Учение об элементах
(Таттва-видья)

Местопребывание элементов в теле человека

Каждый орган, каждая часть тела человека соответствуют определенному элементу, составляющему вселенную. В свою очередь, каждый из элементов состоит из света, значит, внутренние органы, кости, жидкости в теле человека и т.д. также созданы из различных видов света, присущих земле, воде, огню, ветру и пространству.

*"Огонь сосредоточен на уровне плеч, воздух - в основании пупа, земля - в области бедер, вода - в ногах, эфир - во лбу. Кости, мускулы, кожа, сосуды и волосы - таковы пять свойств земли, как изложено в божественной науке. Сперма, кровь, костный мозг, моча и слюна - это пять свойств воды, как изложено божественной наукой. Голод, жажда, сон, привлекательность, вялость - пять свойств огня, как изложено божественной наукой. Бег, ходьба, секреция желез, сжатие и расширение тела - это пять качеств воздуха. Такова наука Брахмы. Преданность, бдительность, скромность, благоговейный страх, энтузиазм - это пять качеств эфира. Такова наука Брахмы".*

*"Шива Свародайя" (156, 192 - 196)*

Аналогии в понимании пяти элементов

Если провести аналогию, связанную с растущим плодом, то

~ элемент земли формирует основу плода,

~ элемент воды собирает вместе все элементы плода и удерживает их вместе,

~ элемент огня помогает плоду созревать,

~ элемент ветра дает рост,

~ с помощью элемента эфира существует пространство-Основа, в котором плод может появиться, расти и существовать.

Соотношение элементов в теле человека

Тела богов высших Миров Формы состоят только из тонкого ветра и пространства, тела сансарных богов состоят из элемента огня, ветра и пространства. Тело человека большей частью состоит из земли и воды, поэтому считается, что эти стихии являются наиболее благоприятными, способствующими долгой жизни. И наоборот, стихии огня, ветра и пространства являются ограниченно благоприятными элементами.

*"Тело состоит из пятидесяти частей земли, сорока частей воды, тридцати частей огня, двадцати частей воздуха и десяти частей эфира.*

*Влияние земли обеспечивает успех на длительный срок, вода дарит кратковременные и преходящие плоды, воздух очень редко наделяет удачей, а в огне даже профессионал все утратит.*

*Земля имеет пять частей, вода - четыре, огонь - три, воздух - две, эфир - одну. Таково непреходящее знание о пропорциях элементов".*

*"Шива Свародайя" (197 - 199)*

Главные свойства элементов

*"Практикующий йогин способен распознать форму специфической таттвы, ее движение, вкус и символ. Так он может успешно осуществить связь с этой таттвой".*

*"Шива Свародайя" (383)*

Согласно текстам, тонким элементам присущи пять главных свойств:

1. Чувственное переживание.

2. Собственно качество элемента.

3. Тонкий прообраз элемента (танматра).

4. Состояние элемента.

5. Функциональное проявление.

1. Чувственное переживание

Цвет

*"Земля - желтая, вода - белая, огонь - красный, воздух - темно-синий, эфир имеет все цвета".*

*"Шива Свародайя" (152)*

Вкус

*"Земля - сладкая, вода - вяжущая, огонь - обжигающий, воздух - кислый, эфир - едкий".*

*"Шива Свародайя" (157)*

2. Качества, присущие элементам

~ Твердость и инертность присущи земле,

~ вязкость и текучесть присущи воде,

~ теплота, расширение, жар и свет присущи огню,

~ движение и действия присущи воздуху,

~ распространение во все направлениях присуще пространству.

3. Тонкие качества элементов (танматры)

Пять грубых элементов рождаются благодаря двойственному затемненному состоянию чувственного восприятия (танматре). Чувственное восприятие затемняется, когда утрачивается связь с Ясным Светом - Основой в момент перерождения. Тогда Свет, лежащий в основе, не узнается, и начинаются процессы творения сансары, т.е. сознание, потерявшее естественное состояние, соскальзывает на более грубый уровень.

Тонкие качества чувственного восприятия (танматры):

~ тонкое восприятие пространства происходит через звук (шабда-танматра),

~ тонкое восприятие воздуха - через осязание (спарша-танматра),

~ тонкое восприятие огня - через образ (рупа-танматра),

~ тонкое восприятие воды - через вкус (раса-танматра),

~ тонкое восприятие земли - через запах (гандха-танматра).

Тонкие качества являются проводниками между Сознанием - Основой и чувствами (индриями). Эти проводники тонко соединяют объекты, чувственное сознание и органы чувств. Чувственное сознание опирается на ум (манас), который, находясь в иллюзии, включает различение, принимая и отвергая, и эго, основанное на прошлом опыте.

Танматры невозможно ощутить с помощью обычного восприятия. Они переживаются только в мистическом опыте с помощью утонченного восприятия эфирного и астрального тел.

К примеру, концентрируясь на кончике носа или на муладхара-чакре, йогин чувствует, как обостряется его восприятие запахов, в медитации он может обонять восхитительный, неземной запах розы - это проявление танматры земли в его теле.

Выполняя самьяму на кончике языка, йогин может переживать утонченные виды вкуса - так проявляется танматра воды.

Созерцая особым способом в шамбхави-мудре свет солнца, луны, масляной лампы, сидя в темной комнате в определенных позах, предписанных в Джьоти-йоге, йогин видит узоры, шары света, цепочки, радуги, изображение божеств, рисунки, мандалы - так проявляется танматра элемента огня (форма) в его теле.

Управляя ветром, концентрируясь на чакрах, йогин учится переживать различные тонкие виды блаженства в теле, напоминающие сексуальное, ощущая танматру ветра - тонкое осязание.

Концентрируясь на горле или анахата-чакре, выполняя практику Нада-йоги, шанмукхи-мудру, бхрамари-пранаяму, йогин слышит звон и гудение, мелодии, колокольчики - это танматра звука в его теле.

**Тайные методы Лайя-йоги - Нада-йога и Джьоти-йога для достижения высших ступеней Освобождения, Радужного тела работают на уровне танматр, интегрируя с ними созерцательное присутствие.**

4. Свойства элементов

*"Исконная Реальность как самовозникшая энергия качеств Вселенной проявляется как саттва, раджас и тамас. Из них рождаются элементы пространства, воздуха, огня, воды, земли".*

*Шри Шанкарачарья "Таттва Боддхи", часть 2 (2)*

Три качества элементов таковы:

~ сияние,

~ движение,

~ инертность.

~ Чистый (тайный) уровень - сияние

В чистом виде пять элементов - это сияние (саттва), пять чистых светов в радужном спектре лучей света, неотделимых от пустотной Основы - Природы Ума.

~ Тонкий (внутренний) уровень - движение

Это элементы в виде энергий, которые используются в тантрической практике. Энергия апана - земля, самана - элемент огня, прана - ветер, удана - пространство, вьяна - вода. Также тонкие элементы - это танматры, духи и божества стихий.

~ Грубый (внешний) уровень - инертность

На грубом уровне элементы - это стихии, как мы их воспринимаем, т.е. земля, по которой мы ходим, вода, которую пьем, воздух, которым дышим, огонь, которым греемся, пространство, в котором путешествуем.

Каждый элемент может проявляться в трех видах: саттвичном (как сияние чистого света), раджасичном (как активное движение энергии) и тамасичном (как инертность, грубость).

Так, элемент воды может проявляться одновременно как тамас - внешняя (грубая) вода, как жидкости внутри тела (раджас) и как саттва - тонкий белый цвет в радуге.

Элемент земли может проявляться как грубая земля, как прана земли в теле и как желтый цвет в радужном спектре.

Элемент огня может проявляться как внешний огонь пламени, как внутренняя прана огня в теле (самана-вайю) и как красный цвет в радужном спектре.

Элемент ветра может проявляться как атмосферный воздух, как прана воздуха, находящаяся в легких, и как зеленый цвет в радужном спектре.

Очищая элементы, йогин преодолевает тамасичные и раджасичные части элементов и пытается утвердиться в их чистом светоносном состоянии.

**Три качества порождают пять элементов:**

~ из сияния (саттвы), состоящей из сияния света и ясности, возникает элемент пространства,

~ из движения (раджаса) возникает элемент огня,

~ из качества инертности (тамаса) возникает элемент земли,

~ между сиянием и движением возникает тонкий подвижный элемент воздуха (ветер),

~ между движением и инертностью возникает элемент воды, сочетающий оба эти качества.

*Саттва*

Из саттвичной части первоэлементов рождаются пять органов знания и восприятия (гьяна-индрий).

Проникая друг в друга и взаимодействуя, саттвичные части пяти элементов порождают:

~ чувственный ум (манас) - ум, оперирующий концепциями, мыслями, свойство которого приятие или отвержение,

~ интеллект (буддхи, махат) - это высшее сознание, одухотворенная интуиция,

~ эго (ахамкара) - чувство "эго", возникающее от отождествления себя с телом. Ахамкара порождает тонкие качества (танматры), чувства (индрии) и пять грубых элементов (таттв).

~ сознание (читта) - хранилище умственных тенденций, прошлый опыт, состоящий из накопленных самскар.

*Раджас*

Раджас творит органы действия (карма-индрии).

Раджасичные части элементов творят:

~ элемента пространства - силу голоса (вак),

~ элемента ветра - силу рук, схватывание (пани),

~ элемента огня - силу ног, движение (пада),

~ элемента воды - силу размножения (упастха),

~ элемента земли - силу выделения (пайю).

Проникая друг в друга, раджасичные части пяти элементов рождают пять пран в теле:

~ удана-вайю,

~ вьяна-вайю,

~ прана-вайю,

~ самана-вайю,

~ апана-вайю.

*Тамас*

В Учении тантры об элементах (таттва-видье) распространен принцип пятикратного увеличения элементов. Он именуется "панчикара", и описывает, как тонкие элементы превращаются в грубые, как во всей вселенной, так и в физическом теле.

Каждый из пяти великих элементов в своей грубой тамасичной форме делится на две равные части. Одна часть остается, другая часть делится на четыре равные части. Затем первая половина соединяется с 1/8 каждого их четырех элементов.

*"Из этой пятерки великих элементов, из которых каждый состоит из пяти частей, возникает стхула-шарира, материальное тело".*

*Шри Шанкарачарья "Таттва Боддхи", часть 2 (6)*

5. Функциональное проявление

"Когда господствует элемент земли, совершайте свои привычные постоянные действия, при элементе воды - временные и изменчивые работы, при элементе огня - трудоемкие действия, а при элементе воздуха - пагубные и опасные действия.

Но когда господствует элемент эфира, лучше ничего не делать. В это время рекомендуется культивировать йогу, потому что таттва эфира не приводит к результатам во всех иных действиях.

Земля и вода обеспечивают успех (сиддхи), огонь приносит смерть, воздух - разрушение и утрату, а акаша - во всем бесплодна; так известно знающим таттвы.

*Земля приносит относительный успех, вода - немедленную прибыль, воздух и огонь обеспечивают утрату, а акаша делает все безрезультатным".*

*"Шива Свародайя" (160 - 163)*

Пятый аспект элементов - их функциональное проявление (архи-таттва), т.е. то, как элементы проявляются в повседневной жизни.

Преобладающий элемент земли проявляется как финансовое благополучие, процветание. Когда этот элемент доминирует, тексты по Свара-йоге рекомендуют выполнять устойчивую, рутинную работу. Элемент земли также проявляется как надежность, фундаментальность, приверженность традициям, догматам и т.д.

Элемент воды проявляется как приходящий сразу, однако, непостоянный результат. Земля и вода благоприятно проявляются в двух боковых нади.

Элементы огня и ветра указывают на непостоянство, отсутствие долговременных планов или разрушение. Если огонь и ветер двигаются в правом канале (пингале) - это приводит к разрушительным тенденциям в сознании, если в левом канале (иде) - активизируется творчество, появляются ясность мышления и новые идеи.

Элемент пространства благоприятен в медитации и созерцании, концентрации и отрешении от мирских забот.

Часть I
Основа
Общие понятия

Глава 1
Тайна творения вселенной.
Единство внутреннего и внешнего

Человек есть микрокосмос,
творец вселенной

*«Ты — не тело, не чувства, не ум, потому что все они — преходящи. Тело состоит из пищи, поэтому как ты можешь быть телом? Ибо чувство «Я» превосходит тело, чувства и ум во время познания объектов».*

*Авадхута Даттатрейя*
*«Трипура Рахасья», гл. 16 (23—24)*

Каждый человек по своей природе есть великий беспредельный Дух, глобальный творческий Разум, играющий в бесчисленных телах. Он ничем не ограничен и подобен пространству. Нет ничего, что было бы неподвластно ему. Его свойства — спонтанное совершенство, непостижимость, вечность, бесконечность, всепроникновение, извечная чистота, но из-за отождествления с телом, чувствами и работой интеллекта эти ощущения утрачиваются.

*«Поскольку Его Величество Абсолютный Разум всегда сияет как высшая Сущность или «Я», поэтому он знает все и вся. По сути, ты — это Он».*

*Авадхута Даттатрейя*
*«Трипура Рахасья», гл. 16 (25)*

В тот момент, когда мы распознаем принцип чистого сознания «Я есмь», мы раскрываем свой безграничный потенциал и восстанавливаем присущее нам величие.

*«Постигни это сам, обратив свой взор внутрь. Ты — одно только чистое Сознание. Осознай это прямо сейчас, ибо промедление недостойно хорошего ученика. Он должен постигнуть Высшую Сущность в момент получения этого предписания».*

*Авадхута Даттатрейя*
*«Трипура Рахасья», гл. 16 (26)*

Мы начинаем с простого самоисследования, задавая себе вопрос «Кто я?». Со временем, медитируя на природу «я», мы обнаруживаем свой ум как великое пространство ослепительного света.

Этот свет имеет не только природу сознания, не имеющего никаких качеств, но он также способен бесконечно проявляться в виде многообразных энергий. Углубляя созерцание природы «я», мы приходим к пониманию того, что весь внешний мир есть проявление нашего Великого «Я», а вся видимая физическая вселенная есть наше бесконечное огромное тело.

Жизнь, бытие — это светящееся сознание
Всевышнего Источника

Весь бесконечный мир, вселенная, все существа, ее населяющие, имеют природу света и сознания. Мы являемся существами, состоящими из тончайшего света. Этот свет имеет природу сознания. Это сознание сознает само себя[[1]](http://advayta.org/biblioteka/knigi/siyanie_dragocennih_tain_laiya_yogi2/142_prim/%22%20%5Cl%20%221%22%20%5Co%20%22%D0%92%D0%B8%D0%BC%D0%B0%D1%80%D1%88%D0%B0%20%28%D1%81%D0%B0%D0%BD%D1%81%D0%BA%D1%80.%29.).

Главное качество сознания — светимость. Свет сознания в человеке и во всех живых существах сияет и проявляется без каких-либо других источников.

*«Ее Запредельное Величество, всевышнее Сознание, безупречное и самодостаточно цельное в своей полноте, озаряет и освещает многообразие явлений внутри себя подобно тому, как человек освещает своим сознанием видимое им в состоянии сна.*

*Это многообразие в форме людей, животных и других явлений не вводит в заблуждение высшую Сущность, пребывающую во всей своей чистоте, но вводит в заблуждение разнообразные вторичные аспекты (энергии, не обладающие достаточным уровнем самоосознавания) высшей Сущности, а именно, индивидуальные эго».*

*Авадхута Даттатрейя*
*«Трипура Рахасья», гл. 18 (72 — 79)*

Наше Высшее «Я» обладает самосветящейся природой. Процессы сна без сновидений, сна со сновидениями и бодрствования есть проявление этого внутреннего свечения (пракаши), которое исходит из сознания.

Внешняя материя возникает из сознания. Исконное Сознание, подобное пустотному пространству света, является всемогущим творцом всех видимых миров. Это Сознание, вибрирующее в свете, есть движение, его природа — постоянно проявляться в виде энергии. Оно игривое, спонтанное и необусловленное, оно проявляется в бесконечных формах.

Таким образом, Исконному «Я» присущи два главных качества:

~ светимость (пракаша),

~ самоосознавание (вимарша).

*«Осознай, что высшая Сущность — это самодостаточное зеркало, проецирующее и проявляющее этот мир. Высшая Сущность — это чистое незапятнанное сознание. Не мешкай! Осознай это немедленно и обрети запредельное блаженство!»*

*Авадхута Даттатрейя
«Трипура Рахасья», гл. 13 (91)*

Это Сознание — источник всех существ, вселенских сил и всего мироздания. Весь проявленный мир является игрой его энергии. Играя, это Сознание проявляет свои силы, окутывая ими себя и скрывая. Его игра заключается в обнаружении себя, проявлении и просветлении своих сокрытых энергий.

Два великих начала:
Абсолютное Сознание и Вселенская Энергия

В мире непрерывно взаимодействуют два великих начала: Сознание и Вселенская Энергия[[2]](http://advayta.org/biblioteka/knigi/siyanie_dragocennih_tain_laiya_yogi2/142_prim/%22%20%5Cl%20%222%22%20%5Co%20%22%D0%9F%D1%83%D1%80%D1%83%D1%88%D0%B0%20%D0%B8%20%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%80%D0%B8%D1%82%D0%B8%2C%20%D0%A8%D0%B8%D0%B2%D0%B0%20%D0%B8%20%D0%A8%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%20%28%D1%81%D0%B0%D0%BD%D1%81%D0%BA%D1%80.%29.), земля и небо. Чистое сознание есть Абсолютный Ум в его непроявленной форме[[3]](http://advayta.org/biblioteka/knigi/siyanie_dragocennih_tain_laiya_yogi2/142_prim/%22%20%5Cl%20%223%22%20%5Co%20%22%D0%9D%D0%B8%D1%80%D0%B3%D1%83%D0%BD%D0%B0%20%D0%91%D1%80%D0%B0%D1%85%D0%BC%D0%B0%D0%BD%20%28%D1%81%D0%B0%D0%BD%D1%81%D0%BA%D1%80.%29.). Этот Ум пуст, светоносен и всеобъемлющ.

Весь внешний видимый мир бесконечной вселенной[[4]](http://advayta.org/biblioteka/knigi/siyanie_dragocennih_tain_laiya_yogi2/142_prim/%22%20%5Cl%20%224%22%20%5Co%20%22%D0%A1%D0%B0%D0%B3%D1%83%D0%BD%D0%B0%20%D0%91%D1%80%D0%B0%D1%85%D0%BC%D0%B0%D0%BD%20%28%D1%81%D0%B0%D0%BD%D1%81%D0%BA%D1%80.%29.) есть проявление энергий Абсолютного Разума в виде разнообразных эманаций, таких как боги, люди, животные, растения, минералы и т.д.

Космическая вибрация (спанда[[5]](http://advayta.org/biblioteka/knigi/siyanie_dragocennih_tain_laiya_yogi2/142_prim/%22%20%5Cl%20%225%22%20%5Co%20%22%D0%A1%D0%BF%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%B0%20%E2%80%94%20%D1%82%D0%BE%D0%BD%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D0%BE%D1%81%D0%BC%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%B2%D0%B8%D0%B1%D1%80%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F.))

В основе всех тел, явлений и динамических процессов, происходящих во вселенной, лежит принцип тонкой космической вибрации.

Весь внешний мир большой вселенной состоит из энергии вибраций. Абсолютное Сознание постоянно проявляется в виде вибрации, которая воспринимается сознанием как твердые или тонкоматериальные объекты. Субъективно вибрация (спанда) — это колебание чистого сознания «Я есмь», которое одновременно направлено как внутрь, так и наружу.

Это колебание двойное. Внутренняя вибрация направлена на самоосознавание, самоотождествление Исконного «Я» с самим собой. Внешняя вибрация направлена на внешние объекты и отождествление с ними. Вибрация не связана с перемещением в пространстве или какой-то конкретной точкой. Она подобна волне, исходящей из сознания в момент мышления или восприятия.

