ладонь — на основание черепа, туда, где находится продолговатый мозг. Закройте глаза, внимательно и спокойно посмотрите мысленно на свой «духовный» («третий») глаз — точку между бровями. Сделайте вдох, прочувствуйте, как дыхание поднимается от основания позвоночника к голове. Выдохните, прочувствуйте движение воздуха в обратном направлении. Повторите это упражнение двенадцать раз.

Затем положите левую руку на то место, где должен быть «третий глаз», правую руку оставьте у основания черепа. Вдохните, прочувствуйте движение потока по каналу от продолговатого мозга к «третьему глазу», затем выдохните и проследите за обратным движением.

Во второй части этого упражнения вам будет необходимо напрячь и расслабить некоторые части

Нервные узлы и сплетения

- 1 — головной мозг
- 2 - продолговатый мозг
- 3 — шейный нервный узел
- 4 — гортанный узел
- 5 - сердечный узел

6 — солнечное сплетение

7 - крестцовый узел

8 - копчиковый узел

9 - позвоночник (вид сзади), позвонки и мышцы удалены, показан спинной мозг и спинальные нервы

Нервное сплетение

Пещеристое

Гортанное

Вишуддхи

Сердечное

Анахата

Солнечное

Манипура

Крестцовое

Свадхиштхана

Копчиковое

Муладхара тела, попутно пытаюсь увидеть каждую чакру в виде цветка лотоса.

Муладхара. Напрягите и расслабьте анальный сфинктер. Напрягая мышцу, представьте себе лотос с закрытыми и направленными вниз лепестками, а затем мысленно поверните его на 180 градусов, направьте лепестки вверх и заставьте их раскрыться. Пропойте или прошепчите про себя «ом» три раза; расслабьте мышцу и направьте энергию (лучи от лепестков) вверх, к следующей чакре.

Свадхиштхана. Напрягите и расслабьте мускулы половых органов. Повторите упражнение, как описано выше, пропев «ом» три раза (беззвучно!) и представляя себе лотос. Направьте энергию дальше вверх.

Манипура. Напрягите мышцы вокруг пупка, втяните его внутрь к позвоночнику и задержите дыхание. Повторите описанные выше

действия (представление лотоса и повторение слова «ом») и пошлите поток энергии выше.

Анахата. Напрягите плечи, отведите их назад. Мысленно увидите лотос, не забыв про слог «ом»; направьте энергию к следующей чакре.

Вишуддхи. Откиньте голову назад и напрягите шею до ощущения сдавливания в горле. Мысленно увидите лотос, пропойте слог «ом» и поднимите энергию вверх.

Аджна. Глубоко сконцентрируйтесь на точке между бровями, мысленно подняв глаза по направлению к «третьему глазу».

Яма

Аштанга-йога: восемь звеньев йоги

Прославленный мудрец древности Патанджали в III веке нашей эры написал свой трактат «Йога Сутра». Трактат представляет собой сборник высказываний и цитат из более древних философских книг, посвященных йоге.

Патанджали основал «Раджа-йогу», состоящую из восьми частей или ступеней, неразрывно связанных между собой (санскритское ашта означает «восемь»). Он утверждал, что будет неправильно исключить из учения какое-то одно звено, например практику различных поз или дыхательных упражнений, и только эту отдельную часть назвать йогой. Невозможно также определить, говорил Патанджали, какое из звеньев самое важное: «любое звено, будучи убранным из замкнутой цепи, нарушает ее сущность». Йога — это цельное учение, и только практика всех восьми звеньев может привести к нужному результату — самореализации.

Вот восемь ступеней йоги:

1 — яма;

2 — нияма;

3 — асана,

4 — пранаяма;

5 — пратьяхара;

6 — дхарана;

7 — дхьяна;

8 — самадхи.

В следующих главах все эти ступени мы рассмотрим более подробно.

Взаимосвязь между ямой и ниямой

Яма — это моральные и этические правила, определяющие взаимоотношения йога с другими существами, нияма — это нормы самодисциплины, благодаря которым йог существует в гармонии с жизнью и с Высшей реальностью.

Десять принципов ямы и ниямы только количественно совпадают с десятью заповедями христианства, но не отягощены понятием «греха», связанным с нарушением таких принципов. Можно сказать, что нияма каждым своим положением «защищает» соответствующую норму ямы. Например, выработав в себе сантошу — «довольство имеющимся», человек (или йог) не будет красть (астейя), а соблюдая шау-чу — «чистоту», он реализует принцип воздержания (брахма-чарья).

Принципы и практика ямы

Само слово «яма» переводится как «самоограничение» или «сдержанность». Яма включает в себя пять важных нравственных принципов — заметим, что они свойственны всем основным религиям:

- ахимса (ненасилие);
- сатья (правдивость);
- астейя (запрет воровства);
- брахма-чарья (воздержание);
- апариграха (нестяжание).

Эти требования должны выполняться постоянно, в любом месте и в любых условиях — в мыслях, в словах и делах. Только так можно очистить разум и водворить в нем гармонию.

Патанджали советовал людям взглянуть на свою жизнь и убедиться, что любое действие, приносящее временное удовольствие, обязательно имеет «привкус» боли и сожаления. Причиной этого является отождествление видящего (его «Я») с видимым (окружающим миром). Патанджали утверждал, что можно избежать печали и боли, которые

еще не проявили себя, практикой йоги, успокаивая и останавливая течение мыслей индивидуального сознания, не выражая их и не подавляя.

Различные направления йоги имеют одну и ту же цель: освобождение разума от всего, что препятствует воплощению подлинной сути человека. Другими словами, йога — это устранение внутреннего психологического барьера между тем, чем является человек, и тем, чем он хочет быть.

Для того чтобы лучше познать сущность ямы и ниямы, нужно сделать их соблюдение своей повседневной задачей. Заведите дневник, вносите в него свои наблюдения, замечания окружающих, свои слова и действия, связанные с каждым положением этого двуединого нравственного кодекса. Излишне было бы напоминать о том, что только упорное и постоянное следование путем йоги принесет желаемый результат.

Ахимса ненасилие, непричинение вреда

Йога учит нас тому, что все живое — это одно целое. Приняв это за правило, мы должны осознать, что к любому живому существу нужно относиться с уважением, сочувствием и добротой — в мыслях, на словах и в делах.

Нужно научиться не только не причинять вреда и боли как себе самому, так и окружающим, но и не желать их. Не следует ни «относиться с пониманием» к таким агрессивным действиям других людей, ни одобрять их. Насилие — разрушительное начало в любых своих проявлениях и на любом уровне, оно может выразиться даже в том, что вы со злостью хлопаете дверью, срываете редкое растение или загрязняете окружающую среду.

Ахимса не есть прямой аналог заповеди «не убий». Соблюдение ахимсы в жизни предполагает воспитание ненасильственного, уважительного отношения к любому проявлению жизни как в мыслях, так и в делах. Ближе всего к сущности ахимсы подходит, видимо, один из главных постулатов медицины: «не навреди».

Ахимса помогает подняться над злобой и ненавистью, агрессией и страхом, ревностью и обидой, достичь чувства всеобъемлющей любви, умиротворенности и гармонии.

Практика ахимсы

1. Сделайте разум спокойным и уравновешенным.

Суебливость в мыслях — препятствие на пути духовного развития. Патанджали в своем трактате упоминает о пяти вещах, нарушающих спокойствие ума: невежество (недостаток духовного знания), эгоизм, пристрастие к удовольствиям, нетерпимость к боли и цепляние за [телесную] жизнь. При этом невежество он считает источником всех остальных препятствий.

Освободитесь от довлеющих над вами отрицательных эмоций, успокойте мысли и дыхание, сделайте упор на добрые чувства — любовь, терпение, ласку и сочувствие.

Понаблюдайте за окружающими, когда они демонстрируют злость или агрессию, проанализируйте мотивы их поступков. Теперь обратитесь к своим мыслям, словам и делам. Склонны ли вы судить самого себя и думать о себе плохо? Свойственна ли вам нетерпимость к критике? Когда и почему вы начинаете злиться?

2. Регулярно занимайтесь самоанализом.

Проанализируйте свои хорошие и дурные склонности. Записывайте в дневник итоги каждого дня: свои поступки, мысли, высказывания. Будьте предельно честными и откровенными перед собой, старайтесь изменить свои отрицательные черты к лучшему, приучайте свой разум к позитивному мышлению.

3. Ознакомьтесь с жизнью великих проповедников ненасилия.

Существует огромное количество биографической и художественной литературы о жизни, деятельности, мировоззрении и заветах таких личностей, как Махатма Ганди, Иисус Христос, Святой Франциск Ассизский, Будда, Парамханса Йогананда, Ви-векананда и др.

4. Отрабатывайте асаны (глава 4) и пранаяму (глава 5), займитесь медитацией (глава 9) — это научит вас управлять телом, дыханием и разумом.

5. Медитируйте с душевным подъемом, искренне, регулярно в одно и то же время.

6. Молитесь за других, прощайте им их ошибки.

7. Помогайте другим и делайте это от всей души.

Сила и методы самовнушения

Формула самовнушения - это один из способов настроить себя на полное и исчерпывающее осознание психических и философских положений того или иного раздела ямы или ниямы. Фразы формулы,

основанные исключительно на положительных, созидательных эмоциях, имеют целью укрепить решимость разума и духа, подтвердить нечто истинное или то, что мы хотим сделать истинным. Слова формулы описывают идеальные обстоятельства так, будто они уже существуют в настоящем.

Применяется формула самовнушения аналогично способу повторения мантр, то есть в позе, удобной для медитации, с расслабленным и неподвижным телом, в спокойном состоянии разума, с внутренним сосредоточением на «духовном оке». Повторяется формула несколько раз — сначала в полный голос, затем тихо, с переходом на шепот, и, наконец, мысленно. Наилучшее время для самовнушения — утром, после пробуждения, или вечером, перед сном. Возможно повторение формулы и после сеанса медитации.

Формула самовнушения

«Каждый день я познаю все больше.

Я зорко вижу разногласия и конфликты, различаю их по мудрости моей. Я не ищу ошибок у других, не осуждаю и не виню их, но считаю других, как и себя, достойными прощения, уважения и любви.

Все люди суть проявления единой Жизни. Я освобожден от оков истиной моего единства с Богом и, зная это, иду по стезе бескорыстной любви, ибо в любви нет места насилию. Любовь — моя божественная природа, нет границ моей любви, что всегда пребывает во мне. Бог живет в сердце каждого».

Сатья: правдивость

Преувеличивать, притворяться, лгать окружающим, извлекая для себя выгоду, противоестественно и оскорбительно для человеческой природы, ибо природа есть правда, и жизнь в правдивости означает постижение Бога.

Честность с самим собой — вот первый шаг к самосовершенствованию. Без прямоты и открытости в отношениях нет доверия, а без доверия нет взаимоуважения. Нечестность проистекает из эгоизма и страха потерять репутацию, а в результате приводит к лицемерию.

Как можно достичь самореализации или самопознания, если неправдой мы создаем ложное представление о себе? Когда мы лжем, то обманываем самих себя и не сможем познать истину, погрязнув во лжи.

Но правдивость не есть бестактность, а правда не должна быть циничной. Искренность в отношениях должна сочетаться с рассудительностью: говоря правду, не используйте ее во вред.

Живя в правде, вы не будете испытывать страх и тревогу; люди будут уважать вас. За теми, кто идет по пути правды, — сила Вселенной.

Практика сатьи

1. Вглядитесь внутрь себя.

Постарайтесь уяснить всю правду о самом себе — во всех аспектах, включая все свои симпатии и антипатии, без осуждения или предвзятости. Будьте готовы признать свои ошибки и заблуждения без чувства вины за них, но осознавая, что они могли заставить вас причинять вред другим.

2. Воспитайте в себе объективность.

Всегда старайтесь понять и принять положение вещей и обстоятельств таким, какое оно есть, и действуйте сообразно с реальностью.

3. Контролируйте свои мысли.

Говорите только правду. Прежде чем сказать, подумайте: не звучит ли в ваших словах эгоизм, не будут ли они неприятны другим. Следите за тем, чтобы ваши мысли, слова и дела не противоречили самим себе.

4. Примите как истину то, что Бог — это правда. Усматривайте промысел Божий везде, во всем и в каждом. Правда сопутствует благополучию всего живого, приносит любовь, гармонию и мир.

5. Больше молчите, практикуйте самосозерцание.

Молчание — это больше, чем закрытый рот и сомкнутые губы. Мысленную болтовню тоже следует остановить, добившись внутренней тишины. Быть тихим и молчаливым — значит предстать перед Богом, так как тогда он может говорить с нами, может вдохновить наши сердца, если молчаливый ум способствует накоплению жизненной силы; когда же мысли суетны и эгоистичны, жизненная сила выплескивается с ними и уходит.

Путем практики разум научится достигать спокойствия, когда нет ни наблюдателя, ни наблюдаемого, лишь осознание тишины и покоя.

Формула самовнушения

«Я поставил себе цель: очистить разум и сознание. Я размышляю только о том, что хорошо для меня и хорошо для других. Я выражаю правду в моих мыслях, словах и всех поступках. Я живу в правде, любви и гармонии, я делю правду с другими. Я вижу божественную природу в каждом, кого встречаю на своем пути, любовь и доброта текут сквозь меня, благословляя всех окружающих».

Асгейя: запрет воровства

Основные причины, толкающие людей на воровство, — это зависть, неустроенность, эгоизм, жадность, бедность и отчаянье. Все эти неисполненные желания заставляют человека постоянно стремиться что-то получить, вместо того, чтобы довольствоваться тем, что он имеет в данный момент. Разум постоянно обращен во внешний мир, а попытки удовлетворить неиссякаемые и растущие потребности — дело абсолютно бесполезное, вызывающее лишь сожаление и чувство безысходности. Наши желания происходят от эго, постоянно заявляющего: «Я хочу», «Мне нужно», «Я должен это иметь». Внимательно взгляните на свои желания, и вы обнаружите, что вам действительно необходимы лишь счастье, покой и любовь. А для того чтобы обрести их, нужно обратить взор вовнутрь, ибо, как сказано в Библии, «Царствие Божие внутри вас есть» (Лук. 17: 21).

Воровство даже от бедности не может быть оправдано, потому что оно означает нарушение права другого на то, что им заработано или унаследовано, и наносит ему вред, а это противоречит принципу ахимсы.

Люди крадут друг у друга материальные предметы и блага, но воровство может происходить и на «тонком» уровне. Мы можем украсть время, внимание, эмоции, мысли и идеи, для того чтобы привлечь внимание к себе, снискать незаслуженную славу.

Кроме того, кража противоречит и принципу са-тъя (правдивости): воровство всегда связано с обманом и скрытностью.

Практика асгвйи

1. Необходимо понять, что любое желание или потребность, кроме общения с Богом, отделяют нас от него.

Не поняв это, мы будем считать, что сможем удовлетвориться лишь чем-то внешним, а не присутствием и силой Бога.

2. Пусть все ваши желания сольются в одно: желание самопознания и самореализации.

Если вы сможете сделать это главным желанием, смыслом своего существования, все остальное покажется вам суетным и незначительным.

3. Помогайте людям.

Служение людям пробуждает сочувствие, помогает отвлечь внимание от всепоглощающего чувства постоянной нехватки тех или иных вещей.

Когда мы даем от сердца, наша жизнь наполняется высшим смыслом и милость Божья ведет нас.

4. Сделайте свою жизнь проще, избавьтесь от всего неважного и суетного.

Это касается не только материальной стороны жизни. Еще вам следует избегать общества эгоистичных людей, образ мыслей и поведение которых оказывают дурное влияние на ваши духовные взгляды.

5. Не сравнивайте свою жизнь с жизнью других.

Постарайтесь отрешиться сознанием от повседневной суеты и погони за материальными благами; регулярно медитируйте, стараясь воссоединиться с Божественным началом.

Формула самовнушения

«Я — лишь воплощение Божьей воли. Бог — моя жизнь. Я — лишь орудие Его, проводник, по которому ниспосылает Он неиссякаемые блага свои: любовь, мир, радость, здоровье и мудрость. Ибо я создан по образу Его, и все его существо есть в моем сознании. Он один — божественный источник, Он — бесконечность, и я благодарен Ему за то, что у меня есть все необходимое. Я отвечаю перед Ним за свои мысли и поступки. Я поступаю и живу честно, обращая к миру свое духовное эго».

Брахма-чарья: воздержание

Брахма-чарья дословно означает «внутреннее сознание постоянно стремиться к Истине и Абсолюту». Это понятие подразумевает также чистоту помыслов, речей и действий.

Некоторые толкователи, в том числе и в Индии, ограничивают понятие брахма-чарья, представляя его воздержанием от сексуальной жизни, своего рода целибатом, в то время как подлинный его смысл заключается в превращении страсти в более «высокие» эмоции —

любовь, привязанность и доброту. В противном случае женатые люди, намеревающиеся иметь детей, не могли бы заниматься йогой.

Любопытно отметить, что в древности многие известные йоги являлись отцами семейств. Они растили детей и одновременно занимались йогой, они писали трактаты и жили духовной жизнью. Для них не существовало противоречий между Богом и сексом, и только много позже аскетизм и воздержание вошли в индийские религиозные догматы.

В большинстве современных религий сексуальность рассматривается как препятствие на праведном жизненном пути, поскольку вызывает в человеческом сознании чувства вины, стыда и греховности.

Сексуальность сама по себе не может быть «чистой» или «нечистой», она только может стать «нечистой», если у человека отсутствуют разборчивость, понимание, уважение, забота, любовь и ответственность. Незачем стыдиться секса или чувствовать вину за него — без него нас самих не было бы в этом мире. Бог создан секс и половое влечение с целью продолжения рода человеческого, сотворения людьми себе подобных, а не для эгоистичного удовольствия и чувственных утех.

Взаимоотношения и сексуальность

Брахма-чарья — это не отказ от секса, это его преображение. Нельзя ставить вопрос так: «Должен ли я отвергнуть секс, брак и ответственность перед обществом ради духовной жизни?». Правильнее было бы спросить: «Как можно выработать верное отношение к этим жизненным реалиям?». При этом неважно, выбрали ли вы жизнь отца семейства или монаха-отшельника.

С духовной или моральной точки зрения, сексуальные отношения зависят не от того, состоите ли вы в браке, но от убеждений. Без убеждений, ответственности, любви и внимания друг к другу эти отношения превращаются в предмет простого удовлетворения эго посредством чувств. Сексуальность — это не просто игрушка, которую Создатель подарил нам для получения наслаждения. Но если ваши отношения построены на удовлетворении эгоистических потребностей, если вам нет дела до чувств партнера, то такие отношения очень скоро наскучат вам обоим. Подлинно здоровые партнерские отношения немыслимы без равноправия.

Слишком глубокая приверженность к чувственной стороне любви напоминает наркотическую зависимость. Разум идет на поводу у чувств, интеллект ослабевает, человек утрачивает способность к разборчивости.

Физическая привлекательность исчезает, жизненная энергия ослабевает, наступают скука и депрессия.

Грань между потаканием своим желаниям и полным отказом от их удовлетворения очень тонка. Ведь воздержание может быть столь же пагубным, как и распущенность.

Практика брахма-чарьи

1. Займитесь самоанализом.

Спросите себя: «Где и как возникает желание? Исходит ли оно от эго-разума или от моего истинного «Я»? Почему эти мысли зародились в моем сознании? На кого они направлены? И кто я сам?». Только поняв природу своих желаний, вы сможете управлять ими, вплоть до полного подавления.

Когда наш разум обращен вовне и тратится на желания и привязанности, мы забываем свое подлинное, нетленное «Я». Мы переживаем счастье и горе, боль и наслаждение потому, что тело и разум подвержены переменам. Но то, что изменчиво, не может быть подлинным. Подлинно только вечное и понятное.

Нам необходимо понять, как именно наше «Я» втягивается в конфликт между существующим и желаемым. С некоторой натяжкой подобное положение можно сравнить со сном. Заснув, вы не воспринимаете сон как некий опыт, равно как и не стремитесь проснуться. Сон и ваше «Я» — единое целое: я сплю, но не знаю о том, что сплю. Я спокоен и счастлив, но я не знаю этого, у меня нет мыслей о себе. Но стоит мне только проснуться, как мое «Я» снова «вспоминает» о себе и начинает мыслить. Мысль — это движение от того, что есть, движение от прошлого к будущему.

2. Во всем придерживайтесь «золотой середины». Кришна в своих откровениях, увековеченных в

«Бхагавадгите», учил умеренности: «Йога не для тех, кто ест очень мало или, напротив, очень много. Не для тех она, кто спит много или не спит вовсе. Она для тех, кто умерен в еде и сне, в труде и отдыхе, во всех своих поступках».

3. Научитесь преобразовывать свою сексуальную энергию.

Путем медитации и практики йоги сексуальная энергия физического плана может быть преобразована в духовную, «тонкую» энергию (аджас) и направлена вверх, в высшие мозговые центры по энергетическому

каналу — сушумне. Там, в мозге, эта энергия пребывает в виде аджас шакти.

В организме и мужчины, и женщины есть жизненно важные жидкие субстанции, чрезмерное расходование которых, вызванное повышенной сексуальной активностью, может привести к потере жизненной силы (праны).

Для тех, кто не состоит в браке и не поддерживает сексуальных отношений, могут оказаться полезными описываемые ниже упражнения (позы).

Тем же, кто состоит в браке, эти позы тоже могут принести ощутимую пользу, поскольку они оказывают омолаживающее действие на организм, тонизируют и регулируют деятельность желез и нервных центров и, как результат, помогают сохранить здоровье и долголетие.

Сиддхасана (поза «совершенного»). (Подробнее см. главу 8).

Эта поза широко применяется при медитации. Она оказывает воздействие на семенные железы, подавляя их активность, направляет прану в канал су-шумна.

Сарвангасана (стойка на плечах). Способствует направлению потока энергии из области половых органов в мозговые центры.

1. Лягте на спину, подложив под плечи сложенное вдвое одеяло (чтобы защитить шею). Вытянитесь так, чтобы шея, позвоночник и ноги были на одной прямой линии.

2. Удерживая ступни на полу, согните колени. Сделайте вдох, приподнимите бедра, поддерживая их руками.

3. Выдохните, перенесите руки за спину, опустив колени на лоб; максимально сблизьте локти.

4. Вдохните, вытяните туловище вверх, упирая подбородок в ямку между ключицами. Выдохните, поднимите бедра так, чтобы колени были направлены вверх.

5. Вдохните, напрягите ягодицы, выпрямите ноги и вытяните их как можно выше.

6. Сохраняя такую позу, расслабьте ягодицы, ступни, ноги, шейные и лицевые мускулы. Задержитесь в таком положении на 30 секунд. Более тренированным людям можно оставаться в асане до пяти минут.

7. Для выхода из стойки медленно опустите ноги по направлению к голове (до угла в 45°), положите руки на пол за спиной ладонями вниз.

8. Постепенно опуститесь спиной на пол, почувствовав изгиб каждого позвонка.

9. Расслабьтесь на две-три минуты в шавасане (это «мертвая» поза, подробнее см. главу 4), сосредоточившись на дыхании.

Внимание! Не следует принимать эту позу при

- заболеваниях щитовидной железы;
- недомоганиях, связанных с печенью и селезенкой;
- сердечных заболеваниях, гипертонии;
- менструациях.

Следует прекратить занятия в случае повышения глазного давления или появления шума в ушах.

Ширшасана (стойка на голове).

1. Начните выполнение этой стойки с шашанка-саны («позы ребенка»): нужно сесть, подогнув колени,

ЯМА 51 опуститься головой вниз и, коснувшись лбом пола, расслабить руки и вытянуть их по бокам ладонями вверх. Задержитесь в такой позе на несколько секунд.

2. Оперевшись на голову, удобно обопритесь макушкой на одеяло, встаньте на колени. Локти поставьте на ширину плеч, пальцы переплетите в замок на затылке.

3. Поднимите бедра, передвигая ступни ближе к голове и стараясь не сгибать колени.

4. Оторвите ступни от пола, поднесите их к ягодицам, одновременно сгибая колени и подтягивая их к груди.

5. Удерживая прямую спину, выпрямите бедра так, чтобы согнутые колени были направлены вверх.

6. Распрямите ноги полностью (положение «свеча»).

7. Выходите из стойки медленно, осторожно сгибая колени и опуская их к груди. Опустите ступни на пол и расслабьте тело в «позе ребенка» (шашанкаса-не) на несколько секунд, пока дыхание не придет в норму.

Внимание! Стойку на голове не следует выполнять при

— гипертонии;

— шейном артрите;

— глаукоме;

— менструациях;

— беременности со сроком четыре месяца и более.
Падангуштхасана (стойка на носках). В этой позе давление пятки на промежность воздействует на семенные протоки и тонизирует половые железы.

1. Присядьте, сохраняя равновесие, на носках.

2. Сядьте на правую пятку, поместив левую ступню на правое бедро («полулотос»).

3. Соедините ладони перед грудью.

Рис. 8. Падангуштхасана

4. Сосредоточьте внимание на кончике носа. Вдохните, задержите дыхание, сохраняя равновесие. Выдохните, затем повторите упражнение, сидя на другой ноге.

Вирьястамбханасана («поза задержки семени»). Рекомендуется как противодействие последствиям

Рис. 9. Вирьястамбханасана («поза задержки семени») сексуальных излишеств. Весьма эффективна для снятия полового влечения и укрепления всей репродуктивной системы.

1. Широко расставьте ноги, сцепите руки в замок за спиной, сделайте вдох.

2. Выдохните, согните правое колено так, чтобы оно образовало прямой угол. Сохраняя спину прямой, наклоните корпус к внутренней стороне правой ноги так, чтобы ваш лоб или нос коснулись правой стопы. Левую ногу не сгибайте.

3. Задержите дыхание, насколько возможно, удерживая тело без напряжения.

4. Медленно выпрямляясь, вдохните и расслабьтесь.

5. Повторите наклон в другую сторону. Матсьясана (поза рыбы). Тонизирует все отделы позвоночника и половые железы. Особенно полезна для женщин, так как улучшает функционирование мочевыводящей системы.

1. Лежа на спине, соедините стопы, вытяните руки вдоль тела ладонями вниз.

2. Просуньте руки под спину, не отрывая ладоней от пола, так, чтобы вы «сидели» на кистях.

3. Удерживая вес тела на локтях, вдохните, приподнимите голову и выгните дугой грудь и живот.

4. Опустите голову, откинув ее так, чтобы макушкой коснуться пола.

5. Помогая себе руками, выгните грудь насколько это возможно. Дышите при этом животом («дыхание брюшного типа»).

6. Прежде чем опускаться, распрямите голову и шею, а затем, на выдохе, опустите спину на пол. Расслабьтесь в шавасане.

Бандха (энергетический замок). Помогает направить сексуальную энергию в высшие центры, управляет движением праны. Существуют следующие виды замков:

— мулабандха («корневой», или анальный);

— уддияна бандха (диафрагмальный);

— бхаландхара бандха (подбородочный);

— махабандха (тройной).

Помимо замков, эффективно управляют прани-ческой энергией и так называемые «печати» (мудры):

— ашвини мудра («лошадиная») — техника «закачивания» энергии в третий энергетический центр (мани-пура чакра);

— випарита карани мудра (печать «обратной позиции»), которая сохраняет «тонкий нектар» (амрита), источаемый сахасрара чакрой, обеспечивая жизненную силу и энергию (подробнее см. главу 4);

— ваджроли мудра («удар грома»), при которой сокращаются мускулы, управляющие мочеиспусканием. После ряда тренировок мужчина сможет даже при эякуляции сохранить энергию семени, передавая ее высшим мозговым центрам.

Подробно техника перечисленных «замков» и «печатей» описывается в главе 4.

Бхадрасана («благородная поза»). Рекомендуются женщинам, поскольку помогает стабилизации менструального цикла.

1. Сядьте на пол, соедините стопы. Плотно сомкните руки, обхватив ими пальцы ног, подтяните пятки к половым органам. Распрямите грудь и шею.

2. Сделайте медленный вдох, прижмите колени и бедра к полу, удерживая ровно голову, шею и позвоночник.

3. Задержите дыхание, не напрягаясь, на десять секунд, сосредоточьтесь на энергии, поднимающейся до аджна чакры («третьего глаза»).

ЯМА 55

Рис. 9. Бхадрасана («благородная поза»)

4. Медленно выдохните и расслабьтесь. (Примечание: более тренированные люди могут дополнить эту позу наклоном вперед до касания подбородком пола перед ступнями).

Гомукхасана (поза «коровьей морды»). Эта поза помогает преобразовать сексуальное влечение.

1. Сядьте, положив правую ногу поверх левой так, чтобы правое колено оказалось на левом. Оттяните стопы назад, до касания бедер. Такая поза носит название вирасана («геройская поза»).

2. Поднимите правую руку, согните в локте и опустите за правое плечо, поднимите левую руку за спиной и соедините кисти в замок.

3. Вдохнув, напрягите плечи, вытягивая правую руку вверх, а левую вниз.

4. Задержите дыхание и сохраняйте эту позу.

5. Медленно выдохнув, расцепите руки, расслабьтесь, а затем повторите упражнение, поменяв местами ноги и руки.

Пранаяма — это управление жизненной энергией с помощью дыхательных упражнений. Управляя своим дыханием, вы тем самым управляете жизненными силами всего организма, а также разумом. Подробности техники дыхательных упражнений см. в главе 5.

1. Будьте разборчивы.

Уясните себе, что счастье и удовольствие находятся не в объектах вашего желания, а внутри вас, в душе, в «Я».

Вот что говорится об этом в «Бхагавадгите»: «Мысли вызывают привязанность, а из нее происходит желание. Когда желание не сбывается из-за каких-либо препятствий, возникает злость».

В озлоблении человек легко обманывает себя и перестает различать, что хорошо, а что плохо, становится неразборчивым, духовная жизнь его угасает.

Тот же, кто может управлять своими чувствами и желаниями, достигает внутреннего спокойствия — тогда уходят все печали, и человек обретает себя.

2. Помните о Боге.

В Библии говорится: «Ищите же прежде Царства Божия и правды Его, и это все приложится вам» (Мат. 6: 33). Не следует искать это Царство где-то очень далеко — оно находится внутри нас.

Глубокая медитация, спокойное и обращенное вовнутрь сознание помогают нам ощутить присутствие Бога во внутренней тишине.

Молитесь о ниспослании вам Божьей милости, осознайте свое единство с Богом, чтобы выполнять свое жизненное предназначение.

3. Регулярно медитируйте.

Медитация выводит нас за пределы эгоцентрических размышлений, чувств и желаний; с ее помощью мы можем осознать и выразить наше чистое сознание — отражение Бога внутри нас.

Ваши ежедневные встречи с Бесконечным во время медитации — это главное событие вашего дня.

4. Осознайте божественную природу других людей.

Воспринимайте всех людей как существа, наделенные духом, и относитесь к ним соответственно. Несмотря на внешние различия,

каждый из нас несет в себе искру божественной природы и способен на пробуждение и духовное развитие.

Формула самовнушения

«Бог есть подлинный источник удовлетворения и исполнения желаний моей жизни. Я поднимаюсь над чувствами и потребностями своего эго.

Я нахожу подлинное удовлетворение в Господе. Я живу божественной любовью, покоем, радостью и гармонией. Все, что необходимо мне, придет через осознание единства с Богом. Я открыт для милости Божией, божественный разум дает мне мудрость, наставляет меня и ведет к подлинной радости, вдохновляет меня на праведные мысли и дела. Я не подавляю чувственности и не стремлюсь к ней; я избрал срединный путь, мудро распоряжаясь своей жизненной силой. Я направляю их на истинную любовь и добрые чувства во имя высшего сознания. Я сохраняю ответственность, заботливость и любовь, и каждый день я осознаю в себе божественную сущность».

Апариграха: нестяжание

На санскрите «апара» означает «принадлежащее другому, чужое», а «аграха» — «желать», «жаждать». Слово «апариграха» можно перевести и как «нестяжание», хотя учение йоги в определенной степени разделяет эти понятия: нестяжание означает отсутствие желания обрести то, что тебе не принадлежит, а ненакопительство — это отсутствие чувства привязанности к своей собственности.

Жадность вызывает естественный страх потерять столь желанный предмет. Люди, движимые жадностью, чувствуют себя беззащитными, ими управляют эгоистические побуждения, злоба и алчность.

Такая же проблема возникает, когда человек отождествляет свое благополучие только с собственностью: «У меня есть хорошая работа, есть дом, машина и т. д.». Это ложное чувство защищенности питает стремление к накоплению собственности — в размерах, превышающих нормальные человеческие потребности.

Страх — первое следствие того, что человек разрывается между своими желаниями. Человек забывает, что его подлинный защитник — Бог, что он всегда рядом и готов прийти ему на помощь. Впустите же дух Божий во все моменты своей жизни, и пусть этот дух справедливости живет в вашем разуме и в сердце — тогда неудачи обойдут вас стороной.

Если же вы даете, то не требуйте ничего взамен, иначе ваша корысть нанесет удар по вам же.

Если вы любите, то любите беззаветно, не требуя любви в ответ. Дарить любовь - в природе нашего сердца, а то, что идет от сердца, — не потеряно, ибо оно окупится сторицей.

Практика апариграхи

1. Следует понять, что все принадлежит Богу.

Мы приходим в этот мир нагими, и что бы мы ни обрели за свою жизнь, мы ничего не возьмем с собой, когда придет наш час уходить. Мы никем и ничем не владеем, мы лишь заботимся о том, что нам доверено, отвечаем зато, чтобы использовать это правильно. Это естественный закон, который касается и материального, и духовного — вещей, отношений с людьми или природы.

2. Очистите свое сердце.

Сердечная чистота, благие намерения и вытекающие из них поступки, отказ от намерения получить незаработанное или незаслуженное — вот равные составляющие нестяжания. В вашем сердце не должно оставаться места зависти и ревности.

3. Помните, что Бог есть основа жизни всего сущего. Если мы бескорыстно жертвуем во имя жизни, то в ответ получим все, что нам надо, — безвозмездно, как милость Божию.

4. Не поступайте с другими так, как не хотели бы, чтобы поступали с вами.

5. Знайте: Бог — источник всех милостей.

В Библии сказано: «Не заботьтесь для души вашей, что вам есть, ни для тела, во что одеться: душа больше пищи, и тело — одежды. Посмотрите на воронов: они не сеют, не жнут... и Бог питает их... Посмотрите на лилии, как они растут: не трудятся, не прядут; но говорю вам, что и Соломон во всей славе своей не одевался так, как всякая из них» (Лук. 12: 22—27). И там же Иисус продолжает: «Ваш же Отец знает, что вы имеете нужду в том; наипаче ищите Царства Божия, и это все приложится вам» (Лук. 12: 30-31).

То же говорит и «Бхагавадгита» устами Кришны: «Тем из вас, кто поклоняется мне одному и в помыслах верен мне и нет у них других мыслей, тем я дам все и защищу их».

6. Научитесь отказываться.

Отриньте все низкое и материальное, отрекитесь от вещей, отношений, привычек и воззрений, которые мешают вам познать высшую Истину. Отрекитесь от всего этого и позвольте мудрости и милости Бога вести вас по жизни. Силы и понимание не приходят сразу, но если мы докажем свою решимость следовать путем Истины и верить в нее, Господь укажет нам этот путь.

Формула самовнушения

«Я покорно принимаю жизнь и все, что она дает мне.

Я верю в Бога, и вера моя защищает меня. Где бы я ни обретался, Бог есть мое упование.

Свобода, сила и защита, в которых я нуждаюсь, идут ко мне от сознания того, что я не одинок. Дух Божий со мною и во мне, и я всегда могу быть больше, нежели я есть, не прося ничего.

Я освобождаюсь от бранных оков всего, что мешает познанию высоких истин.

Я освобождаюсь от всего, что меня ограничивает и стесняет, истиной моего единения с Богом. Мне все дается даром и я даю в ответ бескорыстие. Я знаю, что любовь от Бога, и любовь Его безмерна.

Моя любовь, внутреннее спокойствие и вечно обновляемая радость пребудут со мною, пока я един с Богом и его любовь ведет меня».

Нияма

Пять требований ниямы

Нияма, или «непреложность», — это свод обязательных этических норм и предписаний, регулирующих отношения йога с жизнью в целом. Вот пять требований ниямы: сауна (чистота), сантоша (довольство имеющимся, умеренность), тапас (аскетизм, подвижничество), свадхья (самообучение) и исвара-пранидхана (покорность Господу).

Сауча чистота

Сауча означает совершенную внутреннюю и внешнюю чистоту. Она предполагает соблюдение чистоты в мыслях, словах и делах, чистоты на всех уровнях, которая освобождает разум от всяческих ограничений.

Душа каждого человека обладает внутренним светом, но он проявляется у людей с различной яркостью. Скажем, если перед вашими глазами горят две керосиновые лампы одинаковой силы, но у одной

стекло покрыто пылью и копотью, то свет от другой будет ярче. И дело здесь не в количестве света, а в чистоте, вернее — в том, что необходимо стереть грязь, поглощающую свет. Так и для того, чтобы наш духовный свет был виден во всей своей силе, нам нужно содержать свое тело в чистоте изнутри и снаружи — очистить разум и эмоции и содержать в порядке и чистоте место, где мы живем.

Внутренняя чистота важнее внешней, поскольку чистый разум обладает ясным видением. Без этой чистоты невозможно достичь брахмачарьи, которая неразрывно связана с саучей.

Тело - это храм

«Храм Божий свят, а этот храм — вы» (1 Кор. 3: 17), - говорит Библия. Наше тело есть храм души. Душа в нем — чистое сознание, вечное и бессмертное, наша частичка самого Бога, ведь мы сами - одушевленные существа, созданные по образу и подобию Божьему.

Мы рождаемся в этом телесном храме на определенный срок, чтобы осознать свою принадлежность к Богу, исполнить его волю. Когда наше старое тело выполнит свою задачу, мы покидаем его и переходим в новое (это называется реинкарнацией).

В течение всего срока нашей жизни мы обязаны заботиться о своем теле. Если из-за лени, невежества или отсутствия самодисциплины тело становится слабым и больным, из него исчезает жизненная энергия, и такое тело начинает отвлекать разум, препятствуя его совершенствованию. Затрудняется процесс медитации, ухудшается ясность мышления, и тогда мы уже не в состоянии воспринять божественную реальность.

Практика саучи физическая чистота

1. Не злоупотребляйте стимулирующими и опьяняющими веществами.

Злоупотребление такими продуктами, как алкоголь, кофе, сахар, соль, острые приправы, табак и наркотики, или даже обычное переедание, приводит к нарушениям функций организма, преждевременному старению и болезням, ухудшает мыслительные способности и чувственное восприятие. Тело становится нечистым.

Все врачи единодушны в том, что курение вредно. Оно пагубно влияет на сердце, сосуды и легкие, ухудшает пищеварение, вызывает поражение горла и заболевания кожи. В табачном дыме присутствует масса ядовитых веществ, в числе которых смолы, мышьяк, угарный газ, аммиак, двуокись азота, сероводород, бензопирен и др. Представьте

себе, что человек, выкуривающий в день одну пачку сигарет без фильтра, за десять лет вводит в свой организм около девяти литров смолы!

Йоги считают курение невероятно вредным занятием, никогда и ни при каких обстоятельствах не полезным для здоровья. Табак приносит вред не только самому курильщику, но и всему живому, что его окружает (вспомните о так называемом «пассивном курении»).

Алкоголь уменьшает выделение желудочного сока, разрушает печень, ухудшает работу почек. Он пагубно сказывается на деятельности нервной системы, сокращает поступление в организм витаминов В и С. Под влиянием алкоголя активизируются свободные радикалы, эти главные враги энергетического равновесия организма. Поглощая из клеток воду, алкоголь вызывает их высыхание и преждевременное отмирание.

Что касается духовной жизни, то алкоголь влияет на нее не столько временным отравлением организма или нередко возникающим похмельем, сколько длительным разрушающим воздействием на личность: человек становится менее сдержанным и рассудительным, его чувства огрубляются, он совершает поступки, которые трезвые люди считают недопустимыми и аморальными. «Для него нет ничего святого» — эта фраза исчерпывающим образом характеризует пьяницу. Пьющий человек становится чересчур самоуверенным или агрессивным, менее восприимчивым к своему окружению. Каждому необходимо как следует усвоить мысль, что опьянение — это оскорбление божественного начала в человеке.

Жизнь, построенная на наркотической зависимости, — не что иное, как создание себе некоей «химической», иллюзорной реальности, подменяющей собой подлинное освобождение, основанное на внимательном и позитивном восприятии жизни, как внутренней, так и внешней.

Наиболее существенное различие между двумя видами ощущений (наркотическим экстазом и высшим духовным наслаждением) заключается в том, что наркотики вызывают лишь временное чувство эйфории, сменяющееся глубокой депрессией. Истинная же радость духовного просветления постоянна, она не знает спадов, но постепенно преобразует человека как личность. Примеров тому много, достаточно обратиться к жизнеописанию любого подвижника, проповедника или святого. Нигде и никогда мы не встретили свидетельств того, что наркотики оказали какое-либо положительное воздействие на человечество в целом или на кого-либо в отдельности.

Что касается пищи, то, по мнению йогов, для тех, кто избрал себе путь духовной жизни, необходима вегетарианская диета. Таким людям следует отказаться от употребления мяса, рыбы и яиц. Вегетарианство очищает тело и разум, делает человека спокойнее и способствует восприятию духовных истин и божественных откровений, содействуя медитации и лучшему усвоению жизненной энергии.

Соль, сахар, чай, острые приправы, если их употреблять в неумеренных количествах, притупляют чувствительность нервной системы.

Строго говоря, эта чувствительность снижается вследствие чрезмерного увлечения не только каким-либо видом пищи, но и всеми привычными способами получения физического удовольствия. Если вы твердо решили следовать по пути духовного совершенствования, то рано или поздно вы придете к необходимости отказаться от целого ряда своих привычек и склонностей: телесные удовольствия и духовный рост сознания плохо сочетаются друг с другом.

2. Освойте техники очищения йоги.

Очистить тело можно либо основательно упорядочив повседневный образ жизни, либо используя технику йоги.

Внутреннее очищение проводится с помощью периодических постов, соблюдения вегетарианской диеты, а также специальных процедур, описанных в главе 4. Там же вы найдете рекомендации и по способам внешнего очищения организма.

Практика асан — особых упражнений и поз — способствует укреплению здоровья, повышению общего тонуса, а также физическому развитию. Специальные позы помогают очистить организм от вредных шлаков и обеспечивают свободную циркуляцию праны по всему телу, что нормализует работу всех органов и систем, делает внешний вид моложе и продлевает жизнь.

Очищение «тонких» структур (нади и чакр) осуществляется с помощью пранаямы (об этом в главе 5). Кроме того, пранаяма способствует очищению сознания, избавляет его от всего, что мешает медитации, и, как следствие, стимулирует развитие человека.

Разум тоже нуждается в чистоте

Человек с чистым рассудком испытывает естественное ощущение спокойствия, умиротворенности; он способен сосредоточивать внимание, контролировать свои чувства, достигать самопознания, но важнее всего то, что его разум воспринимает Бога непосредственно.

Чистота разума подразумевает чистоту мысли, слов и поступков. Эгоизм, жадность, злоба, зависть, ревность и прочие отрицательные эмоции могут быть изгнаны из повседневного человеческого опыта путем занятия йогой или посредством медитации и верности Творцу. Как сказано в Библии: «Блаженны чистые сердцем, ибо они Бога узрят» (Мат. 5: 8).

1. Медитируйте и обращайтесь к Богу с чистым сердцем.

Будьте открыты Его воле и Его любви, отвергнув все свои личные желания и пристрастия. Глубокая медитация очищает разум и тело, помогает уловить поток божественного сверхсознания.

Кроме того, не забывайте и о молитве. Достигнув в медитации спокойной внутренней тишины, остановитесь в ней и обратитесь ко Всевышнему с искренней молитвой; попросите дать вам свет, познать Его присутствие внутри вас. Ибо Его божественный свет прогоняет тьму из сердца, а осознав присутствие Бога в душе, человек обретает чистую жизнь, озаренную божественной силой и любовью.

2. Будьте разборчивы, практикуйте сатсангу. Чем грубее и вульгарнее объект наслаждения, тем более скоротечным и низменным является приносимое

НИЯМА 67 им удовольствие. Азартные игры, пьянство, наркотики, пристрастие к сценам жестокости или порнографии на экране — все это примеры самых низкопробных удовольствий. Они не дают удовлетворения нашей душе, а напротив, разлагают ум и тело, делают их нечистыми и суетными, отнимают энергию и в итоге приносят боль, физические и умственные страдания.

Разум тоже способен «пачкаться», например, от неразборчивого общения с теми, кто эгоистичен и слабovolен, склонен к поискам низких удовольствий и духовно беден, завистлив и жесток.

«Сатсанга» в переводе с санскрита означает «общение с праведниками, с добродетельными людьми», другими словами — с теми, кто идет по пути духовности, кто предан Богу и любит Его, с теми, кто живет по правде. Подобное духовное общение может выражаться в совместных молитвах, в разговорах, пении или просто в тихой медитации. Сатсанга очищает сознание человека, открывает его проникновению божественной мудрости. Как говорил Иисус: «Где двое или трое собраны во имя Мое, там Я посреди них» (Мат. 18:20).

А один из известных учителей йоги Парамханса Йогананда дополнил эту мысль: «Окружение человека довлеет над силой его воли. Требуется большое напряжение душевных сил, чтобы, общаясь с суетными

людьми, не заразиться их суетностью. Станет человек праведником или грешником, во многом зависит от того, с кем он поддерживает общение».

Чистота окружающего мира

Необходимость поддержания чистоты в доме или на месте работы очевидна для каждого. Окружающая среда и ее состояние — не что иное, как отражение нашего разума. Если разум нечист, беспечен и беспорядочен, то и вокруг нас будут грязь, неустроенность и беспорядок.

На физическом уровне это будет проявляться в размножении бактерий, вредных насекомых и грызунов, на астральном уровне грязь привлекает бестелесные низкие существа.

Закоренелые курильщики, пьяницы, наркоманы тоже способны притягивать к себе эти зловредные существа, которые будут воздействовать на их астральное тело и «прилепятся» к их ауре, что может в итоге привести к душевным расстройствам и сумасшествию.

Чистоту можно трактовать и как упорядоченность: наше окружение одновременно и отражает наши особенности, и влияет на нас, поэтому так важно создать вокруг себя среду, которая служила бы нам опорой.

Ясный, организованно действующий рассудок способен разглядеть положительные моменты даже в самых плохих ситуациях; в его власти или улучшить такие ситуации, или оградить человека от их воздействия.

Наведите порядок в своих мыслях, в своих чувствах, в поведении, и тем самым вы сделаете упорядоченным и разумным окружающую вас действительность. Помните о том, что просил у Бога Давид: «Сердце чистое сотвори во мне, Боже, и дух правый обнови внутри меня» (Пс. 50: 12).

Формула самовнушения

«Я вступил на стезю изменения и очищения, я хочу, чтобы свет моей души проявился и был виден ясно и чисто.

Я оставляю все привычки и взгляды, которые не приносят пользы для достижения цели моей жизни.

Я очищаю свой разум от нечистых помыслов, чувств и эмоций.

Я живу в гармонии с законами природы.

Я живу с ощущением Бога внутри меня и вокруг меня. Осознание божественного порядка вселилось в мое сердце и разум. Я — чистый светильник, зажженный от Божьего света».

Сантоша: удовлетворенность

Корень санскритского слова «сантоша» — «туш» — означает «быть довольным, удовлетворенным». Согласно заповедям йоги, «высшее счастье есть результат удовлетворенности».

Эту удовлетворенность можно толковать и как принятие вещей такими, как они есть, и как довольство тем, что вы имеете. Это подразумевает и трезвую оценку своих сил и возможностей и их пределов. Любой момент нужно принимать таким, каков он есть, не думая о том, что он должен или мог бы быть иным.

Живите, ценя настоящий момент, не стремясь познать природу будущего. Жизнь, заполненная мыслями о грядущем, ожиданиями и надеждами, часто приводит к разочарованию, влечет за собой тревогу и напряженность, отнимает жизненную энергию.

Заповедь довольства, однако, не означает ни пассивного принятия неизбежности тех или иных физических или психологических условий нашего существования, ни смирения перед ненужной болью и лишними страданиями, ни покорности судьбе. Она не запрещает нам строить планы на будущее — она лишь намекает, что эти планы должны основываться на реалиях настоящего момента, а не на пустых мечтах и тоскливых желаниях.

Когда мы удовлетворены, мы счастливы. Ведь счастье - это состояние рассудка, не зависящего от обстоятельств и неподвластного любым внешним условиям. Наше счастье не должно быть следствием того, что мы имеем или, наоборот, чего мы не имеем.

Вечно мятущийся разум не способен на довольство, не может удовлетвориться чем бы то ни было; с таким беспокойным разумом невозможно сосредоточиться на чем-либо, не говоря уже о медитации.

Как говорил в своих книгах Патанджали: «Йога — это успокоение движения мыслей».

Когда ум разрешает все конфликты и противоречия, течение мысли приостанавливается, и от этого спокойствия берет начало удовлетворенность, приносящая внутренний мир и ощущение счастья.

Удовлетворенность тесно связана с невозмутимостью и самообладанием (самата), что характеризуется уравновешенностью, рассудительностью, свободой от симпатий и антипатий. Как следствие, личность становится независимой от относительных реалий бытия — рождения и смерти, наслаждения и боли, добра и зла.

1. Не позволяйте желаниям управлять мыслями.

Когда разум подчиняется желаниям, он становится беспокойным и неудовлетворенным. Внимательно следите за своими мыслями, старайтесь понять, откуда проистекают ваши желания. Можно сказать, что появление и развитие желания проходит следующие этапы:

- глаза находят объект, радующий чувственное восприятие;
- подключается разум, регистрирует увиденное и рисует мысленную картину;
- разум, получивший «отпечаток» увиденного, периодически возвращается к созерцанию этого предмета, а воображение (викальпа) и память (смрити), действуя совместно, обеспечивают ему мотивацию;
- возникает стремление, желание; это может происходить и в отсутствии объекта, поскольку неудовлетворенный разум постоянно думает об объекте.

Если же предмет ваших желаний недостижим, довольствуйтесь тем, что имеете в данный момент. Скажите своему разуму: «Того, что ты желаешь, здесь нет! Ограничься тем, что имеется в наличии — здесь и сейчас».

Спросите себя: «Действительно ли мне так необходимо заполучить этот предмет?»

Внутри нас постоянно присутствуют три фактора, вызывающие неудовлетворенность и беспокойство ума: желание (или стремление), недовольство (или ненависть) и страх.

Страх формируется следующим образом:

- от невежества и незнания истины (авидья) возникает эго-чувство (асмита);
- эго-чувство («Я») ведет нас по одному из двух путей: «Мне это нравится» — одобрение (рага) или «Мне это не нравится» — неодобрение (двеша);
- на одобрение или неодобрение накладывается действие воображения (викальпы) и памяти (смрити);
- отношение по принципу «нравится — не нравится» отрицает принятие существующего таким, какое оно есть, и вызывает страх. Если

же мы испытываем удовлетворенность, то принимаем положение вещей как данность, не оценивая его, и поэтому у нас не появляется причин для страха.

Позвольте своей жизни течь спокойно, примите ее как единое целое. Не дайте своему сознанию пребывать в состоянии постоянного выбора между «нравится» и «не нравится».

2. Живите настоящим.