Вибрации пронизывают материю как сверхтонкие волны сознания в каждой точке пространства и на всех уровнях.

*«Воистину нет ничего, кроме сознания. Назови мне любое место, где бы не было сознания; нет такого места, которое было бы за пределами сознания».*

*Авадхута Даттатрейя
«Трипура Рахасья», гл. 11 (6 — 30)*

Внутренняя вибрация является вибрацией сознания, самой тонкой, представляющей собой Чистый Свет. Все остальные вибрации, такие как функции сознания, интеллект, ум, прана, материальные вибрации, звук и прочие, являются ее производными.

Несмотря на проявление этой тонкой вибрации, изначальное сознание «Я есмь» не затмевается ею, не отклоняется от своей самодостаточной природы. Его глубинная природа не подвергается никаким трансформациям. Подобно двум птицам на ветке дерева, одна из которых клюет плоды, а другая неподвижно сидит, наблюдая за первой, всевышняя Сущность одновременно находится в покое и проявляется как вибрации.

Пять элементов порождаются благодаря вибрациям. Вибрации проявляются как разнообразные качества пяти элементов, из которых состоит вселенная.

Великие силы вселенной

Во вселенной действует бесконечное разнообразие энергий. В основном это разнообразие сводится к трем главным силам:

~ энергии знания,

~ энергии воли,

~ энергии действия[[6]](http://advayta.org/biblioteka/knigi/siyanie_dragocennih_tain_laiya_yogi2/142_prim/%22%20%5Cl%20%226%22%20%5Co%20%22%D0%94%D0%B6%D0%BD%D1%8F%D0%BD%D0%B0-%D1%88%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%2C%20%D0%98%D1%87%D1%87%D1%85%D0%B0-%D1%88%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%2C%20%D0%9A%D1%80%D0%B8%D0%B9%D1%8F-%D1%88%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8.).

*«Высший свет Реальности есть изначальная вибрация «ОМ», где пребывает тройная сила, состоящая из силы действия, силы воли и силы мудрости, называемых брахми, раудри и вайшнави».*

*Махасиддх Горакшанатх
«Горакшашатака» (1.86)*

Великие силы вселенной непрерывно, ежемгновенно проявляют свое действие, в том числе и через тело и сознание человека.

Энергия знания

Посредством энергии знания Всевышний Разум сознает любой феномен мироздания как проявление самого себя. На субъективном уровне она проявляется как ясность, позволяющая йогину видеть мир единым со своим «я».

Энергия воли

Посредством энергии воли проявляется всемогущество Всевышнего Источника. Обладая энергией всемогущества, он свободно проявляет себя через волевые импульсы, порождает различные явления во вселенной. Субъективно энергия воли переживается как способность человека выражать и воплощать намерение.

Энергия действия

Проявляя энергию действия, Всевышний Источник совершает все процессы во вселенной, управляет всеми событиями, становится всеми видами проявлений.

Энергия действия, в свою очередь, бывает пяти разновидностей:

~ сила творения и порождения,

~ сила сохранения, равновесия и поддержания,

~ сила разрушения,

~ сила вуалирования и сокрытия божественного,

~ сила просветления и раскрытия божественного[[7]](http://advayta.org/biblioteka/knigi/siyanie_dragocennih_tain_laiya_yogi2/142_prim/%22%20%5Cl%20%227%22%20%5Co%20%22%D0%A1%D0%B8%D0%BB%D0%B0%20%D1%82%D0%B2%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%28%D1%81%D0%B0%D0%BD%D1%81%D0%BA%D1%80.%29%20%E2%80%94%20%D1%81%D1%80%D0%B8%D1%88%D1%82%D0%B8%2C%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B6%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%E2%80%94%20%D1%81%D1%82%D1%85%D0%B8%D1%82%D0%B8%2C%20%D1%80%D0%B0%D0%B7%D1%80%D1%83%D1%88%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%E2%80%94%20%D1%81%D0%B0%D0%BC%D1%85%D0%B0%D1%80%D0%B0%2C%20%D1%81%D0%BE%D0%BA%D1%80%D1%8B%D1%82%D0%B8%D1%8F%20%D0%B1%D0%BE%D0%B6%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%20%E2%80%94%20%D1%82%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B4%D1%85%D0%B0%D0%BD%D0%B0%2C%20%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%BA%D1%80%D1%8B%D1%82%D0%B8%D1%8F%20%D0%B1%D0%BE%D0%B6%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%20%D0%B8%20%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%B2%D0%B5%D1%82%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%E2%80%94%20%D0%B0%D0%BD%D1%83%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%85%D0%B0.).

Субъективно эти силы переживаются как способность к творчеству, способность к поддержанию равновесия, способность к разрушению препятствий, способность скрывать свои качества и способность проявлять и демонстрировать свою просветляющую духовную силу.

Глава 2
Пять элементов и творение вселенной

Вибрации, порождая вселенную, разделяются на пять фундаментальных энергий, именуемых элементами.

Элементы представляют грубую материю в пяти состояниях:

~ твердом,

~ жидком,

~ лучистом,

~ газообразном,

~ волновом.

Это пять уровней плотности любого вещества во вселенной, включая физическое тело.

Согласно учению тантры, материя вселенной состоит из комбинаций пяти элементов.

*«Вселенная произошла из таттвы; она проявляется посредством таттв, в таттвах она исчезает, с помощью таттв познается природа вселенной».*

*«Шива Свародайя» (4)*

Пять элементов находятся как вовне, образуя внешнюю вселенную, так и внутри, образуя тело. Учение Лайя-йоги заключается в растворении пяти элементов, составляющих физическое тело, до уровня звука и света.

В процессе творения вселенной сначала из Единой Основы — Чистого Сознания появляется пространство (акаша). Пространство содержит бесконечный потенциал однородной энергии в скрытом непроявленном состоянии. Затем частицы пространства порождают вибрацию, и создается движение, которое проявляет элемент воздуха. Частицы элемента ветра обладают способностью всепроникновения, и их движение пронизывает все. Тонкое движение генерирует энергию тепла, проявляя элемент огня. Элемент огня не так подвижен, как воздух, благодаря этому часть тепла рассеивается и концентрируется, охлаждаясь до уровня воды. На этой стадии нет полной свободы в передвижении элементов, поэтому активность элемента воды при определенных условиях замедляется, образует уплотнения и появление элемента земли, свойства которого — твердость, плотность, инертность.

Все элементы имеют свою локализацию во вселенной. Этот процесс касается как в целом вселенной, так и физического тела. Более того, с точки зрения высших тантр, процесс уплотнения и образования вселенной есть субъективный процесс, присущий индивиду. Грубая вселенная сансары и физическое тело образуются в момент неведения, когда утрачивается узнавание фундаментальной Основы — Природы Ума. Все элементы не являются отдельными сущностями, они неотделимы от чистой Основы Сознания.

Рождение пяти элементов

Внешняя видимая вселенная не существует сама по себе без связи с сознанием видящего ее субъекта. Она является проекцией сознания и реальна лишь в конкретном кармическом видении каждого существа, т.е. нас с вами. Кармическое же видение проецируется зеркалом чистого «Я» в соответствии с прошлыми умственными отпечатками.

Видимая нами вселенная с ее галактиками и созвездиями — есть результат совместного коллективного кармического видения миллиардов живых существ, коллективная визуализация, удерживаемая человечеством благодаря сходству кармических отпечатков в сознании.

**С точки зрения Лайя-йоги вселенная творится мгновенным актом сознания благодаря вхождению в какое-либо кармическое видение.**

В начале такого творения вселенной из пустотной Основы чистого Ума проявляются три качества: сияние, движение и инертность[[8]](http://advayta.org/biblioteka/knigi/siyanie_dragocennih_tain_laiya_yogi2/142_prim/%22%20%5Cl%20%228%22%20%5Co%20%22%D0%A1%D0%B8%D1%8F%D0%BD%D0%B8%D0%B5%2C%20%D0%B4%D0%B2%D0%B8%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%B8%20%D0%B8%D0%BD%D0%B5%D1%80%D1%82%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C%20%E2%80%94%20%D1%81%D0%B0%D1%82%D1%82%D0%B2%D0%B0%2C%20%D1%80%D0%B0%D0%B4%D0%B6%D0%B0%D1%81%20%D0%B8%20%D1%82%D0%B0%D0%BC%D0%B0%D1%81%20%28%D1%81%D0%B0%D0%BD%D1%81%D0%BA%D1%80.%29.). Эти три качества накладывают первое ограничение на сущность Истинного «Я».

*«Тело Абсолюта есть все, созданное им, его энергия — это саттва (сияние), раджас (движение) и тамас (инертность). Из них рождается пространство, из пространства — воздух, из воздуха — огонь, из огня — вода, из воды — земля».*

*Шри Шанкарачарья
«Таттва Боддхи», часть 2 (2)*

Из трех первичных качеств проявляется самый тонкий элемент — пространство.

*«Таким образом, при переходе от абсолютного к индивидуальному, пространство — первая брошенная завеса. Ясная, изначальная, высшая Сущность становится чистым, тонким, незапятнанным пространством, в котором зарождаются твердые, плотные, стесненные или рассредоточенные вещи. Они проявляются как пять элементов, из которых составлено тело. Затем индивидуальное заключает себя в тело подобно тому, как тутовый шелкопряд образует вокруг себя кокон. Таким образом, Абсолют сияет в теле как осознавание (а именно, «я есть тело»), подобно тому, как свеча лампы освещает изнутри шарообразный абажур.*

*Итак, индивидуальное сознание оказывается всего лишь сиянием высшей Сущности, отражающимся в теле, которое оно освещает подобно комнатной лампе, освещающей интерьер этой комнаты».*

*Авадхута Даттатрейя
«Трипура Рахасья», гл. 18 (110-113)*

Вселенная нашего кармического видения в основе своей состоит из энергии пустотного света. Этот свет очень тонок и неотделим от сознания. Элементы в их сверхтонком состоянии представляют собой пять сияний света. Сияние света в данном случае выражает частоту вибрации элемента. Пять сияний появляются из нерожденного пустого пространства, вакуума, исконной энергии[[9]](http://advayta.org/biblioteka/knigi/siyanie_dragocennih_tain_laiya_yogi2/142_prim/%22%20%5Cl%20%229%22%20%5Co%20%22%D0%A8%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%2C%20%5C%C2%AB%D0%92%D0%B5%D0%BB%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%9C%D0%B0%D1%82%D1%8C%5C%C2%BB%2C%20%D0%9C%D1%83%D0%BB%D0%B0%20%D0%9F%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%80%D0%B8%D1%82%D0%B8.), из которой возникает все и в которой все растворяется.

Когда в пространстве первичной энергии появляются потоки коллективных отпечатков кармы (кармические ветры), в нем возникает колебание тонких частиц энергии. Эта энергия еще недифференцирована и пустотна, у нее нет качеств. Этот вид энергии неразделен с исконным пространством Бытия, в нем нет двойственности и чувства «я».

В этом потоке пустотной энергии сознания вследствие такого движения самопроизвольно вспыхивают пять видов вибраций. Они имеют светоносную, сияющую природу света. Эти пять видов света есть проявление тонкой энергии исконной светоносной природы Ума. Это элементы в самом чистом и тонком состоянии. Света элементов невидимы обычному зрению, т.к. они проявляются в более тонком измерении, чем обычный свет. Видимый свет возникает из этих пяти светов.

Цвета элементов:

~ пространство — голубой (бесцветный свет, включающий в себя все цвета),

~ воздух — зеленый,

~ огонь — красный,

~ вода \_белый,

~ земля — желтый.

Эти пять светов являются тонкой радужной основой всех видимых внешних элементов, в том числе нашего тела.

Огрубляясь, восприятие пяти светов становится более осязаемым, и они проявляются как внешние объекты по отношению к сознанию. На последнем этапе огрубления пять светов воспринимаются как измерения (локи), а внутри измерений — как грубые физические элементы природы (стихии), существующие вне нашего тела и сознания.

Пять видов света материализуются и принимают в нашем теле форму пяти пран, образуют пять главных внутренних органов, по пять пальцев на каждой конечности, пять органов действия, пять органов чувств, пять тонких ощущений (танматр) и пять восприятий.

Наше тело, рождаясь, также проходит этот процесс. Вселенная рождается одновременно с рождением нашего тела. Пока тело не стало твердым, в нашем кармическом видении не существует материальной вселенной.

В случае неведения наше сознание омрачается, запутываясь во внешних элементах и своих восприятиях, тогда возникают пять нечистых состояний (пять клеш), которые, усиливаясь, ведут к перерождению в низших мирах.

Процесс порождения пяти элементов

Элемент пространства порождается способностью слышать, элемент ветра порождается способностью осязать, элемент огня порождается способностью видеть, элемент воды порождается способностью ощущать вкус, элемент земли порождается способностью чувствовать запах.

Как происходит, что внешние элементы вселенной порождаются сознанием?

Элемент пространства (акаша-танматра) развивается из тонкой сущности сознания. Он не содержит других более грубых элементов.

Из пространства выделяется воздух (вайю-танматра). В элементе воздуха содержится звук, как тонкая сущность пространства, и осязание.

Из воздуха возникает элемент огня (агни-танматра), который содержит тонкие сущности пространства, воздуха и огня.

Из огня развивается вода (апас-танматра), содержащая в себе тонкие сущности пространства, воздуха, огня и воды.

Элемент земли (притхиви-танматра) содержит в себе тонкие сущности остальных элементов и свою собственную.

Качества элементов являются смешанными, т.к. каждый элемент содержит преобладание своего качества, а также тонкие качества предыдущих элементов. В пространстве преобладает звук, в воздухе — звук и осязание, при преобладании осязания, т.е. личного тонкого качества. В огне преобладает образ (форма), также есть части звука и осязания образа и т.д. Поэтому, наиболее сильно материальная иллюзия действует через элемент земли и менее всего — через элемент пространства, самый утонченный элемент.

Глава 3
Путь освобождения от пяти элементов

*«Частицы чистого Разума, охваченные инертными оболочками, называются дживами или индивидуумами, а способность этих частиц к осознаванию зависит от ограничений, наложенных на самих себя, и эти ограничения называются «умом».*

*Авадхута Даттатрейя
«Трипура Рахасья», гл. 18 (109)*

Если йогин узнает в пяти элементах пять световых пространств и обнаруживает их чистую пустотную Основу — недвойственную Природу Ума, то он начинает освобождаться. Когда йогин считает себя субъектом, а элементы — чем-то внешним, думая, что они существуют сами по себе как объекты, то неведение, сансара углубляются.

Упражняясь в созерцании, йогин обнаруживает тонкий, пустотный слой сознания «Я есмь», являющийся источником всех элементов. Очищая восприятие этого слоя, йогин узнает пустотность, светоносность, изначальную чистоту пяти элементов и делает их пятью пространствами, пятью чистыми землями, пятью измерениями (локами), которые соотносятся с пятью чакрами в его физическом теле. Физическое тело становится пространственным порталом, благодаря которому йогин может проникать в чистые измерения пяти элементов, а энергетические центры (чакры) — точками такого входа. Входя в чистые измерения, йогин может продолжать жить в них в Иллюзорном или Радужном теле.

Тексты говорят, что когда йогин понимает этот процесс и объединяет свое восприятие элементов с естественным состоянием, практикуя созерцательное присутствие, он входит в недвойственность, освобождается и обретает Радужное тело, которое состоит не из грубых, а из пяти чистых элементов, подобных лучам радужного света. Если же йогин не понимает этого процесса, он находится в состоянии заблуждения и омрачения, нечистого видения, чувствует себя как отдельное «я», а мир — как внешнюю вселенную, состоящую из объектов.

С точки зрения учения сиддхов весь видимый мир вокруг полностью состоит из энергии, проецируемой изнутри сознания. Состояние ума целиком формирует мир, в котором мы существуем.

Изначальное пространство чистого «Я» вечно пребывает в недвойственности, непостижимо и бесконечно. Оно не впадает в неведение и не освобождается, не затемняется грехами, не очищается в результате накопления заслуг, но отношение к энергиям, которые излучаются из него, бывает двояким: чистым, недвойственным — в случае освобожденных душ и сиддхов, и нечистым, двойственным — в случае душ, обусловленных кармой и омрачениями.

В первом случае говорят, что происходит спонтанная, немотивированная игра энергий Всевышнего «Я» (лила), где нет индивидуума, субъекта и внешних объектов, а есть только Всевышняя Сущность, играющая со своими энергиями, во втором — действует закон причин и следствий, и есть индивидуум — личность, подверженная этому закону.

Сознание сиддха отождествлено с чистыми энергиями, поэтому оно проявляется как Радужное тело Света, играющее энергиями. Сознание связанного кармой существа отождествлено с нечистыми энергиями, поэтому оно проявляется как грубое тело, обитающее в грубом мире сансары, где есть карма, страдание, неведение, рождение, смерть.

Рождение в теле и Освобождение

В момент рождения пять элементов тела были затянуты в утробу нашей матери сознанием. Произошло это вследствие отвлечения и забывчивости фундаментальной Основы — светоносной Природы Ума, подобной пространству.

Омраченное сознание, испытав действие своих тонких слоев, породило привязанность и отвращение, в результате чего возникли тонкие качества будущих элементов тела — танматры. Из танматр выделились элементы физического тела, которые были притянуты в утробу.

**Великой задачей Лайя-йоги является повернуть вспять этот процесс и растворить элементы тела до их тонкого неуничтожимого состояния. Когда йогину удается это сделать, говорят, что он реализовал Великий Перенос, достиг Радужного тела Света.**

Первоначально йогин, управляя сознанием и пранами, понемногу учится управлять элементами в теле. Выполняя пранаямы, он чувствует активизацию элемента земли как тепло, зуд, жжение в муладхара-чакре внизу позвоночника, при пробуждении Кундалини. Чувствуя элемент ветра, он ощущает циркуляцию праны как тонкие ручейки, текущие по каналам.

Затем он, практикуя самьяму, учится сливаться с внешними элементами, медитируя на нераздельность элементов в теле и вовне. Медитируя, он чувствует, что его внутренние жидкости в теле (кровь, лимфа, слизь, моча и семя) неотделимы от внешних вод рек, морей, океанов. Чувствуя это, он настраивается на «единую воду» — всеобщий элемент воды.

На высших стадиях самадхи он проникает на тонкий уровень элементов, открывая их как пространство света, сознание мудрости, неделимое единство блаженства праны, присущей элементу, и Пустоты. На этой стадии праны всех элементов втягиваются в центральный канал, происходит возвращение элементов в нерожденное состояние, йогин достигает бессмертного Радужного тела, независимого от грубых элементов. Это тело состоит из неотделимых от Ясного Света тонких элементов фундаментальной Основы.

Как распадаются пять элементов в момент смерти

В момент смерти, когда сеть нади в теле распадается, и праны покидают его, ветры на некоторое время естественно входят в центральный канал. В это время человек переживает опыт растворения элементов, проявления знаков и различных видов света, целиком похожий на тот, который испытывает йогин при полном пробуждении Кундалини с той разницей, что при практике йоги праны не покидают тело, а пропитывают его, полностью одухотворяя.

Процессы засыпания, умирания и самадхи имеют сходные черты в своей основе. Во время процесса смерти пять элементов, составляющих энергетическое тело, растворяются один в другом.

*Когда растворяется элемент земли*, человек теряет способность двигать телом, а в сознании возникают миражи и вспышки желтого цвета.

*Когда элемент воды растворяется* в элементе огня, в сознании возникают клубы дыма, вспышки голубого цвета, утрачивается контроль над жидкостями тела.

*Когда элемент огня растворяется*, тело немеет и холодеет, а в сознании возникает тусклый огонь, наподобие свечения светлячка, и вспышки красного цвета, наподобие мерцания красных искр. Умирающий ощущает себя словно в центре всесжигающего пламени.