Будьте счастливы и довольны тем, что имеете. Откажитесь от алчности, от погони за вещами, от накопительства. Истинная радость и свобода - это внутреннее состояние, достижимое только в единении с Богом, которого мы ощущаем внутри себя.

3. Будьте внутренне спокойны.

Разум подобен озеру, его естественное состояние — быть спокойным и кристально чистым. Для самого озера не существует ни движения, ни перемен, ни волн, ни ряби, ни течения — их вызывают внешние причины. А мысли, идеи и образы подобны тем бесчисленным волнам, которые тревожат разум от его поверхности до глубин, вызывают беспокойство и скрывают от него подлинную, чистую сущность.

Когда же разум ничто не тревожит - ни из глубины (память), ни с поверхности (чувственное восприятие), тогда в нем, как в зеркальной глади воды, отражается вечный и беспредельный дух.

Для успокоения разума нужно прежде всего отучить его от пристрастия к различным материальным объектам. Затем надо приложить все силы и сосредоточиться на единственной истинной реальности, которая есть Бог. Разум, поглощенный медитацией, становится тихим, а тишина и спокойствие несут удовлетворенность и радость, мир и познание Высшего.

4. Подчините свою волю воле Господа.

Такое подчинение означает внутреннюю удовлетворенность и согласие, признание абсолютной правоты Всевышнего, в какие бы условия или обстоятельства он ни помещал вас. «Научи меня исполнять волю Твою, потому что Ты — Бог мой» (Пс. 142: 10).

5. Откажитесь от привязанностей.

Удовлетворенность означает, кроме всего прочего, способность воспринимать естественным образом все ниспосланное для потребностей нашего тела, разума и души. Используйте это наилучшим,

самым полезным образом, но не позволяйте себе привязываться к вещам, не давайте им взять над собой верх. Удовлетворение имеющимся помогает сделать простоту основой образа жизни.

6. Живите просто.

Сделайте своим девизом слова: «Жизнь проста, мысли возвышенны». Следуйте путем «золотой середины», будьте во всем умеренны и уравновешенны.

7. Прислушивайтесь к своему опыту.

Те впечатления, которые мы обретаем извне, не так важны, как то, что мы постигаем с их помощью, и те перемены, которые они вызывают в нас.

Формула самовнушения

«Я спокоен: тихие глубины моей души не колеблют волны событий. Дух Божий во мне умиротворяет и успокаивает меня.

Что бы ни происходило вокруг меня, я невозмутим и внутренне сосредоточен.

Во мне живет источник истинной радости и мира.

Все, что я делаю, неотделимо от душевной радости.

Я живу только настоящим.

Я открыт всем переменам к лучшему и с радостью приемлю их.

Мудрость Божья направляет меня, с этой мудростью я познаю свое «Я», обретаю проницательность, чувство гармонии тела, разума и души. Только так в мою жизнь входят мир и покой».

Талас: аскетизм

Слово «тапас» дословно означает «жар, внутренний огонь». Как говорил Патанджали, «аскетизм (или самодисциплина) уничтожает все нечистое в разуме и является основой совершенства тела, разума и чувств».

Жар, тепло — признаки энергии. Тапас — это энергия, сконцентрированная волей и сознанием на конкретной идее, пробуждающая силу и движение. Тапас можно сравнить с увеличительным стеклом, фокусирующим солнечные лучи и воспламеняющим бумажный лист.

Постижение тапаса делает человека способным к принятию твердых решений, помогает развить силу воли, преодолеть эгоистическую природу разума, направить телесные и интеллектуальные способности на достижение высших духовных целей.

Практика аскезы имеет давнюю историю как на Востоке, так и на Западе. Еще при жизни святого Антония, родившегося около 250 года нашей эры и считавшегося основателем монашества, ранние христиане (так называемые «отцы-пустынники») удалялись в безлюдные места, жили в пещерах, стремясь обрести Бога через подвижничество, аскетизм, размышления и молитвы. Практика аскезы у восточных монахов (индийских, в частности, и йогов) была аналогичной. Именно в это время, в III—IV веках, и была создана школа йоги Патанджали.

Очень важно понять, что тапас — это не самоцель. Обучение тапасу должно проводиться разумно и разборчиво, чтобы не мучить попусту тело и разум, не притуплять и не подавлять чувства. Тапас, практикуемый в подлинном духе йоги, ни в коем случае не является покаянием или актом искупления, вызванным чувством вины и раскаяния за совершенный грех. Стегать свое тело кнутом или лежать на кровати, утыканной гвоздями, не имеет ничего общего с отношением йога к жизни. Действовать так — значит препятствовать жизни. Аскеты причиняют себе боль для подавления удовольствий; миряне, напротив, получая удовольствие, стараются избавиться от боли. Но в обоих случаях боль и удовольствие неразделимы. И в том, и в другом случае мы лишаем себя свободы, душевного покоя и радости жизни. Необходимо найти равновесие между излишествами и воздержанием. Тренируя с помощью йоги свое тело и чувства, мы можем сделать их прекрасным инструментом бескорыстного служения другим, очищая тем самым разум и улучшая в меру своих сил окружающую жизнь.

Научившись руководить своим разумом и естественным образом управлять чувствами, мы тем самым очищаем каналы нашего тела, для того чтобы душа могла свободно выразить себя. Следовательно, целью тапаса является приведение тела, разума и чувств в спокойное, уравновешенное состояние, позволение им естественно и гармонично взаимодействовать, обеспечивая возможность чистого самовыражения души.

Практика тапаса

В одной из глав «Бхагавадгиты» Кришна говорит о трех видах аскетизма: аскетизме тела, речи и разума.

1. Аскетизм тела включает в себя телесную чистоту, честность, простоту, воздержание и ненасилие.

2. Аскетизм речи заключается в том, чтобы слова были правдивыми, добрыми, полезными и не обидными. Для того чтобы сделать такой свою речь, необходимо регулярно читать священные книги.

3. Аскетизм разума — это чистота мыслей, спокойствие, доброжелательность, молчаливость и владение собой.

Практикой этих трех неразрывных частей аскетизма устраняются все скорби и болезни как телесные, так и умственные; тело и разум очищаются, становятся сильными и здоровыми.

Основным условием аскетической жизни является чувство удовлетворенности и достаточности — только тогда аскетизм покажется естественным образом жизни. Наши желания и потребности сводятся лишь к самому необходимому, что обостряет чувственное восприятие.

Знайте, что путь к самореализации лежит не через изнурение тела голодом или бичеванием и не через истязание разума или угнетение чувств. Мы должны давать физическому телу все, что требуется для его здорового существования. Для духовной жизни необходимо и телесное, и психическое здоровье. Помните, что здоровый дух — в здоровом теле! Служить Богу храмом его духа может только тело, полное сил и жизненной энергии.

Главным из трех направлений аскетизма является аскетизм разума, ибо разум управляет и телом, и речью.

Формула самовнушения

«Я создан по образу и подобию Божьему, мое тело есть храм духа, оно — безупречный кладезь здоровья, дарованного Богом. Я уважаю свое тело, блюду его в чистоте, принимая труд, питание и отдых как законы жизни, установленные божественной природой.

Я знаю истинную цель своего существования — помнить о Боге и служить ему всем своим сердцем и разумом. Я слушаю мудрость святых, просвещенных и учителей и служу этой мудрости.

Я выбираю жизнь в божественном сознании, жизнь с чистым разумом и здоровым телом, жизнь простую, уравновешенную и скромную, которая поддерживает мой духовный рост и единение с Богом.

Я выражаю свои мысли и чувства словами, которые честны, добры и полезны окружающим. Я освобождаюсь от всего, что мешает мне познать и испытать свою подлинную духовную сущность. Я выражаю

внутреннюю радость и успокоенность, я открываю себя для бесконечного добра, и благословение жизни течет через меня к другим».

Свадхья: самообучение

Патанджали в «Йога Сутре» писал: «Изучая священные книги и себя самого, человек соединяется с Божественным».

Свадхья подразумевает, кроме чтения книг, мысленное повторение мантр — то, что именуется словом «джапа». И то, и другое должно проходить в медитативном, сосредоточенном состоянии. Необходимо помнить, что свадхья — это не просто интеллектуальный процесс обучения, а погружение в мудрость древних.

Основа самообучения — сосредоточение на всех постулатах ямы и ниямы. С их помощью мы можем приложить к себе проблемы окружающих нас реалий, а затем постепенно сконцентрироваться на изучении внутреннего «Я».

Только укрепив свой дух на первых трех элементах ниямы, таких, как шауча, сантоша и тапас, можно считать себя подготовленным к самообучению, самоанализу и самопознанию. Наблюдая за собственными мыслями, чувствами, поведением и желаниями, мотивами и стремлениями, мы можем распознать заблуждения, вредные пристрастия и невежество, мешающие нам реализовать подлинную природу своей души.

Практика свадхьи побуждает к духовному пробуждению, к познанию нашей божественной природы.

Если мы не осознаем того, что в самой глубине нашего «Я» лежит чистое божественное сознание, то лишь потому, что наше невежество отождествляет нас с разумом и объектами чувств. Все наши жизненные трудности проистекают в итоге от того, что мы отделены от источника божественного начала, то есть от Бога.

Большинство людей живет в первую очередь для себя, для своей семьи, и их мудрость и умение предвидеть редко поднимаются выше этого уровня. Общество (в лице политических лидеров, учителей, родителей, средств массовой информации) учит нас искать в жизни только исполнения наших желаний, достижения относительного успеха и счастья. Но Великие наставники учат людей другому. Иисус говорил: «Ищите же прежде Царства Божия и правды Его, и это все приложится вам» (Мат. 6: 33).

Царство Божие, иначе говоря бесконечный разум, мудрость, любовь, радость и душевный покой, есть в каждом из нас. Но до тех пор, пока мы

не проникнемся сознанием этого, не осознаем присутствия Бога внутри, не поймем, что можем выбирать, направлять свой разум, управлять эмоциями, чувствами и телом, мы будем пребывать в состоянии духовного сна, и Дух Божий внутри нас не сможет проявиться во всем своем величии и блеске, а потенциал нашей души не сможет раскрыться.

Практика свадхьяи

Познать Бога путем обычного «умственного» размышления невозможно. Самообучение начинается с осознания и понимания работы разума, с изучения природы мысли и мыслительного процесса. Что такое мысль? Как она возникает? Каковы задачи и ограничения? Для ответа на эти вопросы необходимо лишь внимание к тому, что происходит внутри нас и вокруг нас в данный момент. Мы можем делать все что угодно: дышать, готовить еду, питаться, работать, отдыхать или медитировать — если мы делаем это внимательно, вдумчиво, то каждый момент жизни становится шагом к внутреннему освобождению, и мы постоянно будем открывать для себя что-то новое.

Жизнь требует от нас, чтобы наш ум постоянно был открыт для познания, был спокоен, полон энергии, любви и сострадания, был свободен от подсознательных мотиваций, отрицательных стереотипов поведения, привычного эгоцентризма и негативных эмоций. Только такой спокойный и внимательный ум окажется свободным от напряжения, противоречий и горестей и сможет без всяких искажений воспринимать жизнь. В таком созерцательном состоянии разума мы сможем распознать те ограничения, которые мешают нам полностью проявить свой потенциал, исполнить то, что предначертано нам судьбой. Мы сумеем понять, почему ум бывает ленив и невнимателен, сможем избавиться от гипнотического воздействия подсознательных мотивов, невежества, дурных склонностей и привычек.

Постоянное внимание к окружающей жизни проявляется в самых незаметных мелочах. Мы так часто бываем поглощены собственными размышлениями, что не слышим того, кто с нами разговаривает; можем выйти из ванной, не закрыв кран, или из кухни, не выключив плиту. Путь к самореализации лежит через постоянное внимание ко всему, что мы делаем, говорим или думаем, сколь бы малым и незначительным это ни казалось.

Если в темную комнату, где вы сидите, вносят источник света, темнота исчезает. При этом совершенно не важно, как долго вы находились в темноте. Главное для нашего разума — пробудиться к свету, познать свою истинную сущность, реальность своего «Я», устранить препятствия, заслоняющие это «Я», которое само по себе есть знание.

Занимайтесь йогой с духовной увлеченностью и истинным воодушевлением — вот способ устранить все препятствия, телесные и умственные, возникшие на пути познания, на пути к внутренней радости и свету своего вечного и бессмертного «Я».

В трактате Патанджали упоминаются девять таких основных препятствий.

Болезнь (вьядхи)

Еще Фрэнсис Бэкон в своем трактате «Augmentis Scientiarum» писал: «Здоровое тело подобно светлой гостинице для души, больное же — словно тюремная камера».

Болезнь — это потеря равновесия, гармонии и энергии. Если тело и разум находятся в равновесии, болезнь не возникнет. Чем чище разум и здоровее тело, тем активнее они способствуют самовыражению нашего «Я».

Духовное развитие и совершенствование невозможны при больном теле или нездоровом рассудке. В самом деле, когда боль гложет тело, трудно спокойно сидеть и предаваться медитации. Ум отвлекается, человек теряет способность к концентрации. Для того чтобы сделать свое тело невосприимчивым к болезням, следует соблюдать следующие простые правила:

1. Живите в гармонии с законами природы.
2. Заботьтесь о здоровом образе жизни.

Это правило подразумевает употребление чистых продуктов питания и чистой воды, чистоту воздуха для дыхания, хорошее пищеварение и эффективное очищение организма. »

3. Регулярно занимайтесь физическими упражнениями.
4. Дышите правильно.
5. Не переутомляйтесь, не пренебрегайте отдыхом и сном.
6. Медитируйте.
7. Сохраняйте оптимизм, радуйтесь жизни в любых обстоятельствах.

В любой ситуации постарайтесь сделать все, что в ваших силах, в остальном — уповайте на Бога.

Умственная лень, медлительность (сгьяна)

Для преодоления этого недостатка сделайте следующее:

1. Выработайте для себя «шкалу ценностей».
2. Определите главные задачи и направления действий на ближайший период.
3. Избавьтесь от вредных привычек, отвлекающих вас от главного.
4. Будьте более собранными и целеустремленными.
5. Будьте дисциплинированными, заинтересованными и увлеченными в своих повседневных делах.
6. Научитесь ясно и четко мыслить, сосредоточивать внимание.
7. Не откладывайте на потом то, что можете сделать сразу.
8. Цените свое время, лучше и разумнее используйте его.
9. Не пренебрегайте самоанализом. 10. Будьте более энергичными.

Сомнение (самшайя)

Сомнения — наш злейший враг. Разум, охваченный сомнениями, становится нерешительным, неуверенным и непокорным. Он мечется, раздираемый противоречиями, от одной возможности к другой, будучи не в силах что-либо выбрать или предпринять и все более заходя в тупик.

Если вас одолевают сомнения в существовании Бога, в истинности священных книг, в верности пути, избранного вашим наставником или учителем (гуру), то развеять их можно только верой и убежденностью, основанной на знании. Ведь знание разрушает сомнения.

Но сомнения могут играть и положительную роль, разжигая любопытство и подогревая тягу к познанию. Пребывая в сомнении, спросите себя: «К чему подталкивает меня сомнение — к бездействию и уходу от ответственности и обязанностей или к действию, вызванному интуитивным ощущением того, будто что-то не в порядке?»

Лучший способ избавиться от сомнений — это попросить у Бога сил для победы над неверием. Освободите свой ум от суеты, успокойте чувства и эмоции, погрузившись в медитацию, и тогда Бог наставит вас на истинный путь и поможет освободиться от сомнений.

Беспечность и безразличие (прамада)

Неспособность или нежелание сосредоточиться на чем-либо, отсутствие интереса к жизни, самодисциплины разума — серьезное препятствие на пути духовного развития. Чтобы преодолеть его, необходимо в первую очередь решиться изменить образ жизни и мыслей и обрести силу воли, чтобы осуществить эту решимость и отказаться от привычных недостатков. В противном случае ваш духовный рост будет приостановлен.

Праздность, леность (аласья)

Лень, нежелание совершенствоваться (прежде всего в духовном плане) — это отсутствие настойчивости, упорства и энтузиазма, часто сопровождаемое апатией, недостатком жизненных сил.

В тропических лесах Центральной и Южной Америки обитает зверек, называемый ленивцем; все его движения «ленивы» и замедленны. Люди тоже иногда уподобляются этому животному, но кроме физической лени, они способны и на леность умственную.

Парамханса Йогананда писал в своих трудах: «Я могу простить леность телесную, но не могу простить леность разума». То есть физическое бездействие может быть вызвано болезнью, слабым здоровьем или другим телесным недугом. Леность же разума непростительна потому, что не может иметь других причин, кроме внутренних, субъективных, и главная из них — нежелание изменить себя.

Очень часто на умственную леность влияет физическое состояние человека: неумеренность и неразборчивость в еде, злоупотребление алкоголем, курение. Они вызывают тяжесть в теле и неповоротливость мыслей. Столь же вреден долгий сон и малоподвижный образ жизни.

Тяга к чувственным удовольствиям (авирати)

Наши желания, потребности в ком-либо или в чем-либо (кроме единения с Богом) вызывают чувство разобщенности с Богом, и мы начинаем думать, будто удовлетворение от жизни можно получить и без его силы и присутствия. Чем сильнее наши чувственные желания и привязанности, тем дальше мы отходим от Бога. Мы не способны полностью сконцентрироваться на духовном развитии и становимся эмоционально неустойчивыми, эгоистичными и беспокойными.

Чувственные удовольствия нуждаются в умирении, их следует держать в узде. Для этого нужно быть внимательными и разборчивыми, ясно и четко понимать природу своих эмоций, а также уметь направлять свою энергию с физического уровня на духовный.

Ложные взгляды, философские заблуждения (бхранти-даршана)

Вследствие ошибок восприятия, из-за невежества, эгоизма или недопонимания мы часто отвергаем те философские истины, которым учат нас священные книги и Великие учителя.

Если мы заблуждаемся и не можем верно понять природу и сущность Бога и мироздания, то следует больше внимания уделить изучению Нового Завета, «Бхагавадгиты», «Йога Сутры» и других трактатов и книг. Нужно чаще просить в своих молитвах Господа очистить наши мысли и сердце, чтобы там воцарилась Его мудрость, чтобы Он помог избавиться от неверия и ошибок.

Отсутствие прочных навыков в йоге (алабдха бхумикатва)

Неудачи в достижении высших ступеней йоги могут постигнуть каждого, даже если он правильно следует по пути изучения йоги.

Патанджали говорил, что лишь постоянные, непрерывные и упорные усилия на протяжении длительного времени могут дать желаемый результат. Ничто не должно отвлекать нас от избранного пути; все занятия и упражнения, а также медитация, должны проходить с искренним желанием и сосредоточенностью, со стремлением осознать присутствие Бога в своем сердце.

Подлинная духовность заключается в том, чтобы мы, живя в этом мире, посвящали жизнь служению Богу и всему сущему, ощущая присутствие божественного «Я» внутри и вокруг себя.

Непостоянство, неуравновешенность ума (анавастхитаттва)

Она проявляется в том, что, достигнув высоких познаний в йоге, человек не может удержаться в этом состоянии вследствие неумения постоянно контролировать свой разум и отсутствия внутреннего спокойствия.

Патанджали указывает на четыре причины подобного состояния:

- 1 — боль, печаль, сожаление;
- 2 — разочарование, отчаяние;
- 3 — неустойчивость тела при медитации;
- 4 — неправильное дыхание.

1. Испытывая физическую боль или душевные страдания, человек не может отвлечься от них и углубиться в медитацию. Йога

рассматривает три вида боли: внутреннюю (физическую, душевную, эмоциональную), называемую адхьятмика и вызванную другими живыми существами, включая животных и насекомых (адхибхаутика); природную, вызванную естественными силами (воздух, вода, огонь, земля и т. п.) и именуемую адхидайвика.

Избавиться от боли можно, поняв ее причину, сопоставив ее с ощущением своего «Я» и задавшись вопросом: «Существует ли боль в «не Я», например во сне?»

2. Процесс медитации нарушается, если ум отвлекают отрицательные эмоции: плохое настроение, разочарование, мрачные мысли, тревога, недоброжелательность.

Плохое настроение — результат действия «низкой» энергии. Измените характер энергии и ее направление, и ваше состояние улучшится. Как сказал однажды Парамханса Йогананда одному из своих учеников, легко поддававшемуся переменам настроения: «Если ты хочешь быть печальным, никто в мире не сделает тебя счастливым. Но если ты силой своего разума создашь счастье и радость, никто и ничто не сможет отнять их у тебя...»

Для того чтобы преодолеть уныние и хандру, попробуйте применить следующую практику:

- интенсивно займитесь физическими упражнениями;
- сосредоточьте внимание на точке между бровями («третий глаз») на пять минут;
- найдите подходящее вам общество оптимистов;
- проводите сеанс самовнушения хорошего настроения;
- займитесь каким-нибудь полезным делом;
- больше времени уделяйте бескорыстной помощи другим;
- спойте или хотя бы «промурлыкайте» что-нибудь веселое, сердечное.

3. Когда тело находится в неустойчивом положении, зудит или подергивается, сосредоточить внимание на медитации очень трудно.

Добиться спокойного, устойчивого положения тела можно регулярным выполнением асан. При медитации тело должно быть абсолютно неподвижным, в противном случае мозг произвольно реагирует на движения и отвлекается.

4. Нерегулярное, неправильное чередование вдоха и выдоха вызвано эмоциональной неустойчивостью или «блужданием» мыслей.

Если вы будете внимательно следить за дыханием, то поймете, как сильно оно зависит от спокойного состояния разума. Попробуйте сделать выдох и задержать дыхание. Вы почувствуете, что мозг погружается в полную сосредоточенность, потому что дыхание (другими словами — движение праны) дает мозгу способность думать. Лишаясь этой энергии, он становится спокойным и не отвлекается на раздражители. Такое явление происходит при глубокой задержке дыхания во время погружения в медитацию.

Джапа

Мысленное повторение священных слов и формул — мантр — всегда считалось более действенным, чем их произнесение вслух. При мысленном повторении мозг фиксируется на Имени, а при звучащем повторении он гораздо чаще отвлекается, что свидетельствует о недостаточной углубленности и сосредоточенности. Любой предмет или личность, которых мы любим всем сердцем, вызывают радость при одной только мысли о них. Если ваша любовь с Богом, то и ваш разум принадлежит Ему.

Повторяя имя Бога, даже просто вспоминая Его, «настраивая» свой разум на Его присутствие внутри вас, вы с течением времени выработаете прочное и устойчивое божественное сознание.

Санскритское «мантра» означает духовную мистическую формулу святого Имени, в своей основе связанную с его представляемой реальностью. Мантра освобождает сознание, помогает пересечь зыбкое море неуправляемого разума.

Практика джапы постоянно напоминает нам о Боге, заставляет ставить Его на первое место в своих мыслях. Повторение мантры с искренней верой, сосредоточенностью и самозабвением прогоняет все суетные размышления. Такой результат обеспечивает сила, воплощенная в словах. Вибрация слова приводит наш разум и чувства в гармонию с божественным началом внутри нас.

Существуют четыре основных вида джапы.

1. Ваикхари джапа. Мантра проговаривается или напевается вслух. Этот способ особенно полезен тем, кто находится в плохом настроении, во власти отрицательных эмоций или просто в состоянии беспокойства. Когда ваикхари джапа практикуется в группе, атмосфера этого сообщества получает мощный положительный заряд вибраций умиротворенности и радости.

Напевать мантру нужно с самым искренним чувством любви. Сосредоточьтесь на «третьем глазе», втягивая в себя божественную энергию. Откройте свое сердце, послушайте свой голос. Разум, поглощенный вибрацией, достигает высот сверхсознания; сам поющий, напев и процесс пения становятся единым целым.

2. Упансу джапа. Это произнесение мантры шепотом, слышимым только самому произносящему. Этот способ обычно практикуется теми, кто твердит мантры долгое время и много раз в день. Рекомендуется выполнять упансу джапу в течение трех месяцев и только затем переходить к следующему этапу.

3. Манасика джапа. Мантра произносится мысленно, без движения губ. Такая джапа может представлять определенную трудность для начинающих мантра йогу, поскольку рассудок, не слыша человеческого голоса, может легко отвлечься на посторонние мысли.

С другой стороны, если повторяющий мантру недостаточно внимателен, его может просто сморить дремотное состояние. Эта практика для тех, кто способен на высокую степень сосредоточенности.

При любом способе повторения мантры не должны происходить механически и второпях, без веры, любви и самозабвения.

4. Ликхита джапа. Эта мантра пишется одновременно с мысленным повторением. Она пишется на бумаге сотни и тысячи раз в строчку или в форме различных рисунков, контуры которых образованы линиями слов (например цветок лотоса или манда-ла). Специально для таких записей полезно иметь около постели или у алтаря, где человек предается медитации, специальную тетрадь.

Писать мантру следует красными чернилами — это усиливает ее воздействие на ваш разум, но можно использовать также синий или зеленый цвет. Буквы должны быть минимального размера, чтобы они не нарушали контуры рисунка. Содержание мантры при ее написании должно доминировать над всеми остальными мыслями. Этого можно достичь только при сосредоточении и полном погружении в процесс.

Аджапа джапа

Так называется автоматическое, спонтанное повторение мантры или имени Бога без сознательных усилий, представляющее собой сочетание пранаямы (см. главу 5) и медитации (см. главу 8). В аджапа джапе важно внимательное отношение к естественному дыханию и его движению по телу (уджайи пранаяма).

В практике аджапа джапы внимание к дыханию сочетается с мантрой «-сохам», дословно переводимой как «Я есть Он». Сохам — ведантская мантра, найденная впервые в книге «Иса-Упанишад». Есть слово «хамса», означающее «лебедь», которое является символом высшей Реальности и как бы спрятано в мантре «со'хам ахам сах», что означает «Я есть Он, Он есть Я». «Ахам» и «сах» означают соответственно «Я» и «Он» или же «Я един с Духом». Звуки «с» и «х» в мантре — согласные, они соответствуют именам и формам Вселенной, их текучей и временной природе. Убрав из мантры эти два звука, мы получим «оам» или «сш» — символ единственной истинной реальности, души и дыхания.

Мантра и дыхание соединяются, двигаясь вверх и вниз по позвоночным каналам между нижней чакрой (муладхарой) и духовным оком («третий глаз», или аджна чакра).

В различных школах йоги существуют разные варианты этой мантры, например «ханг-сах», где «ханг» соответствует «ахам», личному местоимению «Я», а все вместе означает «Я есть космический дух».

Другая разновидность — «хонг сау» — означает то же самое: «Я есть Он», однако если «сохам» относится к сосредоточению внимания на движении энергии в позвоночнике, то «хонг сау» — это мантра, способствующая концентрации на дыхании и на внимании к «духовному оку» (аджна чакре).

Повторяя эту мантру постоянно, пока она не станет неотъемлемой частью нашего сознания, мы сможем осознать свое единство с Богом.

На вдохе мы издаем звук, похожий на «со», а на выдохе — «хул*». Это происходит естественным путем более двадцати тысяч раз за сутки. Очень мало кто обращает внимание на свое дыхание. Выполняя предложенные рекомендации, совершенствуя навыки аджапа джапы, можно достичь пратъяхары.

1. Примите удобное для медитации положение, закройте глаза. Тело должно быть расслабленным и неподвижным, взгляд сосредоточен на «духовном оке» (аджна чакре).

2. Начните внимательно следить за естественным ходом дыхания, делайте это в течение нескольких минут.

3. Перенесите внимание на физический проход (канал) внутри позвоночника, ощутите дыхание, поднимающееся от муладхара чакры до основания мозга (продолговатый мозг). Мысленно синхронизируйте вдох с мантрическим звуком «со», а затем, ощущая, как дыхание опускается при выдохе от продолговатого мозга к нижней чакре, прислушайтесь к

звуку «хум». Повторите цикл вдоха — выдоха несколько раз, полностью сконцентрировавшись на движении праны вверх по позвоночному каналу.

Более сложная техника состоит в следующем:

1. Как и в предыдущем упражнении, сядьте в позу для медитации, сосредоточьтесь на «духовном оке» и несколько минут следите за движением потока дыхания по позвоночнику.

2. Перенесите внимание на канал сушумна в позвоночнике, прочувствуйте, как прана поднимается и опускается по этому каналу, проходя через все чакры вверх и вниз, при вдохе и выдохе.

3. Дышите по правилам уджайи пранаямы (см. главу 5) — это способствует достижению более глубокого состояния медитации и успокоению нервной системы.

При вдохе раскройте гортань так, чтобы поток воздуха, поступающего через носовые ходы, направлялся на заднюю стенку гортани, за язык. Это создает эффект всасывания, поток воздуха направляется немного вверх. Выдыхайте обычным образом, так, чтобы поток энергии шел вниз через чакры.

4. Установив удобный ритм дыхания, синхронизируйте с ним мантру «сохам». Пристально всматриваясь в «духовное око» и внимательно прислушиваясь к звучанию мантры, начинайте поднимать поток энергии (праны) от муладхара накрыло аджна чакры, ясно ощущая ее прохождение сквозь каждую чакру (см. главу 1). Достигнув «духовного ока», задержите дыхание на три секунды. Отводя прану вниз, выполните такую же трехсекундную задержку в нижней чакре.

5. Продолжайте до тех пор, пока не погрузитесь в глубокое медитативное состояние. Тихое спокойствие наполнит вас ощущением мира и божественной радости.

Мантра «ом»

«Ом», мистический звук-первооснова, является корнем всех мантр. Он - начало всех прочих звуков, он содержит все их в себе. Вселенский звук «ом» на санскрите называется пранава, что означает «священный слог».

В ведических текстах говорится, что Брахман («абсолютная Реальность» или «Чистое Сознание») изначально явил себя как звук, и этот первозвук был «ом». Следовательно, ом — наиболее близкий к Богу

символ, углубляющий сосредоточенность разума и ведущий к проявлению Высшей реальности.

В Библии мы читаем: «В начале было Слово, и Слово было у Бога, и Слово было Бог» (Иоан. 1:1). Это означает, что еще до начала творения не существовало ничего, кроме Бога-Отца как чистого Духа. Бог создал мир и все сущее в нем своим Словом, вселенской вибрацией звука «ом», являющего собой Святой Дух.

Этот звук «ом» у исповедующих индуизм трансформировался в «аум», у мусульман — в «омин», у христиан — в «аминь».

Парамханса Йогананда утверждал, что Иоанн Креститель был крещен вездесущим звуком «аум» (Святым Духом) и что в своей предыдущей реинкарнации он был учителем, наставником Иисуса по имени Илья. Подтверждение тому можно найти в Евангелии от Матфея (И: 13-15 и 17:9-13).

Иисус стал Христом (буквально — «мессией») после того, как был крещен Иоанном. В Библии Иоанн говорит: «Я видел Духа, сходящего с неба, как голубя, и пребывающего на Нем [Иисусе]» (Иоан. 1: 32). Слово (или Дух Святой) было ниспослано на Иисуса, и его человеческая сущность и сознание обожест-вилились с этим Словом.

Индуистская триада и христианская троица

Мантра «аум-там-сам» имеет свое эквивалентное выражение в Троице христианства:

- аум (ом) — Святой Дух;
- там (кутхастха чаитанъя) — Сознание Христово (Бог-Сын);
- сам — Бог-Отец.

Индуистская триада (Брахма, Вишну и Шива) не вполне соответствует трем ипостасям Троицы христианской. Такая ошибочная трактовка часто встречается у западных последователей йоги. Тройное божество Брахма (Создатель), Вишну (Хранитель) и Шива (Разрушитель) персонифицируют три аспекта мантры «аум»'.

- А- созидательная вибрация (Брахма), проявление;
- У — сохраняющая вибрация (Вишну), поддержание;
- М — разрушающая вибрация (Шива), разложение.

Произнесение мантры «аум (ом)»

Как и все мантры, аум можно произносить вслух, шепотом или мысленно. То, что пишется как «аум», произносится «ом», причем «о» должно звучать ближе к «оу». Произнесение первого звука начинается в задней части ротовой полости, с ощущением резонанса в глубине живота; второй звук формируется в середине рта, а звук «м» возникает при закрытых губах. Поскольку в произнесении мантры участвует практически весь голосовой аппарат, то считается, что «ом» содержит в себе и все остальные звуки.

Но в санскрите мантра «ом» обозначается специальным символом, состоящим из цифры «3», полумесяца и точки. Полумесяц означает протяжный, напевный звук, точка — окончание звука, но не отрывистое его прекращение, а постепенное затихание, «растворение» в пространстве. Цифра «3» (имеющая, кстати, важное значение в нумерологии) соответствует трем звукам мантры, олицетворяет физическое, рассудочное и духовное начала.

Очень просто, но в то же время и глубоко философски описывает мантру «ом» Патанджали в книге «Йога Сутра»: «Ом» есть выражение сущности Бога». Как тут не вспомнить уже приводившиеся ранее слова из Евангелия от Иоанна!

Это слово («ом») неизменно, неуничтожимо и вечно, даже если изменится или исчезнет мир и все сущее в нем.

Как уже было сказано в разделе, посвященном свадхьяе, один из аспектов свадхьяи — это повторение мантр. Патанджали особо указывает на то, что мантра «ом» должна произноситься только для себя, негромко или мысленно (джапа).

«Ом» отражает наше внимание от всего рассудочного, эмоционального и физического, от всего того, что может отвлечь сознание от сверхчувственного уровня восприятия. Сосредоточенность при произнесении этой мантры устраняет все препятствия на духовном пути, разум становится спокойным и умиротворенным. Теперь он способен испытывать великую радость общения с Высшим началом.

Техника произнесения «ом»

1. Займите удобное для медитации положение. Расслабьте тело и успокойте разум; при этом тело должно быть неподвижно. Закройте глаза, сконцентрируйте внимание на «духовном оке» — точке между бровей.

2. Начните напевать «ом» вслух, прислушиваясь к вибрации, которая должна пронизывать все тело. Вдыхайте глубоко, позволяя звуку «ом» свободно выходить вместе с естественным выдохом. Продолжайте пение в течение десяти-пятнадцати минут.

3. Затем перейдите к произнесению «ом» шепотом, тоже в течение десяти минут.

4. Еще сильнее сосредоточившись на «духовном оке», перейдите к мысленному повторению «ом», внимательно прислушиваясь к внутренней вибрации, особенно в зоне аджна чакры (продолжать десять минут).

5. Полностью успокоившись, оставаясь неподвижным, переходите к медитации, ощущая, как ваше сознание пытается постигнуть «ом», созерцая его природную силу и духовное значение.

6. Полностью подчините себя вибрации «ом». Почувствуйте, как ваш разум уходит в сферу чистого сознания, становясь единым целым с «ом».

Четки мала

Эти четки используются для облегчения подсчетов повторений мантры, числа циклов дыхания и прочих действий, количество которых важно.

Мала представляют собою нить, на которую нанизаны 108 бусин или камешков. Число 108 является магическим: сумма его цифр ($1+0+8$) равна 9, а это

Рис. 11. Использование четок мала

1 — правильное положение четок мала: четки перебираются большим и средним пальцами, указательный палец до них не дотрагивается

2 - джапа с перебиранием четок вслепую, в специальном мешочке

3 - джапа с удержанием четок на уровне сердца число нерушимо и неуничтожимо: при перемножении на любое другое число сумма цифр результата остается равной 9. Девятка считается священным символом вечности.

Единица из числа 108 символизирует собою первоначало, Бога-Творца. Ноль, добавленный к единице, дает ей силу и представляет результат творения в полном виде. Восьмерка — это символ бесконечности.

Каждая гирлянда четок мала имеет одну бусину, отделенную от всех остальных. Эта бусина называется «сумеру», что означает «гора Меру»; она является «точкой отсчета», указателем начала или конца цикла повторений из 108 одинаковых действий.

Четки изготавливают из сандалового дерева, косточек небольших плодов, фасолин, а также кусочков стекла или камней — опала, оникса или яшмы. Каждый материал, используемый для четок, оказывает свое особое воздействие. Сандаловое дерево, например, успокаивает разум и соединяет нижнюю чакру с верхней. Плоды дерева рудракша, растущего в Индии, Непале и некоторых других районах Азии, благотворно влияют на кровообращение, укрепляют сердце, лечат гипертонию. Эти плоды интересны тем, что их мякоть невозможно отделить от косточки, и при высыхании они становятся твердыми как камень. Часто четки изготавливаются из нескольких различных материалов, подобранных так, чтобы усиливать действие друг друга: например, сандаловое дерево хорошо сочетается с хрусталем.

Четки мала берут в правую руку, придерживая кончиками большого и среднего пальцев. Указательный палец не касается четок, поскольку при исполнении ритуала чтения мантр считается «вредным».

Первое произношение сопровождается прикосновением к первой косточке четок, считая от сумеру, причем сама сумеру является лишь указателем: по завершении полного цикла из 108 повторений четки переворачиваются и перебираются в обратном направлении (сумеру никогда не участвует в счете). Четки всегда перебирают по направлению к ладони.

После выполнения ритуала четки либо вешаются на шею, либо кладутся на домашний алтарь. Четки считаются священным предметом — не позволяйте кому-либо касаться их.

Формула самовнушения

«Я твердо решил жить внимательно и углубленно.

Я внимательно смотрю и слушаю, ясно понимаю жизнь, я сосредоточен на познании своей души.

Я слежу за своими мыслями, чувствами, желаниями и побуждениями. Я отказываюсь от привычек, мешающих мне распознать главное, увидеть истинный смысл и предназначение моей жизни.

Мой разум и мои чувства пребывают в гармонии с божественным духом во мне, я медитирую и произношу Имя Бога — ибо Бог и Имя Его едины.

Бог есть внутренний свет во мне; он освещает мой путь, дает ответы, которые я ищу, ведет меня к успеху в мыслях, словах и делах».

Исварапранидхана: преданность господу

«Только тот, кто совершенно предан Господу, может достичь высшего звена йоги — самадхи», — говорил Патанджали в «Йога Сутре».

Исеара означает «верховный Властитель, Господь»; пранидхана — «абсолютная преданность, преклонение».

Для понимания сущности исварапранидханы нужно найти ответы на три вопроса:

— что мешает нам познать Бога, обратиться к Нему и осознать себя в Нем?

— кто или что такое Бог?

— что такое преданность?

Невежество, препятствие в познании

Невежество, нежелание знать — вот простой ответ на вопрос о том, что нам мешает.

Невежество порождается разумом, когда возникает ощущение «эго». Эго не может правильно понять свою суть и забывает о своем единении с высшим божественным «Я», формируя свою собственную тюрьму-оболочку.

Все наши беды и несчастья не ошибка или злой умысел Бога — это наши собственные неверные действия. Невежество лишает нас знаний, и мы забываем о Боге. Потребность во всем, кроме Бога, отделяет нас от него, лишает внутреннего мира и божественной любви, влечет за собой неудачи и разочарование.

Дух Божий живет в нас, но пока мы не познаем свою сущность, мы не сможем достичь подлинного единения с Богом.

Разум, эго и интеллект

Человеческий мозг — это еще не разум, это лишь орудие, используемое разумом.

Разум — это очень тонкий вид материи, которая лишь представляется разумной, не являясь таковой на самом деле.

Единственный источник разума, интеллекта, которым обладает человек, — это душа, обладающая внутренним светом. Ни разум, ни чувства не обладают им, без души они безжизненны. Душа всегда первична: она может быть только субъектом и никогда — объектом.

Мысли, возникающие в результате деятельности разума, сами не обладают разумом, поскольку их движение ограничено их характером, их «запрограммированностью». Мысль всегда обусловлена прошлым и всегда отстает от того, что происходит в настоящий момент. Разум находится в постоянном колебании от прошлого к будущему. Эта постоянная суета отвлекает нас от внимательного и осознанного отношения к настоящему, к тому, что происходит в данный момент. Научившись успокаивать разум, мы сможем сделать его более восприимчивым, научить его яснее отражать реальность жизни в настоящий момент.

Эго (ахамкара) и интеллект (буддхи) есть умственные способности разума (манас). Разум получает от чувств ощущения и впечатления, он реагирует на них, думает, сомневается, желает. Интеллектом мы называем способность разума анализировать, делать выводы и принимать решения. Интеллект может рассуждать, понимать, сравнивать и объяснять объекты на том или ином уровне существования человека, но по своей сущности интеллект ограничен и потому не может осознать и объять Безграничное. Интеллект не способен познать Бога, вдохновляющего и приводящего в движение собственно разум.

Эго есть способность отождествлять себя как с реальными объектами, так и с Богом. Эго — это своего рода мостик между душой и окружающим миром; оно координирует физические и умственные функции человеческого организма.

Эго создает свою собственную индивидуальность; оно постоянно находится в поиске новых мыслей, поддерживающих и продолжающих его существование. Эго не может существовать вне отношений субъекта и объекта, оно старается обрести надежность и уверенность в постоянном формировании и воспроизведении привычек.

Когда эгоизм является основой существования, способность к познанию прячется в облаках, через которые не может пробиться свет души.

Эго говорит: «Это мое», «Я хочу это, я не желаю того», «Я — это тело», «Я — это разум». Весь словарь эго состоит из вариантов «Я», «Мое», «Мне», «Меня», причем все это — слова с большой буквы. Эго погружено в свое собственное невежество, оно неспособно увидеть Бога, Истину, если отождествляет себя с разумом, телом и объектами чувств.

Ваше подлинное «Я» всегда будет неверно отражаться в вашем эго, до тех пор пока разум не освободится от невежества, не озарится светом истинного «Я» и не обратится вовнутрь за познанием своей природы.

С преданностью приходит подлинная свобода

Слово «преданность» в данном случае означает отказ от собственного «Я» или эго, которое переходит в полное подчинение Богу. Преданность — это результат отказа от своих склонностей и привязанностей, это альтруизм и абсолютное посвящение себя самопознанию (а следовательно, и познанию Бога), это принятие настоящего с нерушимой верой.

Когда эго передает себя Богу, «сдается» ему, разум человека обретает покой, и тогда в нем проявляется божественная реальность, поскольку эго и является причиной неуспокоенности и суетности разума. Эту мысль может проиллюстрировать очень красивый пример. Когда солнце светит, оно едино и неделимо. Но представьте себе, что у вас в руках сосуд с водой, поверхность которой отражает солнце -спокойное, круглое и сияющее. Но вот внезапно подувший ветер взволновал водную гладь, разбив отражение солнца на тысячу мелких бликов. Так же и беспокойный, взбудораженный разум способен решить, что даже единое и абсолютное может быть разделено на мелкое и единичное. Когда ваше сознание сумеет объединить субъект и объект в одно целое, беспокойству разума будет положен предел. Исчезнут все ваши искушения, личные желания и страсти, привязанности и остальные проявления эгоизма.

Йоги часто приводят и два других примера, помогающих понять сущность преданности. Первый — это пример с огнем и тенью на стене: зажигая светильник и освещая им тень, вы заставляете ее «сдаться» свету, тень поглощается светом.

Другой пример — это притча о кукле, сделанной из соли и умевшей думать. Однажды кукла стояла на берегу моря и размышляла, насколько велико море, насколько оно глубоко. В это время от берега отчаливала лодка, и кукла влезла в нее. Лодка плыла по морю, а кукла все смотрела вокруг и думала о том, глубока ли вода под ней. Наконец она решила прыгнуть в воду, чтобы точно узнать ее глубину. И едва кукла нырнула, она сразу узнала и величину моря, и его глубину. Сразу — потому что, мгновенно растворившись, она сама стала морем; так получилось, потому что кукла была сделана из морской соли.

Точно так же нет ничего, что называлось бы «Я» и отличалось бы от Вселенной. Тело состоит из тех же элементов, что и остальное мироздание: земля, вода, огонь, воздух, эфир, — а интеллект, которым обладает тело, есть лишь малая песчинка всемирного разума.

Поэтому спросите себя: «Что же в таком случае означает «Я»?» и постарайтесь найти правильный ответ — в этом тоже заключается проявление преданности. Примером ее может служить житие Иисуса, святых и подвижников, целиком и полностью посвятивших себя служению Богу. И когда мы отдаем себя этой божественной любви, мы становимся ее воплощением.

Кто или что таков бог?

Для того чтобы приблизиться к истине, понять, что такое Бог, нам нужно выйти за пределы разума. Разум — это материя, подверженная изменениям; он ограничен и обусловлен мыслями, а следовательно, он не в состоянии постичь то, что неограниченно, ничем не обусловлено, бесконечно и тонко. Используя только интеллект или читая книги на эту тему, мы можем лишь весьма приблизительно подойти к постижению Бога. Но не следует забывать, что все книги написаны обычными людьми, чей разум, вероятно, был столь же ограничен и конечен.

Познание Бога идет от внутреннего ощущения нашей души. Мы созданы по образу и подобию Божьему, поэтому в те моменты, когда мы ощущаем его присутствие в себе, мы способны познать те проявления и качества, какие и суть Бог: любовь, радость, мудрость, внутренний свет, спокойствие и мир. В суете жизни мы совершенно забываем о том, что Бог внутри нас, в нашей душе, и устремляемся в поисках радости, спокойствия и мира вовне, используя для этого ограниченные возможности триады «тело — разум — чувства».

Многие за всю жизнь так и не постигают того, что свобода, любовь и радость человека не зависят от внешних условий и обстоятельств. Мы не осознаем того, что Бог ближе к нам, чем наше собственное дыхание. Бог не отделен от нас. Он не находится где-то в дальнем углу Вселенной и не хранит при себе свою любовь к миру. Он не является жестоким и мстительным Богом, наказывающим грешников, насылая на них болезни и другие действия, и изредка сдержанно поощряющим праведников. С начала и до конца Он (и это ясно сказано в Новом Завете) есть Любящий и Исцеляющий, Направляющий и Помогающий. Человек создан быть совершенным телом, разумом и духом, быть полным любви, мудрости, радости и здоровья. Бог создал все необходимое, чтобы человек был совершенным, и доля этого совершенства есть в каждом из нас. Бог есть Истина, и все доброе, что есть в мире, — от Него.

Истина всегда положительна и созидательна; это свет, временами закрываемый невежеством и эгоизмом наших сердец. Испытывая негативные эмоции, заблуждаясь и упорствуя в своих заблуждениях, мы тем самым отрицаем существование в себе божественных свойств.

Истина бесконечна. Никакая религия, секта или организация не может знать «истину в последней инстанции». Истину нельзя обездвижить и запереть или обустроить по своему желанию, заключив ее в узкие рамки символов или догматов.

Бог есть Любовь, вечная и всепроникающая. Без этой любви, с которой был создан мир, все сущее в нем исчезло бы. «Ибо мы Им живем, движемся и существуем», — говорит Библия (Деян. 17: 28). Любовь Господа не может удовлетвориться чем-либо несовершенным. Смысл нашего существования на земле — быть инструментом в руках Господа, проводником его воли к совершенству; наша задача заключается в сотрудничестве с Богом. Тем не менее, творец дал нам свободу выбора, и мы можем поступать по своему собственному желанию. Мы или принадлежим Богу и стремимся к нему, или отделяемся от него. Мы сами являемся причиной своих страданий из-за того, что не хотим узнать его волю, или ошибочно полагаем целью своего бытия удовлетворение эгоистических желаний и не задумываемся о том, чего желает Бог от нас и для нас.

Бог неизменен. Будучи высшей властью, Он стоит за всем и всем управляет, подобно любой другой, меньшей власти, по своим законам и правилам. Так, например, государство принимает закон, полезный для людей, и если этот закон нарушается, люди страдают. Подобным образом и мы, преступая непреложные божественные законы, теряем ощущение доброты и любви Бога.

Любая мысль, любое слово и движение имеют свой результат. Природный закон причины и следствия универсален и вечен, он действует повсеместно как в физическом, так и в «тонком» мире. Ничто не происходит случайно; за любым событием, будь то болезнь человека, землетрясение, наводнение, извержение вулкана, война, авиационная или автомобильная катастрофа, восхождение к вершинам славы и богатства или потеря всего нажитого и переселение в ночлежку для бездомных, стоит абсолютно определенная причина — этот закон всепричинности известен еще под названием «закона кармы». Все предыдущие действия и события нашей жизни, а также их последствия отпечатаны в сознании и носят название санскара. Наши поступки в настоящем определяются прошлой санскаррой. Иначе говоря, «что посеешь, то и пожнешь».

Мы сами творим свое счастье (или несчастье) собственными помыслами и делами. Любое действие начинается в наших мыслях, и никто другой, включая самого Бога, не несет ответственности за наши мысли и дела.

Бог есть Любовь. Любовь изначально созидательна, она никогда ничего не разрушает. Бог разделил свою любовь поровну между людьми,

он всемилостив и всепрощающ. Неправы те, кто утверждает, что Бога нужно бояться; страх только отторгает человека от Бога. Бояться следует лишь богопротивных мыслей и дел, а к Богу нужно приближаться, как ребенок подходит к матери, — с абсолютным доверием и любовью.

Апостол Павел так описывает любовь: «Любовь долго терпит, милосердствует, любовь не завидует, любовь не превозносится, не гордится, не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла, не радуется неправде, а радуется истине; все покрывает, всему верит, всегда надеется, все переносит, любовь никогда не умирает» (1 Кор. 13: 4—8).

Наилучший способ для нас показать свою любовь к Богу — это постоянно помнить о нем не только в медитации, но и в повседневной жизни. Ощущать его присутствие можно, лишь отведя свои мысли от суетности окружающего мира, от житейских обстоятельств и вглядываясь в себя. То, как мы понимаем Бога, определяет наше отношение к нему. Священное Писание говорит нам о том, что есть Бог:

«Он не далеко от каждого из нас: ибо мы Им живем, и движемся, и существуем» (Деян. 17: 27—8).

«Бог есть любовь, и пребывающий в любви пребывает в Боге, и Бог в нем» (1 Иоан. 4: 16).

«Бог есть свет» (1 Иоан. 1: 5).

«Бог вечен» (Быт. 21: 33).

«Я семь Алфа и Омега, начало и конец, говорит Господь, который есть, и был, и грядет, Вседержитель» (Откр. 1:8).

Мы не можем представить себе все прошлое как вечность, и тем не менее, за пределами нашего воображения, Бог был всегда. Даже если бы мы представили себе, что кто-то еще создал Бога, то все равно это предполагает существование первопричины.

На самом деле Бог и есть эта первопричина, это несозданный Создатель всего сущего. Мы существуем потому, что была причина нашего появления на свет, но Бог просто есть. Он есть и был до начала всего. Он — вездесущий Дух и жизнь Вселенной, чья великая и непознаваемая Воля управляет всем и вся. Главная трудность, которую мы испытываем, стараясь осознать что-либо, не имеющее причины, заключается в том, что вся наша жизнь и опыт являются обусловленными (в том числе и наше сознание). Выход за пределы сознания есть шаг к познанию Бога.

Необходимость веры

Вера есть в каждом, и неважно, много ее или мало, потому что без веры человек ни на что не способен. Если мы хотим достичь каких-либо целей, вера в себя должна сочетаться с верой в других.

Но прежде всего мы должны обладать верой в Бога, поскольку главная наша цель — это духовный рост и развитие. Строго говоря, вера в себя и есть вера в Бога, потому что наше подлинное внутреннее «Я» есть частица Бога, но мы нередко забываем об этом. Вера дает нам силы и мудрость противостоять трудностям и испытаниям, наполняет нас уверенностью, вселяет чувство защищенности и свободы. Любые невзгоды будут преодолены, если нас ведет осознание бескорыстной и всеобъемлющей божественной любви, целительной и укрепляющей.

Преданность: путь любви

Путь познания (джнана) без любви и преданности может оказаться сухим и бесплодным, а одна преданность, без знаний (бхакти), принесет лишь эмоциональную горячность и мелочность чувств. Верный путь познания — это сочетание самоанализа и самопознания с любовью и преданностью: ведь только искреннее признание божественной воли способно противостоять проявлениям эго. Обладая истинной преданностью, можно считать любой поступок актом служения Богу, и только обладая ею, можно увидеть присутствие божественного начала везде и всюду.

Когда мы открываем себя Богу, прилагая искренние усилия к тому, чтобы познать его, на нас нисходит его милость и благодать, и наша преданность ему становится глубже. Открыть себя Богу — это не простое действие, скажем, не открывание окна ради того, чтобы увидеть солнечный свет. Мы должны воззвать к Богу всем своим существом, настроить себя на божественную волну, пригласить Его в свою жизнь.

Господь всемогущ, у него есть все. Ему ничего не нужно от нас, кроме нашей любви. Это — единственное, что Бог не может внушить нам или навязать. Любовь к Богу — это личный выбор каждого из нас.

Потребность быть рядом с тем, кого сильно любишь, иногда побуждает нас говорить: «Все остальное подождет — я должен увидеть того, кого я люблю». Именно так проявляется и любовь к Богу, преданность ему — с той лишь разницей, что для встречи с Ним не нужно никуда идти и не нужно торопиться. Он рядом, он внутри нас.

Бог милостив, Он открыт для всех, и познать Его можно, заплатив символическую, но одновременно и великую цену — научившись любви и преданности.

Практика исварапранидханы

1. Откажитесь от эгоистических мыслей и пристрастий, эгоистического поведения и сознания: все это только мешает вам раскрыть себя для самореализации.

2. Постройте такой стиль жизни, который соответствует самым высоким вашим устремлениям, поддерживает здоровье тела, разума и духа.

3. Сделайте внутренний выбор и неуклонно следуйте ему.

4. Живите с осознанием своей цели.

5. Развивайте в себе способность ощущать присутствие Бога в повседневности.

6. Регулярно и глубоко медитируйте.

7. Проявляйте веру, доверьте себя Всевышнему.

8. Осознайте, что любовь к Богу может не иметь выраженной формы.

9. Чаще общайтесь с близкими по духу людьми, избравшими путь служения Богу.

10. Изучайте жизнеописания святых, подвижников, духовных наставников. Чаще читайте духовные книги, Новый Завет и «Бхагавадгиту» (особенно внимательно ее двенадцатую главу).

Формула самовнушения

«Я освобождаюсь от всех привязанностей и желаний.

Я отказываюсь от своего эго перед духом божьим, который живет во мне. Я подчиняю свою волю воле Бога. Божественный разум ведет меня, я верю в Его любовь, силу и мудрость.

Осознавая присутствие Божьего духа во мне, я возрождаюсь к вечной радости, миру и любви, которые обновляют мою жизнь и делают ее гармоничной, полной и насыщенной.

Любовь Господа окружает меня, защищает и дает силы. С Богом в душе я живу, двигаюсь, мыслю и существую. Я свободен от тьмы ограничений и заблуждений. Я пробудился к свету истинной свободы, любви и вечно юной радости».

Асана

Подробно рассмотрев яму и нияму, переходим к третьему звену, которое Патанджали называл асана, что означает «поза», или «сидение».

Хотя на Западе сейчас принято практиковать много разных поз йоги (Хатха-йога), Патанджали касается этой темы всего в трех сутрах (2:46—48), не называя ни одной асаны. В первой из этих сутр он говорит: «Поза — это положение, при котором тело сохраняет устойчивость (остается неподвижным), создавая ощущение непринужденности» («Йога Сутра» 2:46).

Эта сутра была приписана Патанджали, так как в другой сутре он упоминает: «Неустойчивость тела и звеньев — свидетельство неустойчивости разума».

Описание асаны, данное Патанджали, относится не к какой-либо конкретной позе йоги, а лишь к способности удерживать тело в неподвижном состоянии, готовясь к глубокой медитации или сидя в течение долгого времени в глубокой медитации. Если тело беспокойно, беспокойным станет и разум. Поэтому чтобы разум стал неподвижным и спокойным, нужно тренировать тело, легко и удобно переводя его в неподвижное состояние. Признаком совершенства при асане является способность сидеть на одном месте без всякого движения в расслабленном состоянии в течение трех часов. Удерживая тело и разум в неподвижном состоянии, можно глубоко погрузиться в медитацию и испытать покой, внутренний мир и внутреннюю радость.

Патанджали говорит: «Поза достигается освобождением тела и разума от напряжения и беспокойства и медитацией о бесконечном... Когда поза освоена, две другие противодействующие силы не могут вывести из состояния безмятежности» («Йога Сутра» 2:47—48). В этих сутрах он говорит нам о том, что когда мы примем позу, сидя неподвижно и удерживая разум и тело в пассивном расслабленном состоянии, свободном от беспокойства, то разум тоже сделается свободным и сможет медитировать о Бесконечном. Разум концентрируется на одном и движется в одном направлении. Он не отвлекается на двойственность мыслительных процессов и такие взаимосвязанные состояния, как жара и холод, радость и печаль, боль и удовольствие, успех и неудача.

Что такое хатха-йога?

На санскрите слово «хатка» состоит из двух букв — «ха», что означает «солнце», и «тха», что означает «луна». Солнце символизирует позитивность, тепло, мужское энергетическое начало тела,

ассоциируемое с дыханием через правую ноздрю (питала). Луна символизирует негативность, холод, женское энергетическое начало, ассоциируемое с дыханием через левую ноздрю (ида). Когда вам нужно чем-то активно заняться, то следует пропускать поток дыхания преимущественно через правую ноздрю. Когда же вы задумчивы или заняты чем-то не слишком активным, поток дыхания должен преимущественно проходить через левую ноздрю. Со временем можно мысленно переводить дыхательный поток с одной ноздри на другую. Для медитации необходимо, чтобы поток шел равномерно через обе ноздри.

Цель Хатха-йоги — уравнивать, соединять и гармонизировать эти два энергетических потока в теле, создавая душевное спокойствие, жизненную энергию и внутреннее равновесие.

Хатха-йога — это совершенная система занятий для гармоничного развития человека в целом. Она предназначена преимущественно для подготовки тела и разума к более высокой духовной практике и к циклу «дхарана — дхьяна — самадхи» (концентрация — медитация — блаженный союз с Богом).

В «Хатха-йога прадипике», трактате о практике Хатха-йоги, написанном в XV веке Сватмарамой, особо подчеркивается, что Хатха-йога — это подготовка к Раджа-йоге («царский путь», или медитативная йога).

Другая цель Хатха-йоги — очистить физическое тело от всех токсинов, шлаков и болезней, освободить тело и разум от стрессов и сделать тело сильным, твердым и гибким, чтобы оно могло устойчиво и удобно находиться в расслабленном состоянии и неизменном положении в течение продолжительных периодов медитации. Не научившись принимать удобную, расслабленную, устойчивую позу, невозможно преуспеть в медитации.

В «Гхеранда самхите», другом основополагающем древнем тексте о Хатха-йоге, написанном йогом Гхерандой, приводятся шесть основных принципов подготовки к сверхсознательному состоянию самадхи и соответствующих им стадий:

— очищение с помощью постоянных занятий шестью техниками очищения («шат крийя»): дхаути, нети, васти, трамак, наули и капалабхати\

— развитие силы с помощью асан;

— обретение устойчивости с помощью мудр',

— обретение спокойствия с помощью пратьяхары;

- обретение легкости с помощью пранаямы;
- обретение осознания с помощью медитации. Существуют четыре основных классических трактата, посвященных Хатха-йоге:
 - «Шива самхита»: конец XVII века;
 - «Гхеранда самхита»: йог Гхеранда, XV век;
 - «Горакша самхита»: йог Горакшанатх, XI век;
 - «Хатха-йога прадипика»: йог Сватмарама, XV век. Из этих четырех важнейшими являются два: «Гхеранда самхита» и «Хатха-йога прадипика».

Согласно «Хатха-йога прадипике», создателем Хатха-йоги является бог Шива (бог йогов). Он обучил свою супругу Парвати восьмидесяти четырем тысячам асан. На протяжении столетий это великое учение передается из поколения в поколение через его последователей. Бог Шива избрал Матсьендра-ната, который, в свою очередь, избрал Горакшанат-ха, а тот — других последователей. «Хатха-йога прадипика» упоминает 35 великих мастеров Хатха-йоги (великих сиддх): со временем многие тысячи асан были упразднены или изменены, пока наконец их осталось не более нескольких сотен, из которых лишь 84 получили известность и имеют важное значение. Из них, как полагают, сейчас постоянно используются лишь 32.

Древнейшее свидетельство о практике Хатха-йоги восходит к 2500 году до н. э. Во время археологических раскопок индийской цивилизации на севере страны в Мохенджо-даро была найдена печать из обожженной глины, принадлежавшая древней цивилизации, расположенной в долине Инда (датируется «медным» веком). На эту печать обычно указывают как на пример того, насколько древней является в действительности наука Хатха-йоги. На ней изображен человек с тремя лицами, восседающий в медитативной асане — бхадрасане («позе величия»), когда лодыжки находятся под ягодицами по обе стороны от промежности, а пятки ног прижаты друг к другу. Эта поза также называется горакшасана.

Истинная цель поз и других приемов йоги — пробудить и привести к гармонии внутренний источник энергии, направив его к центрам высшей нервной деятельности, чтобы расширить осознание и понимание Бога.

Хатха-йога — замечательная система обретения идеального здоровья, но йог, по сути, интересуется не этим: он практикует позы йоги не для того, чтобы быть здоровым. Йог ценит здоровье лишь в той мере, в какой тело не будет тревожить его, чтобы не отвлекать разум от поисков истины или Бога. Йог и без того достаточно уравнивает

свою жизнь и не хочет превращаться в помешанного на здоровье фанатика.

В своих сутрах Патанджали особо отмечает, что слабое здоровье — препятствие для духовного роста, так как в этом случае тело ставит разуму психологические барьеры, которые сильно затрудняют поиски истины.

Разум и его психический настрой могут влиять на тело позитивно или негативно, и, наоборот, тело и его положения влияют на разум. Практика Хатха-йоги восстанавливает в человеке физическое и духовное равновесие, создавая гармоничный поток энергии в теле и разуме, объединяя их в одно целое.

Занятия Хатха-йогой снимают напряжение, выводят токсины и нечистоты, устраняют «энергетические блоки», препятствующие гармоничному течению энергии по телу. Они способствуют идеальному здоровью, омоложению и долголетию. Мы заинтересованы в том, чтобы быть здоровыми и жить долго, так как это позволит нам исполнить наши достойные цели и пробудиться, познать истину и вырасти духовно. Высшей целью и назначением жизни являются познание, любовь и служение Богу, необходимые для самореализации.

Когда разум и тело здоровы и находятся в гармоничном, сбалансированном состоянии, нам легче помогать другим и служить человечеству. В этом служении мы узнаем потребности других и учимся видеть Бога в каждом человеке и во всех вещах. Это служение расширяет горизонты нашего разума, выводя его за узкие пределы нашего эго, а сама радость от служения является наградой за него.

Хатха-йога координирует физические и психические аспекты личности при помощи сознательного контроля и дисциплины, а также познания тела и разума. Она учит организм эффективно функционировать с минимальными затратами энергии. Наше физическое тело тратит много энергии, но Хатха-йога снижает эти расходы до минимума, чтобы можно было направить больше энергии на достижение высших состояний сознания (в чем и заключается основная цель йоги).

Тот, кто серьезно изучает Хатха-йогу, со временем открывает для себя ее преимущества и осознает происходящие в нем перемены, которые постепенно, с годами практики, изменяют даже его внешний облик. У него появляется спокойный, уравновешенный взгляд, сверкающие, глубокомысленные глаза, нежный, мягкий звучный голос, светлая кожа, сильное, крепкое и гибкое тело. Ему также свойственен избыток жизненной силы и энергии; он излучает радость, эмоциональное и душевное равновесие и не вызывает никаких признаков беспокойства в позе и осанке. Йог чуток, внимателен и сконцентрирован,

у него позитивное, восторженное отношение к жизни, он бодр духом, его тело и душа расслаблены, у него хорошее пищеварение.

Физические аспекты Хатха-йоги включают в себя:

— шаткармы — шесть методик очищения;

— асаны — позы;

— мудры — «печати» для пробуждения и направления потока кундалини (см. ниже);

— бандхи — телесные «замки», помогающие управлять потоком праны;

— пранаяму — очищение нади (тонких каналов тела) с помощью контроля дыхания и жизненно важных внутренних энергетических потоков.

Как уже было сказано, Патанджали не описал конкретных поз, отмечая лишь, что тело должно оставаться неподвижным. Поэтому мы не будем подробно на них останавливаться (некоторые традиционные позы рассматриваются в главе 8). Есть много замечательных книг, целиком посвященных только этому вопросу. В этой главе речь пойдет о шаткар-мах, мудрах и бандхах, а также о практике поста и диеты йоги, которые совершенно необходимы для очищения разума и тела. Пранаяма будет подробно рассмотрена в следующей главе.

Кундалини («сжатая в пружину сила») — это плотно сжатая энергия, присутствующая во всех органических и неорганических веществах. В теле человека она дремлет в нижнем центре сознания, у основания позвоночника (муладхара чакра). Поскольку кундалини — это как бы «энергетическая спираль», ее символом считается свернувшаяся змея.

Когда эта жизненно важная сила просыпается в практике таких видов йоги, как кундалини, лайя, крийя, хатха, раджа и бхакти, она пробивает путь вверх с помощью чакр через канал сушумну (расположенный внутри позвоночного столба в астральном позвоночнике) из муладхара чакры к отверстию в темени головы (сахасрара чакра), и йог переходит на более высокие уровни сознания. Когда же кундалини достигает сахасрара чакры, йог ощущает высшее блаженство.

«Не знаете ли, что тела ваши суть храм живущего в вас Святого Духа, которого имеете вы от Бога, и вы не свои?

Ибо вы куплены дорогою ценою. Посему прославляйте Бога и в телах ваших» (1 Кор. 6: 19—20).

«Блаженны чистые сердцем, ибо они Бога узрят» (Мат. 5: 8).

«Чистота сердца — это полнота отрешенности, которой достигают «нищие духом». Отрешенность требует духовного утверждения и собственных усилий, по крайней мере, в начале духовной жизни. Когда отрешенность достигнута, она становится чистотой сердца. Чистота сердца — это легкое приобщение всего существа к божественной любви. Чистота сердца достигается, когда чувства очищены от всего, что чуждо духовной природе человека» (Шри Крийянанда. «Лучи одного света», т. 3).

Целью всей духовной практики (садханы) является очищение и внутреннее преображение. В результате очищения и самодисциплины человек достигает совершенства и контроля над телом, разумом и чувствами.

Очищение необходимо для того, чтобы в теле не было болезней, токсинов и нечистот. Если организм совершенно здоров, то и разум также будет хорошо работать.

Очищение освобождает ум от дурных привычек и влияний, связанных с внутренним сопротивлением, от беспокойства, инертности, темных мыслей и эмоций, а также от негативных взглядов. Когда разум чист и чуток, можно легко развить в себе осознание присутствия Бога.

Очищение тела и разума помогает нам избавиться от отождествления себя с иллюзорными образами и открыть разум для реальности, которую мы можем видеть искаженной из-за собственных предубеждений и недомыслия.

В действительности мы можем быть совершенными и самодостаточными, но пока мы не очистим разум и не освободим его от всех иллюзий и ошибочных воззрений, мы не сможем обнаружить и осознать свет внутри нас.

Формула самовнушения

«Я твердо избрал путь к высшему сознанию. Я буду заниматься всеми полезными практиками, которые подготовят меня к дальнейшему очищению и духовному возрождению. Мое тело — это духовный храм, целебная сила внутри него исцеляет, укрепляет и совершенствует мой разум и тело. Божественный свет и энергия излучаются через все ткани и клетки моего тела, делая меня здоровым и цельным.

Я открываю себя для Бога и признаю, что Бог управляет всем. Присутствие Бога во мне — вечно; оно восстанавливает мое здоровье и придает целостность разуму, телу и духу. Божественная мудрость внутри меня умножает мои силы и дает мне руководство, в котором я нуждаюсь».

Шаткармы: методики очищения

Вредная диета и дурные привычки приводят к накоплению в тканях тела токсинов и нечистот, забивающих каналы тела. Цель многочисленных методик Хатха-йоги — разблокировать каналы для возрождения и очищения тела, готовя его к высшей духовной практике. Мы должны заботиться о своем теле и содержать его в чистоте внутри и снаружи, так как оно является средством, с помощью которого мы переходим к высшему сознанию. А создание здорового организма невозможно без очищения. Йог всегда очищает тело, содержит его чистым, здоровым и полным энергии при помощи шаткармы — шести очистительных методик.

Эти методики с медицинской точки зрения носят профилактический и лечебный характер. Они очищают тело, выводя из него нечистоты, избыточную слизь и шлаки. Они повышают сопротивляемость тела к болезням, а разум делают чистым и гармоничным. Нади (тонкие энергетические каналы) также очищаются шаткармами.

Вот шесть основных шаткарм:

- дхаути — очищение пищеварительного тракта;
- васти — очищение толстой кишки;
- нети — очищение носа;
- тратака — непрерывное разглядывание предмета или какого-то места, не моргая;
- наули — очищение кишечника;
- капалабхати — очищение и обновление лобных долей головного мозга.

Некоторые из этих шаткарм имеют «подразделы», включая различные методики, например джала нети, сутра нети, шанкхапракшалана, агни сара дхаути и данта дхаути.

В «Хатха-йога прадипике» сказано, что если у желающих заниматься йогой полное или дряблое тело, они должны сначала выполнить шесть шаткарм. Это особенно важно сделать перед занятиями интенсивной

пранаямой, что обусловлено существованием трех телесных «соков» — капки (слизь), питты (желчь) и ваты (газы). Согласно аюрведе (науке о жизни и исцелении), здоровье — это состояние подвижного равновесия слизи, желчи и газов (в аюрведе они называются «тридоши»). Когда какая-либо из трех дош становится чрезмерно активной, или когда существует избыток одной доши и недостаток другой, то здоровое равновесие утрачивается и из-за перегрева или недостатка тепла в теле возникают недуги и болезни. Поэтому, прежде чем начинать занятия пранаямой, необходимо избавиться от дисгармонии дош.

Но освоить эти упражнения по книге нельзя. Они являются очень сильным средством, поэтому в каждом отдельном случае необходимо получить индивидуальные указания от квалифицированного и опытного наставника. Это же касается шанкхапрак-шаланы, полностью очищающей систему пищеварения от рта до анального отверстия.

Дхауги очищение от газов

Полезный эффект: удаляет из органов пищеварения газы.

Предостережение: заниматься под руководством опытного наставника.

Откажитесь от дхауги, если вы страдаете

- язвой желудка или кишечника;
- грыжей;
- заболеваниями сердца;
- высоким кровяным давлением, а также если у вас менструация.

Способ выполнения: при выполнении дхауги необходимо заглатывать воздух в желудок, перекрыв надгортанник. Йог заглатывает в желудок небольшие порции воздуха, пока желудок не наполнится воздухом, затем медленно изгоняет из желудка «ветры» и газы через рот.

Очищение водой

Полезный эффект: очищает пищевод и устраняет избыточные кислоты. Оказывает благотворное влияние на пищеварение и головные боли.

Предостережение: заниматься под руководством опытного наставника. Женщинам следует отказаться от очищения во время

менструации (это необходимо, чтобы избежать гормонального дисбаланса или нарушения работы желез).

Время выполнения: раннее утро перед завтраком, раз в неделю.

Способ выполнения: выпейте 2 литра (или 4 пол-литровые кружки) теплой соленой воды (немного ниже температуры тела). Добавьте 1 чайную ложку соли на пол-литра воды. Быстро выпейте воду стакан за стаканом, затем нагнитесь вперед и напрягите мышцы живота. Одновременно трите основание языка указательным и средним пальцами, чтобы вызвать рвоту. Завершив упражнение, оставайтесь в шавасане (позе расслабления) 15—20 минут.

Диета: избегайте острой и кислотосодержащей пищи, включая кофе, чай и шоколад.

Востра дхаути (очищение тканью)

Полезный эффект: применяется при избытке желчи и слизи, заболеваниях желудка и селезенки, при гастрите и диспепсии.

Предостережение: выполнять только под руководством опытного наставника и неукоснительно следовать его инструкциям. Женщины не должны очищаться во время менструального цикла.

Время выполнения: раннее утро; выполнять натощак.

Способ выполнения: вам понадобится полоска новой, чистой и тонкой хлопчатобумажной ткани. Ткань должна быть аккуратно подрезана, без торчащих нитей, размеры ее — не менее метра и не более полутора метров в длину и пять сантиметров в ширину.

Простерилизуйте ткань в кипящей воде в течение нескольких минут. Затем опустите ее в теплую соленую воду и выжмите для удаления лишней влаги.

Расправьте ткань так, чтобы она не свертывалась; сядьте либо на корточки, либо на стул и начинайте упражнение. Возьмите конец полоски обеими руками и разложите ее на языке, после чего начинайте заглатывать ее, медленно всасывая. Если ткань застревает в горле и не проходит, сделайте несколько маленьких глотков воды, чтобы смазать горло, продолжая постепенно заглатывать ткань. Ткань, как правило, застревает в нижней части горла, тем не менее продолжайте заглатывать ее, преодолевая позыв к рвоте. Когда ткань пройдет по пищеводу несколько дальше, вам станет легче. В первый день проглотите всего 30 см, задержите ткань на месте в течение нескольких секунд, а затем очень медленно выньте ее. На второй день проглотите

несколько больше и так далее, пока вы не научитесь проглатывать весь кусок, за исключением 30 сантиметров, необходимых для того, чтобы его вынуть. Не тратьте на процедуру заглатывания больше 30 минут. Ткань может оставаться в желудке 5—20 минут, но не более. Затем очень медленно и осторожно выньте ее.

Агнн сара дхаутн (очищение огнем)

Полезный эффект: стимулирует работу печени, селезенки, почек и поджелудочной железы. Помогает при запорах, тонизирует брюшные мышцы. Прогревает зону пупка (манипура чакру), очищая нади (тонкие энергетические каналы) и стимулируя пищеварение.

Время выполнения: ежедневно натошак. Лучшее время — рано утром перед завтраком. Процедура полезна для пробуждения прана шакти при подготовке к медитации.

Способ выполнения: примите удобную позу, поджав ноги. Сделайте глубокий вдох, затем глубокий выдох, выдохнув из легких как можно больше воздуха. Когда вы задерживаете дыхание, диафрагма автоматически поднимается, и брюшные мышцы быстро сокращаются внутрь и наружу, если дыхание задерживается без напряжения. Затем осторожно вдохните.

Начинайте упражнение с трех сеансов. Затем постепенно увеличьте до десяти, чтобы ежедневно совершать 10 сеансов из 20 упражнений.

Данта дхауги

(очищение языка, зубов, горла, ушей, глаз и лба)

Рот — это ворота в пищеварительную систему, а язык помогает нам заглатывать. Когда вы встаете утром и смотрите в зеркало, то можете обнаружить, что ваш язык обложен белой слизью, состоящей из бактерий и мертвых клеток (лейкоцитов). Чтобы рот был чистым и из него приятно пахло, необходимо избавиться от этого загрязнения.

Для очищения языка соедините вместе большой, средний и безымянный пальцы и введите их в рот; потрите основание языка пальцами, смоченными в воде. Вытрите пальцы, прополощите рот и повторите эту процедуру несколько раз, пока обложенный язык не обретет здоровый розовый цвет. Раздражение корня языка вызовет, кроме того, рвотный рефлекс, который выведет излишнюю слизь.

Количество слизи на языке указывает на состояние пищеварительной системы. Чистым, розовым языком можно более эффективно впитывать из пищи прану.

Можно также чистить язык зубной щеткой, слегка очищая верхнюю поверхность языка водой.

Если не содержать рот в чистоте и позволять крошкам застревать в межзубном пространстве (что в сочетании с действием бактерий вырабатывает кислоту), то начинается гниение и возникает болезнь десен (пиорея или гингивит), сопровождающаяся болевыми ощущениями. В грязной полости рта размножаются микробы и бактерии, достигая, по современным методам подсчета, 5 млн. бактери-кокк на 1 миллиграмм содержимого межзубной щели.

Для того чтобы зубы и десны были здоровы, необходимо правильно чистить зубы и десны и правильно питаться.

Идеальная зубная щетка должна иметь головку длиной примерно 2,5 см, с щетиной, расположенной в линию. Нейлоновая щетина от малой до нормальной жесткости, с гладкими, закругленными концами не повредит зубную эмаль и нежные десны.

В продаже имеется множество натуральных зубных паст, содержащих растительные масла и экстракты трав. Я особо рекомендую две зубные пасты: индийскую зубную пасту на травах по рецептам аюрведы «Викко Ваджраданти», которая содержит 19 экстрактов трав и коры, и «Пародонтакс», лечебно-профилактическую зубную пасту против пародонтита и кариеса. Ее выпускает немецкая компания «Мадаус». Эта паста содержит экстракты различных растений и трав: мирриса (укрепляет ткань); ратании (вяжет десны); шалфея (удаляет дурной запах); ромашки (препятствует воспалению); эхинацеи (стимулирует сопротивляемость, усиливает защитные свойства тканей). В эту пасту также входит обычная питьевая сода, которая нейтрализует кислоты, отрицательно воздействующие на зубную эмаль. Разумеется, подойдут и другие пасты на натуральной основе.

Несколько раз пройдитесь по жевательным и боковым поверхностям по направлению от десен. Затем осторожно подведите щетку под углом 45 градусов к дальним межзубным щелям и почистите их короткими движениями.

При чистке передних зубов держите щетку в вертикальном положении, просовывая щетину в межзубные отверстия; затем прополощите рот водой.

Один-два раза в день используйте зубную нить, чтобы очистить недостижимые для щетки межзубные щели. Помните, что чистить зубы нитью следует методично, начиная с последнего зуба (верхнего или нижнего), двигаясь от зуба к зубу, пока не будут очищены все щели между зубами. После этого нужно прополоскать рот водой.

Не забудьте заменить зубную щетку, когда щетина начнет терять форму.

Соблюдайте сбалансированную диету из натуральных продуктов и вегетарианской пищи, избегая слишком сладкой пищи, прилипающей к зубам и деснам. Очень полезна овощная диета, так как яблоки, морковь и сельдерей повышают слюноотделение, способствующее очищению полости рта.

В Индии существует обычай жевать листья мар-госы, чтобы содержать рот в чистоте и предохранять его от неприятного запаха (они являются мощным бактерицидным средством).

Промывание рта и полоскание горла соленой водой помогает содержать горло в чистоте и препятствует развитию инфекций. Когда болит горло, хорошо полоскать его отваром шалфея. Положите одну чайную ложку шалфея в чашку кипятка, заварите его на несколько минут и процедите.

Чтобы держать в чистоте уши, намочите средний палец и прочистите ушное отверстие. Если ухо забито серой, ее можно размягчить: нужно сильно, но осторожно надавить за ухом и впереди уха, а затем слегка потянуть вверх и вниз ушные мочки. Это стимулирует кровообращение в ухе. Упражнение можно повторять ежедневно.

Использование шприца для спринцевания уха может причинить боль, поэтому лучше пользоваться кусочком ваты и помассировать ухо, чтобы сначала удалить затвердевшую серу.

Ни в коем случае не засовывайте в ухо проволоку или различные палочки, так как ткани уха очень нежны.

Промойте глаза теплой соленой водой или же наполните таз холодной водой, задержите дыхание и опустите в таз лицо с открытыми глазами, двигая ими вверх, вниз и по кругу. Затем, осторожно похлопывая, протрите кожный покров вокруг глаз сухим полотенцем.

Можно также промыть и освежить глаза, набрав в ладони чистой холодной воды, обдав ею лицо.

Потрите большим пальцем правой руки ямку над переносицей. Это очищает нервную систему и способствует ясному зрению.

Существуют две методики еасти: стхала еасти или вата еасти (очистка прямой кишки, всасывание воздуха) и джала еасти, когда в анальное отверстие втягивается вода.

Полезный эффект: еасти полностью промывает желудок и устраняет остатки испражнений из нижней части кишечника, а также охлаждает его. Процедура полезна при расстройстве пищеварения, запорах, нарушении мочеиспускания; кроме того, она укрепляет брюшные мышцы.

С помощью джала еасти улучшается аппетит, светится здоровьем тело, уничтожаются избыточные доши и очищаются чувства и разум.

Еще эта процедура чистит кровь и улучшает ее состав, останавливает диарею на нервной почве и изгоняет вверх апана вайю.

Предостережение: откажитесь от васти при простуде, язве, геморрое, высоком кровяном давлении, грыже, а также при любых серьезных заболеваниях органов пищеварения. Женщины не должны проводить васти во время менструального цикла.

Время выполнения: если у вас нормальный стул — раз в неделю, если жидкий стул — два раза в месяц; если вы страдаете запором — два раза в неделю.

Способ выполнения: васти пробуждает мощный поток пранической энергии. Эта процедура стимулирует праническую энергию, делая человека активным и энергичным. Она изгоняет из организма избыточное тепло (вода поглощает его и уносит с собой). Необходимо выполнять васти в теплой комнате или на воздухе в теплую, сухую погоду. Если тело теряет тепло и не в состоянии восстановить его, то возможен запор.

Сядьте на корточки в корыте или ванне с теплой водой до уровня пупка. Приготовьте небольшую трубку (резиновый катетер) 15 см длиной и 10-12 мм шириной (не забудьте ее сначала простерилизовать). Отметьте середину трубки веревкой или тесьмой и смажьте один конец трубки чистым растительным маслом. Осторожно вставьте трубку в прямую кишку на глубину 7,5 см, после чего сядьте на корточки, выдохните и практикуйте наули крийя (перекачивание и выборочное напряжение прямых мышц живота) — она создает вакуум и загоняет воду в прямую кишку. Если вода не всасывается в кишечник, сделайте мадхьяма наули и задержите дыхание. Если и это не срабатывает, то сделайте ваму или даксия наули. Если вы больше не в состоянии задерживать дыхание (кумбхака), то выньте трубку, не выдыхая. Затем встаньте и сделайте медленный выдох через нос. После этого вам следует воспользоваться туалетом, так как возникнет позыв очистить кишечник.

После этого упражнения полежите в шавасане (поза расслабления) на одеяле и медленно примите пашини мудру («свернутая мудра»). Это

выпустит из кишечника воздух и вызовет позыв к опорожнению кишечника, если в нем еще осталась вода. Медленно выйдите из этой позы и отдохните в течение часа, прежде чем вернуться к повседневным делам.

Шанкхапракшалана, пли варисара дхаути

Слово «шанкха» означает «оболочка раковины» (раковина изогнута, как и кишечник), а «пракшала-на» означает «тщательно смывать».

Эта процедура самая сложная из всех процессов очищения Хатха-йоги. Она ведет к самому тщательному и полному очищению всей пищеварительной и выводящей системы от рта до прямой кишки. Она не требует никаких инструментов, никаких расходов, проста и безопасна, если выполнять ее под наблюдением опытного наставника, хорошо знающего ее.

Этот процесс очищения длителен — он занимает примерно четыре-пять часов. Он полностью выводит все остатки затвердевшего кала, приставшего к

Пищеварительная система, через которую идет поток теплой соленой воды во время шанкхапракшаланы

- 1 — пищевод
- 2 - кардиальное устье
- 3 - печень
- 4 - селезенка
- 5 - желчный пузырь
- 6 - желудок
- 7 - поджелудочная железа
- 8 — сфинктер печеночно-поджелудочной ампулы
- 9 — восходящая толстая кишка
- 10 — нисходящая кишка
- 11 - илеоцекальная складка
- 12 — слепая кишка

13 - прямая кишка стенкам толстой кишки и не выходящего оттуда при регулярных движениях кишечника. Среди этих остатков могут быть продукты распада, начавшие накапливаться сразу после рождения человека. Соблюдение одной лишь диеты не устранил эти старые фекалии, которые могут скапливаться в карманах кишок, покрывая толстую и тонкую кишку на протяжении всей их длины. Чтобы растворить «клей», связывающий их с телом, нужна специальная методика. Чем дольше эти вещества остаются в толстой кишке, тем больше они поглощают из нее влаги, тем более сухой и сжатой она становится.

Попробуйте представить себе толстую кишку, облепленную накопленными на протяжении всей жизни старыми черно-серыми затвердевшими фекалиями. Они могут деформировать форму кишки и стать рассадником вредоносных бактерий. Эти бактерии и токсины, возникшие в процессе распада, поступают с кровью во все части тела, распространяя болезни.

Полезный эффект: эта процедура улучшает пищеварение и рекомендуется тем, кто страдает от хронических запоров, повышенной кислотности, расстройства желудочной и выводящей систем. Полезна для почек и мочевыделительной системы.

Шанкхапракшалана очищает нади (тонкие энергетические каналы) и придает телу легкость. Она очищает человека и физически, и духовно, освобождая и разум, и тело.

Лечение психосоматических заболеваний, таких, как астма, мигрени и аллергии, имеет хорошие шансы на успех при одновременном проведении шанк-хапракшаланы.

Предостережение: не выполняйте эту процедуру без руководства опытного учителя. Кроме того, лучше выполнять ее вместе с другими людьми, что способствует поддержанию жизненного настроения. Будьте благожелательны и веселы, так как это очень тяжелый и трудный для освоения процесс, особенно в первый раз. Женщинам не рекомендуется очищаться во время менструации.

При выполнении процедуры вам должно быть тепло.

Время выполнения: рано утром натощак; очищайтесь каждые шесть месяцев, лучшее время — начало весны и осени.

В день перед очищением ешьте легкую пищу (фрукты и салат — идеальный вариант). Или же, начиная с обеденного времени, голодайте и пейте лишь чистый фруктовый сок или чистую воду. Утром накануне упражнения полностью воздержитесь от еды и питья. Это необходимо,

чтобы из тела не пришлось удалять слишком много шлаков в день очищения.

Подготовка: приготовьте 8—9 литров очень теплой соленой воды. На каждые пол-литра воды добавьте чайную ложку соли. Помните, что

- соленая вода быстрее уходит из желудка, чем несоленая;
- соль помогает растворить содержимое кишечника, что облегчает освобождение от отходов и нечистот;
- соль не всасывается в кровь, в отличие от аминокислот и сахара;
- достаточное количество соли не дает выпитой воде выйти через почки — в основном она останется в кишечнике и уйдет наружу через прямую кишку;
- осмотическое давление (соотношение соли и воды) остается одинаковым на обеих сторонах стенки кишечника, поэтому обычная концентрация в теле соли и жидкости не нарушается.

Способ выполнения: быстро выпейте два стакана соленой воды (стакан — 250 мл). Затем примите изображенные на рис. 13 асаны в предлагаемой последовательности; для предотвращения рвоты дышите глубоко.

1. Тадасана: расставьте ноги на ширину примерно 15 см, соедините пальцы в замок и поднимите ладони вверх, вытянув руки над головой. Встаньте на цыпочки и полностью вытянитесь вверх. Затем медленно расслабьтесь. Прделайте восемь раз.

2. Тирьяка пгадасана: расставьте ноги примерно на 70 см. Соедините пальцы в замок и поднимите ладони вверх, вытянув руки над головой и удерживаясь на пальцах ног. Наклоните корпус тела вправо, а затем влево. Прделайте восемь раз в каждую сторону.

3. Кати чакрасана (поза вращения поясницей): расставив ноги на ширину 70 см, вращайте тело от поясницы вверх, чтобы руки свободно оборачивались вокруг тела. Повернувшись вправо, взгляните как можно дальше назад через правое плечо, положив левую руку на правое плечо. Левая рука согнута в локте и касается нижней части спины. Повторите упражнение в другую сторону. Прделайте восемь раз.

4. Тирьяка бхуджангасана («поза кобры»): лягте на живот, положив ладони на пол на уровне плеч. Расставьте ноги на ширину 70 см и оторвите туловище от пола, опираясь на руки. Поверните голову вправо и взгляните назад на пятки, потом поверните голову влево и посмотрите назад. Прделайте упражнение восемь раз в каждую сторону.

5. Ударакаршасана (поза сжатия желудка): сядьте на корточки, расставив ноги и положив руки на колени. Перенесите центр тяжести тела на левую пятку, сев на нее. Одновременно опустите левое колено, прикоснувшись им к правой ступне. Поверните верхнюю часть тела вправо и взгляните через правое

Шанкхапракшалана'. примите эти пять асан по восемь раз каждую

1 — тадасана

2 - тирьяка тадасана

3 — кати чакрасана

4 — тирьяка бхуджангасана

5 — ударакаршанасана плечо. Правой рукой прижмите колено и бедро к животу и брюшной полости. Прodelайте по восемь раз в каждую сторону.

Сразу после того, как вы проделали эти пять асан, выпейте еще два стакана теплой соленой воды, затем снова повторите эти пять асан по восемь раз каждую. Выпейте еще два стакана и снова повторите асаны, пока не будут выпиты шесть стаканов. Затем сходите в туалет, даже если у вас нет желания.

Постепенно, по мере потребления воды, давление в организме будет нарастать. Постарайтесь поддерживать это давление, тогда вода быстро выйдет наружу.

Продолжайте пить воду, делая эти пять асан и посещая туалет, до тех пор пока через анальное отверстие не начнет выходить чистая вода, лишь слегка подкрашенная желчью (90% воды под давлением будет проходить через анальное отверстие). После этого прекратите очищение.

В начале этого упражнения у вас будет довольно крепкий стул; затем по мере выполнения процедуры он начнет постепенно размягчаться, пока не станет жидковатым. И, наконец, через анальное отверстие пойдет вода.

Постоянное очищение кишечника с выделением через анальное отверстие соленой воды может вызвать некоторое раздражение анального отверстия, поэтому после окончания процедуры смажьте его чистым растительным маслом.

Для очищения пищеварительной и выводящей системы может понадобиться до 20 стаканов воды — в зависимости от особенностей

организма. Для тех йогов, которые уже занимались шанкхапракшаланой, воды понадобится гораздо меньше.

Если вы курите и в вашем организме накопилось много токсинов из-за потребления мяса и соленой пищи, а также если вы впервые выполняете шанкха-пракшалану, возможен позыв к рвоте. Если вас стошнит, в этом нет ничего страшного, после этого выпейте столько же воды, сколько вышло во время рвоты. Чтобы стимулировать течение воды и усилить ее давление на кишечник, сядьте на корточки, уприте ступни в пол и, прижав колени к животу, положите на них руки. Для вывода воды из тела можно выполнять другие асаны, например дханурасану («поза лука»), чакрасану («поза колеса») и паванамуктасану (поза вывода из организма газов)

Паванамукгасана

(поза вывода из организма газов)

Способ выполнения:

1. Лягте на спину.

2. Сделайте глубокий вдох, подогнув левое колено к груди. Руки должны быть плотно сомкнуты и крепко сжаты вокруг колена. Подтяните его вниз, чтобы бедро давило на живот. Затем уприте лоб в колено.

Паванамуктасана (поза вывода из организма газов)

3. В этом положении задержите дыхание.

4. Сделайте глубокий выдох, опустив ногу и голову.

5. Повторите то же с правой ногой, затем с обеими ногами вместе. Весь цикл можно проделать три-пять раз. Затем полностью расслабиться.

Дханурасана («поза лука»)

Способ выполнения:

1. Лягте лицом вниз, прижавшись лбом к полу.

2. Согните колени и сожмите кистями рук голени. Слегка разведите колени в стороны.

3. Сделайте вдох и оторвите от пола голову, грудь и бедра, подняв их как можно выше, опираясь лишь на живот.

4. Удерживаясь в такой позе, задержите дыхание на время, достаточное для трех глубоких вдохов.

5. Выдохните, опустите корпус и расслабьтесь.

6. Повторите упражнение дважды. Попробуйте раскачиваться в конечной позе назад и вперед, чтобы помассировать желудок.

Полезный эффект: это прекрасная асана для массажа и укрепления всех внутренних органов; она тонизирует мышцы живота, регулирует работу поджелудочной железы, печени и селезенки, а также придает гибкость позвоночнику. Асана полезна людям, страдающим от диабета.

Предостережение: асана противопоказана беременным женщинам.

Чакрасана («поза колеса»)

Способ выполнения:

1. Лягте на спину, согнув ноги и поджав ступни поближе к ягодицам.

2. Уприте руки в пол напротив ушей, опустив ладони плашмя на пол пальцами к плечам.

3. Прижимая ладони к полу, поднимите бедра как можно выше. Сделайте вдох и медленно поднимитесь вверх, опираясь на руки и на ноги. Прогните спину и шею, опустите макушку на пол между кистями рук. Сделайте выдох. На этой стадии локти по-прежнему сжаты.

4. Сделайте вдох, расправляя локти и поднимаясь с опорой на ноги и на руки, высоко выгибая (но без дискомфорта) бедра и грудь. Глубоко дышите, удерживая позу.

5. Выдохните и медленно опуститесь на пол. Полезный эффект: асана укрепляет и тонизирует все тело и придает гибкость позвоночнику. Она укрепляет мышцы рук и ног, массирует органы живота и мышцы, а также устраняет вялость печени и желудочно-кишечные расстройства.

Предостережение: асана противопоказана людям, страдающим грыжей, язвой желудка и двенадцатиперстной кишки, а также туберкулезом кишечника.

Закончив шанкхапракшалану, переходите к кунд-жал крийе, а затем к джала нети.

Завершив эти процедуры, полежите в тихой комнате и отдохните в шавасане (позе расслабления) от 45 мин. до часа. Расслабьтесь полностью, но не спите.

После отдыха следует поесть специально приготовленную пищу (до еды должно пройти не более часа), состоящую из отборного отварного риса, бобов или чечевицы с топленым маслом. Такая смесь называется в Индии кхичри.

Рецепт этого блюда: возьмите три части риса на одну часть чечевицы (одной чашки такой сухой смеси вполне достаточно для одного человека). Пока смесь варится, добавьте щепотку порошка куркумового корневища, чтобы смесь приобрела желтый цвет.

Когда пища будет уже готова и приобретет вид жидкой кашицы, добавьте в нее чайную ложку топленого масла. Это делается для того, чтобы смазать кишечник, так как слизистая оболочка пищеварительного тракта в какой-то мере «процарапана» шанкхапрак-шаланой. Если съев целую тарелку, вы сможете съесть еще, то ешьте, так как главная задача этой трапезы — защитить, смазать и вновь подготовить к работе пищеварительный тракт. Ешьте, сколько вам хочется; пища должна быть теплой, не слишком горячей и не холодной. Еще раз кхичри можно поесть вечером, как минимум за три часа до отхода ко сну.

Остаток дня проведите в расслабленной мирной атмосфере, но не ложитесь спать до вечера. Обращайте внимание на все физические, духовные и эмоциональные перемены, происходящие в вас. У многих людей после шанкхапракшаланы появляется прекрасное настроение, так как эта процедура действительно выводит из тела и души всевозможные нечистоты.

В течение следующих десяти дней нужно соблюдать определенные ограничения в питании: нельзя употреблять мясо, яйца, чай, кофе, шоколад, алкоголь, табак, наркотики, сахар любого вида, конфеты, крепкие специи, чеснок, лук, черемшу, сырые овощи и все молочные продукты.

Необходимо также избегать курения. Если вы пытаетесь бросить курить, то вам представляется благоприятный случай, поскольку повышенная чувствительность поможет вам оценить весь вред от наполнения легких никотином и смолами.

В следующий месяц избегайте мяса, рыбы и яиц. В ближайшие десять дней ваша диета должна состоять из еды, приготовленной в основном из цельных зерновых (просо, рис, цельная пшеница, овес), бобов и бобовых культур, а также из вареных овощей

(слегка поварите овощи на пару). Пользуйтесь рафинированным растительным маслом из виноградного семени, подсолнечника или сафлора.

По окончании десятидневной диеты с отварной пищей можете дополнить ее свежими фруктами, овощами, в небольшом количестве молочными продуктами, а также семенами и орехами.

После очищения организма посредством шанкхапракшаланы не возвращайтесь больше к прежним привычкам. Примите решение навсегда остаться здоровым, работоспособным, излучать жизненную силу и энергию. Введите такую формулу самовнушения:

«Мое тело — духовный храм, оно излучает божественный свет и энергию через каждый орган и клетку. Я вливаю свои мысли в божественный разум внутри себя и обретаю свободу от всего, что препятствует целительной энергии пронизывать меня. Во мне бурлит энергия; я прославляю Бога своим физическим здоровьем».

Чтобы воспрепятствовать образованию осложнений в кишечнике, желательно сократить потребление пищи, способствующей накоплению слизи. Каждый из нас может или укрепить свое здоровье, или сеять болезни. Мы сами в ответе за свое здоровье, и если мы хотим, чтобы наш организм был совершенно здоров и прекрасно работал, то должны исключить из рациона пищу, которая нарушает химический баланс в организме, и потреблять цельную, естественную вегетарианскую пищу, способствующую крепкому здоровью и создающую в теле физический баланс.

Вот продукты, способствующие образованию слизи:

— молочные продукты (в первую очередь, из коровьего молока; козье молоко в меньшей степени способствует образованию слизи);

— мясо, рыба и яйца;

— сахар и сладости;

— соль;

— пшеничная мука и все мучное;

— бананы.

Овощи и фрукты (особенно в сыром виде) не приводят к образованию слизи.

Существует сокращенная форма очистительной техники, которой вы можете пользоваться сами, - лагху шанкхапракшалана.

Время выполнения: утром натощак, раз в неделю.

Способ выполнения: выпейте два стакана холодной воды. Сделайте пять асан по восемь раз каждую, затем сходите в туалет, повторите этот цикл еще дважды. Для полного цикла вам придется выпить восемь стаканов соленой воды и совершить три полных цикла из пяти асан.

Затем отдохните в шавасане (позе расслабления) минут 20—30. До завтрака должно пройти не менее полчаса. Необходимости в специальной диете нет.

Разумеется, при сокращенном очищении вы вряд ли сумеете полностью очистить весь организм в целом, однако и оно, несомненно, полезно для тех, кто страдает от запоров, обычно вызываемых стрессами, напряжением и плохим питанием.

Надо отметить, что шанкхапракшалану не следует рассматривать как метод окончательного лечения всех болезней пищеварительной системы, однако вместе с комплексом асан, пранаямой, медитацией, необходимым отдыхом, соответствующими упражнениями и сбалансированным потреблением вегетарианской пищи она обеспечивает свободное течение энергии в теле и помогает восстановить в организме химическое равновесие.

Шавасана (поза расслабления, или «поза трупа»)

Способ выполнения: в теплой, но хорошо проветренной комнате лягте на коврик (укройтесь одеялом, чтобы не замерзнуть). Тело должно быть выпрямлено и расслаблено, ноги слегка раздвинуты, руки лежат на некотором расстоянии от корпуса ладонями вверх. Закройте глаза и полностью расслабьте все тело. Глубоко дышите в течение нескольких минут, ощущая каждый вдох и выдох. Контролируйте свое дыхание, ощущайте, как ваш разум его контролирует.

Теперь распространите контроль на все свое тело, пусть ваше сознание пройдет по нему. Начните с ног и мысленно повторяйте: «Я чувствую свои ноги, я избавляюсь от напряжения и расслабляю их». Повторите этот процесс, перенося сознание на все части тела в такой последовательности:

1. ноги;
2. голени;
3. коленная чашечка;
4. бедра;
5. живот (от пупка до лобковой кости);

6. область солнечного сплетения (от пупка до грудины);
7. грудь;
8. позвоночник;
9. кисти рук;
10. предплечья;
11. плечи; 12. горло;
13. затылок;
14. нижняя челюсть, мышцы лица;
15. нос, глаза, уши;
16. волосистая часть головы, макушка.

После перемещения сознания по всему телу почувствуйте свое дыхание — дышите осознанно, чувствуя свое тело. Ощутите вес тела, лежащего на полу. Начните медленно двигать пальцами рук и ног; осторожно вращайте головой из стороны в сторону.

Медленно отведите руки назад, делая вдох и растягивая все тело. Зевните, если в этом есть необходимость, сделайте выдох и расслабьтесь. Возвратитесь в первоначальное положение и медленно сядьте, открыв глаза.

Нети (очищение носа)

Вместе с воздухом мы вдыхаем бактерии, пыльцу растений и пыль. Чтобы предотвратить их попадание в легкие, природа дала человеку совершенную систему фильтрации.

Путь, по которому идет воздух, зависит от формы носовой полости. В ней имеются три носовые раковины, задача которых направлять поступающий воздух так, чтобы воздушный поток покрывал как можно более широкую поверхность. Эти раковины в значительной степени определяют влажность и температуру входящего воздуха. Поступая в носовую полость, воздух проходит через теплые, влажные раковины, согреваясь и увлажняясь. Когда мы выдыхаем, воздух снова проходит через раковины, только что охлажденные и осушенные входящим воздухом, и вновь увлажняет и утепляет их, предотвращая потерю тепла и влаги.

Изнутри нос выстлан так называемой слизистой оболочкой, выделяющей слизь. В слизистой оболочке носа и его пазухах расположено множество напоминающих волоски структур, называемых ресничками и совершающих ритмические движения в одном и том же направлении. Реснички покрыты слоем слизи; они улавливают бактерии, вирусы, пыль и пыльцу, вынося их вниз в нос, рот и, наконец, в кишечный тракт, где желудочные ферменты разлагают слизь и бактерии.

Иногда, если слизь слишком густая или вязкая и быстро высыхает, покрываясь коркой, движение ресничек затруднено. Именно на этой стадии начинают действовать бактерии. Проблема может возникнуть также, если слизь слишком жидкая, так как в этом случае она протекает мимо ресничек, снижая их способность удерживать слизь. В результате возникает опасность инфекции.

Носовые пазухи также выложены слизистой оболочкой и способны выделять слизь, хотя их задача состоит в том, чтобы оставаться полыми.

Производимые пазухами слизистые секреты постоянно смываются в нос поверхностями ресничек. Если крошечные проходы, ведущие в носовую полость, забиты, происходит воспаление, вызывающее синусит и головную боль.

Джала нети

(очищение носовой полости водой)

Полезный эффект: джала нети способствуют профилактике и лечению синусита и вызываемой им головной боли, производя осушение пазух и препятствуя тем самым застою слизи, что позволяет ей оставаться чистой и работоспособной. Джала нети также поддерживает в здоровом состоянии механизмы секреции и осушения уха (включая евстахиеву трубу носоглотки), носа и горла и способствует профилактике простуды, кашля, катара, сенной лихорадки и тонзиллита. Джала нети укрепляет глаза, стимулируя кровеносные сосуды глаз и носа, промывает и успокаивает глаза, активизируя работу слезного протока и желез.

На эмоциональном уровне эта процедура снимает напряжение и оказывает целебное воздействие при депрессии, тревоге и истерии.

Она также обеспечивает взаимодействие левой и правой ноздрей, уравнивая работу полушарий мозга и всей центральной нервной системы. Нети придает ясность мышлению и способствует равномерному течению праны по трем нади — иде, пингале и сушумне.

Предостережение: не проводите процедуру без опытного наставника — он покажет вам, как сделать это правильно и безопасно. Не проводите нети вечером, перед отходом ко сну, так как в ноздрях может остаться вода и вызвать синусит или простуду. Страдающим хроническими носовыми кровотечениями нети противопоказана.