*Когда элемент ветра растворяется* в пространстве сознания, вдохи становятся короткими, а выдохи длинными. Как внутренний знак — в сознании возникает чистый Свет, подобный факелу или свету кометы с красным сиянием, и видятся вспышки зеленого цвета, возникают галлюцинации, ощущение, словно «я» уносится водоворотом вселенского ветра.

*Когда останавливается дыхание*, сознание «я» (ахамкара) растворяется во Вселенском Сознании.

В это время праны собираются в центральном канале. Дыхание прекращается, однако, внутренний процесс растворения продолжается. Этот процесс тонкого растворения занимает около двадцати минут.

В это время белая капля (шукла), унаследованная от отцовского семени, опускается вниз по центральному каналу к сердцу. В сознании в это время возникает свет, подобный лунному свету в небе без облаков, ясность осознавания необычайно усиливается.

Затем энергия блаженства, красная капля (махараджас), унаследованная от матери, начинает двигаться снизу вверх по сушумне, вызывая в сознании ощущение красноты, подобное сиянию солнечного света, а в теле — сильное ощущение блаженства.

Наконец, когда две сущности встречаются в сердце, возникает ощущение черноты, подобное небу в безлунную ночь, безмыслие или потеря сознания.

Затем, это полубессознательное состояние растворяется в свете, и проявляется исконная светимость, светоносная сущность Природы Ума — чистота и прозрачность. Возникает Свет Смерти или истинный изначальный Свет Реальности, подобный чистому безоблачному небу на рассвете.

Опытный практик пребывает в это время в глубоком состоянии присутствия осознанности, находясь в созерцании. Тогда элементы его тела, поглощаясь один в другом, возвращаются к полному растворению. Растворение элементов приводит к исчезновению физического тела и достижению Радужного тела Света. Так реализуется один из видов высшего Освобождения — Саруба-мукти.

В случае обычного человека изначальный Свет не распознается вследствие сильной омраченности, сознание пребывает в ступоре и, цепляясь за привычное восприятие, впадает в страх, отчаяние и замешательство, ища убежища от видений света и звуков. Происходит череда новых переживаний в виде ошеломляющих видений звука, света, излучения мирных и гневных божеств, различных сфер света и видений планов (лок) Мира Форм и Мира Страстей до тех пор, пока сознание принуждено не будет втянуто в одно из таких видений силой импульса (васаны) кармических отпечатков.

От степени натренированности в созерцании зависит, объединимся ли мы со светоносной ясностью изначального «Я», достигнем Освобождения и перейдем в сияющее тело Света, либо пойдем по пути видений к новому рождению в человеческом чреве.

Глава 4
Учение об элементах
(таттва-видья)

Местопребывание элементов в теле человека

Каждый орган, каждая часть тела человека соответствуют определенному элементу, составляющему вселенную. В свою очередь, каждый из элементов состоит из света, значит, внутренние органы, кости, жидкости в теле человека и т.д. также созданы из различных видов света, присущих земле, воде, огню, ветру и пространству.

*«Огонь сосредоточен на уровне плеч, воздух — в основании пупа, земля — в области бедер, вода — в ногах, эфир — во лбу. Кости, мускулы, кожа, сосуды и волосы — таковы пять свойств земли, как изложено в божественной науке. Сперма, кровь, костный мозг, моча и слюна — это пять свойств воды, как изложено божественной наукой. Голод, жажда, сон, привлекательность, вялость — пять свойств огня, как изложено божественной наукой. Бег, ходьба, секреция желез, сжатие и расширение тела — это пять качеств воздуха. Такова наука Брахмы. Преданность, бдительность, скромность, благоговейный страх, энтузиазм — это пять качеств эфира. Такова наука Брахмы».*

*«Шива Свародайя» (156, 192 — 196)*

Аналогии в понимании пяти элементов

Если провести аналогию, связанную с растущим плодом, то

~ элемент земли формирует основу плода,

~ элемент воды собирает вместе все элементы плода и удерживает их вместе,

~ элемент огня помогает плоду созревать,

~ элемент ветра дает рост,

~ с помощью элемента эфира существует пространство-Основа, в котором плод может появиться, расти и существовать.

 Соотношение элементов в теле человека

Тела богов высших Миров Формы состоят только из тонкого ветра и пространства, тела сансарных богов состоят из элемента огня, ветра и пространства. Тело человека большей частью состоит из земли и воды, поэтому считается, что эти стихии являются наиболее благоприятными, способствующими долгой жизни. И наоборот, стихии огня, ветра и пространства являются ограниченно благоприятными элементами.

*«Тело состоит из пятидесяти частей земли, сорока частей воды, тридцати частей огня, двадцати частей воздуха и десяти частей эфира.*

*Влияние земли обеспечивает успех на длительный срок, вода дарит кратковременные и преходящие плоды, воздух очень редко наделяет удачей, а в огне даже профессионал все утратит.*

*Земля имеет пять частей, вода — четыре, огонь — три, воздух — две, эфир — одну. Таково непреходящее знание о пропорциях элементов».*

*«Шива Свародайя» (197 — 199)*

Главные свойства элементов

*«Практикующий йогин способен распознать форму специфической таттвы, ее движение, вкус и символ. Так он может успешно осуществить связь с этой таттвой».*

*«Шива Свародайя» (383)*

Согласно текстам, тонким элементам присущи пять главных свойств:

1. Чувственное переживание.

2. Собственно качество элемента.

3. Тонкий прообраз элемента (танматра).

4. Состояние элемента.

5. Функциональное проявление.

1. Чувственное переживание

Цвет

*«Земля — желтая, вода — белая, огонь — красный, воздух — темно-синий, эфир имеет все цвета».*

*«Шива Свародайя» (152)*

Вкус

*«Земля — сладкая, вода — вяжущая, огонь — обжигающий, воздух — кислый, эфир — едкий».*

*«Шива Свародайя» (157)*

2. Качества, присущие элементам

~ Твердость и инертность присущи земле,

~ вязкость и текучесть присущи воде,

~ теплота, расширение, жар и свет присущи огню,

~ движение и действия присущи воздуху,

~ распространение во все направлениях присуще пространству.

3. Тонкие качества элементов (танматры)

Пять грубых элементов рождаются благодаря двойственному затемненному состоянию чувственного восприятия (танматре). Чувственное восприятие затемняется, когда утрачивается связь с Ясным Светом — Основой в момент перерождения. Тогда Свет, лежащий в основе, не узнается, и начинаются процессы творения сансары, т.е. сознание, потерявшее естественное состояние, соскальзывает на более грубый уровень.

Тонкие качества чувственного восприятия (танматры):

~ тонкое восприятие пространства происходит через звук (шабда-танматра),

~ тонкое восприятие воздуха — через осязание (спарша-танматра),

~ тонкое восприятие огня — через образ (рупа-танматра),

~ тонкое восприятие воды — через вкус (раса-танматра),

~ тонкое восприятие земли — через запах (гандха-танматра).

Тонкие качества являются проводниками между Сознанием — Основой и чувствами (индриями). Эти проводники тонко соединяют объекты, чувственное сознание и органы чувств. Чувственное сознание опирается на ум (манас), который, находясь в иллюзии, включает различение, принимая и отвергая, и эго, основанное на прошлом опыте.

Танматры невозможно ощутить с помощью обычного восприятия. Они переживаются только в мистическом опыте с помощью утонченного восприятия эфирного и астрального тел.

К примеру, концентрируясь на кончике носа или на муладхара-чакре, йогин чувствует, как обостряется его восприятие запахов, в медитации он может обонять восхитительный, неземной запах розы — это проявление танматры земли в его теле.

Выполняя самьяму на кончике языка, йогин может переживать утонченные виды вкуса — так проявляется танматра воды.

Созерцая особым способом в шамбхави-мудре свет солнца, луны, масляной лампы, сидя в темной комнате в определенных позах, предписанных в Джьоти-йоге, йогин видит узоры, шары света, цепочки, радуги, изображение божеств, рисунки, мандалы — так проявляется танматра элемента огня (форма) в его теле.

Управляя ветром, концентрируясь на чакрах, йогин учится переживать различные тонкие виды блаженства в теле, напоминающие сексуальное, ощущая танматру ветра — тонкое осязание.

Концентрируясь на горле или анахата-чакре, выполняя практику Нада-йоги, шанмукхи-мудру, бхрамари-пранаяму, йогин слышит звон и гудение, мелодии, колокольчики — это танматра звука в его теле.

**Тайные методы Лайя-йоги — Нада-йога и Джьоти-йога для достижения высших ступеней Освобождения, Радужного тела работают на уровне танматр, интегрируя с ними созерцательное присутствие.**

4. Свойства элементов

*«Исконная Реальность как самовозникшая энергия качеств Вселенной проявляется как саттва, раджас и тамас. Из них рождаются элементы пространства, воздуха, огня, воды, земли».*

*Шри Шанкарачарья «Таттва Боддхи», часть 2 (2)*

Три качества элементов таковы:

~ сияние,

~ движение,

~ инертность.

~ Чистый (тайный) уровень — сияние

В чистом виде пять элементов — это сияние (саттва), пять чистых светов в радужном спектре лучей света, неотделимых от пустотной Основы — Природы Ума.

~ Тонкий (внутренний) уровень — движение

Это элементы в виде энергий, которые используются в тантрической практике. Энергия апана — земля, самана — элемент огня, прана — ветер, удана — пространство, вьяна — вода. Также тонкие элементы — это танматры, духи и божества стихий.

~ Грубый (внешний) уровень — инертность

На грубом уровне элементы — это стихии, как мы их воспринимаем, т.е. земля, по которой мы ходим, вода, которую пьем, воздух, которым дышим, огонь, которым греемся, пространство, в котором путешествуем.

Каждый элемент может проявляться в трех видах: саттвичном (как сияние чистого света), раджасичном (как активное движение энергии) и тамасичном (как инертность, грубость).

Так, элемент воды может проявляться одновременно как тамас — внешняя (грубая) вода, как жидкости внутри тела (раджас) и как саттва — тонкий белый цвет в радуге.

Элемент земли может проявляться как грубая земля, как прана земли в теле и как желтый цвет в радужном спектре.

Элемент огня может проявляться как внешний огонь пламени, как внутренняя прана огня в теле (самана-вайю) и как красный цвет в радужном спектре.

Элемент ветра может проявляться как атмосферный воздух, как прана воздуха, находящаяся в легких, и как зеленый цвет в радужном спектре.

Очищая элементы, йогин преодолевает тамасичные и раджасичные части элементов и пытается утвердиться в их чистом светоносном состоянии.

**Три качества порождают пять элементов:**

~ из сияния (саттвы), состоящей из сияния света и ясности, возникает элемент пространства,

~ из движения (раджаса) возникает элемент огня,

~ из качества инертности (тамаса) возникает элемент земли,

~ между сиянием и движением возникает тонкий подвижный элемент воздуха (ветер),

~ между движением и инертностью возникает элемент воды, сочетающий оба эти качества.

*Саттва*

Из саттвичной части первоэлементов рождаются пять органов знания и восприятия (гьяна-индрий).

Проникая друг в друга и взаимодействуя, саттвичные части пяти элементов порождают:

~ чувственный ум (манас) — ум, оперирующий концепциями, мыслями, свойство которого приятие или отвержение,

~ интеллект (буддхи, махат) — это высшее сознание, одухотворенная интуиция,

~ эго (ахамкара) — чувство «эго», возникающее от отождествления себя с телом. Ахамкара порождает тонкие качества (танматры), чувства (индрии) и пять грубых элементов (таттв).

~ сознание (читта) — хранилище умственных тенденций, прошлый опыт, состоящий из накопленных самскар.

*Раджас*

Раджас творит органы действия (карма-индрии).

Раджасичные части элементов творят:

~ элемента пространства — силу голоса (вак),

~ элемента ветра — силу рук, схватывание (пани),

~ элемента огня — силу ног, движение (пада),

~ элемента воды — силу размножения (упастха),

~ элемента земли — силу выделения (пайю).

Проникая друг в друга, раджасичные части пяти элементов рождают пять пран в теле:

~ удана-вайю,

~ вьяна-вайю,

~ прана-вайю,

~ самана-вайю,

~ апана-вайю.

*Тамас*

В Учении тантры об элементах (таттва-видье) распространен принцип пятикратного увеличения элементов. Он именуется «панчикара», и описывает, как тонкие элементы превращаются в грубые, как во всей вселенной, так и в физическом теле.

Каждый из пяти великих элементов в своей грубой тамасичной форме делится на две равные части. Одна часть остается, другая часть делится на четыре равные части. Затем первая половина соединяется с 1/8 каждого их четырех элементов.

*«Из этой пятерки великих элементов, из которых каждый состоит из пяти частей, возникает стхула-шарира, материальное тело».*

*Шри Шанкарачарья «Таттва Боддхи», часть 2 (6)*

5. Функциональное проявление

*«Когда господствует элемент земли, совершайте свои привычные постоянные действия, при элементе воды — временные и изменчивые работы, при элементе огня — трудоемкие действия, а при элементе воздуха — пагубные и опасные действия.*

*Но когда господствует элемент эфира, лучше ничего не делать. В это время рекомендуется культивировать йогу, потому что таттва эфира не приводит к результатам во всех иных действиях.*

*Земля и вода обеспечивают успех (сиддхи), огонь приносит смерть, воздух — разрушение и утрату, а акаша — во всем бесплодна; так известно знающим таттвы.*

*Земля приносит относительный успех, вода — немедленную прибыль, воздух и огонь обеспечивают утрату, а акаша делает все безрезультатным».*

*«Шива Свародайя» (160 — 163)*

Пятый аспект элементов — их функциональное проявление (архи-таттва), т.е. то, как элементы проявляются в повседневной жизни.

Преобладающий элемент земли проявляется как финансовое благополучие, процветание. Когда этот элемент доминирует, тексты по Свара-йоге рекомендуют выполнять устойчивую, рутинную работу. Элемент земли также проявляется как надежность, фундаментальность, приверженность традициям, догматам и т.д.

Элемент воды проявляется как приходящий сразу, однако, непостоянный результат. Земля и вода благоприятно проявляются в двух боковых нади.

Элементы огня и ветра указывают на непостоянство, отсутствие долговременных планов или разрушение. Если огонь и ветер двигаются в правом канале (пингале) — это приводит к разрушительным тенденциям в сознании, если в левом канале (иде) — активизируется творчество, появляются ясность мышления и новые идеи.

Элемент пространства благоприятен в медитации и созерцании, концентрации и отрешении от мирских забот.

Глава 5
Дополнительные свойства элементов

Цвета элементов

Каждый элемент проявляет себя как цвет — часть видимого спектра в радуге. Цвет элемента выражает частоту его вибрации:

~ пространство — голубой (бесцветный) цвет,

~ ветер — зеленый цвет,

~ огонь — красный цвет,

~ вода — белый цвет,

~ земля — желтый цвет.

Биджа-мантры элементов

*«ЛАМ — семенная мантра (биджа) земли. Концентрируясь на квадрате желтого цвета, приятном запахе и золотом свете, вы почувствуете легкость во всем теле.*

*ВАМ — семенная мантра воды. Концентрируясь на форме полумесяца, можно преодолеть голод и жажду; оставаясь в течение долгого времени под водой, можно обуздать и эту стихию.*

*Тот, кто концентрируется на биджа-мантре РАМ и красном треугольнике, может съесть и переварить колоссальное количество пищи и переносить жар солнца или огня.*

*ЙАМ — мощная биджа-мантра для концентрации на воздух в форме круга темно-синего цвета. Тот, кто овладел этой стихией, может летать по воздуху подобно птице (опыт левитации).*

*Для концентрации на элементе эфира используют биджа-мантру ХАМ, как бесформенное сияние. Эта практика снимает завесу с прошлого, настоящего и будущего и наделяет восемью сиддхами (совершенствами)».*

*«Шива Свародайя» (209 — 213)*

Биджа-мантра — это семенной звук каждого элемента. Этот звук выражает тонкую вибрацию, присущую элементу. Правильно повторяя биджи, йогин активизирует элементы.

|  |  |
| --- | --- |
| Элемент | Биджа-мантра |
| Пространство | ХАМ |
| Воздух | ЙАМ |
| Огонь | РАМ |
| Вода | ВАМ |
| Земля | ЛАМ |

Янтры элементов

Звук и свет каждого элемента, сочетаясь, принимают определенные формы, которые можно видеть тонким зрением, медитируя на чакры.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Элемент | Форма |   |
| Пространство | круг |  |
| Воздух | шестиугольник |  |
| Огонь | перевернутый треугольник |  |
| Вода | полумесяц |  |
| Земля | квадрат |  |

Влияние элементов природы

Прогресс йогина зависит от природы, стихий местности, где он обитает. Лучшая окружающая природа для духовного достижения та, в которой элементы сбалансированы. Живя в такой местности, йогин удлиняет свою жизнь и улучшает здоровье, его праны гармонизируются, он легко получает духовные опыты. Наилучшее место обитания — страны или места, где земля питательная, где есть много текущей чистой воды, где воздух незагрязненный и перепад температур небольшой.

Духовный прогресс йогина будет происходить быстрее, если он практикует среди гармоничных элементов. Если элементы йогина вовне и внутри сбалансированы, ум останется безмятежным даже в трудных условиях, во время интенсивной технической практики или в суровом климате. Йогин должен учитывать качества элементов и строить свои взаимоотношения с элементами так, чтобы это способствовало его благополучию.

Если йогин обнаруживает, что какие-то элементы находятся в дисбалансе, он должен попробовать развить противоположные элементы. Допустим, если у йогина много сонливости и вялости, ему следует медитировать на воздух и огонь. Если йогин раздражается и не способен долго концентрироваться, не обладает постоянством в практике, ему следует активизировать элементы земли и воды. Если йогин постоянно проявляет активность, которая приводит к конфликтам, что указывает на преобладающий элемент огня, для обретения текучести и гармонии ему следует медитировать на элемент воды. Уравновешивая элементы, йогин всегда будет находиться в благополучном окружении вовне, и элементы в его теле будут сбалансированы.

Гармония и дисбаланс элементов

Вести духовную практику — это значит гармонизировать внутренние элементы и растворять их до чистого состояния радужного света.

При перерождении йогин получает определенное сочетание пяти элементов, соответствующих его прарабдха-карме. Благодаря кармическим следам, оставленным в прошлом, энергия и тело йогина формируются из уникальной комбинации элементов. Поскольку существует карма, эти элементы не полностью уравновешены. Если у человека слишком дурная карма, то неравновесие элементов может бросаться в глаза. Если человек обладает нервозностью, это указывает на дисбаланс элемента ветра, а если человек обладает тупостью, это указывает на доминирующее влияние элемента земли. Если человек обладает скверным характером — это указывает на дисбаланс элемента огня, который не позволяет строить гармоничные взаимоотношения.

Вся жизнь человека является способом функционирования пяти элементов. Любое действие, производимое человеком — это комбинация пяти элементов и проявление состояний различных качеств пяти элементов. Упражняя тело асанами, человек очищает элемент земли, занимаясь медитацией на пространство, йогин усиливает элемент пространства, обучаясь гармоничному поведению и взаимоотношениям с другими, йогин развивает элемент воды.

В течение жизни различные элементы начинают развиваться, но если внешние факторы не способствуют этому, они остаются «спящими». Если йогин живет в таких обстоятельствах, где одни элементы стимулируются социальными рамками, климатом, образом жизни, а другие угнетаются, то элементы могут стать разбалансированными. Дисгармония элементов может быть временной, когда она выравнивается при изменении обстановки, в случае же длительного пребывания в неуравновешенном состоянии элементов, она может длиться всю жизнь. Неправильная практика медитации может вызвать дисбаланс элемента ветра, сильная грубая физическая работа может усилить элемент земли в ущерб элементам воздуха и огня, когда уставший человек больше не может заниматься творчеством, ясно и активно мыслить, его осознанность притупляется.

Йогин, который пребывает в созерцательном присутствии и гармонично развивает все элементы, находится в равновесии элементов. Такой йогин никогда не встречает препятствий, он всегда имеет крепкое здоровье, радостное расположение духа, творческие способности, полон жизненных сил и энергии, его ум бодр и ясен.