Время выполнения: нети можно проводить ежедневно, если вы страдаете простудой, катаром, синуситом, головными болями, астенопией и инфекциями глаз; в остальных случаях лучше всего делать это упражнение два раза в неделю.

Способ выполнения: приготовьте маленький сосуд с длинным носиком, который легко бы входил в ноздрю (можно купить специальные сосуды для нети). В сосуде должно помещаться не менее 250 г воды.

Наполните сосуд теплой соленой водой из расчета 1 чайная ложка соли на 500 г воды. Слишком малая доза соли вызовет боль, а слишком большая — жжение.

Расставьте ноги и нагнитесь к ванне или умывальнику, если вы находитесь в помещении (процедуру также можно провести в саду). Расслабьтесь, возьмите в руки сосуд с соленой водой и поднесите носик к ноздре, немного наклонив голову вперед и в сторону. Сделайте вдох ртом; вода должна войти в одну ноздрю и выйти из другой. Если голова наклонена достаточно сильно, вода легко войдет и выйдет из нижней ноздри. Теперь поднимите голову, продуйте нос, очистив ноздрю от воды. Затем повторите процедуру с другой ноздрей.

Если одна ноздря заложена еще до начала упражнения, начните с вливания воды в ту ноздрю, через которую вы дышите свободно. Открытая ноздря обеспечивает легкий доступ воды в носовой проход, и воде, когда окажется там, будет легче проложить путь через другую ноздрю.

Можно также налить соленую воду в одну ноздрю, закрыв большим пальцем другую, а затем, подняв голову, пропустить воду через рот и горло.

Проделав джала нети, вы можете обнаружить, что у вас в носовом проходе еще осталась вода; чтобы избавиться от нее, расставьте ноги на ширину 60 см и согните вперед поясницу так, чтобы голова была ниже поясницы. Оставайтесь в таком положении одну-две минуты, чтобы вода по капелькам вытекла. Затем, закрыв одну ноздрю большим пальцем, коротко и резко высморкайтесь, по-прежнему удерживая голову ниже поясницы. Проделайте это же с другой ноздрей.

После этого войдите в ваджрасану и сделайте несколько сеансов бхастрика пранаямы (см. главу 5) и капалабхати сначала через одну ноздрю, закрыв другую большим пальцем, затем через другую. Это высушит нос и прогреет ноздри.

Ваджрасана («твердая» поза)

Способ выполнения: опуститесь на колени и сядьте на пятки, вытянув ступни. Удерживайте колени вместе, а пятки врозь. Скрестите большой палец левой ноги с большим пальцем правой ноги.

Ягодицы должны располагаться на подошвах ступней, а пятки — идти параллельно бедрам.

Положите руки на колени ладонями вниз. Сидите до тех пор, пока не почувствуете дискомфорт; дышите спокойно. Для улучшения работы пищеварительной системы сидите в таком положении не менее 5 минут.

Полезный эффект: асана увеличивает эффективность работы всей пищеварительной системы, укрепляет тазобедренные мышцы, снижает отток крови к половым органам и массирует их нервы.

Сутра нети

(очищение носа с помощью нити)

Полезный эффект: процедура полезна для глаз; она чистит носовую полость и укрепляет ее слизистую оболочку.

Мягкая хлопковая нить впитает и устранил различные инородные частицы, накопившиеся в носовом проходе.

Предостережение: выполняйте процедуру с опытным наставником — он научит вас выполнять сутра нети правильно и безопасно. Не выполняйте сутра нети, если у вас часто кровоточит нос или повреждены носовые ткани.

Время выполнения: можно делать два раза в неделю.

Способ выполнения: сутра нети осуществляется пропусканием нити через нос.

Нить, традиционно используемая индийскими йогами, готовится специально. Она делается из плотно скрученного хлопка, смоченного в растопленном пчелином воске (поэтому ее довольно трудно продеть

через носовую полость). Гораздо легче пользоваться тонким резиновым катетером, который продается в специализированных магазинах.

Необходимо простерилизовать нить или катетер в кипящей воде, а затем, прежде чем вставлять в нос, смазать топленым маслом из молока буйволицы (традиционный метод) или растительным маслом. Другой способ — смочить нить или катетер в теплой соленой воде, прежде чем вводить ее в нос.

До того как приступить к сутра нети, рекомендуется провести джала нети, чтобы удостовериться в том, что нос не зажат. Затем сядьте на корточки или на стул, слегка наклоните голову назад и осторожно вставьте нить (или катетер) в ноздрю, слегка проталкивая ее, чтобы она медленно прошла вниз, к горлу. Когда нить дойдет до задней части горла (вы увидите это в зеркале), двумя пальцами вытяните нить через рот, чтобы несколько сантиметров свешивалось из носа. Медленными и осторожными движениями водите нить туда и обратно 30 раз. Затем осторожно выньте нить и повторите этот же процесс с другой ноздрей.

По завершении процедуры займитесь пранаямой.

Наули

На санскрите слово «нала» или «наш» означает «полый стебель, сосуд трубчатой формы, кровеносный сосуд или нерв». Кроме того, на санскрите это слово употребляется в значении «прямая мышца живота». Интересно также отметить, что слово «нау» на санскрите означает «корабль», а с помощью процедуры наули мышцы живота как бы «текут» и перекачиваются подобно морским волнам.

Наули — это техника напряжения прямых мышц живота (это две длинные вертикальные мышцы, расположенные в передней части живота, которые идут от лобковой кости к хрящам пятого, шестого и седьмого ребер). Кроме того, для выполнения наули задействуются наружная косая мышца живота, внутренняя косая мышца живота и поперечная мышца живота.

Вначале наули выполняется с руками на коленях (тело при этом наклонено вперед). Когда это положение освоено, можно упражняться в более выпрямленном состоянии, положив руки на бедра.

Полезный эффект: йог Сватмарама, автор «Хатха-йога прадипики», сообщает нам, что наули — важнейшее из всех упражнений Хатха-йоги, которое разжигает пламя в кишечнике и стимулирует пищеварение.

Наули проводят для профилактики расстройства пищеварения и запоров; она также укрепляет, тонизирует и активизирует мышцы

живота, заставляя двигаться желудок, кишечник и печень, нормализуя работу печени, селезенки, поджелудочной железы и почек. Наули создает равновесие в эндокринной системе и контролирует образование половых гормонов.

Эта процедура прогревает область пупка, что способствует пищеварению, очищению организма и улучшает кровоток, содействует облегчению при мочеполовых расстройствах, вялости и гормональных нарушениях. При этом стимулируются нервные сплетения и улучшается их чувствительность в области таза.

Предостережение: проводите процедуру под руководством опытного наставника, который обучит вас правильному и безопасному ее выполнению. Прежде чем приступать к наули, нужно овладеть уддияна бандхой (см. ниже), так как для контроля над мышцами живота необходимо время.

Наули не следует проводить тем, кто страдает туберкулезом внутренних органов или хроническим колитом, сердечными заболеваниями, высоким кровяным давлением, язвой желудка или двенадцатиперстной кишки, а также камнями в желчном пузыре (или если имеется подозрение на эти болезни). Наули противопоказана также при хроническом аппендиците. Беременным женщинам не следует выполнять эту процедуру, но ее можно смело рекомендовать после родов для укрепления брюшных и тазобедренных мышц. Не следует выполнять наули мальчикам и девочкам, не достигшим половой зрелости, а также женщинам во время менструации.

Время выполнения: ежедневно утром натощак или, как минимум, через 5—6 часов после еды.

Если, выполняя наули, вы почувствуете боль в животе, немедленно прекратите процедуру и возобновите ее не раньше, чем боль пройдет.

Выполнение уддияна бандхи. Расставьте ноги на ширину 60 см, слегка согнув колени. Крепко обхватите руками бедра несколько выше колен, поместив большой палец руки на внутреннюю часть бедер, а остальные пальцы — на внешнюю. Наклонитесь немного вперед и поднимите повыше голову. Глубоко дышите носом и «опорожняйте» легкие быстрыми выдохами через рот, слегка поджимая при этом губы. Задерживая дыхание, сделайте джаландхара бандху («замок на подбородок»). Это позволит диафрагме естественным путем подняться к грудной полости. Теперь втягивайте живот и пупок вверх и назад по направлению к позвоночнику. Оставайтесь в этом положении столько времени, сколько сможете задерживать дыхание. Наконец, выйдите сначала из уддияна бандхи, затем из джаландхара бандхи. Поднимите голову и медленно выдохните через нос; встаньте и расслабьтесь.

Прежде чем повторять замок, сделайте несколько вдохов и выдохов. Повторите упражнение три-четыре раза.

Выполнение наули:

1. Займите то же положение, что и при уддияна бандхе. Сделайте уддияна бандху с поднятой диафрагмой, втягивая живот и пупок вверх и назад.

Сохраняя замок, надавите ладонями повыше колен и вытолкните вперед и немного вниз область живота между пупком и лобковой костью. Толчок в этой области сокращает мышцы прямой кишки, расслабляя другие мышцы живота. Равное давление на оба колена также помогает успешно изолировать обе мышцы прямой кишки и заставляет их занять положение строго посередине, рядом друге другом. Это называется мадхьяма наули (важнейший аспект наули).

Рекомендуется проделывать это упражнение перед зеркалом, чтобы наблюдать за достигнутым прогрессом и следить за правильным выполнением. Весь живот сдавливаться не должен; изолировать нужно лишь мышцы прямой кишки. Это только первая часть упражнения изолирования; ко второй части нужно переходить исключительно при условии тщательного освоения первой.

2. Вторая часть состоит в изоляции каждой мышцы прямой кишки по отдельности и в «перекачивании» их поочередно волнообразным движением.

«Заперев» мышцы прямой кишки в в середине живота, нагнитесь вперед. Для изоляции правой мышцы прямой кишки наклонитесь немного вправо, расслабив левую часть живота. При этом увеличивается давление над областью немного выше правого колена и одновременно снимается давление на левое бедро. Таким способом можно сжимать и перекачивать мышцу прямой кишки в крайнее правое положение, оставляя левую мышцу в расслабленном состоянии. Изоляция правой мышцы прямой кишки называется дакшина наули.

Та же техника применяется к левой мышце прямой кишки - выполняется опора на левое бедро и одновременно увеличивается давление чуть выше левого колена, чтобы изолировать левую мышцу прямой кишки и «перекатить» ее в крайнее левое положение. Изоляция левой мышцы прямой кишки называется вама наули.

3. Когда мышцы прямой кишки взяты под полный контроль поодиночке, нужно учиться перекачивать их из стороны в сторону. Это достигается с

Мадхьяма наули (сжатие по центру)

Дакшина наули Вама наули

(перекатывание мышц (перекатывание мышц слева направо справа налево против часовой стрелки) по часовой стрелке)

Наули крийя помощью вама наули и дальнейшего перекатывания мышц вправо, а затем обратно влево. Вращение мышцы прямой кишки продолжается по часовой стрелке («взбалтывание»). Начните с троекратного повторения упражнения, затем завершите его. Прodelайте таким же образом дакшина наули (изоляция правой мышцы прямой кишки), перекатывая мышцы против часовой стрелки. Когда закончите «взбалтывание», повторите упражнение трижды с помощью вама наули (изоляция левой мышцы прямой кишки), а затем — дакшина наули, и завершите всю процедуру. Когда вы в совершенстве овладеете наули, увеличьте количество повторов до семи, делая при необходимости несколько обычных вдохов и выдохов и расслабляясь между повторами. Перекатывание мышц должно проходить без какого-либо дискомфорта, боли или напряжения всех стадий.

Капалабхати

На санскрите «.капала» означает «череп», а «.бха-ти» — «блеск», «свет» и «сияние». Капалабхати — это техника пранаямы, укрепляющая мозг в целом и пробуждающая от «дремоты» те его центры, которые отвечают за «тонкое» восприятие.

Эта процедура очищения затрагивает также дыхательную систему, носовые ходы и пазухи черепа, которые подвергаются основательной чистке. Капалабхати напоминает бхастрика пранаяму (см. главу 5), за исключением того, что здесь акцент делается на выдохе, а вдох происходит вследствие выдавливания воздуха.

В древнем тексте йоги «Гхеранда самхита» упоминаются три разновидности капалабхати, главное назначение которых заключается в очищении носовых ходов головы — ватакрамы, вьюткрамы и шиткрамы.

Здесь будет рассмотрена в основном ватакрама капалабхати, являющаяся дыхательной процедурой без использования воды. Вьюткрама похожа на джала нети: теплая соленая вода набирается в ладонь, затем втягивается в ноздри и выводится через рот, а шиткрама — это ее противоположность: теплая соленая вода набирается в рот, но вместо проглатывания, выводится через нос.

Полезный эффект: капалабхати стимулирует нервную деятельность. Та, в свою очередь, активизирует нади, которые затем активизируют

праны. Затем праны притягиваются к соответствующей зоне лобных долей мозга. Это способствует открытию «духовного ока» (аджна чакры).

Капалабхати очищает носовые ходы, освобождая их от нечистот и слизи. Она очищает нади и стимулирует все ткани организма, выводя из них огромное количество углекислоты и обогащая кровь кислородом. Одновременно желудок, поджелудочная железа и печень стимулируются постоянными движениями диафрагмы, что содействует улучшению пищеварения.

Быстрое брюшное дыхание при капалабхати производит благотворное, успокаивающее воздействие на центральную и периферическую нервную систему. Усиливается кровообращение в брюшной и тазобедренной областях, что тонизирует нервы и мышцы. Процедура восстанавливает уставшие клетки и нервы, омолаживает лицо и препятствует образованию морщин. Капалабхати способствует пробуждению энергии кундалини; она делает человека бодрым и чутким.

Предостережение: на всех стадиях ватакрама капалабхати не следует перегружать механизмы дыхания. Для начала выполняйте процедуру осторожно, под руководством опытного наставника.

Капалабхати противопоказана, если у вас высокое кровяное давление или легочное заболевание. При гипертонии или сердечном заболевании следует заниматься капалабхати только под наблюдением врача.

Не задерживайте дыхание дольше, чем это для вас удобно. Прекращайте упражнение, почувствовав головокружение.

Время выполнения: ежедневно. Начинающим следует выполнять по три серии быстрых вдохов и выдохов по 15—20 раз.

Каждую неделю добавляйте к упражнению по десять вдохов и выдохов, и тогда к 12-й неделе вы будете выполнять три серии по 120 вдохов и выдохов.

Концентрация: область пупка (манипура чакра).

Способ выполнения: сядьте, займите удобную для медитации позу. Падмасана — лучшая асана для капалабхати и сиддхасаны (о них рассказано в главе 8). Слегка надавите ладонями на колени и, удерживая позвоночник прямым, закройте глаза и расслабьтесь.

Делайте быстрые и легкие вдохи и выдохи через нос. Будьте особенно внимательны к выдоху (быстрому, сильному и короткому). Живот должен быть поджат, диафрагма движется к грудной полости и

надавливает вверх на легкие. Вдох должен осуществляться как естественный рефлекс (медленнее, легче и продолжительнее). Когда живот расслабляется, диафрагма опускается к брюшной полости, опуская за собой легкие.

При выполнении капалабхати поток воздуха не должен встречать препятствий. Ноздри должны быть чистыми, голосовые связки — широко открытыми, мышцы на шее и лице - расслабленными для беспрепятственного выдоха.

При капалабхати можно делать больше вдохов и выдохов, чем при бхастрика пранаяме, без риска гипервентиляции. Даже 10-минутная практика капалабхати безвредна для здоровья. Что касается дыхания с гипервентиляцией, то оно осуществляется через рот, дыхание быстрое и очень глубокое с частотой 30—60 вдохов и выдохов в минуту — это ведет к активному выведению углекислого газа и перенасыщению крови кислородом. Капалабхати, напротив, не связана с такими чрезвычайными нагрузками, как гипервентиляция: быстрое брюшное дыхание при капалабхати оказывает успокаивающее воздействие на центральную и периферическую нервную системы.

Тратака

Тратака — техника, предполагающая пристальное разглядывание (без моргания) объекта с концентрацией на нем внимания. Тратака способствует собранности ума и обузданию его беспокойства.

Полезный эффект: практика тратаки укрепляет и очищает глаза, стимулирует работу нервных центров и является хорошим средством при депрессиях, бессоннице, тревожности, ухудшении концентрации; она развивает сильную позитивную волю и целеустремленность. Тратака оказывает помощь при таких глазных болезнях, как астигматизм, близорукость, астигматизм и даже на ранних стадиях катаракты.

Время выполнения: тратаку можно практиковать ежедневно в любое время. Занимайтесь ею на голодный желудок. Самое удобное время — между четырьмя и шестью часами утра после выполнения асан и пранаямы или же поздно вечером перед медитацией и отходом ко сну.

Способ выполнения: занимайтесь в затемненной комнате. Примите удобную медитативную позу, удерживая голову, шею и позвоночник на прямой линии, но не напрягаясь. Расположитесь на расстоянии одного метра от стоящей перед вами свечи, пламя которой находится на уровне ваших глаз; пламя не должно дрожать из-за сквозняка.

Выполняя упражнение, сохраняйте неподвижность тела и непринужденное спокойствие разума. Всматривайтесь в середину

пламени как можно дольше, не мигая и не напрягаясь, пока глаза не начнут слезиться или не устанут. Начните с одной минуты, постепенно увеличивая продолжительность упражнения до десяти минут. Затем закройте глаза и в течение минуты мысленно расположите пламя в точке между бровями. Если картинка пламени сдвинется в сторону, «верните» его на место и продолжайте пристально смотреть на него до его исчезновения.

Концентрируясь на пламени, не позволяйте своим мыслям отвлекаться ни на что другое. Наблюдайте за своими мыслями и чувствами по мере их возникновения в сознании, но не увлекайтесь ими, оставаясь их молчаливым свидетелем.

По окончании упражнения потрите ладонь о ладонь до возникновения чувства тепла; положите теплые ладони на глаза, чтобы расслабить и успокоить их.

Четыре техники очищения

Помимо классических шаткарм, существует четыре техники очищения, основанные на методиках, разработанных йогами для упрощения и большей безопасности очищений.

Эти четыре процедуры могут выполняться вместо классических шаткарм для очищения нади (тонких нервных каналов) и пробуждения в теле жизненной энергии. Они называются

1. нади шуддхи;
2. капалабхати;
3. агни сара дхаути;
4. ашвини мудра.

Время выполнения: выполняйте эти процедуры в приведенной последовательности в течение двух-трех месяцев перед переходом к пранаяме.

Способ выполнения: на протяжении упражнений оставайтесь сидеть в удобной медитативной позе, выпрямив и расслабив корпус. Закрыв глаза, сконцентрируйте внимание на средней точке между бровями («духовное око», или аджна чакра).

1. Нади шуддхи: следуйте способу, описанному на с. 218-222.
2. Капалабхати: следуйте способу, описанному на с. 152-155.

3. Агни сара дхаути: следуйте способу, описанному нас. 123.

4. Ашвини мудра: следуйте способу, описанному нас. 175-177.

Пост ради очищения

Большинство людей, регулярно практикующих йогу, обнаруживают, что она поддерживает нужный вес их тела, хотя, как правило, настоящий йог соблюдает диету, которая не позволяет накапливаться в его организме сколько-нибудь значительному количеству шлаков. Умеренность — основа диеты йога; это предполагает сокращение в рационе всех напитков и блюд, образующих шлаки, которые являются тяготами для организма и истощают телесную и духовную энергию.

Прежде всего следует понять, что пища необходима в основном для того, чтобы формировать организм и поддерживать его деятельность, но примерно к 25 годам рост тела прекращается, начинается старение, так что с этого возраста необходимо лишь поддерживать работу организма. Если тело нагружать избыточной, ненужной пищей, оно преждевременно устанет и состарится. Поэтому необходимо употреблять лишь нужное количество качественных продуктов, чтобы поддерживать организм в состоянии здоровья и гармонии. Если же в избытке употреблять животные жиры и белки, старение наступает намного быстрее. Но процесс старения можно замедлить, постоянно практикуя изложенную в этой книге технику йоги, включающую в себя такие аспекты, как очищение души и тела; ежедневные упражнения по системе йогов — асаны и пранаяму, глубокую ежедневную медитацию, соответствующее дыхание, позитивное мышление, достаточный отдых и сон, оптимистический и радостный взгляд на жизнь, регулярные упражнения, соблюдение вегетарианской диеты с умеренным потреблением пищи и еженедельным однодневным постом. Все это — полезные, омолаживающие процедуры, оживляющие разум, тело и душу.

Для познания Бога необходимы здоровое тело и крепкий разум. Тело — это священный храм, а разум контролирует тело. Душа, ваше верное «Я», которая сама по себе является чистой и светлой, находит свое выражение через механизм разума и тела. А когда разум и тело очищены от всего, что ограничивает их в духовном или физическом плане, свет души проявляется с особой силой.

Пост помогает содержать организм максимально здоровым. Святые и монахи всех религий сопровождали постом молитву и медитацию для достижения наивысшего состояния духа. Прочие люди используют его как средство улучшения физического и духовного здоровья, в то время как целители рекомендуют пост как вспомогательное средство при лечении целого ряда заболеваний.

Между постом и голоданием существует разница. Пост соблюдают по предписаниям религии и в духовных целях, либо для восстановления телесного здоровья путем очищения организма. Во время поста отказываются от пищи, чтобы вывести накопившиеся в организме токсины и яды и дать возможность природе оказать исцеляющее воздействие, — но если человеку не грозит голод. Фактически момент, когда организм начинает испытывать голод из-за того, что питательные вещества подошли к концу, означает окончание поста. С самого начала важно понять, что пост продолжается до тех пор, пока тело в состоянии поддерживать свое существование за счет накопленных ранее резервов. Голод же наступает, когда ресурсы организма истощены или находятся на опасно низком уровне.

Польза поста

Пост помогает вывести из тела шлаки и яды, устраняя потенциальные заболевания и гарантируя крепкое здоровье. Пост — это подлинный «природный доктор».

Благодаря посту в теле оживляется прана и вновь вспыхивает искра жизни. Пост очищает пранамайя кошу (жизненную оболочку) и придает мыслям ясность и прозрачность. Он очищает разум, позволяя человеку перейти от телесного («эгоцентрического») сознания к духовному постижению и сознанию своей подлинной сущности. Во время поста легко возникает стремление к молитве и медитации, а тело обретает легкость.

Когда нет пищи, нуждающейся в переваривании, тело может целиком сосредоточиться на том, что в нем уже находится. Скопившиеся отходы легче всего выводятся из организма через кишечник, почки, кожу и легкие. В результате очищается кровь, что, в свою очередь, дает нам замечательное чувство легкости и свежести.

Полный круглосуточный пост позволяет пищеварительной системе отдохнуть; разум освобождается для размышлений о Божественной реальности, медитации и молитв.

Посты протяженностью более недели не только очищают тело, но и наполняют человека еще большей энергией, мощью и духовной силой. Укрепляется сила воли, развивается концентрация внимания и полностью восстанавливается энергетика человека. Тело становится крепким, кожа — более чистой, а глаза сияют, как у ребенка. Проясняется разум, голова, просветляются душа и мысли.

Духовный пост

Ведические тексты утверждают, что пост помогает человеку контролировать разум и чувства и преуспевать в реализации своих духовных целей.

Для знаменитых йогов и святых пост становился настолько естественным делом, что часто они просто забывали поесть! Такая забывчивость по отношению к еде — результат не самоотречения, а спонтанной, чистой любви к Богу. Христос, Будда и Франциск Ассизский постились по 40 дней, прежде чем приступить к выполнению своей божественной миссии.

В Индии на 11-й день после каждого полнолуния и на 11-й день после каждого новолуния отмечается день экадаси. В этот день йоги постятся во имя Бога, концентрируя свою энергию и внимание на духовных задачах: медитации, молитве, духовных песнопениях и обете молчания.

Существуют разные способы соблюдения экадаси. Одни постятся, употребляя только чистую воду или только фрукты. Последователи Кришны соблюдают экадаси воздержанием от всевозможных круп и бобов.

В «Брахма-Вайварта пуране», одном из древнейших ведических текстов, говорится: «Соблюдающий экадаси свободен от всяческих побуждений к греховным поступкам и совершенствует свое благочестие».

Строгость поста в день экадаси уже сама по себе способствует духовному росту, если поститься с верой и набожностью. С другой стороны, если человек отказывается от еды по материальным соображениям, то его жертва осуждается богом Кришной, который говорит в «Бхагавадгите» (17: 28): «Жертвы, совершаемые без веры во Всевышнего, преходящи. Они бесполезны как в этой жизни, так и в последующей».

Как нужно поститься

Воздерживайтесь от поста, если у вас диабет, сильное отравление, почечные заболевания или расстройство питания на нервной почве — булимия или анорексия (или поститесь только под наблюдением специалистов). Не следует также поститься без наблюдения врача, если вы восстанавливаетесь после прочной алкогольной или наркотической зависимости.

В день накануне поста питайтесь умеренно, чтобы кишечнику не приходилось выводить слишком много отходов. В день поста ранним утром сделайте лагху шанкхапракшалану.

Продолжительность поста зависит в основном от цели, с которой он соблюдается. Для общего очищения организма достаточно поститься от одного до трех дней в месяц, если соблюдать сбалансированную вегетарианскую диету. Если же поститься раз в неделю, полезность поста намного возрастет. Без наблюдения специалиста обычный трехдневный пост является достаточно длительным сроком, после которого нужно дать организму основательный отдых.

При посте сроком от одного до трех дней (короткий пост) можно пить лишь минеральную воду или разбавленный натуральный фруктовый сок, а при полном посте разрешено пить только минеральную воду. Во время поста полезно потреблять много воды, так как это ускоряет естественные процессы очищения. При посте продолжительностью более двух дней для лучшего очищения пейте три раза в день чистую минеральную воду со свежесжатым лимонным соком (без добавления сахара, меда и других сладостей). Лимонный сок — прекрасное естественное дезинфицирующее средство для желудка, хорошо очищающее печень и почки.

При продолжительном посте, до одного месяца, можно порекомендовать «виноградный пост», при котором организм очень хорошо очищается. О виноградном посте стоит прочитать очень хорошую книгу «Лечение виноградом», которую написал Бэзил Шэкстон. Пост на винограде, натуральном виноградном соке и чистой минеральной воде должен длиться не более двух недель, но для максимальной пользы — от трех до четырех недель.

Виноград необходимо тщательно вымыть горячей водой, чтобы смыть различные химикаты, которыми он мог быть обрызган (для этого поместите виноград в большой сосуд и трижды промойте его горячей водой, меняя воду после каждого раза). Для начала ешьте граммов по сто винограда через каждые несколько часов, когда почувствуете голод. Необходимо также съедать виноградные косточки — эта грубая пища необходима для работы кишечника. Затем постепенно увеличивайте количество потребляемого винограда с одного до двух — двух с половиной килограммов в день.

В первый день поста у вас начнется духовный подъем, который и станет показателем того, насколько успешно вы будете поститься. Рассматривайте пост как духовную практику; не афишируйте его. Сообщите о нем только близким людям или тем, кто симпатизирует вам и понимает вас.

Во время поста вы обнаружите, что ваш язык сильно обложен белым или желтоватым налетом. Это означает, что процесс очищения сильно ускорился и токсины выходят из тела. Налет с языка сойдет по мере продолжения поста. Для устранения налета хорошо также чистить язык смоченными водой пальцами или зубной щеткой, как при данта дхаути. Прополощите рот водой с натуральным лимонным соком и морской солью, после чего сделайте массаж десен и почистите зубы.

Если во время поста у вас отсутствует стул, ежедневно в течение всего поста выполняйте одну из следующих процедур:

— проводите лагху шанкхапракшалану,

— возьмите истолченные в порошок семена подорожника, смешайте чайную ложку порошка с 250 г воды и залпом выпейте смесь. Масса не будет переварена, а очистит кишечник, выводя с собой токсичные отходы по мере прохождения через организм.

Не прибегайте к помощи слабительного!

Во время поста старайтесь как можно больше отдыхать и расслабляться. Не делайте никаких активных и сложных упражнений; не занимайтесь тяжелой работой. Во время поста рекомендуется принимать позы йоги, делая пранаяму, гулять на свежем воздухе, медитировать и расслабляться.

Очищение кожи

Кожа — орган выделения, также, как и почки, печень или толстая кишка. Ежедневно через кожу из организма выводится до 500 г отработанных продуктов. Если кожа станет вялой, а ее поры будут забиты мертвыми клетками, то в теле будет задерживаться мочевая кислота и другие нечистоты, и тогда другим органам выделения (главным образом, почкам и печени) придется увеличить нагрузку, и в конечном счете они окажутся перегружены. А если из-за неспособности почек и печени справиться с нагрузкой в тканях начнут накапливаться токсины, то рано или поздно это приведет к болезни.

Во время поста органы выделения, включая кожу, выводят из организма больше токсинов. Чтобы усилить процесс очищения и сохранить кожу в здоровом, работоспособном состоянии, необходимо ежедневно в течение нескольких минут заниматься очищением кожи.

Для этого приготовьте умеренно жесткую щетку с натуральной щетиной (она должна быть сухой). Начните с подошв ног и продвигайтесь вверх по ноге, передней части тела и спине достаточно энергичными движениями. Примерно через неделю ежедневной чистки

кожа станет менее чувствительной и можно будет надавливать сильнее. Но начинать следует с очень нежных движений, постепенно увеличивая давление после нескольких первых дней. Важно, чтобы ощущалась твердость щетки — это способствует стимулированию кровообращения и лимфатической системы. После этого почистите щеткой руки, а затем грудь (не касаясь чувствительных ее участков) и спину, направляя движения в сторону сердца. Не следует чистить щеткой лицо — ограничьтесь лишь шеей и волосистой частью головы.

Не подвергайте чистке нежные части тела, а также кожу, пораженную экземой.

Прекращение поста

После окончания поста у людей нередко замечается нездоровая склонность поглощать как можно больше всевозможной пищи. Будьте очень осторожны и внимательны, так как если вы поддадитесь этим порывам, последствия могут стать серьезными и пагубными.

Методика выхода из поста зависит от его продолжительности, но, как правило, начинать питаться следует с жидкой пищи — разбавленного фруктового и (или) овощного сока.

Выход из трехдневного поста на одной воде осуществляется так:

1. На четвертый день выпейте фруктового и (или) овощного сока, разбавленного водой в пропорции 50:50.
2. На пятый день съешьте свежего овощного супа (но не из консервных банок и пакетов!) и свежих фруктов, но не за один прием пищи.
3. На шестой день съешьте салат и что-нибудь из белковой пищи.
4. На седьмой день вернитесь к обычной целиком вегетарианской диете.

После двух-, трех- и четырехнедельного поста с потреблением одного лишь винограда рацион должен состоять из двухдневного перехода на фруктовые и овощные соки, натуральный йогурт и виноград. Затем соблюдайте диету, предназначенную для пятого, шестого и седьмого дней трехдневного поста, как указано выше.

После прекращения поста необходимо иметь в виду следующее:

1. Ешьте немного, осторожно, хорошо прожевывая каждый кусок.

2. За время поста ваш желудок сжался и ему потребуется меньше пищи, так что постарайтесь не перегружать его.

3. Не слишком усердствуйте с физическими упражнениями первые несколько дней.

4. Пейте много чистой минеральной воды.

Диета йога

Вегетарианская диета совершенно необходима тем, кто стремится к духовной жизни. Если вы действительно желаете вырасти духовно и подняться от обычной материальной жизни к более высокому духовному сознанию, вам необходимо соблюдать вегетарианскую диету. Все дело в том, что существует пища, которая способствует более тонкой работе разума и тела, а есть и такая, которая низводит сознание до животного уровня.

Йог предпочитает такую пищу, которая обновляет, почти не нагружает организм шлаками и стрессами, придавая душе спокойное, ясное и возвышенное состояние. Очищение тела и души идет рука об руку с духовным возрождением. Вегетарианская диета весьма способствует возвышенным мыслям, размышлению о божественном, а также медитации и состраданию.

Йог проявляет сострадание и уважение ко всему живому, о чем сказано в «Бхагавадгите»: «Смиренный мудрец в силу своих добродетельных знаний одинаково относится к ученому брамину (учителю, священнослужителю), корове, слону, собаке и к пожирателю собак (парии)».

Диета йога состоит из пищи, которая произрастает в природных условиях — это овощи, травы, фрукты, орехи, семена, зерновые, бобовые и некоторые из молочных продуктов. Йог употребляет эти продукты либо в естественном виде, либо в таком, который делает их пригодными для легкого переваривания с минимальным ущербом для своей праны (жизненной силы).

Предложите свою пищу богу

Быть вегетарианцем — значит творить благое дело, сделать шаг к очищению души и тела, но для очищения сознания необходимо посвящать свою пищу Богу с любовью и преданностью, для того чтобы Бог первым попробовал и благословил пищу. Это также поможет вам ежедневно вспоминать о Боге: «Если кто-то дарит мне с любовью и преданностью листок, цветок, плод или воду, я приму этот дар» («Бхагавад-гита» 9:26).

Приготовление пищи — действие не менее важное. Когда мы покупаем и готовим пищу осознанно, с заботой и любовью, то к ее приготовлению подключается прана. Очевидно, между вкусом пищи, приготовляемой с любовью, и пищи, которая стряпается без любви, существует определенная разница.

Ниже я расскажу о том, как нужно готовить пищу, как предлагать ее в дар Богу для благословения и как радоваться, вкушая ее.

Для начала отберите естественные, качественные растительные продукты. Тщательно вымойте руки, перед тем как войти в кухню. Вымойте овощи и фрукты. При приготовлении еды всегда пользуйтесь лишь свежими продуктами: не смешивайте оставшиеся продукты со свежими, так как те, которые вы предлагали в дар Богу, не должны предлагаться ему вторично. Старайтесь не пробовать приготовляемую пищу: сейчас мы готовим для Бога, и он первым должен попробовать кушанья. Наконец, когда вкусная пища приготовлена с любовью и преданностью, посвятите ее Источнику жизни (Богу), Создателю всего сущего.

Теперь красиво разложите пищу и приготовьтесь к трапезе. Если вы принимаете пищу вместе с семьей или духовными друзьями, можно взяться за руки и медитировать одну-две минуты с закрытыми глазами. Вместе вы можете воздать молитву Богу.

Молитва, которой я пользуюсь много лет, услышана мной от моего учителя Шри Крийянаннды (ученика самого Парамхансы Йогананды). Вы можете пользоваться ею или придумать свою:

«Освети, Господь, Своим светом Пищу, которую мы едим, так как она — Твоя; Наполни ее Своей любовью, Своей энергией, Своей божественной жизнью. Ом, Аминь».

Предложив в дар Богу пищу, начните молча вкушать ее. Ешьте медленно, прожевывая ее, прежде чем проглотить. Не забывайте, что пищеварение начинается уже во рту.

Закончив есть, посидите пять-десять минут в ваджрасане (на пятках с расслабленными на коленях руками). Эта поза отводит кровь от ног к желудку, способствуя пищеварению.

Бандхи

Бандха означает «замок». Это название также принадлежит позам, в которых некоторые части тела берутся под контроль и сжимаются определенным образом. Очень важно использовать бандхи на высших ступенях пранаямы, так как без нее можно принести вред нервной

системе и, возможно, вызвать в теле «короткое праническое замыкание». Я не случайно привожу это сравнение с электрической цепью. Электричество идет по цепи, которая может нормально работать, не причиняя никакого вреда, пока имеются трансформаторы, предохранительные пробки, проводники и выключатели. Без них действующий ток может оказаться для нас смертельным.

Бандхи «запирают» прану, чтобы предотвратить ее утечку и направить поток энергии праны к месту назначения, на котором сконцентрировался йог. Бандхи также помогают соединить прану с апаной и направить мощный пранический поток в сушумна нади, чтобы разбудить кундалини шакти. Апана — это прана (жизненная энергетическая сила), направленная вниз. Она действует в зоне от пупка до анального отверстия. Ее роль — выводить, выбрасывать, направлять наружу; она контролирует эякуляцию, испражнение, мочеиспускание, пищеварение и деторождение. Кроме того, апана направляет энергию кундалини вверх в сушумну для воссоединения с праной. Можно сделать так, что прана не сможет течь вверх из-за джаландхара бандхи (подбородочного замка), а апана не сможет течь вниз из-за муладхара бандхи (анального замка). Это заставляет прану и апану объединяться и течь в сушумну.

Джаландхара бандха (подбородочный замок)

«Джала» означает «сеть» или «переплетение» (в шее имеется целая сеть нервов и артерий, восходящих к мозгу). «Дхара» означает «движение вверх».

При джаландхара бандхе внутренние и внешние сонные артерии, расположенные по обе стороны шеи и несущие кровь в мозг, под давлением сжимаются. Джаландхара оказывает также давление на сонный пазушный нерв. Все это воздействует на кровяное давление, замедляет сердцебиение и движение нервных импульсов к мозгу, что успокаивает душу.

Джаландхара бандху выполняйте так:

1. Сядьте в удобном положении, желательно в падмасане или сиддхасане (см. главу 8) (полезнее будет крепко упереться коленями в пол), и положите ладони на колени. Закройте глаза и расслабьтесь.

2. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание.

3. Не напрягая шейных мышц, нагните вперед голову и крепко надавите подбородком на шейную впадину между ключицами. Это хорошо растягивает шейные позвонки, что, в свою очередь, стимулирует

нервные центры, освобождает черепные нервы и благотворно влияет на щитовидную железу.

4. Удерживайте замок столько, сколько можете без сильного дискомфорта, затем разомкните его, подняв голову и сделав выдох. Прodelайте это упражнение до десяти раз, постепенно увеличивая количество повторов до двадцати. Задерживайте дыхание, пока замок не разомкнут и голова не поднята.

Джаландхара бандху не следует делать без руководства специалиста людям с высоким внутричерепным давлением или сердечными заболеваниями.

Если смотреть с эзотерической точки зрения, то из сахасрара чакры через отверстие в нёбе к манипура чакре течет и сжигается желудочным огнем нежный нектар. Джаландхара бандха не позволяет нектару пропадать, поэтому в организме накапливается жизненный эликсир и жизнь продлевается.

Джаландхара бандху можно также делать стоя, расставив ноги примерно на 60 см, наклонив вперед туловище, положив ладони на колени и выпрямив руки.

Уддияно бандха (поднимающийся замок)

Слово «уддияна» происходит из двух санскритских корней «уд» и «ди», что означает «подъем», так как праническая энергия поднимается через сушу мну на-ди из манипура чакры к расположенным выше чакрам.

Этот замок можно делать как стоя, так и сидя. Начинающим лучше сперва освоить положение стоя — так замок легче выполнить.

1. Встаньте и расставьте ноги на расстояние примерно 60 см.
2. Слегка согнув колени, сожмите кистями рук поясницу и наклонитесь вперед.
3. Глядя перед собой, сделайте глубокий вдох, а затем полный выдох. Медленно опускайте вперед голову и поместите подбородок во впадину под шеей.
4. Сжимайте и втягивайте назад всю область живота к позвоночнику, поднимая его вверх. Прогните позвонки нижней части спины вперед и вверх.
5. Задержите дыхание, удерживая бандху, пока это не вызывает дискомфорта. Ни в коем случае не напрягайтесь и не терпите неприятные ощущения.

6. Чтобы выйти из замка, сначала расслабьте мышцы живота. Затем медленно поднимите голову и сделайте медленный вдох.

7. Сделав несколько вдохов и выдохов, вернитесь в исходное положение и расслабьтесь, после чего повторите замок. Начиная изучать замки, сделайте три-пять «поднимающихся замков», постепенно увеличивая их число до десяти на одну задержку дыхания.

Этот замок следует выполнять натошак, лучше всего рано утром, после пробуждения.

Разомкните подбородочный замок, прежде чем сделать вдох. Уддияна бандха противопоказана, если у вас высокое кровяное давление, диафрагмальная грыжа, язва или сердечное заболевание, при беременности и во время менструального цикла.

Польза от уддияна бандхи велика. Этот замок

- усиливает желудочный огонь;
- тонизирует органы брюшной полости;
- нормализует работу надпочечников;
- совместно с наули крийя действует в качестве тонизирующего средства для кишечника и устраняет запоры;
- облегчает состояние при нарушении пищеварения и заболеваниях брюшной полости;
- стимулирует симпатические нервы солнечного сплетения и машпура чакру;
- дарует молодость и жизненную силу;
- является хорошим упражнением для диафрагмы;
- без напряжения производит массаж сердца.

Мулабандха (корневой замок)

На санскрите слово «мула» означает «корень» и относится к области анального отверстия и половых органов (промежностей). Мулабандху выполняют вместе с пранаямой и мудрами.

1. Примите удобную медитативную позу, лучше всего сиддхасану или сиддха йони асану (см. главу 8), так как эти асаны усиливают воздействие бандхи благодаря нажатию пятки на промежность.

2. Сделайте медленный глубокий вдох.

3. Задержите дыхание, выполнив джаланхара бандху.

4. Одновременно сожмите ягодицы и напрягите анальный сфинктер. Вначале это может показаться трудным, но если вы вначале сосредоточитесь на анальном отверстии и сожмете его, а затем сконцентрируетесь на точке, находящейся прямо над сфинктером и сожмете ее, то обнаружите, что это не так сложно. Одновременно увлеките апану вверх сжатием брюшных мышц.

5. Задержите дыхание после вдоха («внутренняя задержка»), а затем выполните мулабандхи и джа-ландхара бандхи, объединяющие прану и апану.

6. Расслабьтесь и медленно выйдите из джаланд-хара бандхи, подняв голову и сделав выдох.

Мулабандху можно выполнять и на «внешней задержке» дыхания (на выдохе). Внутренняя и внешняя задержки должны длиться столько, сколько это удобно. Не следует также напрягаться. Желательно, чтобы начинающие, прежде чем приступать к мула-бандхе, освоили ашвини мудру.

Польза корневого замка:

— увеличивает пользу от пранаямы во время задержки дыхания (кумбхак);

— укрепляет половые железы;

— вырабатывает жизненную силу и помогает разбудить кундалшш;

— укрепляет анальный сфинктер;

- позволяет воздерживаться от сексуальных связей;

— стимулирует «кишечный огонь»;

— облегчает запоры и геморрой.

Махабандха (тройной замок)

При махабандхе все три бандхи — мулабандха, уддия-на бандха и джаландхара бандха — делаются одновременно во время внешней задержки дыхания в ходе занятий пранаямой.

1. Сядьте в сиддхасане или сиддха йони асане, положив ладони на колени.
2. Сделайте глубокий вдох и глубокий выдох.
3. Сделайте мулабандху, уддияна бандху, а затем джаландхара бандху.
4. Задержите дыхание, удерживая три замка, пока это не причинит вам дискомфорта. Не напрягайтесь.
5. Снимайте замки в следующем порядке: джаландхара, уддияна, мулабандха.
6. Медленно вдохните и расслабьтесь. Махабандха обновляет все тело праной, стимулирует приток духовной энергии и сочетает в себе все преимущества трех бандху..

Мудры

В переводе с санскрита слово «мудра» означает «печать». В «Гхеранда самхите» описано 45 мудр и бандх, многие из которых можно делать лишь под надзором опытного гуру. Двенадцать из них особенно важны, о части из них было рассказано выше.

Мудры приносят пользу и телу, и духу, хотя используются в основном для пробуждения духа. Они настраивают йога на серьезную медитацию и служат для контроля и направления пранической энергии в организм.

Пашины мудра («свернутая мудра»)

1. Лягте на спину, поднимите ноги вместе и дотроньтесь ими до пола позади головы. Это «поза плуга» (халасана).
2. Теперь раздвиньте ступни ног примерно на ширину бедер. Согните ноги в коленях и опустите бедра по направлению к груди, пока колени не коснутся ушей, плеч и пола.
3. Крепко соедините руки за коленями, дышите глубоко и медленно, концентрируя дыхание на пупке.
4. Удерживайте печать, пока она не причиняет вам дискомфорта, после чего выйдите из нее и расслабьтесь.

Старайтесь не напрягать мышцы спины. Не делайте упражнение, если вы страдаете ишиасом, высоким кровяным давлением или отслоением сетчатки, а также во время менструального цикла.

Польза этой мудры заключается в том, что она успокаивает нервы, растягивает мышцы спины и стимулирует нервы позвоночника. Она также массирует органы брюшной полости и тонизирует половые органы.

Ашвини мудра («лошадиная печать»)

Эта мудра носит такое название потому что, опорожнившись, лошадь несколько раз расширяет и сжимает анальное отверстие.

Первый этап

1. Лягте на спину и согните колени, разведя ступни ног примерно на ширину бедер; поставьте ноги на пол. Прижмите спину к полу. В этом положении живот расслаблен, и теперь вам будет легче перейти к следующей стадии.

2. Теперь сожмите и расслабьте анальный сфинктер (он расположен в прямой кишке).

Повторите сжатие и расслабление несколько раз, после чего полностью расслабьтесь.

Второй этап

1. Теперь примите удобное для медитации положение, закройте глаза и расслабьтесь.

2. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание.

3. Сожмите на несколько секунд сфинктер анального отверстия.

4. Выдохните и расслабьте сфинктер.

5. Расслабьтесь на несколько секунд, после чего повторите весь процесс ашвини мудры еще несколько раз.

Третий этап

1. Продолжая сидеть в позе медитации, сделайте глубокий вдох и задержите дыхание.

2. Быстро и непрерывно сжимайте и расслабляйте сфинктер анального отверстия как можно большее число раз, пока вы в состоянии задерживать дыхание без особого дискомфорта.

3. Остановитесь и выдохните.

Прodelайте три цикла ашвини мудры по 30 сжатий в каждом, постепенно наращивая их количество до десяти по 60 сжатий в каждом. Старайтесь не напрягаться.

Польза ашвини мудры:

- укрепляет основание таза, предотвращает выпадение прямой кишки и матки;
- предотвращает геморрой, тонизируя кровеносные сосуды анального отверстия;
- предотвращает запоры, стимулируя перистальтику;
- тонизирует семенники и нервы таза;
- усиливает мулабандху и направляет прану вверх. Заметьте, что мулабандха отличается от ашвини мудры: печать не предполагает попеременного сжатия и расслабления сфинктера.

Маха мудра («большая печать»)

Это важная из мудр, она двигает прану вверх и помогает пробудить энергию кундалини.

1. Сядьте на пол, раздвинув ноги.
2. Заложите под себя левую ногу и надавите пяткой на анальное отверстие. Вытяните вперед правую ногу и дотроньтесь до пальцев ноги обеими руками. Удерживайте ногу в прямом положении.
3. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание, сделав мулабандху и джаландхару бандху.
4. Задерживайте дыхание, пока это не причиняет вам дискомфорта, направляя внутренний взгляд на точку между бровями (аджна чакру).
5. Разомкните сначала джаландхару, затем мулабандху.
6. Повторите весь цикл с надавливанием на анальное отверстие пяткой правой ноги.
7. Для начала сделайте по две мудры с каждой ногой, постепенно увеличив количество повторов до десяти.

Другим вариантом упражнения является наклон и растяжение туловища. При этом нужно держаться за пальцы ног.

Если вы уже не можете поджать ногу прямо под себя, чтобы надавить пяткой на анальное отверстие, выполните сиддхасану или сиддха йони асану, нажимая пяткой на промежность.

Польза маха мудры.

— стимулирует течение практической энергии;

— предотвращает геморрой, запоры, увеличение селезенки и желудочные нарушения;

— успокаивает душу и тело, подготавливая йога к медитации.

Маха ведха мудра («большая проникающая мудра»)

В этой мудре йог пронизывает своим сознанием чакры и нади.

1. Сядьте в падмасане (см. главу 8), опустив ладони на пол возле ягодиц.

2. Сделайте глубокий медленный вдох.

3. Задержите дыхание и выполните мулабандху и джаландхара бандху. Сконцентрируйтесь на аджна чакре.

4. Оторвитесь от пола, балансируя на руках, и осторожно опустите ягодицы на пол.

5. Снимите замки и сделайте медленный выдох. Начните с двух повторов, постепенно доводя их количество до десяти.

Вот вариант для тех, кто не может принять пад-масану: нужно сидеть с прижатой к анальному отверстию левой пяткой, положив правую на левое бедро, — вы сможете точно так же положить ладони на пол по обе стороны тела и медленно поднять ягодицы, а затем свободно опуститься на пол.

С точки зрения полезного воздействия, особой разницы между маха мудрой, маха ведха мудрой и ма-хабандхой не существует.

Йога мудра («печать йога»)

1. Сядьте в падмасане («позу лотоса» — см. главу 8). Если вы не можете это сделать, сядьте в позе полулотоса — сиддхасане или даже ваджрасане. Закройте глаза и расслабьтесь.

2. Заложите руки за спину и возьмитесь левой рукой за правое запястье.

3. Сделайте медленный глубокий вдох, почувствовав прилив сознания и дыхания из муладхара чакры и аджна чакры.

4. Задержите на несколько секунд дыхание, концентрируясь на аджна чакре.

5. Медленно выдыхая, нагните вперед голову и поясницу, опираясь всем телом на поясницу.

6. Прислонитесь лбом к полу и расслабьтесь в этой позе, дыша обычным образом и концентрируясь на аджна чакре.

7. Удерживайте эту позу, пока не появится ощущение дискомфорта. Старайтесь не напрягать колени, лодыжки и мышцы спины.

8. Сделайте вдох и выйдите из этого положения. Для начала удерживайте печатъ одну-две минуты, постепенно увеличивая ее продолжительность до 15 минут и более. Польза йога мудры:

— улучшает память;

— стимулирует «желудочный огонь»;

— массирует органы брюшной полости;

— растягивает позвоночник и тонизирует позвоночные нервы;

- тонизирует легкие и сердце;

— пробуждает манипура чакру,

— предотвращает запоры и несварение желудка, улучшая усвоение пищи и выделение.

Ваджроли мудра («громовая мудра»)

Это весьма сложная мудра; можно сказать, что это важная йогакрийя, которая требует очень тонкого контроля над половыми органами. Ваджроли состоит из нескольких стадий, на одной из которых в мочеиспускательный канал на глубину в 25 см вставляется серебряная трубка (катетер). Через эту трубку сначала засасывается вода, через нее можно также засасывать цельное молоко, еще сложнее научиться засасывать растительное масло и мед. На конечной стадии достигается полный контроль над мочеиспускательным каналом, и йог в состоянии засасывать 1 жидкость в мочевой пузырь через мочеиспускательный канал и без серебряной трубки. Через мочеиспускательный канал можно даже засасывать внутрь воздух.

Сначала вам будет необходим контроль со стороны опытного специалиста — гуру. Ваджроли мудра очень сложна, и сначала катетер вставляется в мочеиспускательный канал на глубину лишь 2,5 см, затем глубина постепенно увеличивается до 5 см и далее, за определенный период времени, до 25 см. Цель ваджроли мудры — полный контроль над половыми органами и сохранение семени. Для практики этой продвинутой техники необходимо строго воздерживаться от половых связей.

Тем не менее, существует и упрощенный способ выполнения этой печати:

1. Сядьте в удобной для медитации асане, положив руки на колени и закрыв глаза.

2. Подтяните вверх половые органы путем напряжения и подтягивания нижней части живота и сжатия половых органов — яичек у мужчин и влагалища у женщин. Не напрягайтесь и не усердствуйте в сжатии.

3. Сжимая половые органы, сконцентрируйтесь на свадхиштхана чакре.

4. Прекратите сжатие и расслабьтесь.

Випарита карами мудра (стойка на голове или плечах)

1. Лягте на спину, положив руки по обе стороны тела.

2. Сделайте медленный вдох и поднимите поясницу под углом в 45°, а ноги — в 90°. Поддерживайте тело, ноги, подперев бедра руками и опустив локти на пол. Тело должно быть полностью расслаблено, глаза закрыты.

3. Сделайте кечари мудру (см. с. 182—183); вдыхайте в этот момент согласно уджайи пранаяме (см. главу 5).

4. Сделайте медленный вдох от манипура чакры до вишуддхи чакры.

5. Сделайте выдох, сохраняя осознание вишуддхи чакры.

6. Вновь вдохните от манипура чакры до вишуддхи чакры.

7. Продолжайте дышать таким образом, пока не ощутите неудобство, затем выдохните и расслабьтесь.

Из всех «перевернутых» поз випарипга карани делается легче. Вы можете почувствовать дискомфорт в легких, но его легко снять при

помощи свернутого одеяла. Говорят, что солнце живет в основе пупка, а луна — возле неба; в таком случае, випарипга карани мудра ставит все с ног на голову, перемещая солнце вверх, а луну — вниз.

Для начала делайте это упражнение в течение всего одной минуты, постепенно увеличивая его продолжительность до пяти и более минут. В трактатах по йоге сказано, что йог, выполняющий эту мудру ежедневно в течение трех часов, побеждает смерть. Сказано также, что у занимающегося этой практикой ежедневно по три часа в течение полугода исчезают на лице морщины и вместо седины возвращается прежний цвет волос. Польза этой печати:

- устраняет застой в селезенке и печени;
- предотвращает запоры, геморрой, выпадение органов живота и расстройство пищеварения;
- увеличивает жизненную силу;
- сохраняет тонкий нектар, текущий из сахасрара чакры, тем самым обновляя и очищая тело;
- направляет сексуальную энергию от низких чакр к высоким;
- исправляет негативные последствия от неправильных занятий пранаямой;
- направляет кровь к щитовидной железе, обеспечивая ее нормальную деятельность, увеличивая ее жизнеспособность.

Однако это упражнение не следует делать раньше, чем через три часа после еды, а выполнив это сложное упражнение, следует подождать полчаса, пока не отдохнет тело, прежде чем начинать заниматься снова. Випарита карани мудра также противопоказана женщинам во время менструального цикла и всем, кто страдает от высокого кровяного давления, увеличения щитовидной железы и серьезных сердечных заболеваний.

Кечари мудра («печать языка»)

На санскрите «кха» — это производное от слова «акаша» («пространство»), а «чари» — «передвигать». Таким образом, кечари мудра переводится как «поза перемещения в пространстве». С помощью кечари мудры сознание переходит в акашу — пространство между астральным и физическим телами.

«Хатха-йога прадипика» называет кечари величайшей из всех мудр и утверждает, что освоивший кечари способен победить сон, голод, жажду, болезни, старость и смерть.

Традиционная практика кечари (доступная лишь опытным йогам) проводится под руководством гуру и включает в себя постепенное, на протяжении нескольких месяцев, перерезание нижней перепонки языка (*Fraenum linguae*), пока перепонка, соединяющая язык с нижней частью рта, не окажется полностью разрезанной. Это необходимо для того, чтобы сделать язык как можно длиннее, чтобы, загибаясь назад, он мог войти в верхнюю часть полости рта над нёбом. Кончик языка тогда направлен в точку между бровями, где сходятся нади, су шумна, ида и питала.

Некоторые очень опытные йоги, отведя назад язык во время выполнения кечари мудры, фактически закрывают им голосовую щель (узкий треугольный «разлом» между голосовыми связками спереди и основаниями и голосовыми отростками черпало-видного хряща сзади). Тем самым полностью закрывается проход воздуха и контролируется вдох, что позволяет увеличить время задержки дыхания.

Известно, что опытные йоги, освоившие эту технику и полностью контролирующие свои разум и тело, способны сидеть без движения, задержав дыхание, в течение 40 дней.

Шри Крийянанда в трактате «Четырнадцать шагов к радости» пишет: «Положительные и отрицательные энергии языка и носовых ходов, соединенные вместе, образуют в голове энергетический круговорот, который, вместо того чтобы выпустить энергетический поток из тела, создает магнитное поле, увлекающее энергию вверх из тела и основания позвоночника к мозгу».

Внимание: ни в коем случае не разрезайте языковую перепонку. Неопытным людям, практикующим йогу, это категорически запрещено. Шри Крийянанда рассказал подлинную историю о том, что его гуру Парамханса Йогананда резко выступил против этой практики, когда один из его учеников начал разрезать языковую перепонку, чтобы удлинить язык.

Внутри языка имеются пять основных нервов, кровеносные сосуды и артерии, слизистые железы и лимфатические сосуды. Разрезание языковой перепонки может разорвать нервы, и вы онемеее и лишите язык необходимого кровоснабжения.

Описанная здесь практика является более безопасным вариантом кечари, без разрезания языка.

Упражнение для растягивания языка

1. Для начала отведите язык назад и дотроньтесь до нёбного язычка (мясистого отростка, напоминающего виноградину и свисающего с задней части мягкого нёба). Смотрите в зеркало во время упражнения, чтобы видеть, как вы это делаете.

2. Загните язык назад и дотроньтесь до нёбного язычка снизу. Закрыв рот, толкайте основание языка к нёбу, пока не почувствуете напряжение под языковой перепонкой. Осторожно, но настойчиво упражняйтесь, не допуская напряжения. Заниматься можно в любое время.

3. Прикоснитесь кончиком языка к нёбу и надавите на него. Затем начните «всасывать» язык в себя по направлению к нёбу.

Набха мудра

1 — носовая полость

2 — твердое нёбо

3 - язык

4 — мозг

5 — гипофиз

6 — мозжечок

7 - мягкое нёбо

8 - надгортанник

9 — глотка

10 — спинной мозг

Рис. 17. Кечари мудра

1 — носовая полость

2 - твердое нёбо

3 — мягкое нёбо

4 — язык

5 — мозг

6 — гипофиз

7 — мозжечок

8 — надгортанник

9 - глотка

10 - спинной мозг

Теперь осторожно откройте рот по-прежнему с притянутым к нёбу языком, пока не почувствуете натяжение языковой перепонки.

Конечное положение этого упражнения предполагает широкое открывание рта, когда всасывание прекращается, а язык освобождается с характерным щелчком.

Делайте это упражнение 50—100 раз ежедневно.

4. Приготовьте тонкую чистую влажную тряпочку. Высуньте язык, ухватитесь за него тряпочкой и «подойте» его, осторожно надавливая и делая ему массаж, чтобы растянуть его. Это называется до-хана.

Проделывайте это ежедневно по две-три минуты.

5. Осторожно, но сильно отведите кончик языка назад, пока не почувствуете натяжение перепонки языка (это чалана).

6. Возьмите себя за язык и осторожно потрите его перепонкой о задние зубы.

Проделывайте это ежедневно одну-две минуты.

Набха мудра («небесная мудра»)

Это упрощенный вариант кечари мудры.

1. Сядьте и примите удобную позу для медитации, расслабьтесь и закройте глаза.

2. С закрытым ртом отведите назад язык, чтобы низ его коснулся верхнего нёба. Не допуская напряжения, отведите кончик языка как можно дальше назад и надавите им вверх на заднюю часть рта.

Удерживайте это положение, практикуя уджайи пранаяму (см. главу 5). Прodelывайте это до тех пор, пока не почувствуете дискомфорт, после чего расслабьте язык.

Кечари мудра (полный вариант)

Во время этого упражнения язык заходит за нёбный язычок (упор о мягкое нёбо) и заводится в носовую полость. Кончик языка надавливает вверх и вперед, активизируя определенные нервы в этой области. Дыхание производится через нос, так как рот заблокирован языком.

Можно сказать, что язык в этом положении осуществляет «короткое замыкание», отключая энергию от продолговатого мозга (основания мозга) и направляя ее в точку между бровями — «духовное око» (обычно энергия проходит через продолговатый мозг, затем направляется вниз и расходится по всему телу).

Процедура помогает пробудить кундалини и выйти в более высокие состояния сознания. Она также очищает тело, помогая достичь спокойствия.

При ежедневных упражнениях по растягиванию языка можно удлинить язык за три-четыре месяца.

Йони мудра

Йони мудра вызывает состояние пратьяхары («отвлечение чувств»).

1. Сядьте и займите удобную для медитации позу (лучше всего сиддхасану). Расслабьтесь и закройте глаза.

2. Сделайте глубокий медленный вдох и задержите дыхание.

3. Закройте уши большими пальцами, слегка надавив на козелок каждого уха (козелок — это выступ хряща напротив ушного отверстия). Закройте глаза и слегка надавите указательными пальцами на внешние уголки закрытых век. Закройте ноздри средними пальцами и наложите безымянные пальцы поверх губ, а мизинцы под губы, чтобы закрыть рот.

4. Удерживая дыхание с помощью йони мудры, смотрите на точку между бровями (аджна чакру). Сконцентрируйтесь на этой точке и попытайтесь увидеть переливчато-синий островок — «духовное око», окруженное золотистым световым кругом, а в середине него должна находиться крохотная пятиконечная звезда, серебристо-белая и сверкающая. Погрузитесь в эту звезду и медитируйте. Прислушивайтесь ко всем внутренним звукам, как это и положено в технике Нада-йоги.

5. Задерживайте дыхание, пока это не вызовет дискомфорта, затем уберите с лица пальцы и выдохните.

Пранаяма

На санскрите слово «пранаяма» состоит из двух слов. «Ирана» означает тонкую жизненную силу, питающую энергией разум и тело, а «яма» — это собственные усилия человека контролировать и направлять прану.

Пранаяма, таким образом, — это процесс контроля за праной с помощью самостоятельной регуляции дыхания; она предполагает временные позы, интервалы в потоке дыхания.

Основными элементами пранаямы являются речака (выдох), пурака (вдох) и кумбхака (задержка дыхания).

Обучив нас овладению позой медитации (асана) с помощью неподвижного и устойчивого сидения, во время которого мысли или внимание текут в одном направлении, Патанджали теперь переходит к пранаяме и посвящает ей пять сур .

«Приняв неподвижную и устойчивую позу, можно регулировать жизненную силу (прану) путем естественной, самостоятельной приостановки дыхания после вдоха или выдоха — в этом суть праная(«Йога Сутра» 2: 49).

В этой сутре он говорит: «Сделай выдох и задержи дыхание». Это не означает, что нужно выдохнуть, вдохнуть и задержать дыхание, — скорее имеется в виду, что если выдохнуть и отказаться снова вдыхать, то можно очень быстро узнать, что такое прана.

Она быстро начинает действовать, когда вам приходится вдыхать вновь. Именно прана заставляет делать следующий вдох после длительной задержки дыхания.

Испытайте это на практике, поскольку ни одно определение не может так полно объяснить сущность праны, как это одномоментное испытание. Если вы хотите узнать, что такое полная погруженность мысли, сделайте вдох и задержите дыхание. Вы обнаружите, что в этот момент вы не можете думать ни о чем другом, кроме своего дыхания. Это будет просто невозможно. Несколько секунд покажутся вам получасом.

Хатха-йога объясняет это тем, что именно дыхание (или движение праны) позволяет разуму мыслить. Если его приостановить, то разум потеряет свое «топливо», и если его более не тревожить, он затихает.

Естественно, что во время глубокой медитации дыхание прерывается на короткий промежуток времени, и именно в этом заключается суть пранаямы. Для погруженного в столь глубокую медитацию не существует ощущения времени: его мысли остановились, и в этом глубоком умиротворении и состоят радость и блаженство.

«Пранаяма бывает внешней, внутренней и приостановленной. Задержки дыхания различаются по месту, продолжительности и количеству, становясь все длительнее и утонченнее» («Йога Сутра» 2: 50).

В этой сутре Патанджали дает описание трех видов пранаямы с точки зрения природы интервалов, ведущих к временной приостановке дыхания:

— пауза после очень медленного и продолжительного выдоха (бахья кумбхака — внешняя задержка дыхания);

— пауза после глубокого продолжительного вдоха (абхьянтара кумбхака — внутренняя задержка дыхания);

— длительная пауза между вдохом и выдохом.

По его словам, в этой технике интервалы различаются по месту, продолжительности и количеству:

— место: имеется в виду то, в какой момент задержано дыхание (внешнее, внутреннее или приостановленное);

— под продолжительностью понимается длительность задержки дыхания;

— количество — это временное соотношение вдоха, задержки дыхания и выдоха.

«Четвертый вид пранаямы — спонтанная приостановка дыхания, происходящая при концентрации на внешнем или внутреннем давлении» («Йога Сутра» 2: 51).

Эту внезапную задержку дыхания (известную, как кевал кумбхака) проделывающий упражнение испытывает в любое время, и она не требует никаких усилий. Такое происходит произвольно после длительного занятия пранаямой.

«Владение пранаямой устраняет духовную тьму и невежество, окутывающие внутренний свет души... И разум достигает способности к концентрации» («Йога Сутра» 2: 52-3).

В этих двух сутрах говорится о пользе пранаямы. Если эффективно и успешно заниматься пранаямой, устраняется темная пелена невежества, заслоняющая внутренний свет. Пранаяма способствует созерцанию, устраняя рассеянность, что облегчает концентрацию и медитацию.

«Йога Сутра» доводит до нашего сведения простую, но очень важную мысль: «Занимайтесь йогой, чтобы устранить все препятствия для разума». Когда препятствия устранены, то Сам (Всевидящий) появляется в своем истинном виде, и жизнь становится просвещенной.

Прана, жизненная энергия и вселенная

«Когда в теле присутствует прана, это называется жизнью, когда она покидает тело, наступает смерть. Поэтому необходимо заниматься пранаямой» (Сват-марама. «Хатха-йога прадипика» 2: 3).

На санскрите слово «прана» означает «основной элемент жизненной силы». Она обозначается многими терминами: «жизненная энергия», «дыхание жизни» и «жизненная сила». Парамханса Йогананда переводил это слово как «жизненный стержень», то есть сгусток мыслей о Боге и квинтэссенция астрального мира.

Парамханса Йогананда развил вдохновенную самим Богом систему из 39 «энергетизирующих упражнений», чтобы зарядить непосредственно мозг и тело космической энергией (праной). А его последователи, которые пошли по пути его крийя-йоги и проделали эти заряжающие упражнения, узнали секрет того, как зарядить тело праной, несущей жизнь, «электрическим током», данным нам Богом, по своему желанию в любое время и в любом месте.

Прана является звеном между астральным и физическим телами. Когда это звено рвется или перерезается, астральное тело отделяется от физического, и наступает то, что мы называем смертью. Прана покидает физическое тело, переходя в астральное тело. Точно так же, если отсоединить аккумулятор от двигателя автомобиля или выключить какой-либо электроприбор из розетки, то автомобиль и электроприбор выйдут из строя, так как они мертвы без потока электричества, пронизывающего их.

В царстве людей, животных и растений все зависит от воздуха, который послан нам для жизни. Жизнь, прана и дыхание тесно

взаимосвязаны. Нет ни одной формы жизни, способной выжить или хотя бы двигаться без потока энергии, называемого праной.

«Когда дыхание (прана) беспокоит, разум также становится неустойчивым, но когда дыхание спокойно, то спокоен и разум. Тогда йог достигает совершенно неподвижного состояния сознания (читта). Поэтому необходимо сдерживать дыхание» (Сватмарама. «Хатха-йога прадипика» 2: 2).

Прана тесно связана с разумом и процессами мышления; движение одного не может существовать без движения другого. Когда на душе неспокойно, делается беспокойным и дыхание, и наоборот — дыхание (движение праны) воздействует на разум и процесс мышления.

Необходимо лишь осознать природу таких эмоций, как гнев, страх, ненависть и ревность, чтобы осознать их воздействие на наше дыхание. Когда мы злимся или подавлены, заметно меняется частота и глубина дыхания. Например, когда мы злимся, дыхание учащается, и мы теряем контроль над ним и одновременно над своим разумом. Гнев активизирует и сотрясает всю нервную систему и к тому же может породить ненависть, что еще хуже, потому что когда сердце настраивается на ненависть, невозможно настроиться на общение с Богом, который есть воплощение любви.

Эмоции и деятельность разума связаны с нервной системой и через нее вызывают изменение дыхания. Вот почему так важно вырабатывать позитивное отношение к жизни и позитивное мышление, а также преодолевать нежелательные негативные и губительные склонности и поведение. Как это сделать? Воспитывая в себе добродетели, мы отождествляем себя с божественными свойствами: любовью, внутренней радостью, состраданием, бескорыстием, добротой, щедростью, верностью, мягкостью, всепрощением, миролюбием, спокойствием и довольством.

Когда эти достоинства проявляются естественно и спонтанно, энергия течет естественным путем, постоянно и в изобилии. Устремляясь вверх, прана проникает во все поры тела, облагораживая сознание. И наоборот, если в наших мыслях, взглядах и поступках берут верх негативные тенденции, подавляя наши естественные чувства, то пранический поток энергии уходит вниз, концентрируясь в нижней части тела. Тело и разум подавляются, а дыхание становится неустойчивым.

Занятия пранаямой помогают преобразить саму личность человека и устранить душевные преграды, очищая тонкие каналы (нади), по которым течет поток праны, вызывая к жизни дремлющие жизненные силы тела, научиться сосредоточивать внимание, укрепить здоровье и жизнеспособность в целом.

«С помощью правильного и вдумчивого занятия пранаямой достигается превосходное здоровье, миролюбивое, устойчивое настроение и крепкое, свободное от болезней тело, излучающее энергию» (Сватмарама. «Хатха-йога прадипика» 2: 16—18).

Пранаяма в первую очередь нацелена на управление разумом и приостановку деятельности разума и эго-сознания (поза вритти — см. ниже), на достижение покоя разума. Когда мысли застывают, а дыхание становится ровным, ярко сияет внутренний свет истинного «Я». Свет истинного «Я» всегда чист, хотя и окрашен цветными «фильтрами» мышления. А если устранить эти фильтры, останется один чистый свет — свет истинного «Я».

Врипи-инсгинкты, побуждения и желания

Слово «еритти» переводится как «колебания», «изменения мыслей», «волны», «мыслительные волны», «душевный водоворот».

Разум, существующий в астральном теле, называется антахкарана («внутренний инструмент»). Он включает в себя четыре основных элемента:

— мана (разум) — мышление, желание, сомнение, запечатляющее свойство ума;

- буддхи (интеллект) — распознающее и принимающее свойство ума, интуитивная мудрость;

— ахамкара (эго) — самонадеянная часть ума, заставляющая человека рассматривать себя отдельно от Бога и других людей; свойство ума давать определения;

— читта (подсознание) — хранилище прошлого опыта, память, «начинка разума», поле деятельности разума.

Читта, или «начинка разума», — это смесь трех изначальных энергий творения. Эти три энергии, или свойства природы (пракрита), называются гунами (качествами). Среди них выделяются:

— саттва, т.е. свойство истины, чистоты, света;

— рага, т.е. свойство страсти, энергии, желания;

— тома, т.е. свойство невежества, бездействия, тьмы, i Гуны пульсируют в разуме подобно трем сплетенным в веревку нитям, одна из которых в данный .j момент колеблется или бездействует в большей степени, чем остальные. Они по-разному взаимодействуют друг с

другом, обогащая нас опытом счастья и исполнения, удовольствия и боли, бездействия, вялости и безразличия.

Когда в разуме преобладает саттва, он совершает добрые дела, он добродетелен, умиротворен, спо- ' коен, радостен и бескорыстен.

Когда в разуме преобладает рага, он эгоистичен и | погружен в мирские и эгоистичные интересы и обуян желаниями.

Когда же в разуме преобладает тама, он становится беззаботным, невежественным, косным, нега- | тивным, подавленным, тупым и эгоистичным.

Читта во многом подобна озеру, в котором вздымаются и опускаются волны. Эти волны — бес- | численные мысли, вызывающие существование разума. Без этих «мыслительных волн» (вритти) разум не в состоянии выжить, он обречен. Разум цепляется к тому, с чем он отождествляет себя, полагая, что в этом заключается его безопасность. Он мыслит, чувствует и руководит ощущениями, чтобы действовать в соответствии с ними. Собственное «Я» (ахамкара) придает мотивационную мощь инстинктам разума, что порождает желания по отношению к внешним объектам, которые записываются в разуме в виде памяти для последующего воспоминания.

Бесчисленные вритти, вздымающиеся и падающие каждую секунду внутри поля деятельности разума (читта) могут быть разделены на пять основных категорий, называемых клешами (страданиями).

Клеши бывают двух видов:

— клишта (причиняющая страдание, болезненная, горестная);

— аклишта (не вызывающая боли и страдания, приятная).

Согласно Патанджали и его «Йога Сутре» (2: 3—9), в жизни существует пять основных причин страданий:

1. невежество (авидья);
2. осознание собственного «Я» (асмита);
3. влечение (рага);
4. отвращение (двеша);
5. страх смерти/жажда жизни (абхинивеша).

Первым идет невежество (авидья) — первопричина всех остальных препятствий. Смысл невежества заключается в данном случае в том, что игнорируется истина о нашем духовном тождестве, — отсутствует внутреннее осознание вечного, блаженного, сознательного, божественного «Я». Невежество порождает иллюзии, скрывающие наши знания о собственном «Я». А не познав свою собственную естественную и вечную природу, мы не в состоянии понять, что то же божественное «Я» присутствует во всех существах. Так в своем невежестве мы создаем у себя ощущение отрешенности друг от друга и от Бога.

Осознание собственного «Я», или эго (асмита), — это самоотождествление человека с его телом, разумом, чувствами, это забвение нашей истинной божественной природы.

В этом забвении мы относимся к себе как к конечному, ограниченному и временному явлению.

Влечение (рага) — это бесконечная погоня за удовольствиями и тяга к объектам ощущений. Это также смешение желаний и потребностей.

Отвращение, неодобрение (двеша) - это неприятие или избегание всего, что приносит несчастье и страдание.

Пятая клеша Патанджали - страх смерти (абхи-нивеша) - это сильная жажда жизни, нежелание отпустить эго, сопротивление переменам.

Жажда жизни — привычка, порожденная зависимостью от объективных первопричин радости и счастья, а также страх перед их потерей. Самым большим страхом является смерть — страх прекращения существования и потери своей личности.

Патанджали предлагает способ преодоления этих пяти страданий (клеш) («Йога Сутра» 2: 10—11). Он сообщает, что эти страдания могут быть легкими или тяжелыми. Для устранения легких страданий необходимо дать обратный ход энергии мысли, ответственной за каждое страдание, и вернуть ее к источнику или первопричине эго, очистить ее истинным и противоположным началом. Например, если разум переполняется влечением или отвращением, замените это чувство удовлетворением или приятием.

Тяжелые, активные, находящие выход проявления этих пяти страданий можно заглушить с помощью медитации.

Другим средством, которое предлагает Патанджали, является непреклонное следование непрерывному осознанию, различение реального и нереального. Это также и средство устранения невежества.

Патанджали учит нас, что можно очистить ра- джум и достичь высшей ступени просвещения, если неукоснительно следовать изучению семи звеньев йоги (восьмым из них является самадхи).

Самореализацию нам обеспечивают пронизательность, беспристрастность, решимость, постоянное внимание и собранность, а также беззаветная преданность йоге и медитации. Разум нуждается в очищении и целеустремленности, и для того чтобы преуспеть на пути духовного возрождения, необходимо терпение, упорство и стремление к истине.

Пять жизненных сил тела

Движение праны — это не только движение того, что входит в данное тело, с помощью механизма дыхания. В теле существует несколько разновидностей праны; эти праны называются вайю («жизненные ветры»). Они являются разумными жизненными силами, различными в астральном теле и действующими через пять вспомогательных нервных центров головного и спинного мозга.

Пять главных вайю

Удана вайю функционирует в теле между гортанью и теменем. Она управляет автоматической работой периферической нервной системы головы; контролирует речь, чувство равновесия, память и интеллект. Удана движется вверх, она доставляет кундалини к сахасраре, а при наступлении смерти отделяет астральное тело от физического. Удана имеет бледный белый цвет.

Прана вайю действует в области между гортанью и основанием сердца через периферическую нервную систему, контролируя речь, дыхательные мышцы, кровообращение и температуру тела. Прана имеет цвет крови или розово-коралловый цвет.

Самана вайю действует между сердцем и областью пупка, поддерживая равновесие между апаной и вайю. Через симпатическую часть периферической нервной системы она контролирует все процессы обмена веществ, происходящие во время пищеварения. Цвет саманы — нечто среднее между цветом молока и сияющего хрусталя.

Апана вайю действует в области от пупка до ступней. Обычно она движется вниз, однако несет кундалини шакти вверх в сушумну для соединения с праной. Апана контролирует функции почек, выделительную систему, толстую кишку, тонкую кишку и половые органы через периферическую нервную систему.

Вьяна вайю пронизывает все тело, создавая вокруг него ауру. Она обеспечивает согласованную работу остальных вайю и контролирует как произвольные, так и непроизвольные движения наших мышц и суставов. Она поддерживает тело человека в прямом положении, вызывая неосознанные рефлексy вдоль позвоночника. Кроме того, она управляет физическими нервами и тонкими астральными нервами (надо). Вьяна напоминает световой луч — цвет ее, в отличие от цвета других вайю, определить трудно.

Пять малых пран

Нага управляет отрыжкой и икотой. Кроме того, она пробуждает сознание.

Курма управляет открыванием век и зрением.

Карикара управляет чиханием, возбуждает голод и жажду.

Девадатха управляет зеванием.

Дхананджайя управляет распадом тела после смерти.

Руководство по занятиям пранаямой

Место занятий: найдите для занятий чистое, теплое, проветренное помещение, где вы можете спокойно сидеть и где вас не будут беспокоить. Если вы занимаетесь под открытым небом, то удостоверьтесь, в том, что вам тепло. Не должно быть загрязнения, шума, и ничто не должно вас отвлекать.

Время занятий: лучше всего начинать занятия пранаямой весной (особенно после «весеннего очищения», например шанкхапракшаланы. Пранаямой можно заниматься в течение всего года, но не занимайтесь ею в жару на солнце, а также если вы замерзли или заболели. Делайте упражнения рано утром, желательно до восхода солнца, когда воздух чище всего. Можно заниматься и после захода солнца, когда воздух прохладен.

Поза: во время занятий пранаямой сидите на свернутом одеяле или подушке в подходящей для медитации асане, например в падмасане (позе лотоса), сиддхасане («совершенной позе»), свастикасане («счастливой позе») или ваджрасане («громовой позе») (см. главу 8). Асана, которую вы избрали, должна позволить вам сидеть с прямой спиной от основания позвоночника до шеи, с тем чтобы вы могли находиться в удобном, расслабленном состоянии и с закрытыми глазами.

Предостережения: не занимайтесь асанами сразу после пранаямы. Прежде чем заниматься пранаямой после напряженных асан, расслабьтесь.

Не занимайтесь пранаямой сразу же после еды; пусть пройдет как минимум четыре часа. Если вы голодны, можно что-нибудь съесть или выпить. Есть можно через полчаса после пранаямы.

Занимаясь пранаямой, не форсируйте события, не напрягайтесь и не делайте резких дыхательных движений. Не пытайтесь пересилить себя, задерживая дыхание после вдоха или выдоха. Почувствовав появление каких-либо нежелательных симптомов, немедленно прекратите занятия и отдохните.

Если вы неправильно занимались пранаямой, сделайте випарита карани мудру (см. главу 4) и удерживайте ее при нормальном дыхании до тех пор, пока не появятся признаки дискомфорта. Если же вы ощущаете, что пранаяма способствует перегреву тела, прекратите занятия и массирующими движениями нанесите на тело, голову и пятки растительное масло. Чуть позже примите горячую ванну и полежите 20 минут для расслабления в ша-васане.

Женщинам следует отказаться от выполнения капалабхати и бхастрики («кузнечный мех») на время беременности. Кроме того, следует избегать длительного задержания дыхания после полного выдоха (бахья кумбхака), выполняя уддияна бандху. Однако во всех этих случаях можно с пользой заниматься такими видами пранаямы, как нади шуддхи (поочередное дыхание через ноздри), сурья бхедана, чандра бхедана, вилома пранаяма и уджайи пранаяма.

Можно спокойно заниматься пранаямой во время менструального цикла, однако избегайте замка уддияна бандхи (сокращение мышц живота).

Подготовка

Перед началом занятий пранаямой очистите ноздри по способу джала нети (см. главу 4); это поможет равномерному потоку дыхания через обе ноздри. Можно также хорошо прочистить ноздри и укрепить слизистую оболочку с помощью сутра нети (см. главу 4).

Когда вы прочистите ноздри и убедитесь, что из носового прохода вышла вся жидкость, полезно будет проделать несколько предварительных подготовительных упражнений для расширения грудной клетки и легких с целью облегчения правильного дыхания. Вот какие упражнения полезны для легких:

1. Поставьте ноги вместе и опустите руки. Сделайте длинный глубокий вдох, медленно поднимая над головой руки. Поднимитесь на пальцах ног и отведите назад плечи, вытягивая над головой руки. Затем, выдыхая, медленно верните руки в прежнее положение. Повторите упражнение пять раз.

2. Поставьте ноги на ширину бедер и сделайте вдох, поднимая над головой руки. Выпрямите руки, расслабьте кисти рук и запястья. Выдохните, вращая руки вперед по широкому кругу. Представьте себе, что вы — ветряная мельница, а ваши руки — вертящиеся крылья этой мельницы. Дышите глубоко и медленно, чтобы открыть все легочные доли. Поднимая руки, делайте вдох; опуская их, делайте выдох. Прodelайте вращение руками вперед пять раз, после чего измените направление и вращайте их назад, одновременно отводя назад плечи.

Для расширения грудной клетки и легких можно принять некоторые позы йоги, например устрасану («поза верблюда»), накрасану («поза колеса» — см. главу 4) и матсьясану («поза рыбы»). Все они помогают увеличить подвижность грудной клетки и расширить легкие. Принимайте эти позы ежедневно, постепенно увеличивая нагрузку. Если вы почувствуете боль в груди, прекратите упражнения.

Усграсана («поза верблюда»)

Способ выполнения:

1. Встаньте на колени, расположив бедра под прямым углом к полу. Сведите ноги вместе, не сгибаясь, положите кисти рук на бедра. Сделайте вдох, напрягите мышцы ягодиц и поднимите бедра и корпус.

2. Сделайте выдох и изогните дугой спину, выгибая вперед тазовую и поясничную области позвоночника. Подайте назад плечи и разогните шею.

3. Кистями рук поочередно возьмитесь за пятки, приложив ладони к подошвам, а пальцы рук — к пальцам ног. Осторожно нагните назад голову. Прoderжитесь в такой позе десять секунд, постепенно увеличивая время до одной минуты.

4. Выдохните. Медленно и осторожно поднимите поясницу, положив руки на бедра и напрягая ягодицы. Затем расслабьтесь.

Устрасана («поза верблюда»)

Эта асана оказывает следующие воздействия:

— расширяет грудную клетку;

- придает подвижность позвоночнику;
- стимулирует пищеварение;
- укрепляет легкие и половые железы.

Другой эффективной позой, готовящей дыхательную систему к занятиям пранаямой, является падади-расана («поза уравнивания дыхания»). Сядьте в ваджрасане, скрестите руки и положите кисти рук под мышки, подняв большие пальцы вверх. Слегка надавите пальцами на подмышки, закройте глаза и сконцентрируйтесь на точке между бровями. Дышите медленно и ритмично, ощущая свое дыхание.

Эта поза приносит больше всего пользы, если ее удерживать не менее десяти минут. Ее можно практиковать в любое время, даже после еды. Она открывает обе ноздри, устраняя неприятное чувство заложенных носовых проходов.

Приведенные ниже дыхательные упражнения лучше всего выполнять перед занятиями пранаямой, после открытия легких.

Очищающее дыхание

Упражнение 1

Сядьте в ваджрасане, положив руки на колени ладонями вниз. Выполните «полное дыхание йога» и задержите дыхание на несколько секунд. Затем крепко сожмите губы и делайте через них сильные, короткие и резкие выдохи, медленно опуская на пол корпус и кладя на него лоб. Расслабьтесь, задержав дыхание на несколько секунд, после чего медленно верните голову и корпус в исходное (прямое) положение, медленно дыша через нос. Прделайте упражнение три раза.

Это дыхание очень полезно для вентиляции и очистки легких. Оно стимулирует их клетки и тонизирует органы дыхания, а также выводит из организма углекислоту.

Очищающее дыхание

Упражнение 2

Встаньте, поставьте ноги вместе и опустите руки. Сделайте полное дыхание йога, затем, сжав губы, с громким звуком «ху-у-ух» сделайте полный мощный выдох, медленно сгибая колени и дотрагиваясь пальцами до пола. Припав к полу, задержите на несколько секунд дыхание, затем, вставая, медленно вдохните через нос. На протяжении упражнения руки и спина должны быть прямыми, но расслабленными. Повторите упражнение до десяти раз.

Это дыхание очень быстро изгоняет из организма продукты окисления, вызывает расширение кровеносных сосудов и снижает кровяное давление.

Однако имейте в виду: это упражнение противопоказано тем, кто страдает от сердечных заболеваний и нарушения кровяного давления.

Очищающее дыхание для носовых ходов и пазух

1. Сядьте удобно, выпрямив позвоночник и расслабив тело.
2. Сделайте медленный вдох через обе ноздри, задержите дыхание на две-три секунды, затем сожмите губы и выдохните из легких весь воздух серией резких выдохов, как кузнечный мех.
3. Вдохните через левую ноздрю, закрыв правую ноздрю большим пальцем правой руки и держа указательный и средний пальцы в точке между бровями.
4. Задержите дыхание на две-три секунды, после чего закройте левую ноздрю безымянным пальцем правой руки и выдохните через правую ноздрю короткими, резкими выдохами.
5. Повторите упражнение, вдыхая через правую ноздрю, а затем вновь через обе ноздри.
6. Практикуйте это очищающее дыхание на протяжении недели, начиная с одного повтора в первый день, двух — во второй, трех — в третий и так далее.

Очищающее дыхание оказывает удивительное воздействие, устраняя из носовых ходов и пазух все отходы и токсины. Оно очень полезно для страдающих от гиперемии головы.

ПРАНА МУДРА (для пробуждения иронической энергии)

Сядьте в удобной для медитации асане, закройте глаза и расслабьтесь. Положите кисти рук на колени ладонями вверх, поместив левую кисть на правую. Это упражнение выполняется в шесть этапов, идущих в следующем порядке:

1. Опустошение легких.

Сделайте глубокий выдох, сжав мышцы живота и выдавив из легких как можно больше воздуха. Затем выполните мулабандху (см. главу 4), задержав дыхание.

2. Начинайте вдох с манипура чакры.

Выйдите из мулабандхи и сделайте медленный и глубокий вдох через обе ноздри, отчетливо представляя себе дыхание в виде чистого белого света, восходящего внутри сушумна нади. Одновременно поднимите обе руки так, чтобы ладони и пальцы указывали на пупок. Делая вдох, сконцентрируйте сознание на манипура чакре (центр солнечного сплетения) и выводите туда прану из муладхара чакры.

3. Вдыхание из манипура чакры к анахата чакре. Продолжайте вдох, двигая вверх руками по мере вдоха, пока они не окажутся перед сердцем (анахата чакра), расправляя грудь и наполняя легкие воздухом.

4. Вдыхание из анахата чакры к вишуддхи чакре и аджна чакре.

На последнем этапе вдоха продолжайте вдыхать, поднимая грудную клетку под ключицами, для наполнения воздухом верхних долей легких. Одновременно поднимите руки так, чтобы они прошли перед чакрой горла (вишуддхи) и «третьим глазом» (аджна). Ощутите проходящую сквозь эти чакры прану.

5. Внутренняя задержка дыхания.

Задержите дыхание и, держа кисти рук на уровне ушей, вытяните руки в стороны, согнув их в локтях и повернув ладони вверх. Сконцентрируйте внимание на чакре макушки головы (сахасраре), отчетливо представляя себе чистый белый свет энергии, вливающейся в вас. Почувствуйте, как все ваше существо излучает успокаивающий белый свет. Он окружает все ваше тело, затем постепенно разрастается и распространяется на всю комнату или другое место, в котором вы находитесь. Свет продолжает распространяться по всей стране, затем по всей земле, излучая всем своим существом любовь и мир. Не напрягая легких, задержите дыхание и сохраните это чувство как можно дольше, пока у вас не появится ощущение дискомфорта.

6. Выдыхание вниз через чакры.

Выдох начинается в обратном порядке - с верхней части легких (грудной клетки, диафрагмы, живота). Одновременно, по мере выдыхания, подносите руки к чакрам, отчетливо представляя себе дыхание в виде чистого белого света, опускающегося через чакры в сушумна нади.

В конце выдыхания сконцентрируйтесь на муладхара чакре и повторите этапы со второго по шестой.

Сделайте минимум пять повторов.

Эта практика заряжает тело энергией и обновляет его, наполняя разум миром и ясностью.

Тонизация и очищение легочных клеток

Это прекрасное дыхательное упражнение тонизирует клетки легких и укрепляет организм в целом.

1. Встаньте, поставьте ноги на ширину бедер.
2. Сделайте длинный, медленный, глубокий вдох (полное дыхание йога) и одновременно постучите кончиками пальцев по грудной клетке.
3. Задержите дыхание и похлопайте себя ладонями по грудной клетке.
4. Подожмите губы и сделайте мощный выдох или звуком «ху-у-ух» быстро выдохните через рот. Вытяните перед собой руки и, выдыхая, наклоните вперед голову.
5. Задержите дыхание, наклонясь вперед в положении стоя, пока это не вызовет ощущение дискомфорта, затем сделайте медленный вдох через обе ноздри, медленно принимая исходное (прямое) положение.

Предостережение: если вы почувствовали головокружение, прекратите упражнение. Это поможет вам на первом этапе, а в дальнейшем упорные занятия позволят вам преодолеть головокружение.

Свара-йога

На санскрите слово «-свара» происходит от корня «свар-», означающего «производить звук». Главное значение этого слова — «вдыхаемый через ноздри воздух». Свара-йога - это древняя наука, изучающая течение праны, известная также как Свародайя и Свара виджана.

Индийские йоги, практикующие Свара-йогу и изучающие эту науку, опытным путем установили точную взаимосвязь между характером дыхания и различными физиологическими и психологическими состояниями. Они составили обширный список примеров — некоторые из них представлены в приведенной ниже таблице. Цифры обозначают расстояние от носа, на котором может ощущаться дыхание в том или ином настроении или во время различных занятий. О «длине дыхания» упоминается и в классическом трактате «Гхеранда самхита». Длину тела вайю («ветра») принято считать равной 96 пальцам (ок. 180см).

Обычное состояние

При всплеске эмоций

Во время пения

Во время еды

Во время ходьбы

Во время сна

Во время занятий сексом

Во время физических упражнений

Примечание: один палец = 1,9 см.

- 6 пальцев (11,5 см)

— 12 пальцев (23 см)

— 16 пальцев (30,5 см)

- 20 пальцев (38 см)

- 24 пальца (45,6 см)

- 30 пальцев (57 см)

— 36 пальцев (68,5 см)

— более 36 пальцев (68,5 см)

Длину своего дыхания можно измерить, смочив ;• тыльную сторону кисти и расположив ее под ноздрями. Выдыхая, вы почувствуете на коже дуновение воздуха. Затем измерьте длину дыхания расстоянием от кисти руки до ноздрей.

Свара-йога и продолжительность жизни

Йоги утверждают, что человек, который делает неглубокие, короткие и резкие дыхательные движения, сокращает себе жизнь по сравнению с тем, кто дышит медленно и глубоко. Они были настолько уверены в этом принципе, что измеряли продолжительность жизни не годами, а количеством дыханий. Йоги полагали, что каждому человеку отмерено определенное количество дыханий, поэтому, дыша медленно и глубоко, он не только приобретает больше жизненной силы, но и увеличивает продолжительность жизни.

Древние йоги, жившие в лесах Индии или в недоступных горных районах, пребывали в тесном контакте с окружающей их природой. Живя среди дикой природы, они могли подробно изучать диких животных. Они обнаружили, что медленно дышащие животные, например змеи, крокодилы, слоны и черепахи, живут долго, а животные с быстрым дыханием — птицы, кошки, собаки, кролики — живут всего несколько лет. Именно на основании этих наблюдений они и пришли к выводу о важности медленного дыхания.

Интересно также отметить, что дыхание непосредственно связано с сердечным ритмом. Медленное дыхание сопровождается медленным сердцебиением, что благоприятно сказывается на продолжительности жизни. К примеру, сердце кита бьется 16 раз в минуту, а сердце слона — примерно 25 раз, и оба этих животных известны как долгожители. С другой стороны, сердце мыши бьется 1000 раз в минуту, и ее жизнь коротка.

Йоги утверждают, что в среднем человек делает 21 000 вдохов и выдохов в день и по сравнению со своими собратьями из животного мира живет сравнительно недолго.

Всегда было (и есть) множество великих йогов, которые жили или живут очень долго: их жизненные силы заметно возросли благодаря занятиям йогой, прана-яме и медитации. С помощью йоги, гармонии с Богом и законами Природы они научились управлять жизненной силой своего тела, достигнув умения по собственному желанию оставлять физическое тело надолго или сохранять его лишь на ограниченное время.

Среди мастеров йоги известны Локанат Брахма-чари, проживший 166 лет, и Шивапури Баба, великий йог и знаток алхимии, умерший в 1963 году в возрасте 137 лет. Свами Рама из Гималайского международного института науки и философии йогов в Пенсильвании (США) встретил в 1974 году во время Кумбха-мелы (крупного духовного собрания, проходящего в Индии каждые 12 лет) йога, неподвластного времени. Йога звали Девраха Баба, и, как говорили, ему было 150 лет. Выяснилось, что он питался исключительно фруктами и овощами и регулярно занимался определенными упражнениями йоги.

В своей «Автобиографии йога» Парамханса Йога-нанда пишет, что у Лахири Махасайи был один очень известный друг по имени Свами Трайланга, которому, как полагали, было более 300 лет от роду. Но самым удивительным из всех них, видимо, является божественный Махаватар Бабаджи из Гималаев — гуру Лахири Махасайи и парамгуру Парамхансы Йо-гананды. «Божественный йог Аватара» вечен, и тело его бессмертно. Он обладает чудодейственной силой и может управлять временем, старостью и смертью. Он может по желанию материализовать

или дематериализовать свое физическое тело. Его тело, не подверженное тлению, не требует пищи, и время от времени он предстает перед самыми духовно развитыми учениками из Гималаев. И в наше время живы его ученики, видевшие его. Узнать о Бабаджи больше можно, прочитав увлекательную книгу Парамхансы Йогананды «Автобиография йога».

Преуспев в постижении и упражнениях Свара-йоги, пранаямы, крий, асан, в глубокой медитации и беззаветной любви к Богу и человечеству, можно избежать болезней, сохранить здоровье и молодость и обеспечить себе долгую жизнь.

Поток дыхания (прана)

Весьма интересным, но доступным для наблюдения явлением Свара-йоги является тот факт, что поток из ноздрей очень редко бывает равномерным. Это тоже можно испытать и проверить, намочив тыльную сторону кисти и дыша на нее, — в результате вам станет ясно, что из одной ноздри воздух выходит активнее или что поток равномерен.

В течение дня поток воздуха, или праны, идет в основном либо через левую ноздрю (ида надо), либо через правую (пингала нади), либо равномерно через обе (сушумна нади).

Когда дыхание и нади функционируют нормально, поток дыхания каждые два часа меняет протоки, проходя поочередно то через левую, то через правую ноздрю. С физиологической точки зрения это происходит из-за небольшого опухания и расширения ткани, выстилающей носовые раковины и перегородку одной из ноздрей. В результате проход воздуха через эту ноздрю затрудняется и постепенно уменьшается, благодаря чему увеличивается воздушный поток, проходящий через другую ноздрю.

В течение нескольких минут, когда это соотношение меняется, воздушный поток равномернее проходит через обе ноздри. Подобное изменение естественного дыхательного потока через ноздри может происходить и из-за физических перемен, вызванных колебаниями душевного состояния человека, и под воздействием окружающей среды и Луны.

В результате изучения здоровых, уравновешенных людей в различные фазы Луны йоги, занимающиеся Свара-йогой, обнаружили, что лунная энергия оказывает воздействие на ток дыхания через ноздри. Они заметили, что при восходе солнца увеличивается воздушный поток, идущий через левую ноздрю (ида нади) в первый лунный день, когда Луна прибывает (две светлые недели). Затем преобладание ноздрей меняется в конце каждого часа, переходя с левой ноздри (ида нади) в

правую. После этого поток дыхания продолжает переходить из одной ноздри в другую каждый час в течение трех дней. На четвертый день при восходе солнца усиливается поток дыхания через правую ноздрю (питала нади).

В первый лунный день при восходе солнца, когда Луна убывает (две темные недели), поток дыхания меняет место прохождения и начинает возрастать в правой ноздре (питала нади).

Когда поток дыхания идет преимущественно через правую ноздрю, человек больше склонен к физической деятельности, чем к размышлению и интеллектуальным поискам. Это происходит потому, что правая ноздря отождествляется с солнечными лучами, теплом, жарой, активной деятельностью и физической нагрузкой. Господствующим становится левое полушарие мозга.

Однако активность человека идет на спад, когда верх берет левая ноздря, порождающая более спокойное состояние ума. Холодный лунный поток усиливает склонность правого полушария мозга к самоанализу, умственной деятельности и творческим поискам.

Этот дыхательный поток постоянно меняется от одной ноздри к другой примерно каждые 1 час 45 мин. — 2 часа. Очевидно, это естественный ритм, но он может перемениться с изменением нашего психического и эмоционального состояния, под воздействием нашей активности, болезней, стрессов, а также с переменой повседневных занятий. Этот естественный цикл чередования необходим для нашей умственной и физической деятельности, и без него равновесие в организме оказалось бы под серьезной угрозой. Если бы дыхание непрерывно проходило через одну ноздрю в течение суток и более, то человек бы тяжело заболел, поскольку было бы нарушено равновесие в организме.

Когда дыхание осуществляется равномерно через обе ноздри, начинает действовать сушумна (главный нади). В таком уравновешенном состоянии разум ясен и спокоен, а тело и дыхание безмятежны и уверены. Когда дыхание течет через сушумну, медитация и созерцание не требуют усилий. Но когда умственная деятельность либо дыхание становятся беспокойными, равновесие дыхательного потока в нади нарушается.

Чтобы человек мог успешно медитировать, су-шумна должна действовать бесперебойно. Если же действует только питала, тело окажется в состоянии беспокойства, а если только ида, то поток мыслей не даст вам сосредоточиться на медитации.

Как уравновесить и переменить поток дыхания

Существует несколько способов изменения дыхательного потока в нади. Если вы желаете перевести поток из правой ноздри в левую, можно воспользоваться одним из приведенных ниже методов. Перевод потока из левой ноздри в правую потребует от вас выполнения совершенно противоположных действий.

Лягте на левый бок и оставайтесь в таком положении в течение десяти минут. Йоги традиционно спят на правом боку — в этом случае поток дыхания через левую ноздрю (ида) открыт, обеспечивая спокойный, расслабляющий сон. Если же ночью будет доминировать пингала, вы можете потерять спокойствие и долго не уснуть.

Сожмите левой рукой правую руку, чтобы пальцы давили на подмышку.

Закройте на несколько минут правую ноздрю кусочком ваты, пока поток дыхания не перейдет в левую ноздрю.

Выполните наули крийю (см. главу 4).

Выполните кенари мудру (см. главу 4).

Используйте силу воли для изменения дыхательного потока.

Чтобы уравновесить нади для перевода потока в сушумну, сконцентрируйтесь на точке между бровями («духовное око») или на любой из чакр. Если ваше тело неподвижно, позвоночник находится в прямом положении и вы приняли асану, сконцентрировав мышление и сохраняя разум в спокойном состоянии, значит, сушумна действует.

Чтобы добиться равномерного потока дыхания через обе ноздри, выполните пададирасану.

Очищение нади с помощью пранаямы

Нади

Нади — это сеть астральных нервов, расположенных по всему астральному телу; главными нади считаются ида и пингала. Ида и пингала соответствуют в физическом теле левой и правой сторонам симпатической нервной системы. Через эти астральные каналы течет жизненная сила, называемая праной, а между двумя главными нади расположена сушумна нади, важнейшая из всех нади. Сушумна нади — центральный канал, в который йоги стремятся направить пранический поток, чтобы стимулировать и пробудить кундалини шакти.

Во всем тонком, или астральном, теле имеется 72 000 нади, по которым прана циркулирует по телу. В ведическом тексте

«Брахадараньяка упанишада», старейшей из упанишад, датируемой 800 годом до н. э., говорится, что нади такие же тонкие, как одна тысячная часть волоса.

Источник нади имеет форму яйца и называется «канда», он расположен между анальным отверстием и основанием половых органов прямо над мулад-хара чакрой. Там же находится место слияния сушумны и муладхара чакры. Из канды нади распределяют прану по всему телу.

Одним из способов очищения нади является шаткарма (см. главу 4), хотя на Западе она часто считается утомительным и тяжелым занятием.

Другим способом очищения являются следующие очищающие упражнения, которые нужно выполнять в данной последовательности:

1. нади шуддхи (попеременное дыхание через ноздри);
2. капалабхати (дыхательные упражнения для очищения разума);
3. агни сара дхаути (очищение огнем);
4. ашвини мудра («лошадиная печать»).

Прежде чем начинать занятия пранаямой, выполняйте эти упражнения в течение трех месяцев. Они очистят нади, укрепят и очистят нервы физического тела. Три последних способа описаны в главе 4, а техника нади шуддхи - в следующих разделах книги.

Нади шуддхи (попеременное дыхание ноздрями)

Эта пранаяма известна также под названием анулома-вилома (когда добавляется еще задержка дыхания).

Дыхание, очищающее нервы, поддерживает устойчивое равновесие в катаболических и анаболических процессах организма. Оно очищает кровь и клетки мозга и оказывает успокоительное воздействие на нервную систему.

Для йогов достижение равновесия дыхательных потоков в обеих ноздрях — самое обычное дело. Когда воздушный поток в каждой ноздре одинаков, уравниваются и потоки в иде и питала нади. При достижении подобного баланса прана начинает течь в главную нади - сушумну.

1. Для начала сядьте в удобной асане, удерживая в прямом положении голову, шею и позвоночник. Тело должно быть неподвижным и расслабленным.

2. Положите кисть левой руки на левое колено, расслабив ее, и поднесите правую руку к лицу. Выполните вишну мудру, согнув указательный и средний пальцы.

3. Выдохните через обе ноздри. Затем закройте правую ноздрю большим пальцем и сделайте медленный и глубокий вдох через левую ноздрю.

4. Закройте левую ноздрю средним и безымянным пальцами, уберите большой палец с правой ноздри и выдохните через правую ноздрю.

5. Сделайте вдох через правую ноздрю, затем закройте ее большим пальцем и выдохните через левую ноздрю.

Это один полный цикл упражнения. Для начала сделайте всего десять циклов, затем постепенно доведите их количество до сорока, прибавляя каждую неделю по одному циклу.