Гармонизация элементов

Дисбаланс элементов проявляется на уровне физического тела, на уровне энергии и на уровне сознания. На уровне физического тела дисбаланс проявляется в виде заболеваний. На уровне энергии дисбаланс элементов проявляется как утомляемость, нечистые сновидения. На уровне сознания он проявляется как депрессия, душевное расстройство, повышенная возбудимость.

Лучший способ приведения элементов в равновесие — открыть естественное состояние и укорениться в нем. Полностью этот совет применим только для опытных практиков, чей ум объединен с праной, и которые силой созерцания могут направлять ветры в центральный канал.

Глава 6
Качества элементов

Земля

*«Желтый тепловатый элемент земли мягко струится от живота до самого подбородка. Это дыхание теплое, оно обеспечивает успех в долгосрочных делах, требующих постоянства.*

*Желтого цвета, четырехугольная, сладковатая на вкус, текущая посередине, протяженностью в двенадцать пальцев, дающая наслаждения — это таттва земли».*

*«Шива Свародайя» (164, 169)*

Свойства элемента земли

Свойства элемента земли:

~ гравитация,

~ массивность,

~ монолитность,

~ прочность,

~ тяжесть,

~ плотность,

~ неподвижность.

Элемент земли (притхиви-таттва) — самая грубая таттва из пяти элементов, еще называется «бхуми», что означает «основа бытия». В элементе земли частицы энергии стали настолько плотными, что почти не движутся. Вместо свободного движения как в элементе воздуха или огня, они зафиксированы и вращаются только по орбитам вокруг своих атомов, поэтому энергия элемента земли проявляется как твердая материя, частицы которой вибрируют на гораздо более низкой частоте, чем вода, огонь и ветер.

Янтра элемента земли — желтый квадрат.

В физическом теле элемент земли — мышцы, кости, ткани.

Главное качество элемента земли — запах.

Элемент земли способствует обретению успеха в мирских делах, обретению материальных благ, выгод в повседневной жизни, поскольку он всегда дает стабильность и постоянство внутри или вовне. В физическом теле элемент земли располагается между ступнями и коленями. На энергетическом уровне элемент земли расположен в муладхара-чакре. Вибрации элемента земли соответствуют грубому телу (аннамайя-коша).

Элемент земли в равновесии

*«Когда активна земля, приходят мысли и заботы о корнях и основах».*

*«Шива Свародайя» (180)*

Йогин подобен горе, непоколебим, устойчив, фундаментально основателен. Переживания глубоки, действия внушительны. Ум йогина неизменен. Он методично воплощает свои принципы шаг за шагом. Йогин ответственен и всегда держится самого главного.

Если земля гармонично сочетается с другими элементами, она дает изобилие, процветание.

Если элемент пространства раскрыт в земле, йогин обладает большим жизненным пространством, к примеру, живет в огромном дворце или имеет жилье во многих местах.

Высший уровень реализации элемента земли: непоколебимое, твердое пребывание в единстве с Великим Источником. Такой йогин устойчив в созерцании и объединении его с переживаниями.

Йогин, у которого преобладает элемент земли, медленно получает духовные опыты, однако он может их хранить и пестовать.

Недостаток элемента земли

Йогин быстро возбуждается, легкомысленен, у него нет опоры, прибежища, защиты. Его обещания и обеты не имеют силы. Такой йогин может не иметь силы следовать собственным принципам, долго выполнять практику, терпеть трудности на пути.

Если не достает элемента воды — земля сухая и твердая, т.е. если плоть физического тела не орошается капающим нектаром, то мембраны, кости, хрящи не размягчаются.

Если недостаточно тепла, земля холодная и неплодородная (т.е. если мистическое тепло не разожжено в теле, мышцы тела, клетки не могут трансформироваться).

Если в связи с землей не достает воздуха, то земля безжизненная (т.е. прана неактивна в муладхаре, энергия в муладхаре «спит»).

Если недостаточно пространства в аспекте земли, у человека проблемы с жильем, пространством для жизни.

Избыток элемента земли

Избыток земли проявляется как тупость, невежество. Йогин ощущает постоянный тамас. Его ум негибок, ленив, туп, сонлив, вял, безволен. Он плохо приспосабливается к новым условиям, нет живости мышления, творчества. Такой йогин не способен к активным действиям, переменам. Он может входить в состояние клеш и не уметь выбраться из него долгое время, из-за этого у него возникает хроническое уныние. Он много спит, медитация идет в сильном расплывании и вялости. Сны не вспоминаются, нет вдохновения, божественной утонченности — игры. Йогин с избытком земли молчалив или, наоборот, болтлив.

Гармонизация элемента земли

При недостатке земли пусть йогин делает физическую работу и физические упражнения для тела, выполняет Хатха-йогу, сосредоточение на муладхара-чакре; живет в местах с надежными взаимоотношениями, к примеру, в монастыре с твердыми принципами, распорядком и регулярной практикой; работает с землей, грубыми предметами (деревом и т.д.), ест плотную пищу, избегает возбуждающих зрелищ, живет равномерной жизнью.

При избытке земли нужно есть легкую пищу, медитировать на качества огня, воздуха, пространства.

Совершенство элемента земли

Когда элемент земли объединился с Пустотой, с естественным состоянием, он проявляется как «самараса-видья» — мудрость «единого вкуса», равностная мудрость, подобная безграничному пространству желто-золотого цвета. Это состояние «единого вкуса» всех явлений, когда йогин в любых переживаниях остается непоколебимым и бесстрастным, видя в любых событиях и предметах их пустотную недвойственную Основу — безграничное пространство Света.

Вода

*«Белый холодный элемент воды стремительно струится вниз, производя низкий звук. Длиной в шестнадцать пальцев, он приносит удачу в текущих делах.*

*Белая, напоминающая по форме полумесяц, душистая на вкус, влажная, движущаяся вниз, протяженностью в шестнадцать пальцев, обеспечивающая удачу — это таттва воды».*

*«Шива Свародайя» (165, 170)*

Свойства элемента воды

Гармоничный элемент воды дает:

~ гибкость,

~ «обтекаемость»,

~ адаптацию к любым ситуациям,

~ способность «отпускать себя»,

~ способность принимать происходящее так, как оно есть.

*«При активности воды и воздуха ум направляется на самого себя».*

*«Шива Свародайя» (180)*

Элемент воды (апас-таттва) имеет значение «всепроникающий». Элемент воды может быть определен как большое количество динамической энергии, которая появилась из элемента огня. Эта динамическая энергия материальна. Ее можно видеть, осязать, пробовать на вкус, однако эта материальная энергия обладает способностью к сцеплению. Она не разделяется на отдельные тела, поскольку частицы в этом элементе еще находятся в состоянии движения.

В тантрах считается, что физическая вселенная до своего проявления представляла собой воду. Это согласуется с теорией о том, что жизнь зародилась из океана. Физическая вселенная возникает из огромного количества воды.

Частицы элемента воды не обладают такой динамикой движения и свободой, которой обладают частицы элемента огня, ветра или пространства, поэтому качества элемента воды — безмятежность, спокойствие. Частицы элемента воды ограничены вследствие своего сцепления.

Янтра элемента воды — полумесяц белого цвета.

В физическом теле элемент воды проявляется как кровь, слизь, семя, моча, желчь, лимфа и др.

Элемент воды является физической материей, пригодной для того, чтобы придавать ей любую форму, поэтому элемент воды оказывает благотворное влияние на внешние действия, давая результат. Однако из-за того, что вода не может принимать постоянную форму, плоды внешних действий, связанные с уровнем элемента воды, не закрепляются надолго.

Элемент воды оказывает большое влияние на эмоции и личность. В физическом теле элемент воды находится в области между пупком и коленями. С точки зрения энергии, элемент воды находится в свадхистана-чакре. Элемент воды соответствует энергетическому телу (пранамайя-коша) и астральному плану (Бхувар-лока).

Элемент воды в равновесии

Йогин с уравновешенным элементом воды «ловок» в обращении с другими, хорош в действиях, где нужно понимать других. Если элемент пространства раскрыт в связи с элементом воды, йогин может иметь близких друзей по всему свету. Гармоничная вода в практике созерцания дает чувство глубокой радости бытия, удовлетворенность, чувство завершенности во всем.

Недостаток элемента воды

В этом случае йогин не чувствует радости от духовной практики, практика не имеет «вкуса жизни» и не дает результатов. Он слишком напряжен, готов трудиться изо всех сил, однако его практика все больше создает ощущение неудовлетворенности и даже страдания. У него безрадостное состояние, ощущение дискомфорта, в общении у него натянутые отношения с другими. Он ни минуты не дает себе расслабиться, не зная, как расслабление сделать практикой. У него нет чувствительности к окружающему, он слишком поглощен своими методами, чтобы видеть красоту природы, величие космоса. Такой йогин не способен сделать повседневную жизнь практикой — божественной игрой (лилой).

Если у йогина элемент земли силен, но вода недостаточна, то основа будет сухой, твердой, безжизненной.

Если у йогина недостаток земли и воды вместе, в теле будет избыток огня или воздуха, что приводит к возбужденности.

В йоге недостаток воды проявляется как отсутствие блаженства в теле от асан, пранаям, сидения в медитации, утрата радости медитации, когда практика стала обязательным ритуалом, долгом.

Избыток элемента воды

Такой йогин склонен «плыть по воле волн», не проявлять силу воли там, где ее нужно проявить. Он слишком расслаблен и погружен в праздность. У него может быть много эмоций, чувств, «яркий» темперамент. В медитации это проявляется как тенденция к расплыванию. Когда нет возможности сосредоточиться, йогин безвольно отдается потоку мыслей и эмоций вместо того, чтобы силой воли пресечь его. Если вода в избытке, йогин склонен придавать значение незначительным переживаниям, он может поглощаться эмоциями вместо их самоосвобождения.

Гармонизация элемента воды

Сгармонизировать элемент воды можно через концентрацию на свадхистана-чакре, развитие артистизма, преданность Мастеру, самоотдачу, смирение, отказ от чувства собственной важности, отпуская ситуацию и принимая ее, как она есть. Забота не о себе, а о других, любовь и помощь другим помогают развить элемент воды.

Совершенство элемента воды

Совершенство в проявлении элемента воды — «самадхи текущей реки», т. е. сахаджа-самадхи, когда йогин, погруженный в созерцание, воспринимает звуки, образы, запахи, и спонтанно следует Бытию, откликаясь на любые энергии вселенной, тем не менее, не запятнываясьими.

Йогин живет в непрерывном блаженстве, исходящем из свадхистана-чакры, радуясь каждой мелочи жизни. Его созерцательное присутствие исходит из этого центра, распространяясь до бесконечности.

Совершенство проявляется как «пратибимба-видья» — мудрость «великого зеркала», подобная безграничному пространству белого цвета. Она проявляется в поведении как способность копировать, отражать в совершенстве любые явления во вселенной.

Огонь

*«Красный и горячий элемент огня изворотлив и гибок, его поток имеет четыре пальца в длину и устремляется вверх. Это дыхание огня, порождающее грубые действия, которые «кидают в жар».*

*Красная, треугольная, острая на вкус, текущая вверх, протяженностью в четыре пальца и светящаяся — это таттва огня.*

*Активность огня разжигает в нас влечение к сокровищам, богатству и т.д.».*

*«Шива Свародайя» (166, 171, 180)*

Огонь (агни-таттва) — это первичное проявление энергии, когда она видима как свет. Свет является основой всех форм, поэтому элемент огня порождает качества, благодаря которым воспринимаются все формы. Элемент огня отвечает за восприятие формы, которая познается через глаза. В стадии элемента огня личностное «я» утверждает себя посредством привязанности к форме, поэтому элемент огня является зародышем эго (ахамкары).

Свойства элемента огня

Свойства элемента огня:

~ переживание «бодрого» вдохновения,

~ способность к творению нового,

~ давание каталитического импульса любым событиям,

~ пробуждение интуиции и творчества.

Янтра элемента огня — огненно-красный треугольник.

С элементом огня связано изменение, трансмутация, трансформация сознания, внешних событий или внутренних энергий.

Для йогина очень важна практика разжигания внутреннего огня в Кундалини-йоге, которая приводит к трансмутации физического тела и таянию капель. Элемент огня является ускорителем духовного прогресса. Усиление элемента огня указывает на усиленное движение энергии, благодаря которому излучается тепло. Усиление движения энергии дает непрерывное движение, которое в свою очередь приводит к распространению частиц элемента огня, поэтому считается, что элемент огня обладает способностью все увеличивать или все поглощать.

С элементом огня связаны сиддхи материализации предметов, «самоходной кухни»[[14]](http://advayta.org/biblioteka/knigi/siyanie_dragocennih_tain_laiya_yogi2/142_prim/%22%20%5Cl%20%2214%22%20%5Co%20%22%5C%C2%AB%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D1%85%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D1%85%D0%BD%D1%8F%5C%C2%BB%20%E2%80%94%20%D0%B2%D1%8B%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%2C%20%D0%BE%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D1%87%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B5%D0%B5%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%86%D0%B5%D1%81%D1%81%20%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%B7%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8%20%D0%B5%D0%B4%D1%8B%20%D0%B2%20%D0%BB%D1%8E%D0%B1%D0%BE%D0%BC%20%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B5.), поиска кладов и мирского богатства. Благодаря элементу огня стимулируются творческие процессы. Во внешних ситуациях доминирующий элемент огня способен вызывать войны, катастрофы, споры, трансформации, перевороты, катаклизмы, революции.

На уровне физического тела элемент огня расположен между сердцем и пупком. На уровне энергии — это манипура-чакра.

Элемент огня соответствует ментальному телу (маномайя-коша).

Элемент огня в равновесии

Гармоничный элемент огня дает радость, энтузиазм, вдохновляет на дела, дает силу доводить их до конца. Огонь в сочетании с водой дает переживание блаженства и радости в теле. Радость огня, в отличие от воды, дает напористость, воодушевление, энтузиазм, азарт, радость от переживания жизненных ситуаций.

Недостаток элемента огня

При недостатке огня йогину не хватает активной силы, азарта и творческого «куража», вдохновения и энтузиазма в практике. Если слабый огонь не может двигать ветер по каналам, значит, нет углубления понимания, прорывов к новому видению, практика становится однообразной, монотонной, не видится перспектив. Если воздуха достаточно или есть его избыток при недостатке огня, это проявляется как нетворческая деятельность (суета).

Избыток элемента огня

Йогин, имеющий огонь в избытке, очень напорист, часто гневается, ему не хватает терпимости, он может прийти в раздражение из-за пустяковых событий. Если огонь в избытке, это ведет к неустойчивости и суете, если же еще не хватает и воды, то йогин постоянно неудовлетворен, беспокоен, хотя может прилагать много усилий в своей практике. У обычного человека с избытком огня есть тенденция к гиперактивности, динамизму, ему нужно постоянно куда-то стремиться. Такому йогину трудно спокойно и тихо сидеть в медитации, он склонен к многословию и говорит быстро. Йогин трудно засыпает; у него много идей, однако он не может их воплотить. Он невнимателен во взаимоотношениях с другими, негармоничен, нечувствителен. Общепринято считать, что избыток огня в правом канале (пингале) проявляется как разрушительные тенденции. Если к тому же силен элемент пространства и развиты духовные качества, такой человек может стать выдающимся реформатором, сметающим отжившие стереотипы.

При медитации избыток огня дает постоянную возбужденность, которую трудно пресечь. Мысли идут непрерывным потоком и увлекают своей новизной, в медитации не хватает безмятежности, созерцательности. Йогин не может отпустить себя и «течь вместе с рекой», он постоянно хочет вмешиваться в события, поправлять и улучшать их вместо того, чтобы оставить их «как они есть». У йогина много озабоченности своими результатами, беспокойства о том, что он что-то упустил в практике. Йогин желает идти к совершенству как можно быстрее, забывая, что чем быстрее он идет, тем дальше уходит от цели.

Гармонизация элемента огня

Практики для усиления огня: концентрация на чакре в области пупка, мудры и бандхи Кундалини-йоги (маха-бандха, трайя-бандха), бхастрика-пранаяма, агнисара-крийя, некоторые практики «безумной мудрости».

Совершенство элемента огня

Совершенство огня проявляется как «вивека-видья» — различающая мудрость, подобная бесконечному пространству красного цвета, дающая возможность улавливать, различать, не путая, тончайшие оттенки и нюансы переживаний, опытов, Учений, любых явлений жизни.

Воздух

*«Синий, горячий и сухой элемент воздуха имеет восемь пальцев в длину и перемещается под углом. Он приводит к успеху в процессе энергичной деятельности.*

*Синяя, сферическая по форме, кислая на вкус, движущаяся под углом, непостоянная, протяженностью в восемь пальцев — это таттва воздуха».*

*«Шива Свародайя» (167, 172)*

Свойства элемента воздуха

Свойства воздуха — движение, вездесущность.

Воздух является соединительной основой для других элементов. Элемент воздуха всегда ассоциируют с дуновением ветра, несущего перемены.

Если в пустом пространстве (акаше) появляются умственные колебания, так называемая «сбивающая прана», то возникает движение и, вследствие этого движения, свет, энергия света. Энергия света рождает серо-голубой свет, связанный с вайю-таттвой. Серо-голубой свет сгущает пустотность, темноту и прозрачность элемента пространства.

Элемент воздуха связан с движущейся энергией в ее разнообразных проявлениях. Это прана, которая циркулирует по каналам тела. Качеством элемента воздуха является движение посредством сжатия и расширения. Элемент воздуха контролирует это движение в физическом и энергетическом телах через пять жизненных пран: прану, апану, саману, удану и вьяну. Элемент воздуха — это также энергия, движущаяся в неодушевленных предметах.

В физическом теле элемент воздуха является основой чувства осязания, которое передается кожей через тонкие нервные волокна к мозгу. Осязание является главной функцией элемента воздуха.

Элемент воздуха нематериален, поэтому его можно определить как «движущуюся энергию». Движение создает изменение, поэтому элемент воздуха, оказывая влияние на другие элементы, вызывает переменчивость, неустойчивость в личности или окружающем мире. Элемент воздуха оказывает деструктивное влияние на ход материальных дел и позитивное — на ход творческих занятий. Элемент воздуха благоприятно влияет на тонкие процессы, связанные с мыслями и интуицией, являясь стимулятором новых идей.

В физическом теле элемент воздуха расположен на участке между сердцем, центром груди и межбровьем. С точки зрения энергии элемент воздуха находится в анахата-чакре.

Янтра элемента воздуха — шестиконечная звезда дымчато-серого цвета.

Чистое состояние ума имеет своим носителем чистый воздух — джняна-прану, двигающуюся по левому каналу или по центральному, а нечистое состояние имеет опору в клеша-пранах, текущих по правому каналу.

Поведение, соответствующее элементу ветра, — поведение «пчелы», когда духовному искателю нужно впитывать много знаний и разрушать условности и привязанности мирской жизни.

Элемент воздуха важен при выборе нового места рождения в йоге переноса сознания.

Элемент воздуха в равновесии

Если воздух сбалансирован, йогин находчив, решителен, имеет быстрый и гибкий ум, мгновенно может перестраивать тактику и стратегию своей жизни, духовной практики. Гармоничный воздух дает возможность смотреть на проблемы с нескольких точек зрения, гибко меняя ориентиры и планы, не впадая в замешательство.

Развитый воздух дает способности к сублимации эмоций гнева, зависти, уныния в нечто позитивное, в практику. Про такого йогина говорят, что он все делает путем для практики или что для него любая ситуация годится для созерцания.

Человек с гармоничным воздухом открыт любым переменам, он всегда «очарованный странник», блуждающий без привязанности по вселенной. Воздух проявляется как жажда новых впечатлений, знаний, гибкость сознания.

Воздух дает способность к движению, переменам, и если он развит, йогин может трансмутировать гордость в смирение, гнев в любовь, а ненависть в сострадание.