Соотношение 1:2:2 (сек.) Соотношение 1:4:2 (сек.) Для начинающих
Для опытных

Вдох Задержка Выдох Вдох Задержка Выдох 1 этап 48 8 4 16 8

2 этап 5 10 10 5 20 10

3 этап 6 12 12 6 24 12

4 этап 7 14 14 7 28 14

5 этап 8 16 16 8 32 16

Примерные соотношения вдоха (пурака), задержки дыхания (кумбхака) и выдоха (речака) следующие:

1:2:2 — для начинающих, которым рекомендуется сохранять это соотношение в течение нескольких месяцев, до того как перейти на более сложное соотношение;

1:4:2 — для тех, кто хорошо освоил пранаяму.

Для начинающих задержка дыхания должна быть в два раза длительнее вдоха и равняться выдоху. Для опытных задержка дыхания должна быть в четыре раза длительнее вдоха и в два раза длительнее выдоха.

Минимальное начальное соотношение для начинающих 4:8:8 (если это трудно, начинайте с 2:4:4). Выдержав это соотношение в течение

месяца, увеличьте затем соотношение до 5:10:10. Далее постепенно увеличивайте его до 8:16:16. Увеличивайте соотношение лишь в том случае, если вы можете легко поддерживать его, не испытывая дискомфорта. Ни в коем случае не перегружайте и не перенапрягайте дыхание и легкие — иначе вы причините вред своему телу. Если же вас одолевают сомнения, посоветуйтесь с опытным наставником пранаямы.

По мере достижения прогресса в своем соотношении переходите к соотношению для опытных занимающихся — 1:4:2, постепенно доведя его до 8:32:16 (для этого может понадобиться двухлетняя практика). Тот же, кто хочет выйти за рамки этих пределов, должен получить индивидуальную консультацию у опытного учителя пранаямы.

Начинайте с трех повторов, постепенно увеличивая их количество до 20. Увеличивайте соотношение и количество повторов крайне медленными темпами.

Когда вы сможете задерживать дыхание более чем на десять секунд, то важно научиться выполнять джаландхара бандху (подбородочный замок). Эта техника описана в главе 4,

Нади шуддхи для начинающих

1. Сделайте десять циклов вдохов и выдохов через левую ноздрю. Затем — десять циклов через правую ноздрю (обычное дыхание без всяких соотношений).

2. Сделайте десять циклов вдохов через левую ноздрю и десять выдохов через правую. Затем — десять циклов вдохов через правую ноздрю и десять выдохов через левую (обычное дыхание без всяких соотношений).

3. Сделайте пять циклов вдохов через левую ноздрю, задерживая дыхание на пять секунд, и пять циклов выдохов через правую ноздрю.

4. Сделайте вдох через левую ноздрю. Задержите дыхание на вдохе. Выдохните через правую ноздрю и задержите дыхание на выдохе. Дышите через правую ноздрю. Сделайте выдох через левую ноздрю и задержите дыхание на выдохе. Сделайте пять циклов этого обычного дыхания без каких-либо соотношений.

В этих случаях используется внутренняя задержка дыхания (задержка на вдохе) — антаранга кумбхака и внешняя задержка дыхания (задержка на выдохе) — бахиранга кумбхака. Начальное соотношение дыхательных движений и задержек - 1:4:2:2, и, как и в других упражнениях, оно должно постепенно возрасти с течением времени.

Нади шуддхи для опытных занимающихся

Три приведенных ниже упражнения могут делать лишь те, кто достаточно преуспел в том, чтобы без особого неудобства с помощью бандх задерживать дыхание на одну минуту. Необходимо также заниматься основами пранаямы с использованием пропорциональных соотношений не менее года и уметь применять бандхи при внутренней и внешней задержке дыхания.

В этих упражнениях нужно использовать временное соотношение 16:64:32.

Первая пранаяма

1. Сядьте в позе лотоса (падмасане) или в сиддха-сане и медитируйте на стихии воздуха (вайю) дымчатого цвета.
2. Сделайте вдох через левую ноздрю и в течение 16 секунд вдоха мысленно повторяйте биджа мат-ру «ям».
3. Задержите дыхание до тех пор, пока мысленно не повторите «ям» 64 раза.
4. Выдохните через правую ноздрю; за это время мысленно повторите «ям» 32 раза.

Вторая пранаяма

1. Сядьте в падмасане или сиддхасане и медитируйте на элементе огня (огни).
2. Сделайте вдох через правую ноздрю, мысленно повторив 16 раз во время вдоха агни биджа мантру «рам».
3. Задержите дыхание до тех пор, пока мысленно не повторите «рам» 64 раза.
4. Сделайте выдох через левую ноздрю, в течение которого мысленно повторите «рам» 32 раза.

Третья пранаяма

1. Сядьте в падмасане или сиддхасане, сконцентрировав внутреннее внимание на «духовном оке» — точке между бровями.
2. Сделайте вдох через левую ноздрю, мысленно повторив 16 раз во время вдоха биджа мантру «тхам».

3. Задержите дыхание до тех пор, пока мысленно не повторите «тхам» 64 раза. Одновременно представляйте себе прохладный лунный нектар, текущий через все сосуды и нади вашего тела, очищая их.

4. Сделайте выдох через правую ноздрю, мысленно повторив 32 раза биджа мантру земли (притхви) «лама».

Четыре различных способа дыхания

Дыхание в йоге подразделяется на четыре типа или способа:

- брюшное (диафрагмальное), или низкое дыхание;
- межреберное, или среднее дыхание;
- ключичное, или верхнее дыхание;
- полное дыхание йога (сочетание низкого, среднего и верхнего дыхания).

Брюшное дыхание связано с движением диафрагмы и внешней стенки брюшной полости. Когда диафрагма расслаблена, она выгибается дугой в сторону грудной клетки, подобно парашюту. Во время вдоха диафрагма по мере движения вниз теряет куполообразную форму и расплющивается в диск, сжимая органы брюшной полости, и в конечном счете толкая наружу переднюю стенку брюшной полости и пупок. Это движение расширяет грудную полость вниз и позволяет диафрагме вновь подняться вверх, чтобы уменьшить объем грудной полости, что приводит к выдоху.

Такая форма дыхания физиологически особенно эффективна — она позволяет втягивать наибольшее количество воздуха при минимальном мышечном усилии.

При межреберном дыхании в действие вступают ребра. В процессе расширения грудной клетки наружу и вверх в результате сокращения мышц легкие расширяются, и сверху в них втягивается воздух — так осуществляется дыхание. Движение ребер регулируется межреберными мышцами — когда они расслаблены, ребра движутся вниз и вверх. Это движение сжимает легкие, и происходит выдох.

При ключичном дыхании вдох и выдох осуществляются поднятием верхних ребер, плеч и ключиц. Такой метод требует максимальных усилий при минимальных результатах: воздуха вдыхается и выдыхается очень мало, поскольку такое движение не может сильно изменить объем грудной клетки. Верхнее дыхание характерно для западного общества благодаря избранному нами современному образу жизни, особенно в крупных городах, где мы часто сталкиваемся со стрессовыми условиями

и ситуациями — загрязнением, шумом, душными и непроветренными комнатами и офисами, плохо сконструированными стульями, дымом табака. Мы начинаем беспокоиться и ослабляем деятельность диафрагмы в попытке сдержать страх перед агрессией и подавить другие глубокие эмоции, что вынуждает нас делать поверхностные дыхательные движения верхней частью грудной клетки. Полное дыхание йога сводит все вышеупомянутые способы дыхания в единое гармоничное движение. При этой форме дыхания задействована вся дыхательная система — все дыхательные мышцы, включая внутренние и внешние межреберные мышцы; грудная клетка, все доли легких и их альвеолы, а также диафрагма. Именно в этом типе дыхания мы заинтересованы, поскольку лишь дыхание йога обеспечивает максимальную циркуляцию воздуха во время вдохов и выдохов.

Полное дыхание йога: поэтапное освоение

Цель этого упражнения — дать вам представление о трех видах дыхания и объединить их в полное дыхание йога. Эти занятия также устраняют поверхностное дыхание и приносят душевное спокойствие.

Для выполнения этих упражнений примите удобную позу: либо скрестите ноги, либо сядьте в вадж-расане, выпрямив позвоночник, в теплом, но хорошо проветренном помещении. Все дыхание должно идти не через рот, а через ноздри.

Брюшное дыхание (адхам пранаяма)

1. Слегка прижмите ладони к животу. Это позволит вам составить представление о движении живота, по мере того как воздух поступает и выходит из самых низких долей легких. Дышите медленно, свободно вдыхая и полностью выдыхая воздух, помня, что брюшным дыханием руководит движение диафрагмы. Делая выдох, почувствуйте сжатие живота; при этом пупок движется в направлении позвоночника. В конце выдоха диафрагма полностью расслабляется и в виде купола или парашюта поднимается в грудную полость.

2. Теперь задержите дыхание на одну-две секунды.

3. Сделайте вдох, не расширяя грудную клетку и не двигая плечами. Почувствуйте расширение живота и движение вверх пупка. Дыхание должно быть глубоким и медленным; в конце вдоха диафрагма опускается вниз, а пупок достигает наивысшей точки.

4. Задержите дыхание на одну-две секунды.

5. Вновь сделайте медленный и полный выдох. В конце выдоха живот поджат. На короткое время задержите дыхание, вдохните и затем повторите весь цикл еще дважды.

6. Теперь заложите руки за спину, опустив ладони на нижнюю часть спины и держа пальцы по направлению к позвоночнику. Во время дыхания сосредоточьтесь на движении легких под вашими ладонями. Повторите этот процесс дыхания животом три раза.

Среднее, или межреберное дыхание (мадхьям пранаяма)

Смысл этого упражнения заключается в том, что для дыхания используются движение грудной клетки. На протяжении этого упражнения старайтесь не двигать животом; это достигается легким напряжением мышц живота.

1. Положите ладони по обе стороны грудной клетки так, чтобы пальцы одной руки были направлены к пальцам другой. Это позволит вам почувствовать расширение и сжатие грудной клетки. Находящиеся между ребрами мышцы двигают ребра вверх и вперед, увеличивая диаметр грудной клетки и расширяя легкие, в то время как внутренние межреберные мышцы подадут ребра вниз, приводя к сокращению объема легких.

2. Сделайте медленный вдох, расширяя грудную клетку наружу и вверх. Вы обнаружите, что не можете дышать глубоко из-за небольшого предела расширения грудной клетки.

3. По окончании вдоха задержите дыхание на одну-две секунды.

4. Сделайте медленный выдох, сведя грудную клетку вовнутрь и книзу. Держите живот несколько поджатым, но не напрягайте его.

5. Сделайте медленный вдох. Повторите весь цикл еще дважды.

6. Затем положите руки на середину спины, на том же уровне, на котором держали руки на груди. Вновь сконцентрируйтесь и сделайте три повтора среднего дыхания.

Верхнее, или ключичное, дыхание (адхьям пранаяма)

В этом дыхании не должны принимать участие грудь и живот, и это совсем не просто.

1. Чтобы контролировать движение груди, положите на нее ладони, одновременно стараясь не сокращать мышцы живота.

2. Вдохните, поднимая ключицы и плечи к подбородку. Сначала это может быть непросто, но будьте настойчивы. Вдыхая и выдыхая через нос с легким сопением или пыхтением, вы облегчите себе задачу, так как в этом случае дыхание автоматически становится верхним.

3. Выдохните, отводя ключицы и плечи от подбородка.

4. Повторите упражнение дважды.

5. Поставьте руки на бедра, не закрывая подмышек. Сосредоточьтесь и дышите, используя верхние доли легких, ощущая движение и дыхание в области подмышек.

6. Повторите упражнение дважды, затем поднимите руки выше плеч и легких. Сосредоточьтесь и медленно сделайте три глубоких вдоха верхушками легких.

Техника полного дыхания йога

Благодаря сочетанию трех типов дыхания (нижнего, среднего и верхнего) легкие оптимально заполняются воздухом, и из них выводится максимальное количество углекислого газа.

1. Сделайте глубокий выдох, напрягая мышцы живота, чтобы выдавить из легких весь воздух.

2. Медленно вдохните. Мышцы нижней части живота следует удерживать сжатыми, понемногу освобождая мышцы выше пупка: это нужно делать постепенно, иначе живот может сильно раздуться под действием оттягивающих его внутренних органов.

3. После растягивания верхней части живота переходите к расширению грудной клетки — вверх и вперед. Далее включайте в процесс ключицы и плечи, поднимая их к голове. Воздух поступает в верхушки легких, и в итоге они заполняются целиком.

4. На несколько секунд задержите дыхание. Голова находится в замке джаландхара бандха (см. главу 4), при котором подбородок располагается в ложбинке между ключицами. Важно, чтобы в этом замке мышцы шеи и горла не напрягались. Если поднимать грудь навстречу опускающемуся подбородку, то напрягать шею и горло не придется. Задерживая дыхание, сохраняйте замок джаландхара бандха несколько секунд, пока не возникнет ощущение дискомфорта.

Диафрагма сжимается и поднимается, брюшная полость увеличивается

Диафрагма расслабляется, брюшная полость уменьшается

Рис. 19. Дыхание по системе моги 1 — трахея, 2 - легкое, 3 - диафрагма

5. Снимите замок. Для этого поднимите голову и начните выдыхать, опустив ключицы и плечи. Затем дайте грудной клетке сначала опуститься, затем сжаться. После этого сжимайте мышцы живота, старайтесь без напряжения вывести из легких как можно больше воздуха, подводя мышцы брюшного пресса к позвоночнику.

6. Задержите дыхание на несколько секунд: так завершается цикл полного дыхания йога. Сделайте несколько обычных вдохов, после чего выполните еще пять циклов полного дыхания йога.

Весь цикл дыхания должен проходить плавно: его фазы сменяют друг друга без резких переходов. Не должно возникать напряжения, не допускаются также резкие и отрывистые движения тела. В процессе упражнения тело должно быть расслабленным. Попрактиковавшись немного, вы почувствуете, что полное дыхание становится естественным, не требующим усилий.

Значение замка джаландхара бандха состоит в том, что он поддерживает в легких давление воздуха — это снижает давление на мозг и регулирует поступление крови и праны в голову, сердце и щитовидную железу.

Занятие полным дыханием способствуют оздоровлению легочных тканей, усиливают их сопротивляемость воздействию микробов, организм становится менее восприимчивым к заболеваниям. Обогащение крови кислородом положительно сказывается на работе всех органов тела. Улучшается пищеварение и усвоение питательных веществ, повышаются тонус и энергия организма. Активно поступающий в кровь кислород благотворно воздействует на нервную систему и мозг, и они эффективнее производят, накапливают и проводят нервные импульсы. Кроме того, более ясным и легким становится мышление.

Чтобы полное дыхание йога превратилось в естественную функцию организма, уделяйте дыхательным упражнениям несколько минут в день, используя каждый удобный случай. Когда вы устали или угнетены, рассержены или взволнованы, сосредоточьтесь и сядьте (или, по возможности, лягте) и приступайте к дыхательным упражнениям. Сконцентрируйте внимание на дыхании, дышите глубоко и медленно. Почувствуйте, как вместе с воздухом вы вдыхаете радость, покой, силу, смелость и другие положительные качества, которые бы вам хотелось усилить в себе. Выдыхая, освободитесь от всего негативного, сковывающего и отягощающего ваш разум — тогда он обретет спокойствие и просветление.

Мудры рук для контроля дыхания

В этом разделе речь пойдет о мудрах, контролирующих процесс дыхания. Эту задачу мудры выполняют путем контроля работы мозга и нервной системы — он достигается благодаря объединению нервных окончаний симпатической и парасимпатической нервных систем.

В главе 4 рассматривались основные мудры, например йони мудра, при которой давление пальцев на лицо, на блуждающий и лицевой нервы, приводит к объединению их в замкнутую систему, чем достигается состояние пратъяхары (отвлечение чувств). Разновидности йони мудры обсуждались в главе 4. Руки соединялись со стопами, и в результате блуждающий нерв «подключался» к черепным нервам и спинному мозгу.

Когда ладони складываются в «молитвенном» жесте, цепи черепных нервов объединяются с легоч-но-желудочной или нервной системой блуждающего нерва.

Правое легкое подразделяется на три сегмента, \ или доли: нижнюю, среднюю и верхнюю. Левое легкое имеет только две доли: нижнюю и верхнюю.

Работу каждой из долей при помощи нервной системы контролирует соответствующий отдел мозга. Использование же мудр рук в определенных сочетаниях позволяет наполнять и опустошать каждую долю легкого независимо от других, что дает возможность более тонко управлять дыханием и праной.

В ряде методик пранаямы, о которых будет рассказано чуть ниже, используется пять основных мудр рук.

1. Чинмайя, или джнана мудра. Она управляет брюшным дыханием (адхам пранаяма). Соедините большой и указательный пальцы в кольцо. Остальные три пальца сведены вместе и остаются прямыми.

2. Чин мудра (символ мудрости). Она управляет средней долей правого легкого (мадхьям пранаяма). Соедините в кольцо большой и указательный пальцы. Остальные пальцы согнуты и крепко прижаты кончиками к ладони.

3. Адхи мудра. Это положение контролирует верхнее дыхание или верхние доли легких (адхьям пранаяма). Приложите большой палец к ладони, накройте его остальными и сожмите кулак.

4. Брахма мудра. Позиция контролирует полное дыхание йога и все три доли легких. Кулаки сжаты, как в адхи мудре, затем руки

соединяются пястно-фаланговыми суставами, причем пальцы обращены вверх. Руки в этой мудре опускаются ниже диафрагмы на уровень пупка.

5. Шунья мудра (шунья означает «пустота» или «опустошение»). Эта мудра позволяет оставить одну долю легкого пустой, в то время как другая (или другие) наполняются воздухом. Раскройте ладонь, отставив большой палец под большим углом. Остальные пальцы выпрямлены и крепко сведены вместе. Положите руку вверх ладонью на тазобедренный сустав, поближе к туловищу.

Вибхага пранаяма: постепенное дыхание

Эта разновидность пранаямы успокаивает разум и увеличивает поступление воздуха в легкие, способствуя гармоничному развитию долей легких.

1. Сядьте в ваджрасане, закройте глаза и расслабьтесь. Сделайте чин мудру, расположив руки на бедрах, ближе к паху, ладонями вниз (пальцы обращены внутрь). Сделайте вдох брюшным дыханием, затем выдохните. Повторите дыхательное упражнение шесть раз.

2. Сделайте чинмайя мудру и снова поместите руки на бедра. Наполняйте легкие воздухом до середины груди. Межреберные мышцы растягиваются, грудная клетка расширяется наподобие мехов аккордеона. Вдохните и выдохните шесть раз.

3. Сделайте адхи мудру: кулаки сжаты, большие пальцы зажаты внутри и касаются ладоней. Положите руки пальцами вниз на бедра ближе к паху. Сделайте вдох, наполнив воздухом верхние доли легких (они расположены чуть ниже ключиц), затем выдохните. Выполните упражнение шесть раз.

4. Сохраняя адхи мудру, уприте руки перед пупком и совместите их в пястных суставах, сделав брах-ма мудру. Теперь сделайте полное дыхание йога, совмещая в медленном, глубоком, плавном и продолжительном вдохе все три вида дыхания: нижнее, среднее и верхнее. При выдохе воздух покидает сначала нижние отделы легких, затем средние и верхние.

Управление дыханием с помощью шунья мудры

1. Сядьте в ваджрасане, закройте глаза и расслабьтесь.

2. Сделайте левой рукой любую из трех мудр: чин, чинмайя или адхи. Левая кисть должна располагаться на левом бедре близко к телу. Правую руку в шунья мудре опустите ладонью вверх снаружи на правое бедро.

3. Сделайте глубокий вдох. Вы почувствуете, что доля правого легкого не включилась в работу и остается пустой, в то время как доля левого легкого под влиянием мудры левой руки последовательно наполняется и опустошается в такт дыханию.

4. Теперь поменяйте руки так, чтобы левая делала шунья мудру, а пальцы правой — чин мудру, чинмая мудру или адхи. Дышите глубоко.

5. Попробуйте управлять дыханием в разных долях легких, используя в разных комбинациях чин мудру, чинмая мудру и адхи мудру левой и правой рук. Например, если левая рука делает чин мудру, а правая -адхи мудру, вас ждет необычное ощущение того, как при глубоком вдохе поток дыхания переместится по диагонали от нижней доли левого легкого к верхней доле правого легкого.

Техники пранаямы

Сукха пранаяма: приятное дыхание

Упражнение 1. Эта техника очень проста и доступна даже детям и выздоравливающим больным. Надо будет просто дышать через обе ноздри, но при этом продолжительность вдоха и выдоха должна быть одинаковой. Сначала для счета можно пользоваться метрономом или следить за тиканьем часов.

Рекомендуются следующие соотношения вдоха и выдоха:

Вдох Выдох

5 5 (полезно для тех, кто постоянно опаздывает)

6 6 (полезно при склонности к неврозам и психозам)

7 7 (полезно для интравертов)

Упражнение 2. Лома пранаяма. Цикл дыхания состоит из трех равных фаз в следующем соотношении: вдох длится шесть ударов, столько же длится задержка дыхания и столько же — выдох (6:6:6). Выполняйте это упражнение ежедневно по утрам минимум девять раз, постепенно доводя число повторов до 27.

Упражнение 3. Вилома пранаяма. Эта техника также называется «обратным дыханием». Вдох длится шесть ударов, выдох — также шесть ударов, задержка дыхания перед вдохом — столько же (6:6:6). Выполняйте упражнение девять раз, постепенно увеличивая число повторов до 27. Эта техника будет очень полезна матерям с маленькими детьми: дышите, держа малыша на руках, и он станет дышать в одном ритме с вами.

Упражнение 4. Сукха пурвака пранаяма. Вдох длится шесть счетов, внутренняя задержка дыхания — шесть счетов, выдох — шесть счетов, внешняя задержка дыхания — шесть счетов (6:6:6:6).

Панча сахита пранаяма: пятиступенчатое дыхание

Она способствует оздоровлению пяти важных органов: легких, печени, пищеварительной системы, выделительной системы и сердца. С этой целью на протяжении 45 дней используется классический метод пранаямы — анулома-вилома, что позволяет управлять пятью стихиями тела, связанными с пятью органами и пятью потоками праны (вайю).

Для занятия этой техникой пранаямы лучше всего подходит время рассвета, полдень и время заката.

1. Сядьте в позу для медитации: голова, шея и спина расположены на одной линии; поза должна быть удобной.

2. На протяжении девяти дней по три-четыре раза в день делайте девять циклов анулома-вилома пранаямы в соотношении 4:16:8:4 (это укрепляет легкие). Четыре счета приходятся на вдох, шестнадцать — на задержку воздуха в легких, на счет «восемь» выполняется выдох, и четыре счета длится задержка дыхания после выдоха.

3. На десятый день смените данное соотношение на 4:4:16:8 (это оказывает влияние на печень). Курс занятий длится девять дней: упражнение повторяется ежедневно по 3—4 раза.

4. Точно так же продолжайте оздоравливать остальные органы. Для этого вам понадобятся соотношения следующей таблицы:

Органы

Внутренняя

Внешняя

(пурака) задержка

(речака) задержка дыхания дыхания

(антаранга

(бахиранга кумбхака) кумбхака) легкие печень органы пищеваорганы
выделесердце

Эту полную процедуру можно проводить раз в три месяца.

При внутренней задержке дыхания продолжительностью более 10 секунд не забывайте выполнять джаландхара бандху.

Бхастрика пранаяма: дыхание «кузнечные меха»

В переводе с санскрита слово «бхастрика» означает «кузнечные меха». Подобно тому как кузнец, энергично и быстро работая мехами, раздувает пламя, изучающий йогу должен быстро выполнять вдохи и выдохи.

Эта техника пранаямы способна пробудить кун-далини шакти — если очищены нади и нервная система.

В сушумне, расположенной в позвоночнике, есть три грантхи (узла). Эти узлы, или энергетические преграды, препятствуют свободному движению по сушумне энергии праны. Вот эти узлы:

- брахма грантхи (муладхара чакра);
- вишну грантхи (манипура чакра);
- рудра грантхи (аджна чакра).

Чтобы открыть путь потоку праны, нужно «развязать» узлы — эту задачу и выполняет бхастрика пранаяма. После того как узлы будут устранены, кун-далини сможет постепенно и беспрепятственно подниматься к сахасрара чакре, тонкому эквиваленту мозга.

1. Сядьте в удобной асане, лучше всего в падмаса-не или сиддхасане, при которых позвоночник выпрямлен. Расслабьтесь и закройте глаза.

2. Быстро и энергично вдыхайте и выдыхайте через обе ноздри, так чтобы выдохи быстро следовали один за другим. Это заставляет активно действовать диафрагму и всю дыхательную систему. Один быстрый вдох и выдох составляют один цикл дыхания бхастрика пранаямы.

3. Выполните десять циклов, сделав десятый глубоким. Затем обеими ноздрями медленно и глубоко вдохните.

4. Задерживайте дыхание, пока не возникнет ощущение дискомфорта, при помощи джаландхара банд-хи («подбородочного замка») и мулабандхи («корневого замка») (см. главу 4), при этом сосредоточьте свое сознание и внимание на кундалини в муладхара чакре.

5. Снимите сначала подбородочный, а затем корневой замок; медленно выдохните.

Это составляет полный круг бхастрики. После каждого круга делайте несколько обычных вдохов, чтобы немного отдохнуть. Со временем можно постепенно увеличивать число циклов в круге с 10 до 15, 20, 25, 30, доводя в итоге их количество до 120.

Начинающим лучше всего выполнять 3—5 кругов по 10 циклов. Постепенно, за несколько месяцев, это количество доводится до 30 кругов. Опытные занимающиеся должны постепенно достичь максимума в 120 циклов за круг. Количество же кругов можно увеличить с 10 утром до 20 вечером. Продолжительность задержки дыхания (кумбхака) также может постепенно расти, но двигаться в этом направлении следует осторожно и под руководством опытного наставника пранаямы.

Проведенные техники пранаямы усиливают приток крови к мозгу, тонизируют всю нервную систему, усиливают желудочный огонь и наполняют тело теплом. Кроме того, они помогают в лечении легочных заболеваний, пробуждают кундалини, активизируют аджна чакры и сахасрара чакры, а также оказывают успокаивающее действие на разум.

Вместе с тем, эти техники не рекомендуются людям с высоким кровяным давлением, заболеваниями сердца и головокружениями. Это очень сильнодействующие техники пранаямы, поэтому и новичкам следует проявлять осторожность и заниматься под наблюдением опытных наставников.

Бхасгрика пранаяма с чередованием ноздрей (Вариант 1)

1. Сядьте в ваджрасане. Сделайте глубокий вдох через обе ноздри, поднимая руки над головой и выполняя ими три круговых движения, задержав дыхание. Не переводя дыхания, опустите левую руку на колени.

2. Расположите указательный и средний пальцы правой руки между бровями, а безымянным зажмите левую ноздрю. Сделайте медленный и полный выдох через правую ноздрю, затем — короткий вдох через нее же, после чего выполните десять вдохов правой ноздрей по технике бхастрики.

3. На десятом выдохе задержите дыхание и используйте три замка: джаландхара бандху, уддияна бандху и затем мулабандху (см. главу 4); удерживайте их до тех пор, пока вам это не трудно. Затем последовательно снимайте замки: вначале мулабандху, потом уддияна бандху и, наконец, джаландхара бандху.

4. Медленно и глубоко вдохните правой ноздрей и удерживайте воздух в легких, сколько можете, сделав подбородочный и анальный замки. Затем снимите замки и выдохните правой ноздрей.

5. Перейдите на обычное дыхание. Вы завершили один полный цикл. После короткого отдыха приступайте к выполнению упражнения левой ноздрей.

Количество циклов и кругов здесь такое же, как и в предыдущем упражнении.

Бхасгрика пранаяма с чередованием ноздрей (Вариант 2)

1. Сядьте прямо в удобной асане, расслабьтесь и закройте глаза.

2. Сделайте вишну мудру (большой палец правой руки используется, чтобы зажимать правую ноздрю и управлять деятельностью пингалы; безымянный палец и мизинец зажимают левую ноздрю и управляют деятельностью иды).

3. Делайте вдох через левую ноздрю, выдох — через правую, вдох — через правую, выдох — через левую и так далее. Начинайте упражнение медленно, затем ускоряйте темп дыхательных движений, чтобы движения рук, способствующие смене ноздрей, происходили в такт дыханию.

Примечание: наибольший эффект бхасгрика пранаяма дает после нади шуддхи.

Бхаарика и капалабхаги

Капалабхати является одним из методов очищения, описанных в главе 4. Разница между бхасгрикой и капалабхати состоит в том, что при дыхании в бхасгрике каждый цикл завершается задержкой дыхания с использованием трех замков, призванных объединить прану и апану. Капалабхати не предполагает задержки дыхания.

У капалабхати есть и другое отличие: вдох в этой технике продолжительный и плавный, а выдох — энергичный и быстрый, в то время как в бхасгрике вдох выполняется так же быстро, как и выдох.

Начинайте занятия с десяти циклов за круг и каждую неделю постепенно добавляйте по десять циклов, пока не достигнете максимума в 120 циклов. Выполняйте по три круга за одно занятие. Можно и даже полезно ежедневно делать за каждый цикл 20 выдохов и выполнять по шесть кругов (120 выдохов).

В занятиях капалабхати используются три частоты дыхания:

1. умеренная - один выдох в секунду (60 в минуту);
2. средняя - два выдоха в секунду (120 в минуту);

3. высокая — четыре выдоха в секунду (240 в минуту). Начинаящим рекомендуется выполнять капалабхати на умеренной скорости.

Сурья бхеда пранаяма

В переводе с санскрита «сурья» означает «солнце», а «бхеда» — «пронизывать», «проходить сквозь». Сурья бхеда пранаяма активизирует «солнечную» правую ноздрю (питала нади).

1. Сядьте в позе для медитации, предпочтительно в падмасане или сиддхасане. Расслабьтесь и закройте глаза.

2. Поднимите кисть правой руки и сделайте ей вишну мудру; левую ноздрю закройте безымянным пальцем и мизинцем. Медленно, глубоко и спокойно вдохните через правую ноздрю. Вдыхать следует сосредоточенно.

3. Закройте обе ноздри и задержите дыхание. Сделайте подбородочный (джаландхара бандха) и анальный (мулабандха) замки. Не напрягаясь, задержите дыхание и выдерживайте паузу, сколько можете.

4. Сначала снимите мулабандху, затем джаландхара бандху, после чего выдохните через левую ноздрю медленно, глубоко и бесшумно.

Это составляет один цикл. Затем, не останавливаясь, зажмите левую ноздрю и снова сделайте вдох через правую ноздрю, повторив упражнение.

Начинаящим рекомендуется задерживать дыхание на небольшой промежуток времени и постепенно увеличивать его по мере возрастания емкости легких. Кроме того, им следует начинать с 10 повторов, в дальнейшем наращивая их количество до 40.

В «Гхеранда самхите» говорится, что с помощью сурья бхеды можно победить болезнь и смерть и пробудить кундалини (это происходит, когда прана поступает в сушумну). Данная техника очищает мозг и лобные пазухи, стимулирует пищеварение, укрепляет и успокаивает нервы. Можно сказать, что сурья бхеда оказывает тонизирующее действие на весь организм. Согревающий эффект этой техники делает ее особенно полезной в зимние месяцы.

Не следует выполнять сурья бхеду непосредственно перед едой или сразу же после нее, поскольку для пищеварения вам потребуется энергия. Не рекомендуется выполнять сурья бхеду перед сном, поскольку питала нади активизируется и не даст вам уснуть.

Чандра бхеда пранаяма

«Чандра» означает «луна»: эта пранаяма в целом схожа с сурья бхедой, за исключением того, что здесь вдох делается через левую ноздрию, а выдох — через правую.

В этом случае прана движется по каналу ида или чандра нади, в результате чего организм охлаждается, в то время как сурья бхеда оказывает согревающее действие.

Примечание: выполнять в один и тот же день сурья бхеду и чандра бхеду не следует.

Удджайи пранаяма

«Уд» в переводе с санскрита означает «поднимать вверх», а слово «джайя» — «победоносный».

1. Сядьте в позе, удобной для медитации, закройте глаза и расслабьтесь.

2. Не раскрывая рта, медленно и плавно вдохните и выдохните через обе ноздри, частично прикрывая голосовую щель; возникающий при этом звук напоминает монотонное шипение или легкий храп.

3. Во время вдоха поток воздуха должен ощущаться мягким нёбом, а из-за сжатия воздуха получается шипящий (свистящий) звук «са». Выдох также ощущается мягким нёбом, и образуется придыхательный звук «ха». Во время вдоха (пурака) слегка поджимайте мышцы живота. Полностью заполните воздухом легкие, поднимая и раздвигая ребра, пока грудная клетка не станет выбиваться вперед, как у гордящегося победой воина.

4. На выдохе (речака) мышцы живота, естественно, будут сжаты сильнее. Продолжительность выдоха всегда больше вдоха — обычно это соотношение равно 1:2. Поэтому если вдох длится 5 секунд, то выдох займет 10 секунд.

5. Практикуйте 5—20 циклов удджайи пранаямы. Начните с пяти циклов, каждую неделю прибавляйте по два цикла, пока не дойдете до 20.

Усложненная удджайи пранаяма

Опытные обучающиеся могут выполнять мула-бандху и джаландхара бандху с задержкой дыхания (кумбхака).

1. Сделав вдох методом уджайи, полностью перекройте голосовую щель и выполните мулабандху и джаландхара бандху.

2. Задержите дыхание, насколько можете (кумбхака), затем снимите мулабандху, а после джаландхара бандху.

3. Закройте большим пальцем правую ноздрю и выдохните через левую. Этот обычный способ выдоха через левую ноздрю требует меньших дыхательных усилий в соотношении 1:2. Дело в том, что на выдох через одну ноздрю понадобится в два раза больше времени, чем на вдох обеими ноздрями, при учете, что интенсивность дыхания будет неизменной.

Без задержки дыхания уджайи пранаяма может практиковаться в любое время и во всех положениях: в асанах ноги, стоя и при ходьбе. Чтобы уравновесить прану и апану, следите за одинаковой длительностью вдоха и выдоха, а также дышите равномерно через обе ноздри.

Эта техника дыхания успокаивает разум и нервную систему, помогает при гипертензии, в состоянии тревоги и депрессии. Кроме того, она замедляет сердцебиение и понижает кровяное давление, а также приносит пользу страдающим бессонницей, астмой, легочными заболеваниями и болезнями сердца. Уджайи пранаяма позволяет регулировать кровяное давление, деятельность желез внутренней секреции и желудочно-кишечного тракта. С ее помощью из горла удаляется слизь и охлаждается голова.

Полезно такое дыхание и тем людям, которые не способны плакать (плач под влиянием положительных эмоций оказывает очищающее действие).

Если дыхание осуществляется осознанно, то уджайи повышает сосредоточенность и помогает войти в состояние медитации, пробуждая психическую энергию.

Сигали пранаяма

Ситсиуи — это охлаждающее дыхание, которое оказывает на организм охлаждающее и успокаивающее действие.

1. Занимайтесь сипгали в одной из поз для медитации, а также стоя.

2. Высуньте язык чуть дальше губ и сверните его трубочкой. Медленно со свистом втягивайте воздух, до тех пор пока легкие не заполнятся целиком.

3. Уберите язык, задержите дыхание и выполните джаландхара бандху. Выдерживайте паузу, сколько сможете.

4. Снимите джаландхара бандху и медленно выдохните через обе ноздри.

Занятия ситали можно проводить утром, начав с 10 циклов и постепенно увеличивая их количество до 40. Сначала лучше позаниматься асанами и прана-ямой. Вследствие его охлаждающего эффекта, ситали не следует заниматься зимой.

Ситали охлаждает организм, способствует расслаблению тела и несет спокойствие разуму. Этот метод дыхания очищает кровь, улучшает пищеварение и утоляет жажду.

Шиткари также является охлаждающим дыханием и оказывает положительное действие, аналогичное действию ситали пранаямы.

Отогните язык назад так, чтобы его кончик касался верхнего неба. Сведите челюсти вместе, раздвиньте губы и со свистом втягивайте воздух сквозь зубы.

Различия между ситали и шиткари

При дыхании шиткари внимание сосредотачивается на шипящем (свистящем) звуке.

При ситали же внимание концентрируется на охлаждающем эффекте дыхания.

Шиткари тоже можно выполнять утром, начиная с 10 и доходя до 40 циклов.

Бхрамари пранаяма: дыхание «жужжание пчелы»

Бхрамари улучшает голос, делая его приятнее и мелодичнее (по этой причине такое дыхание особенно полезно певцам). Бхрамари пранаяма эффективна при заболеваниях горла; еще она успокаивает ум и снижает кровяное давление. Бхрамари также пробуждает внутренний звук (надо).

1. Примите позу для медитации, закройте глаза и расслабьтесь.

2. Медленно и очень глубоко вдохните обеими ноздрями.

3. Задержите дыхание и выполните джаландхара бандху, сохраняя замок 3—5 секунд.

4. Снимите джаландхара бандху, поднимите руки и указательными пальцами заткните уши, чтобы отвлечься от посторонних звуков. Выдохните через ноздри с закрытым ртом, порождая тонкий звук, напоминающий жужжание пчелы, и ощутите вибрацию в мозге.

Начинайте занятия с 5 циклов, постепенно доводя их количество до 40.

Мурча пранаяма

Слово «мурча» означает «ослабевать» или «расширяться». Эта пранаяма помогает расширить сознание, способствует расслаблению и внутренней просветленности.

Но при заболеваниях сердца, высоком кровяном давлении и головокружении она противопоказана.

1. Сядьте в падмасане («позе лотоса») или сиддха-сане («совершенной позе»); руки положите на колени, сидите прочно и устойчиво.

2. Вдохните медленно и глубоко, проходя все этапы полного дыхания йога, затем отклоните голову назад и выполните шамбхави мудру (см. далее) с открытыми глазами, сосредотачиваясь на точке между бровями.

3. Задержите дыхание насколько сможете; руки выпрямлены, кисти давят на колени.

4. Медленно выдохните, расслабьте руки и закройте глаза, возвращая голову в исходное положение.

5. Расслабьтесь, ощутите спокойствие и безмятежность.

Вариант: задержите дыхание и сделайте джаланд-хара бандху, в этом случае не надо отклонять назад голову и выполнять шамбхави мудру.

Шамбхави мудра (созидательная сила мудры сознания)

1. Сядьте в позу для медитации, откройте глаза и смотрите вверх, на «духовное око», т. е. в точку между бровями.

2. Не отводите взгляд как можно дольше. Когда глаза устанут, закройте их и расслабьтесь. Продолжайте созерцать «духовное око»

мысленно. После некоторой практики вы сможете видеть свет при закрытых глазах. Сосредоточьтесь на этом источнике света и зафиксируйте его в том месте, где находится «третий глаз». Позвольте процессу созерцания поглотить ваш ум и дыхание.

Шамбхави мудра может использоваться для внутреннего сосредоточения на любой из чакр.

Савитри пранаяма: ритмичное дыхание

Савитри пранаяма — это ритмичное, приносящее гармонию дыхание; оно делится на четыре этапа, которые выполняются в определенных соотношениях. Здесь вдох и выдох равны по времени, а внутренняя и внешняя задержка дыхания вдвое короче их.

Традиционное соотношение таково — 8:4:8:4. Это оптимальный ритм для укрепления организма и восстановления жизненных сил. Он обеспечивает максимальное оздоровление. Это соотношение используется для достижения пратъяхары (отвлечения чувств) и дхараны (сосредоточения).

Ниже указано, как разные соотношения влияют на разум и тело.

4:2:4:2. Это соотношение дает отличный эффект при астме, а также в период восстановления после болезни или операции. Такой ритм служит хорошим начальным этапом занятий пранаямой для детей. Он годится для короткого периода, а если предполагается длительный срок занятий, то следует стараться увеличить соотношение до 8:4:8:4.

6:3:6:3. Этот ритм оптимален для управления эмоциями, обуздания невротических склонностей и тяжелых депрессий. Он способствует восстановлению эмоционального равновесия. Этот ритм укрепляет тело, восстанавливает силы, обеспечивает оптимальное оздоровление организма, успокаивая его.

Такое соотношение ускоряет обмен веществ, активизируя работу внутренних органов. Оно очень эффективно, если необходимо преодолеть вялость кровообращения, лень и медлительность.

12:6:12:6. Этот ритм дыхания пробуждает ум и придает ему живость, укрепляет память, делает мысли и ощущения четче. Дыхание в этом ритме также способствует духовному развитию.

8:4:8:4.

10:5:10:5.

14:7:14:7. Этот ритм успокаивает ум и чувства, обеспечивая безмятежность ума.

16:8:16:8. Это так называемый «ритм Сиддхи» (дыхание Великого). Такое дыхание обновляет тело, поддерживает здоровье и способствует долголетию.

Способ выполнения савитри пранаямы.

1. Сядьте в позу для медитации, закройте глаза и расслабьтесь.
2. Глубоко вдохните через обе ноздри, отсчитав шесть секунд.
3. Удерживайте воздух в легких три секунды.
4. В течение шести секунд медленно выдыхайте через обе ноздри.
5. Задержите дыхание на три секунды.

Так совершается один полный цикл. Выполняйте по 9 циклов и постепенно, в процессе тренировок, увеличивайте их количество до 27. С течением времени можно увеличивать продолжительность вдоха и выдоха в соответствии с вашими возможностями, однако не следует форсировать события — напряжение недопустимо.

Савитре пранаяма

Отличие савитре пранаямы от савитри в том, что во временном соотношении фаз наблюдается обратная зависимость: продолжительность внутренней и внешней задержки дыхания вдвое больше длительности вдоха и выдоха (1:2:1:2). Начинающим рекомендуется начинать с соотношения 3:6:3:6, постепенно доходя до выполнения 27 циклов.

Со временем, учитывая свои возможности, вы можете увеличивать это соотношение до 6:12:6:12, а затем до максимального сочетания 8:16:8:16. Вместе с задержкой дыхания выполняйте джаландхара бандху. Две эти разновидности пранаямы названы в честь красавицы-богини Савитри, которой подвластны времена года; ее супругом является бог солнца Сави-ту(Сурья).

Нага пранаяма

Это метод очищения кожи. При задержке дыхания давление крови стремится вытеснить углекислый газ через миллионы пор в коже. Выходящая через кожу углекислота повышает ее температуру, способствуя выделению пота, который и уносит токсины.

Эта пранаяма делает кожу мягче и оздоравливает ее; она полезна при псориазе, экземе, угрях. Эффект от занятий носит скорее медицинский, чем духовный характер.

1. Сядьте в ваджрасане, закройте глаза и расслабьтесь.
2. Медленно и глубоко вдохните через обе ноздри.
3. Задержите дыхание, медленно считая до девяти.
4. Продолжая задерживать воздух в легких, вдохните и снова задержите дыхание, также считая до девяти.
5. Повторите первый этап. Если объем легких позволяет вам принять еще немного воздуха, сделайте вдох и держите паузу, снова считая до девяти.
6. Медленно выдохните через обе ноздри.
7. Выполните еще два цикла, после чего лягте и полностью расслабьтесь.

Дыхание со сменой полярности (купание в пране)

Каждая клетка организма имеет ту же полярность, что и Земля. Когда клетки должным образом сориентированы по полярности и сбалансированы, душа и тело находятся в согласии. Благодаря этой ориентации клеток положительные и отрицательные потоки энергии праны проходят через все тело, выполняя функцию своеобразного клеточного массажа.

1. Лягте на пол в шавасане («поза трупа», или полного расслабления) головой к северу, ногами к югу. Закройте глаза и расслабьтесь.
2. Выполните девять циклов савитри пранаямы (8:4:8:4).
3. Представьте, что у вас над головой висит солнце, посылающее вам тепло и энергию. Делая вдох, вводите в себя через макушку энергию солнца, постепенно направляя ее к ногам. Вообразите, как вместе с дыханием по вашему телу движется теплая золотистая пра-на. Затем позвольте энергии выйти через ступни.
4. Задержите дыхание; представьте и ощутите возле ног прохладную подвижную лунную энергию. Выдохните от стоп к голове, представляя, как сквозь ваше тело течет прохладная серебристая прана.

5. Медленно и ритмично выполните 12 циклов; после чего у вас появится легкость и ощущение парения. Затем полностью расслабьтесь и отдохните.

Лечение праной

Можно смело сказать, что все методы лечения прямо или косвенно направлены на пробуждение в больном теле жизненной энергии (праны). Если равновесие потоков праны в организме нарушено нездоровым образом жизни или неэффективным дыханием, то нарушаются соответствующие физиологические процессы, а последствием этого становятся различные недуги и заболевания.

Йоги, правильно занимающиеся пранаямой, регулярно получают доступ к источнику праны и могут использовать ее для самолечения, а также для помощи другим людям. Лечение праной производится путем сосредоточения на пране и направлении ее усилием воли в любую часть организма.

Накопление и распределение праны

1. Лягте на спину с закрытыми глазами и полностью расслабьтесь. Без нажима положите руку на солнечное сплетение (над пупком), сверху положите правую руку.

2. Дышите медленно и ритмично. С каждым вдохом мысленно направляйте прану к солнечному сплетению. Очень полезно представить, как прана в виде целительного голубого или белого света входит в тело и течет по нему.

3. С каждым выдохом спокойно и целенаправленно ведите этот исцеляющий поток энергии по телу, распределяя ее между всеми костями, мышцами, органами, нервами и клетками.

4. Сосредоточьтесь на точке между бровями («духовное око») и мысленно внушайте себе: «Совершенный божественный свет заполняет все части моего тела. А там, где исцеляющий свет праны — там совершенство».

Самоисцеление

1. Лягте с закрытыми глазами в шавасане (позе расслабления).

2. Представьте, что прямо над вашей головой находится шар, излучающий белый целительный свет.

3. Отсчитывая восемь секунд, делайте обеими ноздрями вдох, пользуясь соотношением 8:4:8:4 савитри пранаямы. Одновременно

представляйте себе и ощущайте, как вы вводите в себя через ступни и направляете к голове поток чистого и белого целебного света, который, двигаясь по телу, насыщает его чакры энергией и жизненной силой.

4. Задержите дыхание на четыре секунды.

5. Выдыхайте в течение восьми секунд, представляя при этом, как поток белого и чистого света движется от головы к ногам и выходит через ступни, вымывая из организма все шлаки и нечистоты.

6. После выдоха задержите дыхание на четыре секунды.

7. Выполните еще пять циклов.

8. Перейдите на обычное дыхание, но дышите медленно, глубоко и ритмично.

9. Сделайте вдох и представьте себе, как целительная энергия праны движется по вашему телу от стоп к голове со стороны спины.

10. Сделайте энергичный выдох по направлению от лица к ногам.

11. Трижды направьте прану по кругу в направлении от спины к верхней части тела.

12. Теперь представьте себе, как поток праны при вдохе направляется к голове по верхней части тела, а при выдохе движется к ногам со стороны спины. Выполните упражнение три раза.

13. Вдохните и представьте себе, как прана три раза делает полный круг слева направо.

14. Выдохните и трижды представьте себе движение энергетического потока праны справа налево.

15. Полностью расслабьтесь и сосредоточьтесь на «духовном оке». Мысленно внушайте себе: «Божественное совершенное здоровье и энергия праны наполняют клетки моего тела. Это тело — здоровое, в каждой его клетке сияет божественный свет, несущий исцеление».

Пратьяхара

В предыдущих главах мы познакомились с четырьмя из восьми звеньев йоги Патанджали. Вкратце вспомним их суть.

Практика ямы и ниямы позволяет освободиться от беспокойства, страстей, заблуждений, ложных привязанностей, порожденных непониманием и незнанием.

Практика асан помогает натренировать тело, чтобы оно могло с удобством сохранять неподвижность, позволяя уму перед медитацией обрести состояние покоя и безмятежности.

Практика пранаямы очищает и освобождает ум от отвлекающих его мыслей.

Теперь мы переходим к изучению пятого звена, называемого «пратьяхара». Смысл этой ступени йоги изложен в двух сутрах.

«Пратьяхара есть обращение разума вовнутрь посредством переключения внимания чувств с внешних объектов на их внутренний источник (божественную сущность)» («Йога Сутра» 2: 54).

«В результате сознательного обращения разума вовнутрь чувства действуют разумно и согласованно без вмешательства эго-сознания. Человек обретает полный контроль над всеми чувствами» (Там же 2: 55).

Практика ямы, ниямы, асан, пранаямы и пратьяхара-ры касается как тела, так и разума. Эти пять звеньев составляют внешнюю сторону йоги. Три остальных ступени: дхарана, дхьяна и самадхи представляют собой ее внутреннюю сторону и связаны с изменением состояния разума.

Пратьяхара — это такое состояние, при котором разум не находит для себя внешнего выражения. Когда мы смотрим на что-либо, слушаем звуки, чувствуем запахи, прикасаемся к чему-либо, внимание «покидает» нас; в практике же пратья-хары внимание обращено внутрь.

С помощью асан и пранаямы внимание разума обращается внутрь, и занимающийся полностью осознает, откуда идет посыл на вдох и выдох. Полное внимание (сосредоточение) и осознание этого и есть собственно пратьяхара, или направление внимания вглубь себя.

Чувства

Пять стихий — эфир, воздух, огонь, вода и земля — наделили нас соответственно пятью чувствами: слухом, осязанием, зрением, вкусом и обонянием.

Душа (наша истинная сущность) обладает собственным светом, она является тем источником мудрости, который дает жизнь телу, разуму и чувствам. Без жизненной силы души тело, разум и чувства были бы не способны выполнять свою функцию.

Чувства (это видно на примере детей) являются первыми инструментами накопления познаний мира и средством его восприятия. Я намеренно использую выражение «накопление познания», поскольку осознание чувственных восприятий возникает лишь тогда, когда доставленная органами чувств информация достигает разума. Без разума не может быть зафиксированного восприятия — в этом случае чувства становятся бесполезными.

Получив собранную органами чувств информацию, разум изучает ее, анализирует, оценивает, после чего действует соответствующим образом.

Но что движет чувствами? Что побуждает их собирать информацию? Этим двигателем является любопытство. Следовательно, в разуме должно существовать любопытство, которое побуждает его отправить чувства на сбор информации, способной удовлетворить это любопытство. Но чем больше усилий тратится на удовлетворение любопытства пытливого ума, тем больше любопытства в нем рождается, поскольку каждая порция сведений порождает все новые вопросы.

Ум обладает любопытством, потому что ему требуется постичь смысл. Он стремится расширить объем сведений настолько, чтобы стал ясен смысл ситуации. Таким образом, любопытство, или желание что-то выяснить и узнать, представляет собой поиск смысла.

Почему же попытки разума и чувств отыскать смысл жизни так часто оказываются тщетными? Чувства - это средства обретения опыта. Опыт можно разделить на приятный и привлекательный, и неприятный и отталкивающий. Каждое чувственное восприятие оставляет в сознании определенное впечатление. Когда, например, у вас впервые оказывается яблоко и вы касаетесь его, вдыхаете запах, пробуете на вкус, в результате у вас складывается представление о яблоке, В подсознании немедленно формируется впечатление (санскара), и в любой момент сан-скара способна воспроизвести воспоминание об объекте: принести на память яблоко и имеющиеся знания о нем.

После того как накопится ряд одинаковых впечатлений, ум составляет общее представление о них. Затем в дело вступает эго или «Я», порожденное незнанием и само являющееся незнанием; оно пренебрегает истиной или реальностью, тем, что все эти впечатления преходящи.

Эго заявляет: «Это было прекрасно, и мне хочется его сохранить, а то ужасно, и я хочу избежать его». Но невозможно ни то, ни другое. Если увиденной вещи нет с нами рядом, ум, «записавший» опыт в память, продолжает желать эту вещь; еще более достойно сожаления то, что в памяти откладываются также и неприятные впечатления, и в сознании

живет боязнь повторения их. Ситуация уже изменилась, но вы знаете, что существует вероятность повторения неприятного опыта, хотя, возможно, подобное и не повторится никогда. Однако в сознании удерживается отпечаток опыта (приятного или иного), и на основе этого рождается желание или неприязнь. Если краткий приятный опыт сумел оставить в сознании впечатление (отпечаток), то сознание «окрашивается» им, и в дальнейшем это впечатление продолжает будоражить сознание мыслями: «Я хочу это, я должен обладать этим» или «Мне хочется этого, но я боюсь, что мое желание неосуществимо».

Постепенно настойчивые усилия повторить приятный опыт и избежать неприятных впечатлений ведут к отказу от исходной задачи разума: поиска смысла. Постепенно у человека возникает пристрастие к удовольствию и комфорту; он не понимает, что удовольствие заключено не в конкретных предметах, а в состоянии сознания, и что счастье существует не вне человека, а внутри него, в нем самом. Нашей жизнью начинают повелевать желания, привязанности и так называемая потребность защищать то, чем, как нам кажется, мы обладаем.

Не менее затрудняет познание и притупление чувств, обусловленное чрезмерным повторением опыта. Например, пристрастие к наркотикам начинается с употребления марихуаны, затем ее заменяют более сильные наркотики, такие, как кокаин и героин; курильщики постепенно выкуривают все больше сигарет. Любитель спиртного постепенно пьет больше и со временем превращается в алкоголика. Если же в отношениях без любви, основанных на удовлетворении физических желаний, все больший акцент делается на секс, то вскоре такие отношения приедаются и перестают удовлетворять людей. Тогда оба партнера (или один из них) устремляются за более мощными сексуальными стимулами — партнер при этом воспринимается всего лишь как объект стимуляции. Идет ли речь о наркотиках, алкоголе, сексе, табаке, кофе или сахаре, результат один и тот же. Потворство жажде удовлетворений снижает остроту чувственного восприятия и угнетает нервную систему. В конечном счете то, что было удовольствием, надоедает вам или окончательно поработочает вас, и в этом случае уже ни о какой свободе, красоте или радости говорить не приходится. Первоначальный стимул оказывается не способным приносить удовольствие; прежняя яркость ощущений тускнеет, и чувствам требуется все более сильный опыт, чтобы доставить эго настолько насыщенное удовольствие, насколько оно хочет.

Отношение эго к опыту столь же неверно — речь идет о желании эго обладать предметами привязанностей. Эго не устраивает непостоянство удовольствия, и оно стремится закрепить его, сделать своей собственностью. Но в сущности, обладание чем-либо есть обман. Мы не владем даже тем, что едим; мы всего лишь поддерживаем круговорот энергии (который тоже происходит бессознательно). Собственнические

устремления, направленные на вещь или человека, «замораживают» отношения с людьми или вещами.

Вместо того чтобы, пользуясь чувствами, постичь смысл, изучая взаимосвязь явлений, мы хотим извлечь из этих связей тот или иной опыт, и при этом теряется смысл, значение получаемых знаний. Мы преднамеренно обращаемся к эго, а не к своему истинному «Я».

Постарайтесь понять, что не сам предмет привязывает вас к себе или порабощает. Желание, собственнические устремления, привязанность, страх — причина всего этого в отождествлении вашей мысли с объектом. Именно отождествление и определения «желанный» — «нежеланный», присваиваемые эго, — вот что порождает проблемы. Ум определяет ощущение или впечатление как желаемое, и отсутствие желаемого или его противоположность автоматически становится нежелаемым (так удовольствие создает боль). Ощущение становится чувством, когда возникает мысль дать определение ощущению. Подобное «навешивание ярлыков» и вызывает отделение мысли от опыта. В условиях же чистого опыта никакие определения не даются. В состоянии чистого сознания ум неделим и устойчив. Если же ум ищет опыт чего-либо, не являющегося внутренней радостью, внутренним спокойствием своего «Я», человек теряет осознание своей природы. Поэтому великие учителя йоги всегда подчеркивали значение самодисциплины, но являющейся не самоцелью, а условием для самосознания.

Когда же бесполезность желания и тщетность погони за объектами чувственного восприятия становится очевидной, в сознании остается впечатление, что ему чего-то не хватает. Недостает в этом случае чувства довольства в душе, внутренней радости и внутреннего покоя. Это свидетельство того, что наша истинная, благословенная сущность забыта. А если душа забывает о своей благословенной природе, она пытается тешить себя иллюзорными и преходящими радостями чувственных удовольствий. Душа каждого человека в глубине своей сознает потерю своей благодатной связи с Богом, несущей радость, умиротворение и любовь, и чувственные удовольствия никогда не могут полностью удовлетворить ее чувства.

«Истинная цель жизни состоит в познании Бога. Мирские искушения даются вам, чтобы помочь сделать выбор: предпочтете ли вы чувственные удовольствия или выберете Бога. Удовольствия сначала кажутся соблазнительными и привлекательными, но если вы остановите свой выбор на них, то рано или поздно вам не избежать бесконечной череды трудностей и невзгод.

Потеря здоровья, утрата душевного спокойствия — вот удел тех, кто поддается соблазну чувственных наслаждений. С Богом же вас ждет неиссякающая радость, не имеющая границ.

Каждому человеку должно в итоге усвоить великий урок жизни!» (Парамханса Йогананда. Отрывки из книги «Сущность самореализации»).

Управление чувствами

В «Бхагавадгите» Кришна предупреждает, что без контроля над чувствами ум отвлекается и привязанность к чувственным впечатлениям захватывает его в плен и ведет к забвению истинной природы своего «Я».

«Подобно тому как черепаха прячет конечности в панцирь, наделенный знанием йог способен, соединившись по желанию с высшим сознанием, отвлекать чувства от их объектов, вследствие чего достигается устойчивое спокойствие ума.

Те, в ком внешние объекты обостряют чувства восприятия, не перестают испытывать тягу к ним. Жажда эта иссякнет, когда человек обретет высшее знание и реализует свое «Я».

Сила чувств, начавших действовать, настолько велика, что способна ослабить усилия даже самых проницательных учеников в их стремлении к владению собой.

Подчинивший себе свои чувства обретет возможность соединения в йоге с разумом, вечно сущим во Мне. Мудрость подчинившего себе чувства не покинет его и останется непоколебимой.

Если мысли постоянно направляются на предмет, он приковывает к себе чувства. Из-за этой привязанности возникает желание иметь этот предмет для своего удовольствия. Если такое желание не осуществилось или на пути к нему встают препятствия, возникает гнев.

Гнев, словно туча, окутывает сознание, ослабляя разборчивость, и человек становится легкой добычей заблуждений, попадает в плен иллюзий и забывает о своей истинной сущности. Вслед за этим забвением человек лишается способности отличать одно от другого, и в конечном счете смятение мыслей приводит к тому, что от него ускользает цель жизни — воплощение своего «Я».

Однако те, кто способен держать в своей власти отношения между чувствами и их предметами при помощи владения собой, освещенного

знанием, и кто освободился от желаний и ложного принуждения, обретают внутреннее спокойствие и умиротворенность.

С обретением же внутреннего спокойствия и радости приходит конец всем печалям. Происходит это потому, что ум спокойных разумом прочно утверждается в их истинном «Я».

Тем, чей ум и чувства лишены спокойствия, недоступно познание своей сущности. Отягощенный беспокойством ум не способен к сосредоточению или медитации, так как он не знает покоя. Какая же радость возможна без душевного спокойствия?

Словно ладья, увлекаемая в бурю ветром, разум человека, его способность к осознанию может оказаться во власти желания, диктуемого чувствами.

Следовательно, тот, кто имеет полную власть над чувствами, прочно утверждается в мудрости своего истинного «Я».

Уподобляясь океану, который остается спокойным и безмятежным независимо от множества рек, со всех сторон несущих в него свои воды, человек не должен давать тревожить себя постоянным всплескам желаний, подсказанных чувствами. Пребывающему во власти чувств не дано обрести истинный покой.

Истинный покой приходит тогда, когда все чувственные устремления меняют свое направление и обращаются к высшим ступеням сознания и когда человек, действуя, не отождествляет себя с ложным эго и свободен от иллюзорных ощущений «я» и «мое» («Бхагавадгита» 2: 58—71).

Занятия пратяхарой

Различие между опытным йогом и обычным человеком состоит в том, что йог способен испытывать истинную радость и внутренний покой, с помощью сознательного усилия, поворачивая свое восприятие от чувств к божественному источнику внутри себя. Человек, любящий жизненные блага, чье эго-сознание отождествляет себя с чувствами и привязано к ним, отделяет себя от внутреннего источника радости — собственного «Я». Он не перестает страдать от одолевающего его гнева, страха и утраты внутреннего спокойствия и радости.

Обычный человек может отделить сознание от чувств только во время сна, на подсознательном уровне. В ходе медленного, бессознательного сна жизненная сила, соединяющая сознание и чувства, направляется к силе самосознания души, и в состоянии сна мы не осознаем свое «Я». Отсутствует желание впечатлений и эго-сознание.

Но вы не сознаете, что существуете, в противном случае вы находились бы в состоянии бодрствования! Во сне остается чистое восприятие: контакта чувств с их предметами не происходит, а если нет контакта, то не происходит и разделения сознания. Поэтому во время сна не ощущается боль, отсутствуют переживания.

Во время сна со сновидениями чувства, обеспечивающие восприятие, бездействуют и поглощены сознанием. Только разум активно действует во время сна — он становится одновременно и субъектом, и объектом, в то время как в состоянии бодрствования объекты существуют отдельно от сознания. Они существуют независимо от того, спим мы или бодрствуем, но в сновидениях они появляются только благодаря создавшему их уму, и прекращают свое существование вместе со сном.

Йога-нидра: психический сон йога

Йога-нидра является одним из лучших способов развития восприятия и достижения состояния пратъяхары.

Психология йоги признает, что расслабленность есть естественное состояние, которое может быть заново освоено теми, чьи ошибки в образе мыслей и жизненные привычки стали причиной противоестественного, нервного поведения и излишне острых реакций. Техники йоги развивают как способность сосредотачиваться, так и способность расслабляться. Концентрация, или умение сосредотачивать ум на одной мысленной форме, является эффективным средством освобождения разума от тревожных, порождающих тревогу мыслей. Таким образом, йога-нидра представляет собой не только действенную форму релаксации — постоянная практика способствует также развитию умственных способностей. А поскольку расслабление — это первый этап овладения медитацией, для учеников йоги идеально начинать практику пратъяхары с йога-нидры.

В состоянии йога-нидры происходит полное расслабление на всех уровнях: физическом, умственном и эмоциональном. В этом состоянии биоритмы мозга меняются, замедляясь от бета-ритма, характерного для состояния бодрствования, до медленного, спокойного альфа-ритма.

В состоянии йога-нидры погружения в обычный бессознательный сон не происходит. Тело, мозг и нервная система полностью расслаблены, однако сознание бодрствует, оно открыто и готово к восприятию, находясь в пограничном состоянии между сном и бодрствованием. В сознании сообщаются подсознание и бессознательное - глубинные уровни психики. Практика йога-нидры позволяет подавить переживания, страхи, фобии, неврозы, глубоко укоренившееся напряжение — все то, что негативным образом влияет на наше сознательное мышление и

впечатления, высвободить их и уничтожить. Вот основные этапы освоения йога-нидры:

1. Расслабление тела/утрата чувствительности и «блуждание» сознания. Сознание несколько раз обращается к разным частям тела, чтобы отвлечь внимание разума от внешних раздражителей, обращая его вовнутрь и расслабляя тело.

2. Пратяхара. Ум непокорен, и его действие прямо противоположно тому, что вы хотите. Поэтому в практике йога-нидры внимание вполне осознанно, намеренно фиксируется на внешних объектах. В результате разум утрачивает интерес к внешним объектам и, отвлекаясь от них, обращается внутрь себя.

3. Осознание дыхания. При осознанном дыхании не нужно пытаться повлиять на него. Вы просто наблюдаете за естественным течением воздуха. Эта практика еще глубже погружает вас в состояние расслабления.

4. Осознание чувств или переживаний. Посредством визуализации, при помощи текстов и мысленных образов можно пробудить или восстановить в памяти и осознанно поднять из глубин подсознания подавленные чувства и переживания. Когда эти страхи и волнения вызваны на поверхность, мы осознанно и беспристрастно признаем их наличие и освобождаемся от них. Польза этого этапа состоит в том, что умственный и эмоциональный планы очищаются от нежелательных установок.

5. Формула внушения. После устранения из подсознания негативных чувств и впечатлений важно задать ему положительную установку. В состоянии расслабления йога-нидры глубинные уровни подсознания исключительно восприимчивы к сознательным волевым внушениям. Сосредоточенно, убежденно и с верой внушите себе истину, которую вы стремитесь ввести в свою жизнь.

Занимайтесь йога-нидрой в тихом, теплом помещении, находясь в шавасане (поза расслабления). Наденьте удобную, свободную одежду, лягте на одеяло или на коврик. Чтобы не замерзнуть, укройтесь одеялом. С началом занятия любые движения следует прекратить. Йога-нидра протекает в состоянии бодрствования, при полной ясности сознания.

Занятия могут проходить под руководством наставника, медленно и четко дающего указания. Можно также воспользоваться специально составленными аудиокассетами с записями занятий йога-нидрой.

Другие техники пратяхары

Сначала выполните несколько циклов капалабха-ти (см. главу 4) и бхастрика пранаямы (см. главу 5), затем следует йони мудра (см. главу 4).

Занимайтесь савитри пранаямой при соотношении 8:4:8:4. Такой ритм дыхания используется как основа пратъяхары, а также для сосредоточения.

Войдите в сарвангасану (стойка на плечах) (см. главу 2), перейдите в халасану («поза плуга»), затем выполните карнапидасану (поза «колени к ушам») (см. ниже). Находясь некоторое время в карнапида-сане, вы ощутите пратъяхару.

Выполняйте джапу (повторение мантры или имени Бога, см. главу 3).

Практикуйте паду (слушание звуков внутри себя — см. главу 3).

Практикуйте киртан (молитвенную декламацию — см. главу 3) вначале громко, затем тише, шепотом, потом мысленно и на уровне сверхсознания.

Занимайтесь крийя-йогой (см. главу 8).

Халасана («поза плуга») и карнапидасана («колени к ушам»)

Способ выполнения.

«Плуг» выполняется из положения «стойка на плечах» (сарвангасана).

1. Находясь в положении «стойка на плечах», сделайте выдох и медленно опустите ноги, касаясь пола за головой.

2. Если вы можете коснуться носками пола, не напрягая спину, вытяните руки назад, сцепите их и потянитесь. Затем перенесите руки за голову и коснитесь носков. Расслабьтесь в этой позе, дышите обычным образом.

3. При достаточной гибкости можно после выдоха опустить колени согнутых ног по обе стороны головы возле ушей. Поза поэтому и получила название карнапидасана («колени к ушам»).

4. Обхватите колени сцепленными руками. Расслабьтесь и дышите обычным образом.

5. Чтобы выйти из позы, вытяните руки на полу за спиной ладонями вниз. Прижимаясь руками к полу, медленно опустите на пол спину. Полностью расслабьтесь и дышите как обычно.

Противопоказания: не выполняйте халасану и карнапидасану при

- ишиалгии;
- высоком кровяном давлении;
- отслоении сетчатки.

Женщинам не рекомендуется выполнять эти упражнения в период менструации.

Полезный эффект:

- халасана растягивает позвоночник по всей длине, развивая его гибкость, особенно в области шеи;
- эта асана тонизирует и растягивает все мышцы задней стороны тела;
- халасана стимулирует нервы, повышает тонус внутренних органов и желез, в особенности почек, печени и поджелудочной железы;
- она регулирует деятельность щитовидной железы;
- она укрепляет сердце и улучшает кровообращение.

Все эти благотворные эффекты относятся также и к карнапидасане.

Дхарана

После того как с помощью пратъяхары вы достигнете контроля над чувствами, неведение эго уже не сможет вводить их в заблуждение и их можно будет использовать для осознания истинного «Я». Разум, таким образом, готов к следующей ступени: обращению вовнутрь, или дхаране. Дхарана (концентрация) есть спокойное сосредоточение сознания исключительно на объекте медитации. Дхарана происходит от слова «дхри», что означает «крепко удерживать».

В «Йога Сутре» Патанджали понятие «дхарана» описано очень просто.

«При сосредоточении внимание ума (сконцентрированное сознание) направляется в одну определенную точку (все остальное находится за пределами внимания)» («Йога Сутра» 3: 1).

Патанджали понимает сосредоточение не как внимание в широком смысле слова, когда ум продолжает участвовать в мыслительном

процессе. Здесь имеется в виду прием йоги: «точечное» (эка-грата) сосредоточение, то есть непрерывный поток сознания, направленный вовнутрь, обращенный на внутренний (антара-висайя) или на внешний (бахья-висайя) объект. К внутренним объектам относятся точки и органы тела: пупок, сердце, точка между бровями, в особенности верхние чакры. Внешний объект — это идея или образ, на которых сосредотачивается изнутри внимание разума.

Что представляет собой внимание? Это концентрация сознания на одном-единственном объекте или идее, когда исключается все остальное. Простое внимание к тому, что у нас отсутствует осознание, и есть пробуждение сознания.

Внимание может быть сосредоточенным или рассеянным. Если собрать рассеянные лучи солнечного света и пропустить через увеличительное стекло, соединенные в один луч, они способны воспламенить бумагу, в то время как в рассеянном виде им не удастся сделать такое. Так же и излучения разума обычно рассредоточены, направленные на разные объекты и мысли, но если они соединены и собраны в одном четком фокусе, то этому мощному единому лучу концентрации под силу сжечь все прошлые впечатления (самскар), засоряющие разум.

Сосредоточенность необходима в любых действиях, если мы стремимся достичь цели без опасных осложнений. Важность этой безопасности станет особенно понятна, если представить себе, что произойдет, если на дороге с интенсивным движением вы, сидя за рулем, начнете отвлекаться, уделяя внимание чему-то постороннему, или вообразите себе, что зубной врач сверлит вам зуб, отвернувшись и разговаривая с медсестрой.

Даже в повседневной жизни нам не хватает внимания и сосредоточенности. Мы делаем бутерброды, готовя завтрак, и только утром обнаруживаем, что вечером забыли выключить свет или же оставили открытым водопроводный кран.

Сложность такого понятия йоги, как «сосредоточенность», заключается в том, что концентрация, как правило, ассоциируется у нас с усилиями и напряжением. Человек сосредотачивается в стремлении что-то отстоять, приобрести или достичь определенной цели. В этом случае сосредоточение мотивируется эго, и в нем нет устойчивого, не требующего усилий, движения силы воли, а действует лишь внешнее усилие воли, несущее заряд энергии чувств. Следовательно, чем меньше усилий затрачивается при сосредоточении, тем лучше. Это одна из причин того, почему Патанджали полагает, что пранаяма готовит разум к сосредоточению. Пранаяма намекает нам на то, что за нашим «Я» существует что-то еще, поэтому сосредоточение, особенно после

практики пранаямы, дается, по существу, без усилий. Шри Крийянанда в своем труде «Четырнадцать ступеней к радости» пишет:

«Когда воля сосредотачивается не на действиях и достижении чего-либо, а соединяется с очищенным умом, в одном этом простом акте возникает божественное просветление».

Обретение дхараны

Что же нам потребуется изменить, чтобы обрести дхарану?

1. Расслабьте ум и тело. Чем меньше они «напряжены», тем легче уму сосредоточить внимание. Для сосредоточения необходимо выбрать правильную расслабленную позу, чтобы поток энергии в позвоночнике беспрепятственно поднимался к высшим мозговым центрам. Расслабление — это путь к открытому восприятию; оно помогает нам противодействовать подавляющей силе ограниченного эго-сознания.

2. Успокойте ум и тело. Устойчивая поза способствует сосредоточению ума. Упражнения в асанах позволят вам достигать спокойствия тела и ума и тем самым без помех концентрировать внимание на объекте сосредоточения.

3. Успокойте свое дыхание. Прислушайтесь к дыханию, и вы сможете определить степень рассеянности ума. Чем менее он рассеян, тем спокойнее и ровнее дыхание. Пранаяма (см. главу 5) приносит разуму спокойствие и равновесие, давая возможность сосредоточиваться и не отвлекаться.

4. Развейте в себе стремление к дхаране. Помните, что дхарана не имеет ничего общего с достижением прозаической, обыденной цели, поэтому нет необходимости спешить и устанавливать сроки, не нужны лишние усилия. Здесь действует не воля, направляемая эго, а желание, добровольное стремление.

5. Пробудите в себе интерес и внимание. Для обретения сосредоточения они имеют очень важное значение. Чтобы привлечь внимание, необходимо пробудить интерес, поскольку на интересном объекте уму проще сосредоточиться.

Каковы признаки сосредоточенности ума? Это отсутствие чувства времени. Когда мы глубоко сосредоточены, время течет незаметно. Если нас увлекла книга, наше внимание целиком поглощает чтение, так что мы забываем о времени, и только отложив книгу, с удивлением обнаруживаем, что незаметно пролетели несколько часов. Ум сосредоточен, когда внимание и интерес без вмешательства мыслей

направлены строго на ограниченную область в настоящем, а не в прошлом или в будущем.

Согласно йогическому тексту «Курма-пурана», если разум фиксируется на чем-либо более 12 секунд, это дхарана. Двенадцать дхаран складываются в дхьяну (медитацию), а двенадцать дхьян составляют самадхи (сверхсознание).

Юноша, сосредоточивавшийся на буйволе

Чтобы нагляднее представить цель сосредоточения и медитации, Свами рассказывает своим ученикам следующую поучительную историю.

Жил когда-то юноша, который как-то раз, вдохновленный покоем, исходившим от святого человека, попросил разрешения учиться у него медитации. Гуру учил его медитировать на божестве, но некоторое время спустя наставник заметил, что достижения ученика в медитации невелики. Тогда он спросил, что больше всего интересует юношу, и тотчас же получил ответ. Ближе всего уму и сердцу юноши оказался буйвол. Тогда гуру отправил его в комнату для медитации и посоветовал сосредоточить все внимание на буйволе.

На следующий день гуру постучал в дверь и велел юноше выйти. Несколько мгновений ему никто не отвечал, затем раздался тихий голос: «Прошу простить меня, господин, но я не могу покинуть комнату, потому что для моих больших рогов эта дверь слишком узка!»

И понял тогда наставник, что юноша достиг такого глубокого сосредоточения в состоянии медитации, что ему удалось подняться до уровня самадхи (сверхсознания), на котором он расстался со своей индивидуальностью и слился сознанием с буйволом.

Реальной утраты человеческой природы при этом не происходит, личность здесь как бы поглощается объектом медитации. Какое-то время юноша считал себя тем буйволом, на котором он сосредоточивался. Поэтому следует сосредоточиваться и медитировать на том, что способно вдохновлять и возвышать сознание, чтобы достичь отождествления с этим образом. Мораль этой притчи в следующем: глубокое сосредоточение на том, что нам интересно и любимо нами, приводит нас к единению с этим предметом.

Сосредоточение на божестве

Все мы наделены способностью сосредоточивать внимание на том, что нас интересует, будь это создание живописного полотна, чтение книги, вождение автомобиля или приготовление пищи. Но лишь

немногие могут сосредоточивать внимание на Боге или на своем истинном «Я». Круглые сутки лучи нашего разума рассеяны в разных направлениях, но не освещают собой пути к Богу. Сколько времени занимает у нас сосредоточение на Боге? Если бы вы вели дневник, где отмечали время, посвящаемое Богу, то, к удивлению своему, узнали, что за сутки оно обычно не превышает и 5 минут! Неужели вам и в самом деле мешает думать о Боге ваша занятость? Что же не дает нам уделять больше внимания божественному? В чем тут причина? В отсутствии веры или интереса? На протяжении дня ум (эго-сознание) ничего не способен различать за пределами эгоистического интереса; его определение и внимание большей частью пребывает с ощущением эго («Я есть комплекс тело — разум — личность»). Внимание ума сосредоточивается на обретении богатства, достижении славы, на земных радостях, но оставляет в стороне самую важную цель жизни: самореализацию, познание Бога — истинного источника вашей жизни. Бог — это Высшая реальность, истина. Он всеведущ, вечен, Он — источник радости, причина всех причин, Он — наша основа и начало. Бог — наш истинный хранитель, и мы живем под сенью божественной сущности. Жить, не созная Бога, — значит ограничивать свою жизнь, делая так, что разум в поисках радости находит лишь боль и страдания.

Если наше сознание не настроено на присутствии в нас Бога и мы не сосредоточиваемся на осознанном восприятии Бога, а отождествляем себя с разумом, ограниченным временем, пространством и причинностью, нам не испытать истинного душевного покоя, гармонии, божественной любви и внутренней радости или блаженства, к которым все мы стремимся.

В индивидуальном сознании души заложены все божественные свойства: любовь, спокойствие, радость, свет, мудрость, и все, что нам необходимо, — это найти их в себе, осознать и воплотить.

Наша истинная цель жизни — пробудить в себе сознание божественной природы и сохранять сознание божественной реальности.

«Выберите себе идею. Отведите ей главное место в жизни, обращайтесь к ней в своих думах и мечтах, живите ею. Пусть эта идея войдет в ваш мозг, пропитает мышцы и нервы, заполнит собой каждую часть вашего тела, не оставляя места всему остальному. Это и есть путь к успеху, путь к духовному величию!» (из «Поучений Свами Вивекананды»).

Практика сосредоточения

Чтобы достичь состояния глубокого сосредоточения, выполните следующую процедуру:

1. Расслабьте тело, расположившись в удобной, устойчивой асане.
2. Расслабьте ум, успокойте дыхание и управляйте жизненной силой посредством пранаямы (см. главу 5).
3. Успокойте чувства, направляя их с помощью пратьяхары вглубь себя (см. главу 6).
4. Когда мысли почти исчезнут, соберите лучи своего разума и с интересом и вниманием сосредоточьте их на каком-то одном предмете. Это дха-рана.

Медитация начинается, когда все умственные усилия разума сосредоточены на единственной идее. Тогда разум внутренне сосредоточен на присутствии в душе Бога.

При глубоком, целенаправленном сосредоточении не осознается ни тело, ни время, ни то, что нас окружает. Нарастает энергия, магнетизирующая позвоночник; она поднимается к высшим чакрам, приводя медитирующего в состояние расширения сознания, при котором он способен постичь присутствие Господа во всем.

Обращение разума внутрь него сосредоточение

Осознание дыхания

Чтобы преодолеть беспокойство ума, сядьте в удобной для медитации позе и внутренне сосредоточьте внимание на своем естественном дыхании. Не пытайтесь управлять им — просто следите за естественным движением воздуха, как будто наблюдаете за приливом и отливом на берегу. Не позволяйте уму блуждать, если же он отвлекся, верните его внимание к дыханию.

Сосредоточение на «третьем глазе»

Продолжайте внимательно наблюдать за естественным процессом дыхания. Если дыхание спокойно, сосредоточьтесь на точке между бровями («третий глаз»). При сосредоточении на ней поток праны, словно под действием магнита, движется вверх, неся энергию в верхние мозговые центры.

Сосредоточение на мантре

Особой силой воздействия на разум обладают звуковые колебания, и разуму очень легко на них сосредоточиваться. Когда разум поглощен трансцендентным звуком мантры, он возвышается до блаженного состояния сверхсознания. «Мантра» на санскрите означает «то, что защищает и освобождает разум». Мантра защищает и освобождает ум

от беспокойных мыслей и от всего негативного; она преобразует энергию разума, выводя его на более высокую ступень сознания. Каждый звук мантры наделен божественной духовной силой. При сосредоточенном повторении мантры ее вибрация в сознании создает гармонию и равновесие, а также активизирует чакры.

Из всех мантр главным символом Бога, на котором можно сосредоточивать внимание, является мантра «ом» (см. главу 3).

Хонг сау

Двухсложная мантра «хонг сау» углубляет сосредоточение и сознание покоя и успокаивает ум. Она образована звуками, скрытыми во вдохе и выдохе. Эта мантра связана с потоками праны в позвоночнике, в каналах *ida* и *питала*. На вдохе энергия в позвоночнике поднимается, что соответствует мысленной установке «наружу». При выдохе в позвоночнике происходит движение энергии вниз, и, соответственно, энергия в теле и сознании направляется внутрь.

Хонг сау означает «Я есть Он». Это формула внушения своей сущности и одновременно приобщение к божественному.

Нужно мысленно следить за дыханием при вдохе, мысленно произнося «хонг», а при выдохе — «сау».

Шри Крийянанда учит:

«При вдохе мы, в некотором смысле, утверждаем свое «Я», но оно столь незначительно, что можно готовиться к тому, чтобы предложить это «Я» Богу. Когда мы говорим «сау» и снова возвращаемся в сознание «Я» при вдохе, мы утверждаем противоположное: «Он есть Я», и, следовательно, это «Я» уже более высокого уровня, а не просто эго, и одно помогает другому».

Есть еще одна мантра, которая тоже используется в Индии и называется сохам («хонг сау», произнесенная в обратном порядке, превращается в «сохам»).

Чтобы подготовиться к практике хонг сау, выполните следующую процедуру:

1. Сядьте прямо в удобной для медитации позе, закройте глаза и полностью расслабьтесь. Для полного расслабления тела сделайте глубокий вдох и напрягитесь всем телом. Затем выдохните и расслабьтесь. Это упражнение на чередование напряжения и расслабления следует выполнить трижды, затем полностью расслабьтесь и прочувствуйте расслабление.

2. Оставаясь в состоянии расслабления, выполните 6—9 циклов лома пранаямы (см. главу 5): это дыхание через обе ноздри, состоящее из трех равных фаз. Вдохните, считая до двенадцати, задержите дыхание, считая до двенадцати, и выдохните, считая до двенадцати (12:12:12). Если для ваших легких это слишком тяжело, уменьшите соотношение вдвое (6:6:6).

3. Сохраняйте неподвижность и спокойно направьте внимание в точку между бровями. Освободитесь от всех мыслей, сосредоточьтесь на данном конкретном моменте: «здесь и сейчас». Продолжая смотреть в духовное око, поддерживайте осознанное внимание на естественном дыхании. Если ум ваш начинает блуждать, спокойно верните его к осознанному наблюдению за дыханием. Усилением сосредоточения заставьте свой разум углубиться в себя до состояния полного поглощения.

Теперь можно перейти к произнесению мантры «хонг сау».

1. Сначала сделайте глубокий выдох; после того как начнете вдох, мысленно сопровождайте его звуком «хонг».

2. При выдохе мысленно следуйте за ним со звуком «сау».

3. Сохраняя внимание на духовном оке (точке между бровями) и сосредоточиваясь на вдохе (не на процессе дыхания, а на воздухе, поступающем через ноздри), почувствуйте, как он входит в ноздри, затем ощутите, как он проникает дальше, пробуждая духовное око в лобной доле мозга.

4. Продолжайте смотреть внутрь себя, в духовное око, сосредоточиваясь на дыхании и мысленно сопровождая вдох звуком «хонг», а выдох — звуком «сау». Когда разум достигнет сосредоточения и спокойствия, наслаждайтесь продолжительными паузами между свободными вдохами и выдохами.

Практика глубокой концентрации позволяет насладиться состоянием абсолютного внутреннего покоя, поэтому выполняйте процедуру сосредоточения с чувством умиротворения, а не как серию механических повторов. Получайте удовольствие от покоя, особенно в паузах между вдохами.

Другие техники концентрации внимания

Тратака (фиксация взгляда) и визуализация

Способ выполнения тратаки рассматривался в главе 4. Нужно зафиксировать неподвижный взгляд на каком-либо предмете (это может

быть пламя свечи, яркая звезда, мандала, красивый цветок или глаза на изображении вашего гуру).

Чтобы выполнить тратаку на изображении вашего гуру, Иисуса Христа, Кришны или святого, сядьте в удобную, расслабленную позу. Поместите выбранное изображение перед собой на уровне глаз на расстоянии вытянутой руки. Пристально, с особым вниманием и интересом смотрите на него, спустя одну-две минуты закройте глаза и представьте лицо и глаза Господа, гуру или святого, чье изображение только что созерцали. Настройте себя на сознание этих великих Учителей, представляя их перед своим духовным оком. Ощутите в лотосе своего сердца их присутствие, любовь, радость, свет и энергию.

Помните, что, независимо от того, насколько велика ваша любовь к этому образу (святому, гуру, божеству), объект преданного сосредоточения всегда следует воспринимать как только одно воплощение Бога. В противном случае за множественностью божественных проявлений нам не удастся почувствовать единство, божественную сущность, не скованную временем и пространством, вездесущую, всеильную и всеведущую. Необходимо выйти за пределы поклонения личности и ее телесной формы и настроить себя на божественное сознание, выражающее любовь, свет, радость и мудрость через эту личность.

Джапа

Джапа — это повторение какого-либо имени Бога для укрепления преданности и сосредоточения разума на Боге (об этом шла речь в главе 3). Повторять имя можно вслух, шепотом или про себя. Как правило, для практики джапы используются четки со 108 косточками. Значение числа 108 трактуется так: древними йогами было установлено, что в среднем человек за сутки совершает 21 600 вдохов, а 200 раз по 108 и составляет 21 600. Это число также делится на 9 — число, признанное божественным.

Джапа, произнесенная мысленно, сосредоточенно и с настроением на полное подчинение Богу, готовит разум к глубокой медитации. Постоянная практика джапы очищает разум и уводит поток сознания от внешних объектов внутрь, к Богу.

Для выполнения джапы примите удобную для медитации позу и сосредоточивайтесь либо на сердечной чакре (анакхата), либо на «третьем глазе». Если внимание и взгляд закрытых глаз фиксируются на внутреннем божественном глазе, то разум легко контролировать.

В правой руке держите гирлянду джапы или четки. Начинайте с первой маленькой бусины, находящейся рядом с большой бусиной —

сумеру. Держа маленькую бусину между большим и средним пальцами, сосредоточенно произнесите мантру один раз. Затем перейдите к следующей маленькой бусине и повторите мантру. Повторяйте мантры, перебирая бусины четок, пока не завершите 108 мантр и не достигнете сумеру. Для того чтобы начать следующий круг, не переходите через нее — идите в обратную сторону, двигаясь от бусины, предшествовавшей сумеру.

Киртан

Киртан, или молитвенная декламация, также описанная в главе 3, прекрасно помогает сосредоточить и направить энергию разума внутрь, к Богу. Она пробуждает в сердце истинную любовь и преданность и способна возбудить в нас стремление познать Бога, быть ближе к нему. Она позволяет нам ощутить вкус блаженства, которое является нашей истинной сущностью. Декламация, кроме того, создает атмосферу любви, радости и покоя.

Перед тем как приступить к декламации, спросите себя: «К кому я обращаюсь и зачем?» Этот вопрос важен, если вы хотите выйти за пределы эго-сознания. При декламации мы должны ощущать Бога в своей душе, поэтому вкладывайте в нее любовь и преданность, целиком отдайте свой разум Богу. В процессе декламации вслушивайтесь в слова, ощущайте энергию и создаваемую ими силу вибрации. Глаза держите закрытыми, сосредоточиваясь либо на «третьем глазе» (аджна чакра), либо на сердечной чакре.

Начинайте декламацию громко, наполняя тело и сознание словами и ритмом. Затем постепенно убавляйте громкость, одновременно усиливая внутреннее осознание произносимого, пока на подсознательном уровне не обратите внутренние вибрации в постижение духовных истин. Парамханса Йоганан-да обычно говорил своим ученикам, что киртан — это половина пути к цели. И пусть эти вдохновляющие слова великого наставника воодушевляют всех тех, кто воистину стремится обрести Бога.

Дхьяна

Дхарана (сосредоточение) является первым этапом медитации. Второй ее этап — это дхьяна, непрерывное сосредоточение, или погруженность в себя.

«Медитация есть непрерывное и свободное течение осознанного внимания к объекту сосредоточения» («Йога Сутра»3: 2).

Между сосредоточением и медитацией есть различие. При сосредоточении (дхарана) внимание фиксируется на маленькой, ограниченной области (объекте сосредоточения). Если в этот момент в уме действует всего одна мысль или идея, то это медитация (дхьяна). При медитации нет и намека на отвлечение (блуждание) ума, а если осознается отвлечение, это не медитация, а всего лишь сосредоточение.

Разница между сосредоточением и медитацией состоит в том, что при сосредоточении происходит осознание этого акта и возможны отвлечения, в то время как при медитации целостность внимания не нарушается, а отвлечения полностью отсутствуют. При медитации разум объединяется с предметом сосредоточения и осознает только себя и этот предмет.

Почему необходимо медитировать

К медитации людей побуждают разные причины. Чаще всего с ее помощью они стремятся снять стресс, обрести душевное равновесие, расслабиться, ощутить прилив энергии или избавиться от недугов. Некоторые медитируют, пытаясь решить свои проблемы, - они углубляются в размышления и занимаются самопознанием. Есть и такие, кто желает таким способом уйти от реальности, а часть даже ищет в медитации «кайф», подобный тому, что дают наркотики. Часто медитация бывает сложной для понимания, и после первых попыток люди оставляют занятия — однако в жизни ничто не дается легко. В первую очередь, необходимо иметь искреннее желание воплотить свою истинную сущность и познать Бога. Во-вторых, нужно заниматься настойчиво и упорно, вплоть до достижения цели, и тогда вы пожнете плоды глубокой медитации: душевное равновесие, внутреннюю радость, божественную энергию и глубокое спокойствие.

Медитация, несомненно, оказывает положительное воздействие на наше физическое, психическое и эмоциональное здоровье, но истинная ее задача состоит в том, чтобы расширить пределы нашего разума и освободиться от мысленных волн (вритти). Другими словами, медитация успокаивает индивидуума и приводит его в состояние невозмутимого спокойствия, что позволяет нам познать и выразить чистое сознание, являющееся отражением Бога. После того как все чувства взяты под контроль и спокойствие разума достигнуто, мы открываем себе доступ к высшим состояниям сознания, при которых свет сознания, обращенный сам на себя, может испытать единение с Богом. В этом возвышенном состоянии сознания человек выходит за пределы своего разума, интеллекта и эго, чтобы испытать истинную природу своего «Я», которое есть Сат-Чит-Ананда (Вечное Бытие, Вечное Всеведение и Высшее Блаженство).

Ограниченные возможности чувств и интеллекта не позволяют нам познать нашу истинную природу, наше «Я» (внутренний носитель знания, существующий сам по себе). Человеческий разум, образованный мыслями, идеями, желаниями, воспоминаниями, воображением, ограничен — он не в силах постичь бесконечную реальность. Будучи «тонкой» энергией материи, разум создает собственный мир впечатлений и отношений к вещам в соответствии со своими желаниями. Из-за желаний, привязанности, эго-сознания, поведения и ошибочного самоотождествления с умом, телом и чувствами нам приходится переживать страдания, испытывать боль, разочарование. Не зная своей подлинной сущности и забывая о своей истинной духовной природе, мы утрачиваем знание своего настоящего «Я», источника внутреннего счастья, покоя и радости.

В качестве существ духовных, созданных по образу и подобию Бога, мы наделены врожденной способностью полностью пробудиться и осознать чистое блаженное сознание души и связь сознания с бесконечным. Медитация пробуждает нас, чтобы мы могли узнать и воплотить в этой жизни свою истинную духовную природу. С помощью медитации мы вновь обретаем свою духовную сущность и вспоминаем о вечном, наполненном любовью, о родстве с Богом.

Медитация помогает нам осознать, что мы не физическая оболочка, не разум, не интеллект, не эго и не чувства. Мы открываем рай внутри себя, и это не пристанище души после смерти, а божественное сознание, которое можно постичь и испытать в этой жизни.

Великие учителя о медитации

«Ибо вот, Царство Божие внутри вас есть» (Иисус Христос, Евангелие от Луки 17: 21).

«Душа любит медитировать, поскольку в общении с духом состоит великая радость. Помните об этом, когда ощущаете во время медитации сопротивление ума. Нежелание исходит от эго, оно не относится к душе».

Парамханса Йогананда.

«Воплощение своей сущности — это цель жизни. Путь к ней — праведная жизнь и постоянная медитация».

Свами Шивананда.

«Медитация — великое подспорье в духовной жизни. Медитируя, мы отрешаемся от всех связей с материальным миром и ощущаем свою

божественную природу. При медитации мы не зависим от помощи извне».

Свами Вивекананда.

«Мы медитируем не для того, чтобы обрести Бога, но чтобы постичь, что Бог уже обретен».

Свами Муктананда.

«Медитируйте только на Нем, источнике добродетели. Возносите к Нему молитвы, полагайтесь на Него. Старайтесь больше времени посвящать джапе и медитации. Положите свой разум к Его стопам».

Шри Анандамайи Ма.

«Истинная медитация заключается в том, чтобы целиком погрузиться в Бога, сделать Его единственной целью, единственной мыслью. Бог и только Бог, ничего более. Думайте о Боге, дышите Богом, живите Богом».

Сатхья Саи Баба.

О занятиях медитацией

Где лучше медитовать

Для занятий важно подобрать такое место, которое использовалось бы регулярно и только для медитирования. Это поможет вам создать особую медитативную вибрацию и духовную атмосферу там, где вы предпочтете расположиться.

Место для медитации должно быть уединенным, простым и чистым. Если возможно, отведите для медитирования отдельную комнату. Можно также отгородить для этой цели небольшую часть комнаты или найти уголок, где вашим занятиям никто не мешает.

Какое бы место вы ни выбрали, очень важно убедиться, что вам там будет удобно. Вас не должны отвлекать шум, движение, загрязнения. Температура не должна быть чересчур высокой или низкой. Приоткройте окно, чтобы иметь приток свежего воздуха — это позволит вам сохранять бодрость во время медитации.

Алтарь для медитации

В месте, выбранном вами для медитирования, вы можете установить небольшой алтарь (символ общения с Богом) и расположить

на нем одно или несколько изображений вашего духовного наставника, гуру, Христа, Кришны или святых.

На алтаре могут также стоять живые цветы в вазе, зажженная свеча; там же можно жечь ладан или масло. Цветы при этом являются подношением Богу и учителям в знак любви и преданности. Свет свечи, запах ладана или масел создают благоприятную для медитации атмосферу. Особенно хорошо содействуют медитации ладан, масло сандалового, розового, красного дерева, бензоин, кедровое масло, мирра, можжевельное масло.

Масла растений огнеопасны, поэтому не кропите себя ими и держите их подальше от открытого огня; их следует распылять при помощи пульверизатора или устройства для ароматерапии. Распустите в плошке с водой до пяти капель масла и поместите под сосудом небольшую свечу, чтобы она согревала воду. Испаряясь, масло будет испускать аромат, очищая воздух и разум. Некоторые масла способны вызывать чувство любви, гармонии, расслабления, в то время как другие действуют на сознание и помогают успокоить сознательный ум, создавая благоприятный для медитации настрой.

Устраивая алтарь и усаживаясь перед ним медитировать, располагайте его так, чтобы обратиться лицом на север или на восток. Это необходимо из-за воздействия магнитных полей Земли: расположение лицом на север или на восток дает положительный эффект, в то время как ориентация на юг окажет на разум отрицательное воздействие.

Время медитации

Очень важно установить время для медитации и придерживаться его, с тем чтобы разум и тело привыкли к занятиям и настроились на них. Выбрав место и время, старайтесь придерживаться их.

Лучшее время для медитации — шесть часов утра (рассвет), полдень, шесть часов вечера (закат) и полночь. Именно в эти часы сила тяготения солнца действует в согласии с естественной полярностью тела. Если у вас нет возможности медитировать в это время, делайте это на рассвете и вечером, непосредственно перед сном.

Индийские йоги говорят, что утром наилучшим временем для медитации является время между четырьмя и шестью часами. Эти благоприятные часы носят название брахмахурта («час Бога»). В это время в уме медитирующего и в атмосфере преобладают покой и добродетель (саттва). Большинство людей в это время спит, поэтому отвлекающих факторов почти нет. Тишина, разлитая в природе в это время, как нельзя лучше подходит для медитации. Кроме того, в это

время (как и в сумерках) по сушумне (сушумна нади) энергия течет легко. О движении в сушумна нади вам напомнит дыхание, проходящее через обе ноздри.

Если ваше стремление к Богу и истине искренне, вы сможете приучить себя общаться с Богом ежедневно в одно и то же время. Помните в первую очередь о Боге — все остальное может подождать. Если в вашей жизни Бог занимает главное место, вам не составит труда организовать жизнь так, чтобы всегда находить время для медитации. 13

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ МЕДИТАЦИИ

Если прежде вы никогда не медитировали, начинайте с сеанса в 5—10 минут. Самое главное — воспитать в себе привычку к регулярным занятиям, а не просиживать по полчаса, утомляя себя бесплодными усилиями, или в один день уделять занятиям полчаса, а на следующий не заниматься вовсе.

Упражняйтесь последовательно и регулярно. Начните с сеансов продолжительностью 5—10 минут. Когда у вас сформируется прочная привычка к медитации, постепенно увеличивайте время занятий до 15 минут. Если вы способны делать это без умственного напряжения и вам удастся пребывать в состоянии медитации при полной сосредоточенности души, доведите продолжительность медитации до 20 минут.

Дважды в день медитируйте по 20 минут; по мере совершенствования своих навыков увеличивайте длительность сеансов. В выходные дни, когда у вас больше свободного времени, занимайтесь в два-три раза дольше, чем в будни. Так, двадцатиминутное занятие можно продлить до одного часа. В дальнейшем вы обнаружите, что вам хочется медитировать все больше и больше. Быстрый прогресс и успехи в медитации будут зависеть от последовательности и регулярности занятий, а также от вашей веры, искренности, терпения, упорства, старания и интереса.

Глубина медитации

Два великих Учителя йоги, Парамханса Йогананда и Свами Шивананда, рекомендовали своим последователям постепенно доводить продолжительность сеанса медитации до трех часов. Именно эту цель мы должны преследовать, если желаем достичь сверхсознательного состояния самадхи. Однако глубина медитации важнее ее продолжительности. Медитация окажется бесплодной, если на протяжении трех часов вы будете предаваться мечтаниям или погрузитесь в полубессознательное состояние. В подобных случаях эффективнее медитировать 20—30 минут, но осознанно и при сосредоточенном внимании.

Что необходимо при обучении глубокой медитации

1. Телу необходимо совершенно расслабиться и оставаться неподвижным.

2. Нужно избавиться от всех внешних стимулов, отвлекая пять чувств и направляя их внутрь.

3. Разум должен находиться на уровне полного сознания, сосредоточиться и обратиться внутрь себя.

4. Все рассеянные силы ума должны быть сосредоточены в единственной точке сосредоточения: «духовном оке» (центре воли, интуиции и сверхсознания).

Вам необходимо поднять свое сознание до уровня сверхсознания.

5. После того как внимание разума ничто не будет отвлекать, и оно сосредоточится на Боге, пребывая в состоянии глубокого покоя, перед вами откроется возможность ощутить расширение сознания путем преданности и внутреннего единства. Существует восемь основных путей проявления Бога: свет, звук, сила, мудрость, спокойствие, умиротворенность, любовь и радость. Когда вы погружаетесь в глубокую медитацию и поглощены одним из этих свойств, ваше сознание расширяется и улавливает ощущение Бога.

6. Придерживайтесь одного способа медитации или тех, каким учит вас ваш наставник. Будьте терпеливы — не следует переходить от одних методик и гуру к другим. Пользуйтесь тем способом, который вы выбрали, и доводите его до совершенства. Занимайтесь настойчиво, регулярно, последовательно в течение продолжительного времени.

7. Подчините тело, чувства и эго-сознание Богу, так как только подчиняя себя Богу, мы можем познать Его. Стоит нам забыть о Боге, как эго проявляется снова, поэтому самоподчинение есть не что иное, как постоянная память о Боге. Когда эго оказывается во власти самоподчинения, в разуме царит покой, и тогда среди спокойствия разума являет себя Бог.

8. Одной лишь медитации недостаточно для того, чтобы удовлетворить Бога. Более всего Ему угодно наше безраздельное, любящее внимание. Бог с любовью откликнется на наше стремление к Нему, если мы утвердимся в этом стремлении и среди повседневных забот, как и во время медитации, будем непрестанно обращаться мыслями к Нему.

Когда мы сможем подчинить свои поступки и действия духу медитации, поступая правильно и сохраняя обретенное в медитации осознание божественного присутствия, только тогда нам станут доступны глубокие уровни медитации.

Асаны для митации

Традиционными асанами йоги для медитации сидя являются: «поза лотоса» (падмасана), «совершенная поза» (сиддхасана), «благоприятная поза» (свас-пгикасана) и «легкая поза» (сукхасана). Например, буддисты и дзэн-буддисты предпочитают медитировать в ваджрасане. Если по каким-либо причинам поза со скрещенными ногами вам недоступна, вы можете медитировать, сидя на стуле с прямой спинкой. Важно, чтобы поза при медитации была устойчивой и правильно выполненной, особенно при длительных занятиях и в глубоком погружении. Поза должна быть также и удобна, чтобы ваше тело на протяжении всей медитации оставалось неподвижным и расслабленным.

Во время медитации позвоночник, шея и голова должны располагаться по прямой линии, но не напрягаться. В этом случае происходит преобразование энергии физического тела, а движение жизненной силы (праны) ускоряется и становится интенсивнее по мере того, как энергии предоставляется свобода передвижения по физической нервной системе и системе тонких нервов. А если вы наклоняетесь вперед, сгибая позвоночник, то тем самым сужаете круг движения по телу жизненных энергий.

1. Стул должен быть с прямой спинкой, без подлокотников; его нужно покрыть одеялом (оно должно спускаться на пол, чтобы изолировать вас от скрытых магнитных токов земли, которые стремятся отвлечь разум на мысли о материальном).

Поза для медитации для сидящих на стуле

2. Сядьте прямо, не прислоняясь к спинке. Держите позвоночник, голову и шею прямо, но не напрягаясь. Расслабьте руки и положите их ладонями вверх на место соединения бедер и живота, чтобы помочь позвоночнику оставаться прямым, а грудной клетке — широко раскрытой. Ноги поставьте на пол примерно на ширину бедер.

3. Если сиденье слишком жесткое, положите на него свернутое одеяло.

Сукхасана («легкая поза»)

Эта простая поза со скрещенными ногами очень легко выполняема, поэтому она рекомендуется для начинающих.

1. Сядьте, подвернув правую стопу под левое бедро, а левую — под правое.

2. Положите руки на колени ладонями вверх.

Сукхасана

3. Чтобы снять напряжение с колен и нижней части спины, можно сесть на подушку или свернутое одеяло.

Свасгикасана («благоприятная поза»)

Если падмасана и сиддхасана для вас трудны, можно сесть в свастикасана, тем более если вы собираетесь медитировать продолжительное время. Однако следует отказаться от нее при ишиалгии или инфекциях в крестцовой области, а также при разрывах или других травмах хрящей коленных суставов.

1. Сядьте, вытянув ноги. Согните левую ногу и приложите ее пяткой к паху справа, чтобы ступня касалась мышц правого бедра.

2. Согните правую ногу над левой и осторожно продвиньте пальцы правой стопы между левым бедром и мышцами голени.

Свастикасана

3. Пальцы обеих ног должны располагаться между бедром и голенью.