Недостаток элемента воздуха

При недостатке элемента ветра человек «тяжел на подъем», инертен. Эмоции надолго остаются в сознании. Ему трудно менять себя или обстоятельства. Человек долго носит переживания и заботы в себе. Продвижение йогина замедляется, уединенная практика (ритрит) не дает знаков реализации, нет переживаний. У человека нет гибкости любую ситуацию превратить в путь, сделать практикой.

Если нет силы воздуха, магическое свершение (ритуал) не имеет освящающей благословляющей силы, и трансмутация нечистого в чистое не происходит.

Избыток элемента воздуха

Йогину трудно сидеть в позе медитации. Он нетерпелив, страстно желает продвижения, он очень любопытен.

Избыток воздуха указывает на недостаток элемента земли и воды. В этом случае человек становиться непостоянным, тем, кому негде «преклонить голову», у него нет устойчивости в настоящем, в его идеалах, ценностях, в том месте, где он есть. У него нет покоя. Его принцип: «Хорошо там, где нас нет». Его сознание изменчиво, сосредоточиться на чем-либо трудно, обстоятельства изменяют ход его жизни. Эмоции радости, веселья могут быстро меняться на уныние, уверенность быстро меняется на нерешительность и мнительность. Такой человек неудовлетворен своим местом, положением, и его всегда тянет искать нечто лучшее. Из-за подобного положения он становится беспокойным, тревожным. Такой йогин начинает духовную практику, потом оставляет свои методы, пытаясь найти нечто лучшее. Находя, он пытается выполнять новые методы практики, однако не может на них сосредоточиться и вскоре тоже их оставляет, чтобы искать нечто еще более новое. Некоторые начинающие странствующие йогины-авадхуты принадлежат к этому типу.

При избытке воздуха невозможно войти в стабильное самадхи, поскольку ум легко возбуждается и приводит прану в движение.

Гармонизация элемента воздуха

Для гармонизации и усиления воздуха следует выполнять сосредоточение на анахата-чакре.

Совершенство элемента воздуха

Воздух дает силу магическим способностями. Используя дыхание, святые благословляют предметы, дуя на них, освящают статуи, тексты, воду, зерно, пищу с помощью мантр и визуализаций в ритуалах, превращают нечистые субстанции (такие как мясо, вино, моча, семя) в чистые. Во всех случаях проводником чистой благословляющей энергии является воздух. С помощью ветра существа в промежуточном состоянии (гандхарвы, духи, божества) получают подношения при проведении ритуалов людьми.

Совершенство в овладении элементом воздуха проявляется как самадхи пространства чистого зеленого света в теле, исходящее во все стороны от центра груди. Это самадхи дает мудрость всесвершающей силы, т.е. способность воплощать любые намерения, влияя умом на прану. Считается, что полностью эта мудрость развивается самой последней, и у тех йогинов, которые достигли высшего совершенства.

Пространство

*«Фактически, сознательная высшая Сущность — это пространство. И они не отличаются друг от друга. Пространство — это высшая Сущность; а высшая Сущность — пространство. Только невежественные, вследствие своего заблуждения, смотрят на высшую Сущность как на одно только пространство, подобно тому, как совы не могут ничего видеть в ослепляющем их солнечном свете. Мудрый же обнаруживает в пространстве высшую Сущность, или чистый Разум».*

*Авадхута Даттатрейя
«Трипура Рахасья», гл. 18 (73 — 79)*

*«Эфир несет в себе свойства всех других элементов и соединяет их. Он приносит благо йогам и тем, кто стремится к йоге.*

*Эфир бесцветен, безвкусен и непрерывно перемещается во всех направлениях. Этот элемент освобождает от всякой своекорыстной деятельности. Использовать его для других целей бесполезно».*

*«Шива Свародайя» (168, 173)*

Пространство — величайший из пяти элементов. Наполняя собой все, оно само неподвижно и всепроникающе. Оно является основой для всех других элементов.

Элемент пространства — это среда, в которой распространяется звук. Пространство является основой для всех тонких и грубых звуков, которые воспринимаются посредством слуха, субстанцией, переносящей звук.

Свойства элемента пространства

Свойство элемента пространства — распространяться во всех направлениях из любой точки. Когда йогин воспринимает сознанием элемента пространства, он проникает одновременно в прошлое и будущее. Пространство описывается как полностью прозрачная пустота, лишенная какого-либо цвета. Эта пустота содержит в себе все цвета спектра.

Янтра элемента пространства — черный или серый круг пустоты, внутри которого есть точки различного цвета.

Поскольку пространство недостижимо для обычных органов чувств, считается, что этот элемент не имеет материальных качеств, его природа полностью умственная, а не физическая, поэтому он всегда воспринимается в связи с сознанием или осознаванием.

Когда йогин созерцает, смотря прямо перед собой, на горизонт, в небо или на открытое пространство, его сознание расширяется. Это чувство расширения в сознании и является элементом пространства. Когда йогин медитирует, закрыв глаза, перед ним возникает ментальный экран (чит-акаша), пространство сознания. Это действие элемента пространства в теле. Когда элемент пространства доминирует, йогин отрешается от всех чувственных переживаний.

Каждый час действие элемента пространства длится только пять минут. Когда у йогина сильный элемент пространства, никакие желания не имеют над ним власти, поэтому во время действия элемента пространства концентрация, медитация, созерцание дают наилучшие результаты. Мирские заботы и материальные дела, совершаемые в момент действия элемента пространства, не имеют никакой силы и результатов.

С точки зрения сознания элемент пространства связан с вишуддха-чакрой. На уровне физического тела элемент пространства связан с верхушкой головы. Ощущения переживания элемента пространства связаны с каузальным телом (анандамайя-кошей, т.е. причинным телом) и Миром Без Форм (Джняна-локой).

Элемент пространства является тонкой основой других элементов. В пространстве рождаются, проявляются и исчезают все качества элементов.

*«Абсолютное Сознание и пространство похожи друг на друга, будучи совершенными, бесконечными, утонченными, чистыми, неограниченными, бесформенными, присущими всему, всегда незагрязненными ни внутри, ни вовне, но пространство все же отличается от абсолютного Сознания, будучи бессознательным и неживым».*

*Авадхута Даттатрейя
«Трипура Рахасья», гл. 18 (72)*

В Лайя-йоге пространство неба, пространство вселенной является главным образом Абсолюта, его главной формой. Элемент пространства важен для созерцания в практике Лайя-йоги, поскольку он наиболее тонкий из всех элементов, грубые качества в нем минимальны, а это значит, что из пяти элементов он ближе всего к изначальной Мудрости

Пустоты (Праджняне) и лучше всего подходит для тренировки созерцания.

Практика шамбхави-мудры основана на объединении с элементом пространства с помощью глаз. В шамбхави-мудре используется созерцание внешнего открытого пространства, которое можно наблюдать в горах, на берегу океана, на открытых равнинах и как пространство неба.

В сознании йогина элемент пространства — это присутствие естественной осознанности, в которой нет ни края, ни центра. Возникающие чувственные впечатления и переживания появляются и исчезают, будучи неотделимыми от пространства, являясь его содержимым.

Элемент пространства в равновесии

*«В эфире нет места ни беспокойствам, ни самим мыслям, есть только шуньята (пустота)».*

*«Шива Свародайя» (180)*

Человек с гармоничным элементом пространства удивительно целостен по характеру, устойчив, он самодостаточен и многогранен как личность. Он опирается на внутреннее осознавание и ни на что больше. Что бы он ни воспринимал, ни переживал, он больше повернут к тому «я», которое переживает и испытывает. У такого человека развито восприятие, находится место, время и способности для самых, казалось бы, несовместимых вещей, от божественного экстаза до юмора и авантюр, поскольку пространство является основой всех переживаний. Все чувства, дела и идеи уместны и имеют право на существование, однако они не захватывают ум йогина.

У йогина нет недостатка или избытка в чувственных впечатлениях, но он не цепляется за них и не привязывается к ним. Все переживания подчинены единой Основе — пространству осознанности, глубинному осознаванию. Занят ли он работой, поглощен ли бытовыми делами, выполняет ли практику или путешествует, его сознание спокойно вмещает в себя все. Про такого говорят: «Его на все хватит».

Человек с развитым элементом пространства находится выше семейных, кастовых, родовых, национальных, религиозных ограничений. Он — гражданин всей вселенной и никогда не отождествляет себя с временными переживаниями, не привязывается ни к имени, ни к форме.

Что для него важно — осознание наблюдателя, переживание «Я есмь», подобное пространству.

Недостаток элемента пространства

*«Тождественность пространства и высшей Сущности не очевидна для непросветленных, потому что они не способны исследовать высшую Сущность с помощью устойчивого ума, ибо он уводится в сторону из-за свойственной ему тенденции направляться наружу».*

*Авадхута Даттатрейя «Трипура Рахасья», гл. 18 (88)*

Если пространства мало, внешние объекты и обстоятельства захватывают ум йогина. У него нет устойчивости в созерцании. Ум отвлекается на все, что возникает, т.к. йогин отождествляется с воспринимаемым, а не с тем, кто воспринимает. Он поглощен внешним, ни на секунду не задумываясь об основе всех переживаний — сознании «Я», субъекте, связанным с пространством.

Такой человек постоянно напряжен, у него нет времени ни на что, он не может расслабиться. Он «задыхается» от идущих впечатлений, ему «тесно», он «зажат» внешней средой.

Такой человек сильно отождествляет себя с телом, семьей, спутниками, друзьями, родом, работой, идеологией, местом проживания и взаимоотношениями с людьми. Если такие связи рушатся, он «теряет себя» как личность, поскольку рушится его психологическая непрерывность, самоидентификация, основанная на внешних связях, и он оказывается «в пустоте», не понимая, кто он теперь. Его поверхностное сознание «сжимается», и это может быть опасным, вести к страданиям, депрессиям, ослаблять личность и энергию.

Избыток элемента пространства

Избыток пространства ведет к потере связи с корнями, проявлениями и качествами, которые в нем возникают. Если у йогина избыток пространства, он ощущает свою «экзистенциальную заброшенность», «потерянность», отчужденность и от мира людей, и от природы, и от вселенной, и от самого себя. В крайности — это нигилист, не нашедший себе места во вселенной.

У такого йогина может быть сильное желание одиночества, его притягивает состояние абсолютной непроявленной Пустоты. Он не знает, что ему делать в сложном мире и чувствует, что ему было бы проще пребывать в постоянном самадхи Пустоты, где нет никаких форм, поскольку он их боится. Он не умеет заботиться о теле, одежде, не может создать гармоничную обстановку.

Если это мирской человек, у него потеряна «связь времен», смысл жизни из-за неспособности погрузиться в жизнь и испытывать переживания. Испытание переживаний для йогина кажется чем-то неправильным. У него нет корней, связи с внешним миром, ничто не имеет ценности, однако, это не то состояние равностности и самоосвобождения, которое возникает в результате практики созерцания, т.к. здесь нет осознанности.

Такой человек не способен отдаться работе, за которую берется, не способен понять собеседника. У него нет привязанностей, но нет и свободы от них. Его ничто не заботит, но у него нет безмятежности. Такой человек не может иметь опору ни в друзьях, ни родственниках, ни в работе, ни в идеологии, т.к. он не отождествляет себя ни с нацией, ни с родом, ни с группой единомышленников. Из-за этого ему трудно устанавливать гармоничные связи с другими.

Однако с точки зрения отказа от привязанностей к сансаре, избыток элемента пространства может быть полезен в начале духовного пути, чтобы отождествить себя с Всевышней Сущностью, поскольку элемент пространства по своим качествам наиболее близок к Всевышнему Источнику.

Гармонизация элемента пространства

Основная практика для гармонизации элемента пространства — созерцание в шамбхави-мудре.

Совершенство элемента пространства

Полностью раскрытый элемент пространства проявляется как всепроникающая пустотная мудрость.

Совершенное овладение элементом пространства означает, что йогин обрел устойчивость в практике созерцательного присутствия. Он познал, что его ум имеет пространственную природу. Теперь, чтобы он ни переживал, он не цепляется за переживания, а находится в основе всех переживаний — осознанности «Я», подобной пространству.

Постигнув истинную Природу «Я», он не отождествляется больше ни с внешними, ни с внутренними переживаниями. Переживания не связывают больше его, они подобны кругам на воде или снежинкам, которые падают в океан.

Различные связи, ситуации, ощущения, мысли теперь видятся чем-то единым, слитным, неотделимым от своей фундаментальной Основы — пространства.

Практика отсечения привязанностей, ценностей, надежд и страхов, самоотверженное служение, самоотдача другим и Учителю или божеству ведет к расширению «я» за пределы узких границ эго и интеллекта и обнажению пространства.

Глава 7
Физическое тело
(аннамайя-коша)

Инструментами для Кундалини-йоги являются физическое, эфирное и астральное тела йогина. Посредством очищения этих тел и тонких элементов, их составляющих, йогин достигает Освобождения. Йогин, работающий с энергией, должен знать пять элементов и три сущности, заключенные в нем.

Пять элементов тела

*«Кости, мясо, кожа, волосы — это качества земли. Такова наука Брахмы. Сперма, кровь, костный мозг, моча и слюна — это пять качеств воды. Такова наука Брахмы. Голод, жажда, сон, блеск тела, лень — это пять качеств огня. Такова наука Брахмы. Бег, ходьба, секреция желез, сжатие и расширение тела — это пять качеств воздуха. Такова наука Брахмы. Преданность, бдительность, скромность, благоговейный страх, энтузиазм — это пять качеств эфира. Такова наука Брахмы».*

*«Шива Свародайя» (192 — 196)*

Физическое тело состоит из пяти элементов:

~ мышцы, кости, хрящи и сухожилия соответствуют элементу земли,

~ жидкости, наполняющие полости тела (кровь, лимфа, слизь, слюна, желчь), соответствуют элементу воды,

~ пищеварительный огонь и внутреннее тепло соответствуют элементу огня,

~ дыхание, чувство осязания, нервные импульсы, циркуляция праны в каналах соответствуют элементу ветра,

~ полости и пространство сознания в теле соответствуют элементу пространства.

Расположение пяти элементов в теле

*«Воздух сосредоточен на уровне плеч, огонь — в основании пупа, земля — в области бедер, вода — в ногах, эфир — во лбу».*

*«Шива Свародайя» (156)*

Глава 8
Три великих сущности и три конституции (доши)

Три великих сущности

Внутри физического тела пребывают три великих сущности — прана, теджас и оджас.

Прана

Прана представляет собой внутреннюю сущность элемента воздуха, действующего в мире материи и в теле. Пране соответствует конституция «ватта».

Конституция ветра (ватта-доша) является активной побочной формой великих элементов воздуха и эфира, где преобладает воздух. Можно сказать, что это неустойчивая форма праны.

Прана — жизненная сила воздуха, удерживающая вместе тело, энергию и сознание.

Теджас

Теджас и питта являются внутренней сущностью элемента огня, который проявляется в материальном мире и в теле. Теджас — жизненный огонь в теле.

Теджасу соответствует конституция «питта». Субстанция питта — это побочная активная форма проявления элементов, возникающая из комбинаций огня и воды в телах живых существ, где преобладает огонь.

Теджас подобен огню плавильной печи, он сжигает кармические границы между телом, энергией и сознанием. Это духовная сила, возникающая в теле йогина в результате аскетизма или концентрации.

Оджас

«Оджас» означает «то, что дает жизненные силы». Оджас — это субстрат всех гормональных секретов в теле, квинтэссенция семени. Оджас — это внутренняя сущность элемента воды, действующая в теле. Это духовная сила йогина, возникающая в результате целибата и самодисциплины.

Человек получает оджас при зачатии и использует его в момент роста. Уменьшение оджаса на две трети вызывает старение, а истощение приводит к смерти. Пока человек обладает достаточным запасом оджаса, ему не грозят старость, болезни и смерть.

Оджасу соответствует конституция «капха». Субстанция капха — это нечистая грубая инертная форма оджаса в теле. Капха-доша является побочной грубой активной формой элементов, происходящей от сочетания воды и земли, где преобладает вода.

Оджас подобен тонкой вяжущей субстанции, соединяющей тело, энергию и сознание в единое целое. Местом его хранилища считается муладхара-чакра.

Три конституции (доши)

Три доши во вселенной и в теле человека таковы:

~ ветер — ватта,

~ огонь — питта,

~ слизь — капха.

Ватта происходит из соединения пространства и воздуха. Питта происходит из соединения огня и воды. Капха происходит из соединения воды и земли.

Ватта-доша — самая сильная из трех. Она управляет движением и перемещает питту и капху. Она легкая, сухая, холодная, подвижная, шероховатая, тонкая, изменчивая.

Питта управляет теплом, химическими реакциями, температурой. Она горячая, легкая, тонкая, текучая, кислая или дурнопахнущая, подвижная или жидкая.

Капха — маслянистая, влажная, тяжелая, вязкая, холодная, гладкая, плотная, медленная. Капха поддерживает вес и все связи в теле человека.

Ватта и питта — легкие, капха — тяжелая. Ватта и капха — холодные, питта — горячая. Питта и капха — влажные, ватта — сухая.

Все тяжелое усиливает капху, все горячее усиливает питту, все сухое усиливает ватту.

Люди типа ватты любят тепло и плохо переносят холод, люди типа питты не любят жару и стремятся к прохладному, люди типа капха любят смену сезонов.

Места ватты: толстая кишка, бедра, уши, кости, органы осязания.

Места питты: тонкий кишечник, желудок, кровь, пот, органы зрения.

Места капхи: грудь, горло, голова, желудок, жир, плазма, нос, язык, ребра.

Три доши невидимы. Они проявляются в теле как преобладание, влияние тех или иных качеств.

**Телесные носители трех дош в теле:**

~ носитель ватты — ветер,

~ носитель питты — желчь,

~ носитель капхи — слизь.

Если в теле сбалансированы три доши, то сбалансированы также пять пран и пять элементов, поскольку они проявляют себя через три доши.

**Три доши и сезоны**

В большей части стран, где климат имеет четкие зиму, весну, лето, осень:

~ зимой накапливается капха, весной наступает ее избыток, дающий вялость, тамас и отеки,

~ весной накапливается питта, летом наступает ее избыток, а капха уравновешивается,

~ летом накапливается ватта, осенью — усиливается и преобладает, а питта уменьшается, ватта же балансируется или уменьшается зимой.

Уменьшение или преобладание дош учитывается йогином во время практики, однако для того, кто контролирует праны и элементы, это не очень существенно.

**Три доши и возраст**

До шестнадцати лет в теле преобладает капха-доша, тело набирает вес и силу.

После тридцати лет доминирует питта.

После шестидесяти лет доминирует ватта.

**Три доши и время суток**

Днем, когда тепло, преобладает питта, ночью, в холод — капха. Ватта преобладает при смене дня и ночи — на рассвете и на закате.

В течение суток влияние дош распределяется так:

~ от рассвета до середины утра преобладает тамасичная капха,

~ затем излишки воды мало-помалу исчезают, и тело разогревается, находясь под лучами солнца,

~ от середины утра до середины дня жар в теле увеличивается до максимального — преобладает питта,

~ от середины дня до сумерек тело постепенно остывает, и доминирует ватта,

~ затем капха преобладает от сумерек до истощения первой трети ночи,

~ питта преобладает в часы до и после полуночи,

~ предутреннее время — действие ватты.

Глава 9
Тонкие тела

Тонкое эфирное тело

Тонкое эфирное тело невидимо обычным глазом. Оно состоит из энергетических каналов (нади), которые, переплетаясь, образуют узлы или вихри (именуемые чакрами), энергии ветров и капель (бинду). Это сгусток энергий, принявших форму физического тела, сияние которых изливается наружу. Цветом оно состоит словно из струящихся светящихся нитей бледно-синеватого или фиолетового цвета. Форма эфирного тела непостоянна. Потеря праны ослабляет эфирное тело, накопление праны — увеличивает. Йогин, обладающий магическими силами, может выделять эфирное тело из физического, некоторое время передвигаться в нем, быть видимым другими, уплотнять его и даже двигать предметы. Тонкое эфирное тело способно действовать в измерении людей и в более низких мирах.

Каналы эфирного тела именуются «пранаваха-нади». По ним течет энергия пяти пран.

Тонкое астральное тело

Тонкое астральное тело невидимо. Оно напоминает яйцеобразное дымчатое облако, цвет которого меняется в зависимости от настроения человека. Тонкое тело действует в сновидениях на уровне подсознания. Через него проявляются интуитивное восприятие и эмоции. Йогин, очистивший систему чакр и каналов, может выделять силой воли тонкое тело из физического по своему желанию через одну из семи чакр.

Тонкое тело может свободно проходить сквозь стены, высокие преграды, путешествовать на солнце и луну, опускаться в миры духов, адских существ, подниматься в миры асуров или богов. Йогин, желающий стать бессмертным, может, выделив тонкое тело, минуя промежуточное состояние, мгновенно перенести сознание в тело другого человека или существа.

Каналы астрального тела именуются «манаваха-нади», по ним течет более тонкая прана. При пробуждении и поднятии Кундалини все манаваха-нади активизируются.

Практика очищения нади и управления пранами дает йогину возможность двигать тонкие капли в астральном теле таким образом, чтобы соединить их в центральном канале, и затем, отделив тонкое тело, войти в самадхи.

Каузальное тело

Причинное (каузальное) тело представляет собой тончайшую светящуюся сферу.

Причинное тело является основой для тонкого астрального тела. В отличие от тонкого тела, каузальное тело не распадается во время смерти, растворения Вселенной (пралайи). Каузальное тело также именуют линга-матра. Оно является матрицей, которая творит будущее тонкое тело человека после смерти. Причинное тело содержит тончайшие кармические семена (биджи) человека, которые приводят в действие механизм развертывания человеческой кармы, обеспечивая перерождение.

Чтобы достичь окончательного освобождения, йогин должен избавиться от тонких ограничений каузального тела, выработав и растворив все тонкие кармы, находящиеся в нем, и воссоединиться со Всевышним Источником.

Глава 10
Чакры

Муладхара-чакра

*«Адхара — около ануса, свадхистана — около гениталий, манипура находится в пупке, а в сердце — анахата.*

*Вишуддха находится в области горла, а аджна-чакра находится между бровями. Пронизыванием чакр, наивысшая безупречная чакра достигается».*

*Махасиддх Матсиендранатх
«Йогавишая Минанатха» (9 — 10)*

*«Сейчас мы вступаем в адхара-лотос. Он прикреплен ко входу сушумны и расположен между анусом и половыми органами. У него четыре лепестка малинового цвета и его головка свисает вниз. На лепестках буквы блестящего золотого цвета от Ва до Са.*

*Здесь чакра земли, окруженная восемью сияющими копьями. Она ярко-желтого цвета и прекрасна как молния, и биджа дхары (слог ЛАМ) в ней.*

*Медитируя над ней, которая сияет в полости мула-лотоса светом десяти миллионов солнц, человек становится господином речи и царем среди людей, посвященным во все Учения. Он освобождается от всех болезней, и его глубинный дух становится полным великой радости. Своей изящной и убедительной речью он служит всем главнейшим богам.*

Свадхистана-чакра

*А вот лотос (свадхистана) прекрасного алого цвета, расположенный в сушумне у основания половых органов. На его лепестках — буквы от Ба до Ла с точкой над ними сияющего цвета молнии.*

*Внутри (свадхистаны) — сияюще-белая область воды в форме лунного серпа и в ней — биджа-слог ВАМ, сидящий на крокодиле, незапятнанный и белый, как осенняя луна.*

*Медитирующий над этим незапятнанно-чистым лотосом, называемым свадхистана, немедленно освобождается от всех своих врагов и недостатков, таких, как эгоизм и других. Он становится господином всех йогинов, подобно солнцу, освещающему тьму неведения. Богатство его слов, подобно нектару, струится в хорошо осмысленных рассуждениях, в стихах и в прозе.*

Манипура-чакра

*Над ним (свадхистаной) и у основания пупа — светящийся десятилепестковый лотос (манипура) цвета тяжелых дождевых облаков. Внутри него — буквы от Да до Пхa цвета голубого лотоса и с точкой над ними. Здесь созерцай в форме треугольника область огня, сияющую как восходящее солнце. Вне этого треугольника — три знака свастики, а внутри — биджа огня (РАМ).*

*Медитируй над ним (биджа-слог РАМ), сидящим на баране, четырехруком, светящимся, как восходящее солнце. Здесь постоянно обитает Рудра, в своем древнем образе и трехглазый. Он цвета киновари, но от пепла, которым он вымазан, он кажется белым. Его руки раздают дары и отвращают страх. Он — разрушитель творения.*

*Медитацией над этим лотосом достигается сила творить и разрушать. Вани (Сарасвати) со всем богатством знания всегда обитает в этом лотосе.*

Анахата-чакра

*Над этим, в сердце, есть прекрасный лотос такого сияющего цвета, как цветок бандхука, с расположенными в нем двенадцатью буквами цвета киновари от Ка до Тха. Этот лотос называется анахата, и он подобен небесному дереву калпа-врикша (дереву исполнения желаний), которое всегда дает больше, чем просишь. Область вайю дымного цвета с шестью углами.*

*Здесь медитируй над сладостным и превосходным четырехруким Павана-Биджа, серым, как масса дыма, сидящим на черной антилопе. Также медитируй над расположенной здесь обителью милосердия, незапятнанный Господин которой светящийся как солнце. Его две руки совершают жест, дарящий благо, и рассеивающий страх трех миров.*

*Медитирующий над этим лотосом сердца становится господином речи; подобно Ишваре он теперь способен оберегать и разрушать миры. Этот лотос подобен небесному дереву желаний; обитель Шарва (Дживатмана), он украшен Хамса (Шивой), который — как устойчивое пламя свечи в безветренном месте. Волокна, окружающие основание этого лотоса и освещенные «областью солнца» прекрасны (как солнечные лучи).*

*Первейший среди йогинов, он становится необычайно привлекательным для женщин. Мудростью и благородством поступков он превосходит всех. Его чувства полностью под контролем. В постоянной сосредоточенности его ум [полностью] поглощается в сознании Брахмана. Его вдохновенная речь течет, как поток чистой воды. В своей сущности он подобен Вишну, и он способен по желанию достигать другого тела.*

Вишуддха-чакра

*В горле расположен лотос, называемый вишуддха (чистый), дымно-лилового цвета. Все буквы, сияющие на его шестнадцати лепестках малинового цвета, отчетливо видны тому, чей разум (буддхи) просветлен. В основании этого лотоса — область эфира круглой формы, подобная полной луне.*

*В основании этого лотоса — вся область луны, незапятнанная «знаком зайца». Здесь — врата пути к великому освобождению для того, кто желает достичь богатства йоги, и чьи чувства очищены и контролируются.*

*Садхака, достигший полноты знания Атмана с помощью постоянной концентрации своего сознания на этом лотосе, становится великим святым, красноречивым, мудрым и наслаждающимся нерушимым покоем сознания. Он наблюдает прошлое, настоящее и будущее и становится благодетелем всего, свободным от недугов и страданий, долго живущим и, подобно Ханса, разрушителем бесконечных опасностей. Йогин, чей ум устойчиво фиксируется на этом лотосе, чье дыхание контролируется кумбхакой, имеет силу, чтобы пройти через три мира. Ни Брахма, ни Вишну, ни Хари-Хара (Шива), ни Сурья, ни Ганапати (Ганеша) не способны противостоять ему.*

Аджна-чакра

*Прекрасный белый лотос, подобный луне, называется аджна. На его двух лепестках буквы Ха и Кша, которые тоже белые, что увеличивает красоту этого лотоса.*

*Превосходный садхака, чья Атма — ни что иное, благодаря медитации над этим лотосом, способен по своей воле быстро достигать иного тела и стать наиболее выдающимся среди святых и мудрецов, всезнающим и всевидящим. Он становится благодетелем всего и знатоком всех Учений. Реализуя свое единство с Брахманом, он обретает сверхъестественные и неведомые силы. Полный славы и долго живущий, он становится творцом, хранителем и разрушителем трех миров.*

*Когда йогин «закрывает дом», остающийся «без опоры», он получает [таким образом] знание с помощью высшего Учителя. Когда, посредством повторения этой практики, читта становится растворенной в этом месте (в аджна-чакре), тогда он видит в треугольнике и в пространстве над ним отчетливо сверкающие вспышки огня.*

*Он также видит пламя, подобное пламени свечи, светящееся, как чистейшее сияние утреннего солнца, горящее между «небом» и «землей». Здесь Бхагаван (Господь Парамашива) проявляет себя во всей полноте своего всепроникающего, вездесущего могущества. Он, свидетель всего, не знает упадка, и он пребывает здесь так же, как и в области солнца, луны и огня (в сахасраре).*

*Это — несравненное и восхитительное местопребывание Вишну. Превосходный йогин во время смерти помещает свою прану здесь и входит после смерти в это высшее, вечное, нерожденное божественное первоначало, в Пурушу, который был прежде трех миров, и который познан Ведантой.*

Сахасрара-чакра

*Над всем этим, в пустом пространстве, где шанхкини-нади и висарга — тысячелепестковый лотос. Этот светящий лотос, более белый, чем полная луна, повернут вниз. Его собранные в гроздья лепестки слегка окрашены (розовым) светом восходящего солнца, в нем светятся все буквы, начиная с А, и Ом — полнейшее блаженство.*

*Внутри (сахасрары) — полная незапятнанная луна, сверкающая, как в чистом (осеннем) небе. Она, влажная и холодная как нектар, щедро изливает свои лучи. Внутри нее — треугольник, сверкающий как молния, в котором — великая Пустота, тайная даже для всех богов.*

*Хорошо скрытое и достижимое лишь с большими усилиями это тонкое бинду (Шунья, Пустота) — основной корень Освобождения, и оно проявляет чистое нирвана-кала с ама-кала. Здесь пребывает божество, известное всем, как Парамашива. Он — сущность и Атма (душа) всего существующего; в нем соединены раса и вираса, и он подобен солнцу, разрушающему тьму неведения и заблуждения.*

*Постоянно текущим потоком нектара, напоминающим серебристые лунные лучи, Господин (Гуру Парамашива) дает указания йогину, контролирующему себя и обладающему очищенным разумом. [Указания эти] даются знанием, которое осуществляет единство Дживатмана и Параматмана. [Этот поток] наполняет все вещи как их Господин — вечно текущий и распространяющий истечения всех видов блаженства; он известен под названием Парамахамса.*

*Поклонники Шивы называют это место обителью Шивы, поклонники Вишну называют его Парама Пуруша. Иные называют это место обителью Хари-Хара. Те же, кто преисполнен страсти к лотосоподобным ногам богини (Кундалини), называют это место ее обителью. Иные же великие святые называют это чистым местом Пракрити-Пуруши.*

*Тот высший из людей, кто контролирует свое сознание и знает это место (в сахасраре), никогда больше не родится снова, так как теперь нет ничего в трех мирах, что связывало бы его. Его сознание будет под контролем, и его цель будет достигнута. Он приобретет всю полноту силы для того, чтобы делать все, что он захочет, и предотвращать то, что противостоит его воле. Он будет двигаться в Кха, и речь его — проза или стихи — будет чиста и сладостна.*

*Здесь — высшая (самая полная)  луна в шестнадцати кала. Она чиста и по цвету похожа на юное (восходящее, оранжевое) солнце. Она тонка, как сотая часть волокна из стебля лотоса. Тонкая и светящаяся как миллионы вспышек молнии, она повернута вниз. От нее, чей источник — Брахман, течет обильный поток нектара.*

*Внутри этого (ама-кала) — нирвана-кала, высочайшая из высочайших. Она, тончайшая, как тысячная часть конца волоса — в форме лунного серпа. Это — всегда существующая Госпожа (Бхагавати) — божество, присутствующее во всем. Она дает божественное знание и светит так ярко, как светили бы все солнца, взошедшие одновременно. Нирвана-кала сверкает ослепительно ярко, но цвет ее, как и у ама-кала, подобен цвету восходящего солнца, он ярко-оранжевый.*

*В нирвана-кала сияет высшая изначальная сила — нирвана-шакти. Она, светящая ярко, как миллион солнц — мать трех миров. Она предельно тонка, как десятимиллионная часть волоса. Имеющая в себе постоянно текущий поток (изначальной) радости, Она [дает] жизнь всему существующему. Это она милостиво приносит знание истины в ум мудрецов».*

*Свами Пурнананда
«Шат-чакра-нирупана» (4 — 49)*

Глава 11
Кундалини

*«Как ключ открывает дверь, так йогин с помощью Кундалини открывает дверь к Освобождению.*

*Кундалини-Шакти представляет собой змею, свернувшуюся в муладхаре. Тот, кто пробудит эту шакти и заставит подниматься, достигнет Освобождения, и в этом нет сомнений. Йогин, который привел в движение Кундалини, становится обладателем сил — сиддхи. Что еще сказать об этом? Играя, он побеждает смерть».*

*«Хатха-йога-прадипика» (3.98, 3.101, 3.113)*

Жизненная сила в теле йогина именуется Кундалини. Пока нади не очищены, Кундалини спит. Усердной практикой асан, пранаямы, мудр и медитации йогин пробуждает ее, заставляя двигаться вверх по центральному каналу.

*«Следует разбудить Кундалини, пронзить [чакры] и довести жизненное дыхание до сферы луны. Это вызывает переплетение ваджр и закрывает девять дверей [тела]».*

*Махасиддх Матсиендранатх
«Йогавишая Минанатха» (23)*

Все движения, эмоции, творчество — есть проявление Кундалини в теле. Когда она спит, т.е. находится в нераскрытом состоянии в муладхаре, ее изображают в виде змеи, обернувшейся в три с половиной оборота вокруг дымчато-серого шива-лингама. Три оборота представляют собой три гуны, половина оборота — запредельную сущность Кундалини, что находится выше трех качеств природы, в состоянии турья. Шива-лингам дымчатого цвета, вокруг которого обернулась Кундалини, означает тонкое тело (сукшма-шарира), но его дымчатая форма указывает на то, что осознавание пребывает в омрачениях трех миров сансары. У обычного существа головка змеи направлена вниз, у йога она поднимается вверх, т.к. его Кундалини пробуждается. Поднимаясь, змея постепенно выпрямляется, двигаясь по сушумне. Когда она полностью поднялась по сушумне, она стоит на кончике своего хвоста в муладхаре, а ее макушка находится в мозге.

Глава 12
Сеть каналов
(нади)

*«Тогда Шандилья так вопрошал Атхарвана: «Как очищаются каналы (нади)? Сколько их? Как они возникают? Какие жизненные ветры (вайю) находятся в них? Где они находятся? Каковы их функции? Пожалуйста, поведай мне все, что следует знать о теле».*

*В ответ Атхарван отвечал: «Длина этого тела — девяносто шесть пальцев*[[20]](http://advayta.org/biblioteka/knigi/siyanie_dragocennih_tain_laiya_yogi2/142_prim/%22%20%5Cl%20%2220%22%20%5Co%20%22%D0%90%D0%BD%D0%B3%D1%83%D0%BB%D0%B0%20%28%D1%81%D0%B0%D0%BD%D1%81%D0%BA%D1%80.%29%20%E2%80%94%20%D0%BF%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D1%86%20%281%20%D0%BF%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D1%86%20%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B5%D0%BD%20%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%BE%201%2C9%20%D1%81%D0%BC%29.)*. Прана простирается на двенадцать пальцев за пределы тела. Тот, кто занимаясь йогой укорачивает свою прану внутри своего тела, делая ее равной или не меньшей огню в нем, становится величайшим из йогов.*

*У людей область огня, которая имеет форму треугольника и сияет как жидкое золото, расположена в середине тела. У животных с четырьмя ногами эта область (огонь) имеет форму четырехугольника. У птиц она имеет форму шара. В области этого жизненного центра находится очищающее благотворное тонкое пламя.*

*На два пальца выше ануса и на два пальца ниже полового органа находится центр тела у мужчин. У животных с четырьмя ногами он находится в середине сердца. У птиц он находится в середине тела.*

*В девяти пальцах выше центра тела расположена овальная форма, занимающая четыре пальца в длину и ширину. В ее середине — пупок. В нем расположена чакра с двенадцатью лучами. В середине чакры странствует сознание существа, направляемое своими хорошими и плохими деяниями. Как паук движется в разных направлениях внутри паутины из тонких нитей, так и прана перемещается здесь. В этом теле сознание перемещается на пране.*

*Кундалини обитает в середине пупка и над ним. Кундалини -Шакти имеет форму восьми пракрити (материй), и она свернута восемь раз. Движение ветров (жизненных энергий) проверяет должным образом пищу и напитки повсюду вокруг скандхи. Она закрывает своей головой отверстие брахмарандры и благодаря йоге пробуждается как огонь. Тогда она сияет как безграничное величие и мудрость в пространстве сердца.*

*Существует четырнадцать главных нади, связанных с Кундалини, расположенной в центре. Их названия — ида, пингала, сушумна, сарасвати, варуни, пуша, хастиджихва, яшасвини, вишвадхари, куху, шанкхини, паясвини, аламбуша и гандхари.*

*Из них сушумна считается поддерживающей вселенную и ведущей к Освобождению. Расположенная в задней части ануса, она связана с позвоночником и простирается до макушки головы, будучи невидимой, тонкой и сияющей. Слева от сушумны находится ида, а справа — пингала.*

*Луна движется в иде, а солнце — в пингале. Луна имеет природу тамаса, а солнце — раджаса. Солнце источает яд, а луна — нектар. Они направляют время, а сушумна поглощает его.*

*Позади и рядом с сушумной находятся сарасвати и куху соответствен но. Между яшасвини и куху находится варуни. Между пушей и сарасвати находится паясвини. Между гандхари и сарасвати находится яшасвини. В центре пупка — аламбуша. Перед сушумной находится куху, который простирается на длину генитального органа. Выше и ниже Кундалини находится варуни, который простирается повсюду. Яшасвини, которая прекрасна, доходит до больших пальцев ног. Пингала идет вверх к правой ноздре. Паясвини идет к правому уху. Сарасвати идет к верхней части языка, шанкхини — к левому уху, а гандхари начинается позади иды и идет к левому глазу. Аламбуша идет вверх и вниз из корня ануса.*

*От этих четырнадцати нади простираются другие малые нади; от них, в свою очередь, простираются другие нади, а от них все остальные; так это следует понимать. Как лист фикуса и других деревьев пронизан тончайшими волокнами, так и это тело пронизано нади».*

*«Шандилья упанишада» (1.15)*

*«Из семидесяти двух тысяч нади тела две — ида и пингала — важные, остальные бесполезные. Лишь сушумна содержит шамбхави-шакти».*

*«Хатха-йога-прадипика» (4.18)*

Человеческое тело опутывает тонкая сеть невидимых энергетических каналов — нади. Корень «над» означает «поток». Нади пронизывают и питают праной физическое тело от пальцев ног до макушки. Согласно «Хатха-йога-прадипике» и «Горакша паддхати» число нади семьдесят две тысячи. Главные из них — ида, пингала и сушумна.

Каналы «десяти ворот»

Сушумна, ида, пингала, гандхари, хастиджихва, яшасвини, пуша, аламбуша, куху, шанкхини, называют каналами «десяти ворот». Они относятся к каналам астрального тела (манаваха-нади).