4. Держите корпус, шею и голову на одной линии.

5. Руки могут лежать на коленях, пальцы сложены в позиции гьяна мудра (см, главу 4) или лежат на коленях одна поверх другой ладонями вверх.

Сиддхасана («совершенная поза»)

Если падмасана для вас сложна, остановитесь на сиддхасане, которая хорошо подходит для продолжительных медитаций с глубоким погружением. Кроме того, сиддхасана позволяет контролировать работу репродуктивной системы. Она используется йогами и медитирующими для поддержания сексуальной энергии и позволяет направлять ее к мозгу для достижения духовных целей или для контроля над особенно активной половой системой.

Сиддхасана тонизирует половые железы и оказывает успокаивающее действие на разум и нервную систему. Помимо всего прочего она направляет прану в сушумну.

Сиддхасана

1. Сядьте, вытянув ноги вперед.

2. Согните левую ногу и приставьте пятку к промежности (область между гениталиями и задним проходом).

3. Согните правую ногу поверх левой и положите правую стопу на левое бедро так, чтобы правая пятка находилась на гениталиях непосредственно над левой пяткой. Ноги соединены в замок, колени касаются земли.

4. Держите корпус, шею и голову на одной линии.

5. Положите руки на колени в гьяна мудре.

Позу можно практиковать в сочетании с тремя замками (см. главу 4). Она противопоказана при иши-алгии, инфекции крестцовой области, а также при травмах хрящей коленного сустава.

Сиддха йони асана («совершенная поза для женщин»)

Эта поза была разработана для женщин Свами Сатьянандой Сарасвати. Она оказывает непосредственное влияние на нервные сплетения, контролирующие женскую репродуктивную систему, и позволяет управлять нервно-психическими импульсами, которые используются йогами для духовных целей.

В целом эта поза схожа с сиддхасаной — различие лишь в том, что пятка ноги, находящейся снизу, прижата между большими половыми губами. Эффект будет ощутимее, если выполнять эту позу без одежды.

Падмасана («поза лотоса»)

Лотос — это очень красивый цветок, который считается символом покоя и чистоты.

Падмасана является наиболее сложной среди сидячих поз. Если посмотреть на портреты великих йогов и Учителей, таких, как Махаватар Бабаджи, Лахири Махасайя, Свами Шри Юктесвар и Парам-ханса Йогананда, можно заметить, что они изображены сидящими в падмасане. У большинства представителей западного мира ее выполнение вызывает затруднение. Особенно сложна она для взрослых людей, которые совершенно утратили гибкость ног из-за сидячего образа жизни.

Падмасана (поза лотоса)

Перед тем как приступить к вхождению в эту позу, полезно проделать несколько упражнений для разминки ног, особенно коленных суставов. Повредив коленный хрящ по время сидения в позе лотоса, я на собственном опыте убедился, с какой осторожностью следует приступать к выполнению падмасаны.

Вот несколько полезных советов:

1. Убедитесь в том, что ваши ноги, колени и особенно голеностопные суставы теплые. Если они холодные и словно бы скованные, необходимо проделать несколько упражнений для разминки.

2. Не прикладывайте сверхусилий, приводя колени в нужное положение, так как в этом случае возможен разрыв связок коленного сустава, а это очень болезненно! Продвигайтесь медленно, постепенно и очень осторожно.

3. Не спешите, не жалейте времени для того, чтобы размяться и расслабить ноги и колени. Можно расслабить колени, энергично растирая их ладонями с обеих сторон. При такой процедуре смазывается синовиальная сумка, и колени во время принудительного сгибания получают защиту.

4. Выполняя разминочные потягивания, расслабьте бедра, колени, таз и поясницу.

Способ выполнения падмасаны'.

1. Сядьте, вытянув вперед ноги, корпус выпрямлен.

2. Медленно и осторожно сгибайте правую ногу поверх левой (мышцы ноги расслаблены); бедро идет к телу, правая стопа устанавливается в пах. Левая нога выпрямлена, особенно в коленном суставе.

3. Подвиньте правое колено ближе к левой стороне паха.

4. Согните левую ногу и поместите стопу перед правой голенью (одновременно держите левую пятку правой рукой, а левую лодыжку левой рукой).

5. Поднимите левую стопу за лодыжку и установите ее на правый пах, чтобы ноги оказались скрещенными. Колени можно сдвинуть теснее.

6. Держите корпус, шею и голову прямо, но не напрягайте их.

7. Положите руки на колени в гьяна мудре; можно держать их сложенными на коленях одну над другой ладонями вверх.

Падмасана усиливает приток крови к внутренним органам, приводит в положительный тонус крестцово-копчиковые нервы, а также стимулирует деятельность пищеварительной системы. Эта поза направляет поток праны от муладхара чакры к саха-срара чакре. Она успокаивает ум и обеспечивает чувство психосоматического равновесия. Ее практика повышает гибкость суставов бедер, колен и лодыжек.

Поза противопоказана людям с ишиалгией, инфекциями крестцового отдела и травмированными хрящами.

Ардха падмасана («поза полулотоса»)

Эта асана является хорошей тренировкой перед вхождением в падмасану.

1. Сядьте, вытянув ноги вперед.
2. Согните левую ногу, расположив левую стопу рядом с правым бедром.
3. Согните правую ногу и положите правую стопу на левое бедро.
4. Держите корпус, шею и голову на одной линии.
5. Положите руки на колени в позиции гьяна мудра. Ардха падмасана противопоказана при ишиалгии, инфекциях крестцовой области и при травмах хрящей.

Ардха падмасана

Хорошо освоив выбранную асану и умея долго и уверенно сохранять ее, вы не будете отвлекаться на свое тело во время медитации и даже перестанете его чувствовать.

Чтобы сделать асану более удобной, подложите под себя одну-две подушки или сложенное одеяло. В результате ягодицы поднимутся, а колени опустятся к полу, предотвращая возможное напряжение в коленях и пояснице.

Раннее пробуждение для утренней медитации

Для тех, кто только начинает овладевать медитацией, этот процесс может оказаться очень тяжелым. Им предстоит преодолеть немало трудностей, прежде чем медитация станет неотъемлемой частью их образа жизни.

Одной из главных причин того, почему бывает так трудно подняться утром для медитации, может являться отсутствие интереса. Это-разум

не желает медитировать, ему не хочется подчиняться дисциплине, поэтому он всегда ищет предлог уклониться от нее. Предлог найти очень легко, и когда утром звенит будильник и вы открываете глаза, ваш разум говорит: «О боже, шесть часов, мне нужно медитировать. Я так устал, вздремну еще минут пять, а потом встану». Но вместо пяти минут вы спите целый час. Просыпаясь в семь часов, вы пропускаете встречу с Богом!

Вот несколько советов, которые помогут вам встать рано ради медитации.

1. Развивайте в себе искренний, осознанный интерес и желание увидеть и познать Бога. Для этого необходимо воодушевление, постоянные усилия и ощущение того, что достигнуть своей цели крайне важно. Но лишь немногие обладают этим чувством. Его нельзя почерпнуть извне, его можно лишь воспитать в своей душе.

2. Размышляйте вслух о важности медитации. Спросите себя: «Как мне узнать и постичь Бога? Что такое жизнь? Что такое смерть? Что ждет нас после смерти? Что такое Бог? Что такое «Я»? Что такое разум? Что такое блаженство? Как успокоить мятущийся, непокорный ум и обрести безмятежное спокойствие? Какова цель йоги и медитации? Что говорят о медитации Великие Учителя?»

3. Назначайте себе встречу с Богом. В глубине души мы знаем, что Бог стоит в нашей жизни на первом месте. Жизнь без него бессмысленна, и потому нас не покидает ощущение ее неполноты. Бог — это сама любовь, Он живет в наших душах, но большинство из нас забыли о Нем и потому чувствуют в себе пустоту. Чтобы испытать божественную любовь, радость, покой и мудрость и осознать присутствие Бога в себе, нам необходимо помнить о Нем: отводить мыслям о Нем основное место и смирять свое эго. Первая мысль, посещающая нас с пробуждением, — это мысль о нашем «Я» (наблюдает, знает, действует). Затем эта мысль присоединяется к потоку других мыслей и поглощает их. Первое «Я», едва появившись, начинает отбрасывать тень незнания и невежества.

Замените мысли, с которыми просыпаетесь утром: «Я не хочу медитировать», «Я устал», «Вместо медитации я лучше выплюсь», — на другую: «Бог — прежде всего!» Внушайте себе:

«Я согласую свои мысли и действия с неизменным присутствием Бога и Его могуществом. Воля Бога — это моя воля. Я буду медитировать, и пусть Бог заполнит мой разум и сердце, чтобы я мог проявить в себе божественные свойства. Я начинаю день с общения с Богом: через медитацию я привношу гармонию во все дела

наступившего дня. Мои мысли и поступки, сосредоточенные на Боге, направляются Богом».

4. Откажитесь от возбуждающей пищи и напитков, ешьте вечером легкую пищу. Употребление перед сном тяжелой пищи и возбуждающих организм продуктов усиливает нагрузку на сердце и легкие, заставляя их интенсивно работать в целях переваривания пищи. А чтобы сон был полноценным, нужно «отвлечь» энергию от мышц, органов и сознания. Ешьте вечером легкую пищу и старайтесь ужинать не позднее шести часов вечера. Отдавайте предпочтение вегетарианским блюдам — это помогает уму сохранять спокойствие, остроту и ясность. В этом случае энергия тела останется нерастраченной, а разум, светлый и возвышенный, будет подготовлен к вечерней медитации и следующему за ней сну.

Постарайтесь не есть вечером возбуждающей и острой пищи (чеснок, лук, приправы, сахар, соль); совершенно исключите возбуждающие напитки. Кофеин, содержащийся в кофе, и бром, содержащийся в чае, оказывают противоположное действие на нервную систему (кофеин особенно стимулирует действие надпочечников и ухудшает сон). Алкоголь дает искусственное расслабление, но когда его действие заканчивается, в теле остается ощущение тяжести, а ум становится вялым и угнетенным. Не следует пить, особенно на ночь, колу и какао.

5. Избегайте активной деятельности перед сном. С приближением вечера нужно готовиться к медитации и сну, а для этого необходимо расслабить мышцы и внутренние органы; следует также успокоить разум и нервную систему. Чтобы ум сохранил спокойствие, не нужно читать газеты и смотреть телевизор, тогда вы не растреваете ум беспокоящей его информацией. Если вам необходимы спокойствие ума, крепкий сон и вы хотите рано вставать и медитировать, будьте очень разборчивы в том, что вы смотрите, слышите и читаете. Избегайте споров, жарких дискуссий и продолжительных разговоров, возбуждающих нервную систему телепередач. Ближе к ночи старайтесь больше молчать.

6. Расслабляйте ум и тело. Медленно и осознанно выполните несколько асан йоги, при дыхании чередуйте ноздри. В шавасане (как и в практике йога нидры — см. главу 7) достигайте полного расслабления и ясности восприятия. После этого вы освободитесь от напряжения, почувствуете прилив сил и будете готовы к медитации, а затем вас ждет спокойный сон.

Асаны йоги снимают напряжение в мышцах с помощью легкого сжатия и растягивания. Они также согласуют движение в теле потоков тонкой энергии, давая вам возможность полностью расслабиться.

7. Дайте себе установку рано встать. Подсознание особенно восприимчиво к внушениям непосредственно перед сном. Сосредоточившись на «третьем глазе», убежденно и твердо повторяйте предлагаемое ниже внушение. Начинайте громко, затем переходите на шепот, а в конце мысленно повторяйте эти слова, устремляясь своим сознанием к сверхсознанию:

«Во сне я отдохну и наберусь сил и энергии. Я проснусь в шесть часов утра с чувством бодрости и силы, полный желания медитировать».

Можно завершить внушение молитвой, направляя ее к Богу.

«Матерь Божия, пробуди меня рано для медитации. Пробуди во мне любовь к Тебе и помоги мне проснуться с мыслью о тебе».

Лучшее время для медитации — период с четырех до шести часов утра, который называется «брахмаму-хутра» (час Бога). Чтобы медитировать так рано, необходимо лечь спать не позже девяти-десяти часов вечера: спать нужно не менее шести часов. Со временем при регулярных занятиях и с углублением уровня медитации вы сможете сократить количество необходимого сна. Парамхансе Йогананде требовалось всего 2—3 часа сна. Столь же короткого сна достаточно и другим йогам и гуру, стоящим на высших ступенях знания.

Очень многие растрачивают свою жизнь на сон. Тем, кто ведет здоровый образ жизни, практикует йогу, пранаяму и медитацию, достаточно шести часов сна, в то время как при сне продолжительностью от семи до двенадцати часов бесцельно расходуются время и энергия. Большую часть этого времени йог с пользой посвящает медитации. Кроме того, важно не количество часов, отданных сну, а то, насколько сон освежает. Йог, познавший искусство сна и йога нидры, способен при помощи силы воли решить, когда ему пробудиться. Самые же опытные йоги ночами продолжают заниматься садханой (духовной практикой).

Вот упражнение в самостоятельном пробуждении: тренируйте свое подсознание будить вас в течение ночи через заданные промежутки времени. Первый промежуток должен быть длиной в три часа. Перед тем как уснуть, сосредоточившись на духовном оке, дайте себе установку, что вы сами проснетесь в два часа ночи, вернув себе сознание и стремление к Богу. Выполняйте это упражнение без будильника. Затем осознанно внушите себе, что следует проснуться еще раз, например в три часа, после чего вернитесь ко сну, осознанно расслабляя ум и тело, зная, что в вашем сердце Бог, который есть сама любовь. Подчините этой любви свою душу.

Мысли, возникающие при медитации

Без глубокого сосредоточения ума медитировать невозможно. Беспокойный ум блужданием мыслей будет отвлекать ваше внимание от объекта медитации. Медитация — это непрерывный сплошной поток осознанного внимания и сосредоточения на Боге; она похожа на гладкую, непрерывную струю масла, льющуюся в одну точку.

Разум же в медитации можно уподобить стакану с грязной водой. Если воду взболтать, частицы грязи замутят ее. Чтобы добиться прозрачности, надо дать воде отстояться, тогда муть осядет на дно, оставляя воду чистой.

Можно представить разум и в виде океана с волнами мыслей и эмоций. В естественном состоянии океан спокоен. Волны образуются под действием вихрей, вызванных бурей, ветром или сильными подводными течениями. Когда же ураган стихает, волны исчезают, и поверхность океана сглаживается.

Если во время медитации в вас поднимаются бесчисленные волны-мысли и волны-эмоции, не поощряйте их, а преобразуйте или сливайтесь с ними. Не пытайтесь с ними бороться или брать их под контроль. Пусть они поднимутся, как волны в шторм, и сами собой улягутся. Осознайте появление каждой мысли, затем позвольте ей спокойно вернуться в недра сознания, следуя за ней.

Мышление — это основное свойство ума. Чтобы выйти за пределы мысли и успокоить ум, требуется понимать не при помощи мышления, а при помощи непосредственного осознания движений ума.

Важно сознавать, что мысли вас отвлекают, но при этом не углубляться в них. Чистое сознание, составляющее вашу истинную сущность, — это не преходящие мысли, сознаваемые вами, а стоящий за ними молчаливый свидетель.

Когда появляется мысль, спросите себя: «К кому она обращена? Чья она? Откуда возникла?» Затем задайтесь вопросом: «Кто есть я?»

Если тело и разум не подготовлены к медитации должным образом, отвлекающих факторов, как физических, так и умственных, будет в избытке. Для медитации необходимо добиться того, чтобы тело находилось в удобном положении, будучи расслабленным и неподвижным, иначе разум не будет спокоен. Тело можно подготовить занятиями Хатха-йогой, расслаблением позвоночника, тазобедренных, коленных и голеностопных суставов. Хорошо успокаивают ум асаны йоги, особенно пра-наяма (см. главу 5). После того как разум освободится от умственного напряжения, обусловленного мыслями, от тревог и волнений, мы отвлекаем его внимание от чувств и предметов, воспринимаемых чувствами, закрывая доступ внешним отвлекающим

факторам и направляя свою жизненную силу внутрь себя. Когда разум отделен от чувств, отвлечение чувств (пратьяхара) происходит само собой. В практике пратьяхары очень полезны бесстрашие и отречение. Тот, кто способен управлять умом и чувствами, обретает внутреннюю силу, сильную волю, добивается полной концентрации и достигает спокойствия духа.

Затем разуму предоставляется объект для сосредоточения (мантра, чакра, внутренний свет, внутренний звук, дыхание), который полностью поглощает его внимание и исключает все остальное. Когда ум спокоен и безмятежен, открывается осознанное постижение нашей истинной сущности.

Наставления по медитации из «бхагавадгиты»*

В «Бхагавадгите» Кришна дает наставления по практике медитации.

«Йог, освободившись от ненасытных желаний и привязанностей, должен медитировать в уединении, управляя телом и разумом, стремясь познать свою внутреннюю сущность.

Выберите чистое место, не высокое и не низкое, и устройте себе сиденье. В основание положите траву куша, затем оленью шкуру, сверху покройте все тканью и сядьте удобно и плотно. Управляя умом и чувствами, сосредоточьте луч своего внимания на предмете медитации, чтобы очиститься сердцем.

Держите туловище, голову и шею прямо и ровно, сохраняя неподвижность. Не давая глазам отвлекаться, сосредоточьтесь взглядом на точке между бровями.

Йог, спокойный духом, не тревожимый страхами, твердо решившийся соблюдать воздержание, йог, разум которого поглощен и управляется Мною, должен медитировать, стремясь ко Мне, своей конечной цели.

Йоги, неустанно постигающие овладение телом, умом и чувствами, обретают вечный покой Моего существа, состоящий в вечном блаженстве, исток которого во Мне» («Бхагавадгита» 6: 10—15).

Основной вид и техника медитации

1. Очистите тело. Примите теплый душ, а вслед за ним холодный, чтобы очистить и освежить тело. Чистота тела и места, где вы медитируете, важны для очищения сознания.

2. Наполните тело энергией и расслабьте его. Пробудите тело и клетки мозга, заряжая их энергией. Для медитации особенно важно

усилить приток праны к позвоночнику, чтобы ее можно было направить к высшим мозговым центрам. Когда жизненная сила отвлекается от чувств и сосредоточивается в позвоночнике, а затем направляется по нему вверх к мозгу и «третьему глазу», тогда сознание человека может слиться с сознанием, не имеющим границ.

Парамханса Йогананда обучил своих учеников комплексному методу, получившему название «Упражнения, питающие энергией». Он разработал их, чтобы можно было по желанию усиливать приток жизненной силы к любой части тела, заряжать ее энергией, лечить и укреплять. Будучи приверженцем Йогананды, я выполнял комплекс этих упражнений и ощутил пользу непосредственного притока энергии в тело. Эти упражнения дают телу заряд энергии, если их выполнять с искренним желанием и внутренним пониманием.

Те занимающиеся йогой, которых привлекает Крийя-йога и которые хотят познакомиться с этими упражнениями, заряжающими энергией, более подробно, могут найти соответствующий материал в других пособиях по йоге. Заниматься Крийя-йо-гой нужно под руководством и пристальным наблюдением опытных наставников.

Зарядить тело энергией можно, выполнив перед медитацией несколько асан. Осознанно выполняя их, сосредоточивайтесь на движении энергии по позвоночнику. Есть особые асаны и мудры, способствующие усилению потока энергии в позвоночнике. Это маха мудра (см. главу 4), бхуджангасана (см. ниже,), випарита карани мудра (см. главу 4) и дханурасана (см. ниже). Асаны и мудры также помогают снять стресс и расслабить тело при подготовке к медитации.

3. Правильно входите в асану. Расслабив тело и освободив от напряжения ум, сядьте, держа прямо голову и, шею и позвоночник. Поза должна быть удобной, тело в ней не должно напрягаться. Осознавайте естественное дыхание и движение энергии в позвоночнике.

Бхуджангасана («поза кобры»)

Способ выполнения:

1. Лягте лицом вниз, вытянув руки вдоль тела. Лоб касается пола, ноги разведены на расстояние около 30 см.

2. Согните руки так, чтобы кисти оказались под плечами.

3. Сделайте вдох и медленно поднимайте голову и шею, а затем грудь. Поднимаясь, опустите плечи и расслабьте их. Смотрите прямо перед собой.

4. Медленно поднимитесь в завершенную позу кобры. Для этого выпрямите руки и до предела отведите назад позвоночник и шею. Не отрывайте от пола стопы, ноги и бедра. Поднимите грудь, отведите плечи от ушей назад и вниз.

Ровно дыша, оставайтесь в этом положении 10—20 секунд. Подготовленные обучающиеся могут увеличить этот период до 1 минуты.

5. Перед выходом из асаны сделайте выдох, после чего постепенно опускайте сначала живот, затем грудь, потом шею и голову. Расслабьтесь. Повторите асану до пяти раз.

Внимание! Асана противопоказана при

- язве желудка или двенадцатиперстной кишки;
- грыже. Полезный эффект:
- асана придает гибкость позвоночнику, расширяет грудную клетку;
- она помогает при астме и заболеваниях дыхательной системы;
- асана стимулирует работу, массирует нервы и мышцы позвоночника;
- у женщин поза улучшает тонус яичников и матки;
- асана благотворно действует на печень и почки.

Дханурасана («поза лука»)

Способ выполнения:

1. Лягте на пол лицом вниз, касаясь лбом пола.
2. Согните ноги в коленях и возьмитесь руками за лодыжки. Колени слегка разведены.
3. Сделайте вдох и поднимите, насколько можете, голову, грудь и бедра так, чтобы пола касался только живот.
4. Сохраняя это положение, задержите дыхание на время трех глубоких вдохов.
5. Выдохните, опуститесь на пол и расслабьтесь.

6. Повторите асану еще дважды. В заключительной фазе постарайтесь выполнить несколько качаний вперед-назад, массируя живот.

Полезный эффект:

— это наилучшая асана для массажа и оздоровления всех внутренних органов;

— она повышает тонус брюшных мышц;

— регулирует деятельность поджелудочной железы, печени и селезенки;

— придает гибкость позвоночнику;

— полезна для диабетиков.

Внимание! Асана противопоказана беременным женщинам.

Успокойте ум. Если ум постоянно беспокоен, подобно непоседливой обезьяне, перепрыгивающей с дерева на дерево, вам будет очень трудно добиться успехов в медитации. Очень важно достичь спокойствия ума, и если вам удалось удержать его в таком состоянии, то это уже большой шаг вперед. При медитации ум спокоен, но в то же время чуток и восприимчив.

Занятия пранаямой помогут вам успокоить ум. При беспокойном дыхании ум откликается волнением, а когда дыхание выравнивается или успокаивается, соответственно изменяется и активность ума.

Выполните девять циклов лома пранаямы (см. главу 5). Это дыхание через ноздри, состоящее из равных фаз. Вдох на счет «6», задержка на счет «6», выдох на счет «6» (6:6:6). Можно также выполнять нади шуддхи (дыхание с чередованием ноздрей — см. главу 5). Эта пранаяма поможет вам медитировать, успокаивая нервную систему и уравнивая поток воздуха, проходящий через каждую ноздрю. Если этот поток одинаков, начинается движение праны в центральном канале нади — сушумне.

Повторяйте мантры и молитесь. Прежде чем приступить к медитации, три раза повторите мантру «ом» и обратитесь с проникнутыми любовью и преданностью молитвами к Богу, святым или гуру, вдохновляющим вас. Молитесь об их милости, о том, чтобы настроиться на их сознание, чтобы сознавать присутствие Бога, чтобы они помогли вам выйти на глубокий уровень медитации и достичь внутреннего единения с Богом. В молитве мы стремимся приблизиться к

Богу, призвать Его милость; молитесь на языке своей души и приготовьтесь осознать Божье присутствие.

За молитвой могут следовать декламация или пение, пробуждающие любовь и преданность Богу. Когда мы искренне, от души, поем или повторяем нараспев имя Бога, то этим создаем в себе энергию, любовь и радость. Это искреннее стремление пробуждает в позвоночнике энергию, ум успокаивается, а сердце наполняют любовь и преданность.

Начинайте декламацию громко, вслух, чтобы пробудить в себе энергию, затем переходите на шепот и в заключении декламируйте это мысленно от всей души и сердца.

Будьте сосредоточенны. Сидите прямо, расслабившись, не открывая глаз. Сохраняя неподвижность, сосредоточивайте расслабленное внимание на точке между бровями, отрешитесь от всех мыслей. Сосредоточьтесь только на настоящем моменте.

Продолжая смотреть в «третий глаз», осознанно следите за естественным дыханием. Если ваш ум пытается блуждать, плавно верните его к осознанному наблюдению за дыханием. Обращайте разум внутрь себя, углубляя сосредоточение до состояния полного погружения в себя.

Повторяйте мантру «хонг сау». О ней рассказано в главе 7.

Медитируйте — шагните через потайную дверь в бесконечность. Продолжайте дыхание по методу «хонг сау», пока ваш разум не достигнет спокойствия и глубокого внутреннего сосредоточения. После этого оставьте мысли о всех приемах и упражнениях и войдите в покорное, восприимчивое состояние «сущности». Пребывайте, сколько сможете, в глубоком умиротворении душевного покоя.

Подчиняя разум и душу Богу, растворите границы эго-сознания (ваше чувство индивидуальности и отделенности), подобно тому как растворяется пузырек соли в массе морской воды. Почувствуйте себя чистым сознанием без имени и формы, слейтесь с предметом медитации.

Острее ощутите присутствие в себе Бога, вслушиваясь в божественные звуки внутри себя (такие, как «ом»), мысленно глядя «третьим глазом» на свет и испытывая внутреннюю радость, покой и божественную любовь.

Находясь в этом состоянии глубокого безмятежного покоя, знайте, что Бог вездесущ и Он в вас. Позвольте чувству преданности и ощущению возвышенного сознания изливаться любовью в ваш разум,

душу и все существо, пока каждая клетка вашего тела не начнет вибрировать от любви и блаженства.

Помолитесь в завершение медитации. Завершите медитацию молитвой о своем наставнике, о тех, кто вам близок и дорог, и о мире в целом. Ощутите чистоту разума и тела, почувствуйте их энергию и гармоничную связь с жизнью и Вселенной.

По окончании медитации сохраняйте внутреннюю сосредоточенность. Оставайтесь собранным и целенаправленным, сохраняйте желание вернуться к своим делам и знайте, что Бог живет в вас и божественный разум руководит вами.

Формула самовнушения

«Ежедневно я отвожу время для общения с Богом. Погружаясь в умиротворяющие глубины медитации, я отрешаюсь от всех мыслей, проблем, тревог и волнений. Я отдыхаю душой среди божественного покоя.

Медитация возвращает в мою жизнь порядок, равновесие и гармонию. В тишине медитации я интуитивно прислушиваюсь к внутреннему голосу мудрости. Я получаю наставление и божественное вдохновение. Решаются все трудности и сомнения. То, что казалось невозможным, оказывается выполнимым. Благодаря медитации я ощущаю прилив сил, становлюсь энергичным и заряжаюсь оптимизмом».

Крийя-йога: средство ускорения духовного разума

Древняя и высокоразвитая техника медитации Крийя-йоги была впервые открыта в 1861 году великому Учителю Лахири Махасайе его великим Учителем Махаватаром Бабаджи. До 1861 года это духовное знание держалось в строгом секрете, но Лахири Ма-хасайя получил от Бабаджи разрешение поделиться им со всеми, кто искренне стремится к истине.

Крийя-йога, передаваясь от учителя ученику, связывает нескольких великих йогов (все они были аватарами — воплощениями божества) в следующем порядке: Махаватар Бабаджи, Лахири Маха-сайя, Свами Шри Юктесвар. Последним в этом ряду великих гуру был Парамханса Йогананда, который оставил телесную оболочку в 1952 году в состоянии махасамадхи (уход из физического тела и единение с Богом на уровне сверхсознания).

В Индии Лахири Махасайя (1828-1952) объединил вокруг Крийя-йоги 5000 адептов. Свами Шри Юктесвар (1855—1936), посвященный своим

гуру Лахири Махасайей, и Парамханса Йогананда (1893—1952) посвятили еще тысячи последователей в тайны священной медитации.

От Лахири Махасайи и Шри Юктесвара идет самостоятельная череда просветленных последователей, которым было позволено приобщать к священным знаниям Крийя-йоги и других людей.

Парамханса Йогананда был единственным великим Учителем, создавшим общество Крийя-йоги, получившее название «Братство самовоплощения».

В 1920 году великий Бабаджи поручил Йогананде нести послания Крийя-йоги на Запад.

«Крийя-йога, научный метод осознания Бога, со временем распространится во всех странах и с помощью личного, трансцендентного восприятия каждым человеком безграничной сущности Бога-Отца поможет всеобщей гармонии утвердиться среди народов мира» (Парамханса Йогананда. «Автобиография йога»).

Вдохновленный своей миссией, Йогананда покинул обитель своего возлюбленного гуру и в 1920 году отправился из Индии на Запад с целью распространения идей Крийя-йоги. Его задачей было также продемонстрировать единство между религиозными учениями Индии, отраженными в «Бхагавадгите», и учением Христа, изложенным в Библии. Йогананда показал, что все религии, независимо от внешних форм, имеют своим истоком одну основополагающую истину.

Что такое крийя-йога?

«Крийя-йога, которую я через тебя передаю миру, сейчас, в XIX веке, является возрожденным учением, вверенным Арджуне Кришной тысячелетие назад; позже оно стало известно Патанджали, Христу, а также Иоанну, Павлу и другим апостолам» (слова Махаватара Бабаджи, приведенные в «Автобиографии йога» Парамхансы Йогананды).

«Неустанно медитируй, чтобы научиться в один миг рассмотреть в себе бесконечную сущность, свободную от любых бед и напастей. Перестань быть узником телесной оболочки; пользуясь тайным ключом учения крийя, научись освобождать свой дух» (Лахири Махасайя).

«Крийя-йога — это средство, способное ускорить эволюцию человечества» (Свами Шри Юктесвар).

«Крийя, управляющая разумом посредством жизненной силы, является наиболее легким, самым эффективным и научным способом приближения к бесконечному» (Парамханса Йогананда).

Слово «крийя» на санскрите означает «делать», «действие», а «йога» переводится как «союз», «единение». Таким образом, выражение «крийя-йога» обозначает определенное действие или активный процесс, помогающие постигнуть науку единения человеческой души с Богом.

Крийя-йога есть квинтэссенция всех учений йоги; она является самым эффективным подходом к познанию Бога. С помощью правильной и постоянной медитации Крийя-йоги, наполненной любовью и преданностью к Богу, крийябан, или крийя-йог, может в состоянии расширенного сознания напрямую воспринимать вездесущую любовь и блаженство Божественного начала.

Медитация Крийя-йоги пробуждает тонкие токи энергии в позвоночнике и высших центрах головного мозга. После того как позвоночник и мозг «магнетизируются» этой энергией, крийя-йог по своему желанию направляет жизненную силу вверх по позвоночнику и через мозг — к «третьему глазу», где йог медитирует на внутреннем звуке или свете, чтобы расширить свое сознание до пределов космического сознания.

«Крийя-йог усилием разума направляет свою жизненную энергию вверх и вниз вокруг шести центров позвоночника (мозгового, шейного, спинного, поясничного, крестцового и копчикового сплетений), которые соответствуют двенадцати знакам Зодиака, символического Космического человека. Полминуты вращения энергии вокруг чувствительного спинного мозга человека оказывают сильное воздействие на его развитие: эта половина минуты крийи равняется году естественного духовного развития» (Парамханса Йогананда. «Автобиография йога»).

В этой книге приемы медитации Крийя-йоги не рассматриваются, так как, согласно заветам учителей крийи, они не должны стать достоянием любопытствующих или желающих «попробовать», что это такое. Путь приверженцев Крийя-йоги требует долговременной ответственной работы.

Крийя несет в себе благословение великих Учителей, познавших Бога и ставших наставниками (гуру) на этом пути: Иисуса Христа, Бабаджи, Лахири Ма-хасайи, Шри Юктесвара, Парамхансы Йогананды. Души подобного величия редко приходят в мир; затем они становятся посланниками Бога, способствуя духовному росту человечества. Благодаря им, а также с помощью Крийя-йоги, мир обретет великое благословение, или «новый закон», как называл его Йогананда.

Что необходимо для посвящения в крийя-йогу

Крийя-йога включает в себя техники пробуждения энергии, мантры «хонг сау» и «аум», которые нужно постоянно практиковать на протяжении нескольких месяцев перед посвящением. Подготовка занимает в среднем около года. Ниже приведены требования, необходимые для посвящения в Крийю в Церкви Ананда, которую я представляю, являясь руководителем общества медитации «Ананда» в Лондоне.

1. Получение базовых знаний. Если вы еще не прочли «Автобиографию йога» Парамхансы Йогананды или «Путь» Крийяланды, то знакомство с этими трудами должно стать вашим первым шагом. После чтения этих книг вам следует вернуться к этой главе. Все эти духовные истины будут постоянно вдохновлять вас, пока вы постигаете Крийю.

2. Признание ученичества. Вам следует осознать себя учеником и приверженцем череды великих Учителей Крийя-йоги: Иисуса Христа, Бабаджи, Лахири Махасайи, Шри Юктесвара и Парамхансы Йогананды. Вы должны в особенности желать пройти посвящение в Крийю через Ананду, лучше всего прийти к посвящению уже последователем Ананды. Для этих целей Крийянанда разработал церемонию посвящения в ученичество, которая часто проводится в поселении Ананда-Вилледж, в отделениях Всемирного братства «Ананда» и всюду, где проходит путь служителей Ананды. Для посвящения в Крийя-йогу посвящение в ученичество необходимо.

3. Медитация. Крийя основывается на технике медитации, поэтому ко времени посвящения вы должны выработать привычку к регулярной медитации минимальной продолжительностью полтора часа ежедневно. Сюда входит лишь безмолвная медитация, без учета времени, проведенного за такими занятиями, как зарядка энергией, асаны йоги и повторение мантр, хотя все эти упражнения важны для повышения эффективности безмолвной и неподвижной медитации. Эти полтора часа могут делиться на два-три ежедневных сеанса по 30—45 минут. Ваша садхана (духовная практика) должна включать в себя ежедневные занятия упражнениями и повторением мантр.

1. Питающие энергией упражнения. Вы должны досконально знать технику их выполнения, а также понимать заложенные в их основе принципы. Учитель говорит нам, что эти упражнения являются «краеугольным камнем крийи». Их следует практиковать раз в день, а лучше — дважды в день (с техникой их выполнения можно ознакомиться с помощью аудио- и видеозаписей, однако лучше всего осваивать их под руководством одного из служителей Ананды).

2. Техника «хонг сау». Это техника сосредоточения для медитации, при которой разум фиксируется и приводится в состояние покоя; ее

нужно выполнять ежедневно. После полугодовой практики хонг сау обучающийся получает право пройти посвящение в ученичество и технику «аум» (с техникой «хонг сау» можно познакомиться в заочном курсе «Уроки йоги: четырнадцать ступеней к высшему сознанию» видеокурса из двух частей «Курс медитации» или освоить ее со служителем Ананды).

3. Техника «аум». Это техника медитации высокой ступени, которая недоступна посторонним. Техника «аум» изучается непосредственно под руководством служителя Ананды, обычно одновременно с посвящением. Ее выполняют вместе с заряжающими энергией упражнениями и хонг сау. Три эти техники должны постоянно присутствовать в регулярных ежедневных занятиях по меньшей мере в течение полугода перед посвящением в Крийя-йогу.

4. Изучение источников. Изучать труды Йогананды и Крийяланды очень важно. Чтобы пройти посвящение в Ананде, необходимо познакомиться с «Автобиографией йога» Йогананды. Следует прочитать книгу Крийяланды «Путь: духовная автобиография», его пособие для учеников «Новый Закон», необходимо также освоить его «Уроки йоги: четырнадцать ступеней к высшему сознанию». Можно порекомендовать изучить и другую литературу о йоге.

5. Церковь познания Бога «Ананда». Присоединение к Церкви познания Бога «Ананда» станет для вас средством постоянной связи с источником вдохновения Йогананды, нашедшим свое воплощение в семьях Крийяланды и Ананды. Помимо служению Крийе, Церковь руководит деятельностью Общества Ананды по всему миру. Вы получите поддержку и вдохновение, обратившись к изданиям Церкви, письмам Крийяланды, и помощь служителей Ананды.

6. Просьба о посвящении. Выполнив все вышеперечисленные требования, можно обратиться в Духовное управление Крийи с просьбой о посвящении.

Заполненное вами заявление внимательно рассмотрят, после чего уведомят вас в письменной форме, по телефону или лично о сроке вашего посвящения или сообщат о дальнейших мерах, которые вам необходимо принять, чтобы получить право на посвящение.

7. Преданность Крийе. Необходимо осознавать, что посвящение в Крийя-йогу — это всего лишь первый шаг по пути, которого вам предстоит преданно придерживаться всю жизнь. Для продолжения и углубления занятий ваши умения будут дважды в год проверяться опытным служителем Крийя-йоги; кроме того, посвященным нужно посещать собрания и групповые занятия для крийябанов.

Несколько раз в год «Ширящийся свет», приют для гостей Ананды, проводит пятидневный подготовительный курс. Он не является обязательным, но пройти его рекомендуется всем стремящимся к посвящению. На занятиях рассматриваются подготовительные упражнения (зарядка энергией, техники «хонг сау» и «аум») слушателей также знакомят со специальными методами подготовки. В курсе предусмотрены и часы для уединения и молчания. Тем, кто получил одобрение наставников, в конце курса предлагается пройти посвящение.

Посвящение в крийя-йогу в ананде

В 1949 году Крийянанда, ученик самого Парам-хансы Йогананды, был облечен полномочиями проводить посвящения в Крийя-йогу, и с тех пор он продолжает свою работу. Недавно, исполняя высшую волю Йогананды, он наделил этим правом Джотиша (Джон Новак) и Джайю (Джон Хелин). Посвящение проводится служителями Ананда Крийи почти ежемесячно в Ананда-Вилледж, изредка и в других местах: в Ассизи (Италия), Сиэтле, Вашингтоне, Портленде, на восточном побережье США и в других местах.

Постоянная поддержка

Регулярной практике Крийи способствует общение с другими крийябанами, повторение клятвы Крийи, а также регулярные проверки техники Крийи. Помимо проведения служб, Церковь предоставляет услуги особого служителя, который поможет вам в подготовке к посвящению и поддержит вас в процессе занятий. В каждой из колоний Всемирного братства Ананды (в Сакраменто, Пало-Альто, Сиэтле, Портленде, Остине и Ассизи) есть служители, готовые помочь советом. Ежемесячно в Ананда-Вилледж и колониях Ананды проводятся медитации крийябанов под руководством наставников.

Кроме того, Церковь обеспечивает посвященных записями уроков, ежеквартальными изданиями, а также дает возможность пользоваться своей библиотекой. Ежегодно в июне Крийянанда возглавляет трехдневные сборы крийябанов. Каждый год несколько сотен посвященных собираются, чтобы обрести вдохновение, повторить клятвы, осмыслить свою технику Крийи вместе со специально подготовленными служителями, а также медитировать вместе с другими крийябанами.

Самадхи

Теперь настало время познакомиться с путем достижения высшего состояния сознания и обретения истинной цели жизни.

«Когда исчезает сознание разделенности субъекта и объекта и остается только истинная сущность созерцаемого объекта, растворение в нем, это и есть погружение (самадхи)» (Патанджали. «Йога Сутра» 3: 3).

Различие между медитацией (дхьяна) и самадхи

При медитации происходит непрерывное, продолжительное движение потока внимания к предмету медитации, в то время как в состоянии самадхи разделенность объекта и сознания медитирующего исчезает. Разум перестает осознавать себя, сливаясь с объектом медитации; тело также утрачивает чувствительность.

При медитации наблюдается последовательное движение идентичных мыслей-волн к объекту медитации; когда же медитация достигает кульминации в просветленном состоянии самадхи, медитирующий утрачивает свою индивидуальность (эго-сознание), ощущая расширение сознания и его растворение. Вне пределов разума, пространства и времени индивидуальное сознание медитирующего оказывается полностью поглощенным и отождествленным с Абсолютом (исходной реальностью), всепроникающим, не имеющим ни названия, ни формы космическим сознанием, в котором без следа растворяется ощущение разделенности с предметом медитации.

Поясним сказанное примером. Когда внимание собрано в одной точке, это сосредоточение (дхарана); когда оно течет туда непрерывным потоком, это медитация (дхьяна). Например, если я пристально смотрю на вас, это сосредоточение. Если же мое внимание полностью поглощено вами, это медитация. При более глубоком погружении эти три фактора (я — процесс рассмотрения — вы) объединяются, и получается, что вы — единственная реальность, а моего «Я» уже не существует. Это состояние и называется самадхи.

Поскольку мое сознание заполнено этим объектом до такой степени, что я словно бы не существую и только объект существует во всей полноте и реальности, я могу познать этот объект близко, непосредственно и во всей его полноте. Вспомните историю о юноше и буйволе: молодой человек лишился своей индивидуальности и слился в сознании с буйволом.

Ступени самадхи

В Раджа-йоге говорится о двух основных видах самадхи. Ими являются:

— сампраджната-самадхи, известная, как сабиджа-самадхи, - самадхи «с поддержкой» или «с корнем»;

— асампраджната-самадхи, известная, как нирби-джа-самадхи, — самадхи «без поддержки» или «без корня», а также нироджа-самадхи — остановка мыслительных волн (вритти) и полное управление ими.

Разница между сампраджната-самадхи и асам-праджната-самадхи состоит в том, что в первом случае разуму для медитации необходима объективная опора (аламбана), грубая (витарка) или тонкая (ви-чара), до тех пор пока не будет достигнуто конечное состояние самадхи (дхарма-мегха-самадхи). Асам-праджната же не требует такой опоры для медитации (это называется «нираламбана»).

«Сампраджната, самадхи мудрости, сопровождается логическим рассуждением, созерцанием, блаженством и ощущением Вечного, абсолютного бытия.

Асампраджната-самадхи предполагает прекращение всякой умственной активности; разум сохраняет только непроявленные впечатления» (Патанд-жали «Йога Сутра» 1: 17—18).

«Тот, кто способен постоянно сохранять состояние полного отсутствия желаний, даже по отношению к наивысшему состоянию просветления, и поддерживать сильный интеллект и сознание, тот способен достичь дхарма-мегха-самадхи — облака, проливающегося дождем божественной добродетели и благодати.

В результате человек освобождается от печалей и горестей (клеши), вызывающих боль и страдания, и от действий кармы» (там же 4: 29—30).

Низшие ступени сампраджнаты (самадхи мудрости)

Патанджали говорит о четырех типах сампраджната-самадхи — это витарка, вичара, сананда и сасмита (там же 1: 17).

Названия ступеней сампраджната-самадхи содержатся в первых двух словах сутры.

1. Витарка (савитарка и нирвитарка самадхи). Савитарка самадхи является низшей самадхи, отмеченной невежеством и незнанием (авидья). Первичным объектом сосредоточения является слово «объект» или идея грубых физических форм (пять «тяжелых» элементов) и объектов, познаваемых посредством чувств.

На этапе нирвитарка самадхи происходит непосредственное восприятие объекта сосредоточения. В памяти, наложенной на физический объект сосредоточения, слово — объект — идея» не содержатся. Разум отождествляет себя с объектом сосредоточения.

2. Вичара (савичара и нирвичара самадхи). При са-вичара и нирвичара объектами сосредоточения и созерцания являются пять тонких элементов (тан-ма-тры) и тонкие чувства. При савичаре концентрация происходит на «тонких» аспектах физического объекта применительно к его характеристикам пространства, времени и причинности. Нирвичара же предполагает, что тонкие аспекты объекта сосредоточения не ограничиваются свойствами пространства, времени или причинности.

3. Сананда самадхи (экстаз). При третьем типе самадхи, сананда самадхи, прекращается сосредоточение как на плотных, так и на тонких объектах. Ум становится спокойным, никаких движений мысли не происходит. Разум погружен во внутреннюю радость, человек испытывает состояния типа «Я счастлив», «Я купаюсь в блаженстве». Когда этот этап божественного блаженства достигнут, оно не утрачивается с переходом на следующие ступени самадхи.

4. Сасмита самадхи. Четвертый тип самадхи, сасмита самадхи, предполагает только самосознание

(сознание «Я»-бытия). Наше «Я» сосредоточено на истинном «Я», оно свободно от эго. В сасмита са-мадхи главенствует чистота саттвы (первого из космических начал).

Высшая ступень самадхи

В сампраджната самадхи, известной также как сабиджа или сабикальпа самадхи (зависимая/обусловленная временем самадхи), сохраняется некоторая разделенность субъекта и объекта. Если медитирующий выходит из этого состояния, его сознание не может оставаться погруженным в бесконечность. На этой ступени самадхи сознание (читта) все еще зависит от объекта или идеи созерцания.

Усердная практика глубокой медитации и погружения в самадхи позволяет достичь высшей ступени — нирбикальпа самадхи (известной также, как нирбид-жа самадхи, асампраджната самадхи и дхарма-мегха самадхи). «Нирбикальпа» означает «неподвластный времени», то есть не подверженный изменениям; это высшая ступень самадхи. Находясь в этом божественном состоянии, йог теряет осознание всего внешнего, полностью освобождается от разделенности с предметом и утрачивает свое «Я» (асмита). Разум, ум и чувства перестают действовать, а время и пространство утрачивают границы. Это и есть полная погруженность в себя.

Йог, полностью утвердившийся в совершенном осознании нирбикальпа самадхи, «сжигает» остатки своих прежних поступков (впечатлений прошлых жизней — самскар). Душа его освобождается —

он именуется «дживанмукта» («освобожденный при жизни»). Достигший этого возвышенного состояния больше не сможет опуститься до заблуждений.

«Йог, достигший самадхи в этой жизни, обретает освобождение, и в огне йоги немедленно сгорает вся его карма» (Вишну-пурана 6: 7: 35).

Тот, кто поднялся до состояния нирбикальпа самадхи — «единения с Богом», вершины духовного опыта — и вернулся к осознанию своего тела, продолжает обычную жизнь в материальном мире, но всегда пребывает в единстве с бесконечностью. Просветленные живут и двигаются, но все время находятся своей сущностью в Боге.

Состояния нирбикальпа самадхи удалось достичь очень немногим, но те йоги, кому это удалось, считают свой опыт не поддающимся осмыслению и описанию. Если вам не приходилось пробовать клубнику, то как вам понять ее вкус со слов того, кто ее ел? Это знание находится вне вашего опыта. То же самое можно сказать и о самадхи: чтобы осознать это состояние, надо его испытать.

В главе 14 «Автобиографии йога» Парамханса Йогананда делится своим опытом восприятия космического сознания:

«Тело мое стало неподвижным, словно вросло в землю; дыхание как будто извлек из легких огромный магнит. Душа и разум немедленно расторгли свою физическую связь и пронизывающим светом заструились из всех пор. Тело мое словно умерло, но в своем напряженном сознании я знал, что никогда еще не был так полон жизни. Мое ощущение самого себя больше не ограничивалось жесткими рамками физического тела — оно охватило окружающие меня атомы. Люди на улицах в отдалении, казалось, плавно перемещались над вынесенными за пределы моего тела частями меня самого. Сквозь потерявшую твердость почву смутно вырисовывались корни растений. Я различал, как движутся по ним живые соки...

Все объекты в пределах моего взгляда дрожали и колебались, словно кадры кино. Мое тело, тело Учителя, дворик с колоннами, мебель и пол, деревья и солнечный свет — все это раз за разом приходило в неистовое волнение, пока не слилось в светящемся море, подобно тому, как брошенный в стакан с водой сахар растворяется, когда стакан встряхивают. Всепоглощающий свет чередовался с воплощениями формы; метаморфозы отражали закон причины и следствия при творении.

Океан радости нахлынул на бесконечные берега моей души. Божий Дух, осознал я, есть неисчерпаемое наслаждение; тело Его — нескончаемая ткань из света. Внутри меня разрасталось неземное

блаженство, постепенно охватывая все города, континенты, Землю, Солнце и другие солнечные системы, газообразные туманности и движущиеся галактики. Весь космос, мягко светясь, как ночные огни далекого большого города, сиял внутри моего бесконечного существа. Резко обозначенные контуры сферы терялись где-то по краям — там мне виделось немеркнувшее мягкое свечение. Оно было неопишимо нежным; очертания небесных тел были созданы из более плотного света.

Дивный поток расходящихся лучей, излучаемых Вечным Источником, вспыхивая галактиками, преображался неопишемыми аурами. Снова и снова видел я, как лучи творения сгущались в созвездия, а затем распадались на слои прозрачного пламени. Ритмично изменяясь, секстиллионы миров вошли в прозрачное сияние; огонь стал твердью.

Я познал центр эмпирей, как точку интуитивного восприятия в своем сердце. Из меня, как из ядра, во все концы Вселенной стало распространяться великолепное свечение. Блаженная амрита, эликсир бессмертия, пульсировал во мне, подобно живой ртути. Голос Бога-творца отзывался во мне, как мантра «аум», вибрация Космического двигателя.

Внезапно легкие мои вновь наполнились воздухом. С едва переносимым разочарованием осознал я, что утратил свое бесконечное величие. Снова я оказался запертым в унижительную клетку телесной оболочки, слишком тесную и неудобную, чтобы вместить Дух. Словно блудный сын, бежал я из дома Вселенной и заключил себя в тесноту микромира.

Подле меня неподвижно стоял мой гуру (Шри Юктесвар); я хотел броситься к его ногам и возблагодарить его за свой опыт слияния с Космическим Сознанием, которого я так страстно желал. Но он удержал меня и заговорил спокойно и просто: «Тебе не следует опьяняться восторгом. Тебе еще многое предстоит совершить в этом мире. Пойдем, подметем галерею, а потом пройдемся по берегу Ганга».

Глоссарий

Абхьянтар кумбхака — внутренняя задержка дыхания.

Абхьяса — постоянная и последовательная духовная практика.

Аватар (дословно: «тот, кто спускается») — полное или частичное перевоплощение Бога, являющегося в мир для выполнения особой божественной миссии.

Авирати — приверженность к чувственным удовольствиям.

Агами карма - действия, совершаемые в настоящей жизни, которые принесут плоды в будущей жизни.

Агни сара дхаути — очищение огнем (очищает нади).

Аджапа джапа — спонтанное автоматическое повторение мантры без сознательных усилий.

Адхам пранаяма — брюшное дыхание.

Адхибхаутика — боль, вызванная другими существами (включая диких животных и насекомых).

Адхидаивика — боль или страдание, вызванные природными силами (звук, воздух, огонь, вода, земля) или космическим влиянием.

Адхьям пранаяма - верхнее дыхание.

Адхьятмика — внутренняя боль (физическая, духовная или эмоциональная).

Алабдха бхумикатва — в занятиях йогой неудача в обретении прочной основы.

Аламбана — истинная поддержка, опора.

Аласья — праздность, лень, бездеятельность.

Амрита - нектар.

Анавастанхитаттва — неустойчивость, неуравновешенность разума.

Ананда — радость, блаженство.

Анандамая коша — «прибежище блаженства», первопричина плотного и тонкого тел.

Ананда-сананда самадхи — мысленное сосредоточение на объекте, когда исчезает и материальное, и тонкое. Разум наполняется внутренней радостью, экстазом.

Анахата нада — любой звук, не имеющий внешнего источника, «безударный» звук.

Стурджесс С. - Практическая йога до и после 40