Канда

*«Ниже пупка и выше мужского органа находится канда-йони, по форме подобная яйцу птицы. Там начало семидесяти двух тысяч нади».*

*Махасиддх Горакшанатх
«Горакшашатака» (1.25)*

Канда («корень») располагается над основанием промежности, перед анусом. Ее высота — с длину ладони (около 20 см), ее ширина — четыре пальца. Она белая и мягкая, будто обернута куском материи. В физическом теле увидеть ее нельзя, духовным же зрением она видится сразу над муладхарой, там, где соединяются сушумна и муладхара, в виде яйца, корня или клубня растения с корешками. Канда — это изначальный источник, из которого выходят все каналы (нади) тела. Это место называют грантхистхана, т.е. «основание всех узлов». Лепестки муладхара-чакры выходят из краев основания канды.

Если мы рассмотрим позвоночник, то на уровне нижней части спины спинной мозг сужается, продолжаясь в виде длинных шелковистых нитей, нервных окончаний («конский хвост» — кауда эквина). Эти нити, тонкие волокна нисходят от основания этого «хвоста» и продолжаются до основания позвоночного столба. Считается, что они соответствуют канде в физическом теле.

*«Кундалини-Шакти обвита восемь раз вокруг канды. Для йогина — это дар к Освобождению, и рабская зависимость для непосвященного».*

*Махасиддх Горакшанатх
«Горакшашатака» (1.56)*

*«Пранава, гуданала, налини, сарпини, ванковали, кшая, саури и кундали — таковы восемь витков Кундалини\*».*

*Махасиддх Матсиендранатх
«Йогавишая Минанатха» (22)*

\*Восемь витков Кундалини соответствуют восьми состояниям энергии (пракрити) в ее изначальном (скрытом) состоянии, которые переживаются при ее пробуждении:

~ первичная Сфера (Бинду),

~ изначальное Семя (Биджа),

~ космическая Вибрация (Нада),

~ пять танматр: звучание, осязаемость, способность видеть, вкус и запах.

Из первичной Сферы рождается знание (джняна), из изначального Семени рождается воля (иччха), из космической Вибрации (Нада) рождается действие (крийя).

Глава 13
Центральный канал
(сушумна-нади)

Каналы в тонком теле являются проводниками энергетических ветров. Для йогина наиболее важны три канала: сушумна, ида и пингала.

*«Из всех нади самая высочайшая — сушумна, и ее особенно любят йогины. Другие нади подчинены ей».*

*«Шива Самхита» (2.16)*

*«Ее тело простирается от середины канды до головы, а ваджра внутри нее простирается, сверкая, от полового органа до головы».*

*Свами Пурнананда «Шат-чакра-нирупана» (1)*

Сушумна — главный канал, которому подчинены все другие. Он начинается в муладхара-чакре в районе копчика, проходит вдоль позвоночного столба, пронизывает полость в основании черепа (талу) и заканчивается в сахасрара-чакре на макушке головы.

В районе сахасрары центральный канал разделяется на две ветви: переднюю, проходящую через аджна-чакру до брахмарандры, и заднюю, идущую через затылок к брахмарандре.

Этот участок именуют «пчелиная пещера» (бхрамари гуха) или «десятые врата». Область «пчелиная пещера» проецируется на макушку головы («родничок»). Йогин, покидающий тело через десятые врата, освобождается от новых рождений, поэтому для йогина в практике важна задняя ветвь сушумны.

Правящее божество сушумны — огонь.

*«В полости сушумны обитает внутренняя сила Кундалини. Кроме того, в сушумне есть сила, называемая читра (читрини).*

*Кто помнит об этом, тот постигает Брахмана, и у него больше нет ни грехов, ни рождений, ни самого человеческого существования».*

*«Шива Самхита» (5.124 — 125)*

*«В пространстве вне позвоночника справа и слева есть два канала — лунный и солнечный. В середине — канал сушумна, чья сущность — три гуны. Она имеет форму солнца, луны и огня. Ее тело, как вереница расцветающих белых цветов дурмана, простирается от середины канды до головы, и молния внутри нее идет от половых органов к голове».*

*Свами Пурнананда
«Шат-чакра-нирупана» (1)*

Внутри сушумны по огненно-красному каналу движется грубая Кундалини тамасической природы.

Сушумна и брахмарандра

*«Когда прана пронизывает центральную часть тела, а потоки иды и пингалы входят в сушумну, наступает высшая фаза понимания».*

*«Шива Свародайя» (48)*

Оставаясь в месте для практики, узнав как направить ветер в сушумну и заставив прану течь, йогин удерживает ее в брахмарандре (самой верхней части макушки), центре высшего Просветления. Когда энергия Кундалини пробуждена, она, поднявшись по сушумне, пронизывает чакры, насыщая мозг. Конечная точка, где энергия должна останавливаться — это макушка головы (брахмарандра), в ней должна находиться энергия Кундалини. Истинный йогин должен поднять красную каплю до брахмарандры и опустить белую каплю до кончика полового органа. До тех пор, пока энергия Кундалини остается в брахмарандре, йогин находится в самадхи.

Брахмарандра называется «отверстием Брахмана» или «десятой дверью» (дашамдвара). Когда йогин оставляет тело, он выводит свои праны через брахмарандру, такой способ Освобождения называется «освобождение в одном черепе» (капала-мокша). Все другие нади связаны с сердцем и выходят из центра груди, только сушумна-нади выходит наружу, пронизывая голову, поэтому, когда йогин оставляет тело через брахмарандру, он достигает бессмертия.

Ваджра-нади

Внутри огненно-красного канала есть светящаяся ваджра-нади, по которой движется Кундалини тонкого тела. Она имеет качество элемента ветра. Ее природа — раджасическая, солнечная.

Читрини-нади

*«Внутри сушумны есть читрини-нади, в ней тончайший из всех проходов, называемый брахмарандра.*

*Сверкающая пятью цветами, движущаяся в центре сушумны, эта читрини — самая жизненная сердцевина и всего тела и сушумны».*

*«Шива Самхита» (2.18 — 19)*

*«Внутри нее — читрини-нади, светящаяся светом Пранавы (слог ОМ) и могущая быть достигнутой йогинами. Она тонка как паутина и пронизывает все лотосы, расположенные внутри нее. Ее природа — чистый разум. Она прекрасна от них (лотосов), нанизанных на нее. Внутри нее — брахма-нади, которая простирается от отверстия рта Хары (имя Шивы) до того места, за пределами которого пребывает Ади-дэва.*

*Она [читрини] прекрасна, как цепочка вспышек молний; тонкая и нежная как волокно лотоса, она сияет в умах мудрецов. Она, чья настоящая природа — чистое сознание, предельно тонка, и она воплощение всего [возможного] блаженства. Дверь в Брахман (брахмадвара) сияет в ее рту. Здесь, в этом месте — вход в область, орошаемый нектаром, и оно называется «узлом», а также «ртом» сушумны».*

*Свами Пурнананда
«Шат-чакра-нирупана» (2 — 3)*

Внутри ваджра-нади есть тонкий канал — читрини-нади, его природа — саттва. Он бледно-светлый, имеет природу Луны. По читрини стекает нектар. Помещая прану и ум в этот канал, йогин подчиняет сны, видит видения. Лотосы всех чакр подведены к читрини-нади. Чакры подобны утолщениям на нади, а читрини-нади в тысячу раз тоньше волоса. Читрини-нади напоминает тонкий стебель лотоса и сверкает подобно радуге пятью цветами. Читрини называют «путем небес». Она дарует йогину Освобождение и бессмертие. Когда йогин выполняет концентрацию на чакрах в читрини-нади, он достигает сиддхи. Точку, где читрини-нади оканчивается, именуют «брахмадвара», через нее ветер-прана входит в центр головы.

Читрини-нади и ваджра-нади являются лунным и солнечным потоками внутри сушумны. Они начинаются на два пальца выше от начала сушумны. Внутри сушумны эти каналы относятся к манаваха-нади. Когда ветры собираются в центральном канале, йогин способен переживать самые тонкие уровни Ясного Света.

Брахма-нади

Внутри Читрини-нади есть самый тонкий канал, именуемый брахма-нади, по которому движется чистая восходящая энергия Кундалини, полная света. Она имеет природу чистого сознания.

Глава 14
Ида и пингала

*«Слева — ида. Обвиваясь вокруг сушумны, она идет к правой ноздре.*

*Справа — пингала. Обвивая вокруг сушумну, она идет к левой ноздре».*

*«Шива Самхита» (2.25 — 26)*

Солнечный и лунный потоки (ида и пингала) находятся справа и слева от центрального канала. Поднимаясь из муладхары, они пересекаются с сушумной в точках чакр, соединяясь в аджна-чакре (в месте, именуемом «мукта-тривени»).

*«Три потока встречаются у рта брахмарандры. Омовением в этом месте йогин достигает Освобождения».*

*«Шива Самхита» (5.131)*

Три нади начинаются в муладхара-чакре (в юкта-тривени). От аджна-чакры ида и пингала идут к ноздрям и заканчиваются там. Насколько ветры двигаются по боковым каналам, настолько человек ограничен телом, пространством и временем.

*«Солнечная энергия пронизывает солнечную нади, а лунная — лунную нади. Тот, кто овладел этим процессом, властвует над тремя мирами».*

*«Шива Свародайя» (67)*

Каналы ида и пингала являются проекциями двух фундаментальных энергий вселенной в человеческом теле.

*«Чандра или лунный поток олицетворяет женский принцип, а сурья или солнечный поток — мужской принцип. Знайте, что луна — это Шакти, а солнце — Шива. Когда активна ида, лучше совершать спокойную работу».*

*«Шива Свародайя» (60)*

Левый канал является воплощением женской энергии луны, правый воплощает собой мужскую энергию солнца.

*«Когда активна пингала, совершайте грубую и тяжелую работу, но когда активна сушумна, благоприятно совершать действия, ведущие к бхакти (преданности) и мукти (Освобождению)».*

*«Шива Свародайя» (61)*

Во время активной пингалы следует выполнять практики с опорой на усилие. Когда активна ида, благоприятна практика самоотдачи, устранения усилия, безусильного созерцания.

*«В течение первых трех дней двух светлых недель активизируются лунные потоки нади. Затем происходит чередование, и в первые три дня темных двух недель активизируются солнечные потоки нади. И опять чередование. Вам необходимо знать время возрастания свары».*

*«Шива Свародайя» (62)*

Работа левого и правого каналов строго связана с лунными фазами.

Ида

*«Левая нади подобна нектару, питающему целый мир. Поток левой нади дарит сиддхи».*

*«Шива Свародайя» (57, 58)*

Ида — это канал силы ума (манас-шакти).

Тусклого цвета, подобного луне, ида начинается в левом яичке и заканчивается в правой ноздре. Женский лунный канал ида очищает и насыщает тело животворной энергией, поэтому во всех пранаямах (кроме сурья-бхеды-пранаямы) вдох всегда начинают с левой ноздри. Нектар белой бинду, падающий вниз из сома-чакры, разделяется на две части. Первая идет по лунному каналу, вторая — по центральному каналу, солнце (красная капля) в пупке поглощает этот нектар.

Согласно свара-шастрам, йогин в светлое время суток должен держать иду активной для равновесия с пингалой. По левому каналу движется мягкая саттвичная кармическая прана, поэтому во время активности иды благоприятно занятие созерцанием. Ида активна на растущей луне во время восхода и заката в течение девяти дней. Божество иды — Луна.

Пингала

*«Правая нади, обладающая свойством движения, всегда творит мир».*

*«Шива Свародайя» (57)*

Пингала — это канал активной энергии (прана-шакти). Пингала красного цвета, подобного солнцу, содержит в себе яд, грубую нечистую энергию (клеша-прану). Божество правого канала — Солнце.

Йогин должен сохранять пингалу активной ночью для долголетия и здоровья. Пингала — активный раджасический канал. Пингала проявляется как манаваха-нади и пранаваха-нади. Пингала доминирует на убывающей луне девять дней во время восхода и заката.

Корень пингалы — в муладхаре, она выходит с правой стороны и поднимается по спирали вверх вдоль позвоночника, пересекаясь с идой в чакрах и заканчиваясь в корне левой ноздри. Управляет правой стороной тела.

Глава 15
Дублирующие каналы

Три нади в передней части тела (медха-нади, сарасвати-нади и лакшми-нади) раскрываются только у опытных йогинов. Обычным людям они недоступны.

Медха-нади
(канал осознания)

Медха-нади — второй по значимости канал после сушумны, поскольку остальные нади управляются этими двумя. Сушумна и медха-нади являются самыми тонкими. С их открытием йогин обретает интуитивную мудрость.

Медха-нади находится на передней стороне тела, параллельно сушумне.

Открытие медха-нади зависит от соблюдения брахмачарьи. Йогин, открывший медха-нади, способен к сублимации сексуальной энергии. У такого йогина исключены любые утечки энергии или семени даже во сне. Сексуальная энергия трансмутирует, превращаясь в оджас. Та энергия, которая должна вырабатывать семя, становится праной.

С открытием медха-нади человек овладевает ясновидением и открывает недвойственную Природу Ума. У обычного человека медха-нади не работает. Считается, что благодаря открытию медха-нади йогин достигает непоколебимой устойчивой погруженности в естественное присутствие (сахаджа-самадхи) и не теряет его при взаимодействии с любыми объектами.

Медха-нади начинается в муладхаре, идет по передней стороне тела и головы, соединяясь с сахасрарой.

Сарасвати-нади
(канал мудрости)

Вспомогательный канал слева от сушумны. Сарасвати-нади соответствует проекции иды на переднюю часть тела. Начинается в муладхаре, идет вдоль центрального канала слева до яичек, проходит через свадхистана -чакру, проходит место яичек. Слева от основания полового органа идет вверх и проходит на один дюйм с четвертью левее пупка. Оттуда он идет вверх до физического сердца. Из сердца он идет вверх на один дюйм справа от левого соска, проходит по левой стороне шеи, около левого края челюсти, по задней стороне левого уха (на дюйм от его внутреннего края) и входит в аджна-чакру. Там он соединяется с ида-, пингала-, сушумна-, медха-, лакшми-нади и входит в мозг. Цвет канала — белая камфара.

Посредством сарасвати-нади происходят процессы мышления в теле. Если этот канал чист, исполняется все, что говорит йогин. Благодаря циркуляции праны по сарасвати-нади у йогина возникает ясность, утонченный ум. Прана мудрости, связанная с мыслями, течет через сарасвати-нади. Сарасвати -нади соединяет мозг (как центр мышления) с читтой (энергией мышления) в муладхаре. Благодаря работе сарасвати человек воспринимает из сознания информацию об объекте, т.е. мозг соединяется с более тонким сознанием астрального тела (читтой — субстанцией ума).

Лакшми-нади

Лакшми-нади относится к правому каналу пингала и является его дублером. Он проходит по передней части тела и идет вверх параллельно сарасвати-нади.

Начало лакшми-нади — в муладхаре, затем он идет вдоль правой стороны мочеиспускательного канала до яичек, касается свадхистаны, пересекает область яичек. От правой стороны основания полового органа он идет вверх и проходит правее от пупка на расстоянии около 3 см. Затем он идет вверх до духовного сердца и далее на один дюйм левее правого соска, поднимается по правой стороне шеи через правый участок челюсти, идет в аджна-чакру по задней стороне правого уха примерно на один дюйм от его внутреннего края и соединяется с аджной. В аджне он соединяется с остальными нади.

Когда активно работает пингала, тогда работает и лакшми-нади, а когда активность пингалы прекращается, лакшми-нади тоже перестает работать.

Глава 16
Второстепенные каналы

*«Остальные семь нади — это гандхари, хастиджихва, яшасвини, пуша, аламбуша, куху и шанкхини. Ида-нади находится в левой части, пингала — в правой, сушумна — в середине, а гандхари — в левом глазу. Хастиджихва находится в правом глазу, пуша — в правом ухе, яшасвини — в левом ухе, а аламбуша — во рту. Куху — там, где половой орган, в анусе — шанкхини. Таким образом, у всех основных отверстий тела находится одна из десяти нади».*

*«Шива Свародайя» (37 — 40)*

 Гандхари

Следует от уголка левого глаза до большого пальца левой ноги. Относится к категории манаваха-нади. Гандхари дублирует иду.

 Хастиджихва

Двигается от уголка правого глаза до большого пальца левой ноги, дублирует иду.

Гандхари-нади и хастиджихва-нади ответственны за перенесение тонкой праны из нижней части тела в верхнюю.

 Яшасвини

Тянется от большого пальца правой ноги до левого уха.

 Пуша

Пуша идет от большого пальца левой ноги до правого уха. Пуша и яшасвини дополняют правый канал.

 Аламбуша

Начинается в анусе и заканчивается точкой во рту.

 Куху

Начинается в горле, заканчивается в половых органах.

В практике ваджроли канал куху используется для сублимации сексуальной энергии, направления энергии оргазма и сексуального блаженства вверх.

 Шанкхини

Начинается в горле (по другим источникам — в верхней губе) и заканчивается в анусе, проходя у левой стороны сушумны, между сарасвати-нади и гандхари-нади. Басти активизируют шанкхини-нади.

Паясвини

Дополняет сушумну. Расположен справа от пуша-нади. Заканчивается в правом ухе. Ношение серьги в правом ухе йогом-канпхатом активизирует этот канал.

Варуни

Находится между яшасвини и куху, заканчивается в анусе, покрывает нижнюю часть тела. Относится к каналам энергетического тела (пранаваха-нади). Двигает апана-вайю в нижней части тела, способствует процессам выделения. Активизируется крийями типа басти.

Вишвадхари

Проходит между хастиджихва и куху-нади в области пупа. Обеспечивает циркуляцию ветров надпочечников и поджелудочной железы. Распространяет тонкую прану мудрости по всему телу. Активизируется практикой наули и уддияна-бандхи.

Взаимодействие нади

Ветры в теле с нечистыми пранами двигаются в основном через иду и пингалу. Если у йогина чистые нади, ветер циркулирует по иде и сарасвати, пингале и лакшми, сушумне и медха-нади. Если нади нечисты, сушумна, лакшми, медха-нади бездействуют.

Сарасвати-нади работает как ида, параллельно с пингала-нади.

Когда работает пингала, ида уменьшает активность, и наоборот, когда работает сушумна, ида и пингала работают вместе, а в случае полного вхождения праны в центральный канал и подъема к верхним чакрам, обе прекращают активность.

Каждые два часа доминирует один канал: ида (вместе с сарасвати) или пингала. Соответственно меняется дыхание в ноздрях.

Сушумна активна в моменты перехода из одной ноздри в другую.

Глава 17
Очистительная практика
(Крийя-йога)

Если у йогина негибкое тело, избыток слизи и он не чувствует циркуляцию праны, то перед тем, как очищать нади и заниматься пранаямой, он должен выполнять очистительные практики, называемые «шесть действий» (Шат-карма).

Шесть очистительных практик (Шат-крийя) включают в себя:

~ дхаути — очищение внутренних органов,

~ басти — очищение каналов и тканей толстого кишечника,

~ нети — очищение каналов лобных пазух и носоглотки,

~ наули — очищение каналов и органов брюшной полости,

~ тратака — очищение каналов глаз методом смотрения на пламя свечи,

~ капалабхати — очищение каналов дыхательных органов.

*«Дхаути, басти, нети, лаулики, тратака и капалабхати — шесть действий, которые надо выполнять».*

*«Гхеранда Самхита» (1.12)*

Очистительные практики выполняются, чтобы удалить избыток слизи из тела. Они предназначены для тех, кто имеет вялое тело, в чьей конституции преобладает флегма (доша капха).

Глава 18
Узлы
(грантхи)

*«Узел Брахмы находится в самом низком месте, узел Вишну — в сердце, а узел Рудры — в центре между бровями. Эти три освобождают».*

*Махасиддха Матсиендранатх
«Йогавишая Минанатха» (17)*

Грантхи — преграды для тонкой праны, это переплетения каналов, в которых кармические ветры действуют наиболее сильно. Для полного открытия сушумны йогин должен очистить каналы в этих местах и развязать узлы для того, чтобы энергия ветра могла подняться вверх до макушки.

Узел Брахмы
(Брахма-грантхи)

Узел Брахмы находится в муладхара-чакре. Если он не пройден, йогин испытывает сильные грубые желания и клеши (тупость, эгоизм, стяжательство). На более высоком уровне узел Брахмы проявляется как захваченность блаженством.

Практики для развязывания узла Брахмы: яма, нияма, аскетизм, пратьяхара, ашвини-мудра, мула-бандха, нади-шодхана.

Узел Вишну
(Вишну-грантхи)

Узел Вишну находится в области груди (анахата-чакра). Узел Вишну связан с чувством эго, личности, с астральным телом. Пока узел не пройден, йогин подвержен двойственным состояниям: вовне — привязанности, ревности, гордости, чувству собственной важности; внутри — чувству вины и нерешительности. На более высоких уровнях узел Вишну проявляется как привязанность к традициям, форме бога.

Для развязывания узла Вишну применяется практика бхастрика-пранаямы.

Узел Рудры
(Рудра-грантхи)

Узел Рудры находится в межбровье (аджна-чакра). Пока узел в аджне не развязан, йогин находится в плену двойственных мыслей, не может подняться выше концепций, не понимает принципа осознанности вне мыслей. На более высоком уровне рудра-грантхи проявляется как привязанность к мистическим видениям, сиддхам, тонкая привязанность к «я», захваченность Пустотой.

Практики развязывания узла Рудры: анулома-вилома, сахита-кумбхака, концентрация на точке в межбровье (аджна-чакра), медитация Пустоты.

Развязывая узел Рудры, йогин утверждается в каузальном теле, освобождается от влияния пяти элементов.

**Как развязать три узла**

*«Эта задержка, называемая бхастрика, дает возможность развязать три грантхи, поэтому йогин должен выполнять бхастрику».*

*«Хатха-йога-прадипика» (2.67)*

Для развязывания трех основных узлов используется бхастрика-пранаяма. Энергия, генерируемая с помощью бхастрики, раскрывает эти узлы, давая возможность двигаться Кундалини далее. Если у йогина есть ограничения на выполнение бхастрика-пранаямы, он должен усердно упражняться в Шат-чакра-йоге, сосредотачиваясь на точках, соответствующих узлам.

Глава 19
Ветры
(праны)

*«Прана, апана, самана, удана, вьяна, нага, курма, крикара, девадатта и дхананджая — эти десять вайю (жизненных потоков) перемещаются во всех нади.*

*Прана перемещается в ноздрях, горле, пупке, двух больших пальцах ног, в нижних и верхних частях Кундалини. Вьяна перемещается в ухе, глазе, пояснице, лодыжках, носе, горле и ягодицах. Апана перемещается в анусе, гениталиях, бедрах, коленях, желудке, семени, пояснице, икрах, пупке. Удана находится во всех суставах, а также в руках и ногах. Самана пронизывает все части тела, наряду с огнем она обеспечивает распространение в теле принимаемой пищи и жидкости. Она перемещается по семидесяти двум тысячам нади. Огонь вайю, начинающийся с наги, идет к коже, костям и т.д. Находящаяся в пупке прана разделяет находящиеся там пищу и жидкость и порождает расы (соки) и др. Помещая воду над огнем и пищу над водой (или в ней), она идет к апане и наряду с ней раздувает огонь в центре тела.*

*Огонь, раздуваемый таким образом апаной, постепенно увеличивается в яркости в середине тела. Затем он порождает своим пламенем воду, которая направляется в кишечник праной для разогревания. Огонь с водой заставляет пищу и вышеупомянутые элементы перевариваться до надлежащей степени. Затем прана разделяет их на пот, мочу, воду, кровь, семя, фекалии и т.д. И, наряду с саманой, она переносит сок (или сущность) по всем нади и перемещается в теле в форме дыхания.*

*Вайю выводит урину, фекалии и т.д. через девять отверстий в теле, которые связаны с внешним воздухом. Функции праны — вдох, выдох и кашель. [Функции] апаны — выведение фекалий и мочи. [Функции] вьяны — [такие действия как] предоставление и взятие. [Функции] уданы — поддержание тела прямым и т.д. [Функции] саманы — питание тела. [Функции] наги — рвота и т.д.; [функции] курмы — движение век; [функции] крикары — вызов чувства голода и т.д.; [функции] девадатты — вызов лени и т.д.; [функции] дхананджаи — порождение мокроты.*

*Обретя, таким образом полное знание о местопребывании нади и вайю с их функциями, необходимо приступить к очищению нади».*

*«Шандилья упанишада» (1.15)*

Прана и состояние сознания

Люди — в основном существа бодрственного поверхностного сознания. В бодрствовании (джаграт) функции праны активизируют физическое тело, оживляют органы чувств и создают настройку на видимый физический мир.

В состоянии сна со сновидениями (свапна) прана активна в астральном теле, проецируя сновидения и создавая иллюзию реальности, воздействуя на тонкие чувства астрального тела.

В глубоком сне (сушупти) прана сосредоточена на чистом светящемся сознании «Я»-субъекта, за пределами чувств, в это время поверхностный ум не функционирует.

Прана-вайю и апана-вайю в основном переживаются и доминируют в состоянии бодрствования и во сне. Самана-вайю переживается и доминирует во сне без сновидений. Удана-вайю переживается и доминирует в состоянии осознавания за пределами сна без сновидений (турья). Вьяна-вайю переживается в состоянии трансцендентального единства с Ясным Светом (турьятита).

Функции основных пран

*«Жизненные силы тела — это прана (воздух дыхания), апана (воздух прямой кишки), самана (воздух пищеварения), удана (воздух в горле), вьяна (воздух, циркулирующий по телу), нага (воздух отрыжки), курма (воздух моргания), крикара (воздух чихания), девадатта (воздух зевания) и дхананджая.*

*Прана всегда находится в груди (сердце), апана — в области прямой кишки, самана — в области пупка, удана двигается посредине горла. Вьяна наполняет все тело. Сказано, что пять воздухов, начиная с праны, есть главные».*

*Махасиддх Горакшанатх
«Горакшашатака» (1.33 — 35)*

*«Прана, апана, самана, удана и вьяна вместе с [пятью] силами действия составляют совокупность крийя-шакти».*

*Махасиддх Матсиендранатх
«Йогавишая Минанатха» (13)*

Роды, оргазм, выделения, которые происходят через мочеиспускательный канал, половые органы — это функция апаны. Накопление энергии связано с функцией праны в груди. Переваривание пищи — функция саманы. Мимика лица, движение в горле — функция удана-вайю. Кровообращение — функция вьяна-вайю.

*«Огонь саманы есть высшая форма вьяны, а между ними — образование уданы. То, что поднимает или опускает то, что было выпито и съедено, есть удана».*

*«Майтри упанишада» часть 2 (6)*

Для йогов наиболее важными являются самана-вайю и вьяна-вайю. Эти два ветра связаны с сушумной. Прана-вайю связана с идой. Апана-вайю связана с пингалой. Подъем Кундалини связан с удана-вайю.

Йогин стимулирует самана-вайю за счет объединения прана-вайю и апана-вайю. Когда они смешиваются в области саманы, самана-вайю очищается и пробуждается.

Глава 20
Пять главных и пять дополнительных пран

Пять основных энергий (ветров) в теле:

~ опускающий ветер (апана-вайю), связанный с элементом воды;

~ ветер, подобный огню (самана-вайю), связанный с элементом огня;

~ ветер, поддерживающий жизнь (прана-вайю), связанный с элементом воздуха;

~ поднимающийся вверх ветер (удана-вайю);

~ вездесущий ветер (вьяна-вайю).

Нисходящая энергия
(апана-вайю)

Цвет апана-вайю — дымчатый. Эта энергия связана с водой. Она обеспечивает мочеиспускание, дефекацию, оргазм, семяизвержение, удаление газов, выталкивание плода при родах, эрекцию и половое желание. При недостатке апана-вайю, эти функции также недостаточны. С точки зрения тантрической практики апана-вайю важна для порождения переживаний блаженства-Пустоты, испытываемых в свадхистана- и манипура-чакре.

Местоположение апана-вайю ниже пупа: почки, анус, половые органы, толстая и прямая кишка. Апана активизируется при выдохе. Апана активна ночью, ее свойство — двигаться вниз.

Задача йогина заключается в поднятии апаны и соединении ее с праной в районе пупа. Йогин управляет апаной с помощью сжатия ануса (ашвини-мудра), промежности (мула-бандхи) и уретрального канала (ваджроли-мудра) для мужчин и мышц влагалища (сахаджроли-мудра) для женщин.

Энергия, подобная огню
(самана-вайю)

Ее цвет — красный. Эта прана локализуется в области пупа и разжигает тепло физического тела, участвует в переваривании и усваивании пищи. Она извлекает силу из пищи и уравновешивает прану и апану. Активизируется между вдохом и выдохом. Переживается как внутренняя вибрация. Ее область действия — сон без сновидений (сушупти), когда прана и апана растворяются в самана-вайю. Свойство саманы — уравновешивать апану.

Чистая энергия самана вызывает тепло, радость и блаженство в теле, пережигая нечистые праны в каналах, дает уму ясность. Нечистая энергия огня порождает жадность к еде и вещам, вспыльчивость.

Чистая самана-вайю порождает особый вид радости и блаженства в районе пупка. Это радость жизни самой по себе. При недостатке функции самана-вайю йогин чувствует лень, вялость, тупость, он много спит, его ум инертен.

Йогин управляет самана-вайю с помощью брюшного замка (уддияна-бандха).

Энергия дыхания
(прана-вайю)

Находится в груди, управляет дыханием, активизируется при вдохе. Она отвечает за усвоение праны при дыхании. Прана активна в течение дня. Свойство праны — двигаться вверх. Задача йогина заключается в направлении праны вниз и соединении ее с апаной. Функция праны — поглощение внешней энергии через дыхание. Она переживается во сне со сновидениями (свапна). Йогин управляет праной с помощью горлового замка (джаландхара-бандха).

Энергия, поднимающаяся вверх
(удана-вайю)

Удана-вайю активизирует органы чувств. С ее помощью йогин слышит, видит, чувствует запахи и вкусы. Удана-вайю питает мышление, деятельность памяти. Удана-вайю активизируется при открытии вишуддха-чакры и сахасрара-чакры, а также она открывает центральный канал. Именно удана дает тонкие духовные опыты.

Сиддхи удана-вайю:

~ левитация,

~ хождение без вреда по шипам, трясине, по воде,

~ способность высоко прыгать.

Переживается в состоянии сна без сновидений (турья). Это проявление осознавания пустотной мудрости всевышнего «Я». Чувствуется как движение внутри позвоночника, как сияние или как внутренний жар, когда все движения мыслей затухают, и обнажается чистое Сознание вне концепций.

Удана-вайю занимает область горла и головы, исполняет функцию засыпания, отделяет астральное тело от физического во время смерти, управляет глотанием, мимикой. Когда прана и апана сливаются, удана входит в сахасрару, устремляя сознание к высшим мирам.

Удана доносит прану от самана до вьяны, которая распространяет ее по всему телу.

Энергия, распространенная по телу
(вьяна-вайю)

Пронизывает все тело. Вьяна-вайю — это защитная оболочка физического тела. Вьяна-вайю двигается по всему телу, у нее нет конкретной локализации, она окружает тело со всех сторон и образует ауру. Вьяна-вайю связывает воедино различные органы и участки тела. Ощущения кожи, идущие через нервы, питательные вещества, движение энергии по поверхностным каналам в любой части тела — это действия вьяна-вайю. С помощью вьяна-вайю можно воздействовать на энергию другого человека, дышать через поры всем телом, плотью и костями.

Управляет произвольными и непроизвольными движениями мышц всего тела и суставов. Помогает держать тело прямо. Во время смерти сознание и чувства перемещаются во вьяна-вайю.

Вьяна-вайю способствует объединению созерцания и практики с любыми действиями тела, работой, движениями и т.д. Выбор нового чрева в промежуточном состоянии, способность к рукоделию, рисованию, создание иллюзорного тела в сновидении — это действия вьяна-вайю.

Вьяна-вайю представляет собой чистое сияние бесконечного сознания «я»-субъекта в наивысшем трансцендентальном состоянии — самадхи (турьятита).

Йогин управляет течением вьяна-вайю методами дыхания через кожу и кости.

**Вьяна-вайю и свечение ауры**

Тонкая духовная энергия (оджас) влияет на огонь (теджас), проявляясь из тонкого тела на физическом уровне. Оджас формирует пять основных вайю, особенно вьяна-вайю. Вьяна-вайю ответственна за ауру, светящееся сияние. Благодаря этому сиянию, внутренняя энергия человека проявляется во внешнем мире. Защитный слой вьяна-вайю, окружающий человека, охраняет его от воздействия тонкоматериальных негативных сущностей.

Цвет и форма ауры зависят от степени чистоты вьяна-вайю, состояния основных пран и ума. Они проявляются как сияние (кала) определенного цвета и определенной силы. Интенсивное сияние осветляет цвет ауры. Сияние каждого живого существа зависит от проявления элемента огня. Существуют основные цвета сияния: желтый, красный, темно-коричневый, белый, белесый и черный.

Распространяющееся во все стороны, сверкающее, глубокое пространственное сияние является самым лучшим. Сияние замутненное, тусклое считается наихудшим и является признаком болезни или недостатка жизненной силы.

Цвет ауры зависит от преобладающего элемента в теле человека. Когда в теле господствует элемент пространства, аура имеет чистый голубой цвет, она яркая и сияющая. Если преобладает элемент воздуха, аура окрашена в темный, красно-коричневый цвет и не имеет блеска. Если преобладает элемент огня, аура имеет прозрачно-алый, пылающий цвет. Когда доминирует элемент воды, аура прозрачна, имеет сильное сияние, подобно сверканию чистой воды. Если доминирует элемент земли, аура — сияющая, плотная, равномерная, имеет алый или темный цвет.

Аура, где доминирует элемент ветра, когда равновесие праны нарушено, является признаком болезни, потери жизненной силы. Во всех остальных случаях человек, имеющий такую ауру, имеет достаточно жизненной силы, здоровье, и его элементы сбалансированы.

Пять меньших пран

*«Нага функционирует при отрыжке, курма — при моргании, крикара, как известно, вызывает непреднамеренное чихание, а девадатта — зевание.*

*Дхананджая, наполнившая все тело, не выходит даже из мертвого тела. Эти праны, жизненные силы, странствуют через все нади».*

*Махасиддх Горакшанатх «Горакшашатака» (1.36 — 37)*

*«Нага, курма, крикара, девадатта, дхананджая и пять средств постижения составляют совокупность джняна-шакти».*

*Махасиддх Матсиендранатх «Йогавишая Минанатха» (14)*

Пять меньших пран:

~ нага исполняет функцию рвоты, икоты и приведения в сознание,

~ курма открывает и закрывает веки, вызывает видения,

~ крикара вызывает чихание, голод, жажду, кашель,

~ девадатта вызывает сон, зевоту,

~ дхананджая рассеяна по всему телу и остается в нем после смерти.

Глава 21
Прана мудрости и кармическая прана

Прана мудрости
(джняна-прана)

Прана мудрости двигается в центральном канале. Она является основой для любого осознанного переживания. В миг переживания, когда ум еще не включил свои оценки и комментарии и не впал в привязанность или отвращение, наше восприятие чисто. Мы видим мир в его «таковости». В это время действует прана мудрости. Эта прана есть сама энергия естественного состояния. Если тренироваться в наблюдении этого краткого мига в момент любого восприятия, можно активизировать эту прану. Движение этой праны не оставляет отпечатков в уме и не создает кармы.

Кармическая прана
(клеша-прана)

Кармическая прана — это жизненная энергия, циркулирующая в боковых каналах ида и пингала. Кармическая прана воздействует на старые ментальные отпечатки (самскары), спящие в тонком теле, и активизирует их.

Существует три разновидности кармической праны:

~ *энергия мудрости* (манас-шакти),

~ *энергия активности* (прана-шакти),

~ *нейтральная кармическая прана*.

*Энергия мудрости*: когда ветер движется по левому каналу (у женщин — по правому), его называют кармической праной мудрости (манас-шакти). Это мягкая, саттвичная энергия концентрации, творчества и ясности.

*Энергия активности*: когда ветер движется по правому каналу (у женщин — по левому), его называют кармическая прана активности (прана-шакти). Она связана с действием, физической силой, вызывает негативные эмоции. Это грубая, раджасичная энергия.

*Нейтральная кармическая прана* движется во всем теле.

Глава 22
Свечение тела
(кала[[21]](http://advayta.org/biblioteka/knigi/siyanie_dragocennih_tain_laiya_yogi2/142_prim/%22%20%5Cl%20%2221%22%20%5Co%20%22%D0%9A%D0%B0%D0%BB%D0%B0%20%28%D1%81%D0%B0%D0%BD%D1%81%D0%BA%D1%80.%29%20%E2%80%94%20%D0%B8%D0%B7%D0%BB%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%2C%20%D1%8D%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8.%20%D0%A2%D0%B0%D0%B9%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%82%D1%80%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5%20%D0%A3%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B4%D0%B5%D0%BB%D0%B0%20%D0%A8%D1%80%D0%B8%20%D0%92%D0%B8%D0%B4%D1%8C%D1%8F%20%D0%B8%D0%B7%D1%83%D1%87%D0%B0%D1%8E%D1%82%20%D0%B2%D1%8B%D0%B4%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D1%87%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BA%D0%B0%2C%20%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B5%20%D0%B6%D0%B8%D0%B4%D0%BA%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%2C%20%D1%82%D0%B0%D0%BA%D0%B8%D0%B5%20%D0%BA%D0%B0%D0%BA%20%D1%81%D0%B5%D0%BC%D1%8F%2C%20%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%81%D1%82%D1%80%D1%83%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%B6%D0%B8%D0%B4%D0%BA%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C%2C%20%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5%20%D1%81%D0%B5%D0%BA%D1%80%D0%B5%D1%86%D0%B8%D0%B8%20%D0%B8%20%D1%82.%D0%B4.%20%D0%97%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D1%87%D0%B5%D0%B9%20%D1%8D%D1%82%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B4%D0%B5%D0%BB%D0%B0%20%D1%8F%D0%B2%D0%BB%D1%8F%D0%B5%D1%82%D1%81%D1%8F%20%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%B8%20%D0%B2%D1%8B%D0%B4%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%BC%D0%B0%D0%B3%D0%B8%D1%87))

Свечение тела (кала) — тонкие энергии, эманации которых излучает тело человека. Кала проявляются по-разному в различных частях тела в зависимости от фаз луны. Кала содержатся также в выдыхаемом воздухе, моче, поте. Наиболее интенсивно кала излучаются во время мистического экстаза, при половом возбуждении и оргазме.

Йогин-сиддха с помощью кала может превращать простые металлы в золото, натирая их своими фекалиями или мочой. Используя эти излучения, Учитель дает посвящение ученику, направляя свою тонкую энергию в его тело и ум через визуализацию или мироощущение (бхаву). Такое посвящение именуется «кала-атма-дикша».

Энергии кала:

~ в области от подошв до колен — прекращение (нивритти),

~ от колен до пупка — основание (пратиштха),

~ от пупка до затылка — знание (видья),

~ от затылка до лба — мир (шанти),

~ ото лба до макушки головы — преодолевшая мир (шантьятита).

Глава 23
Три бандхи

*«Очищение тела контролем дыхания*

*Дыхание возникает внутри*

*и блуждает, как пожелает.*

*Контролируй и очищай его,*

*тогда твои конечности зарумянятся,*

*волосы снова станут темными,*

*и Бог внутри никогда тебя не покинет».*

*Риши Тирумулар «Тирумантирам», тантра 3 (575)*

Контроль дыхания основан на выполнении трех замков (бандх):

~ горловой замок (джаландхара-бандха),

~ замок, запирающий нижние врата — анус и промежность (мула-бандха),

~ брюшной замок (уддияна-бандха).

*«Йог должен выполнять три бандхи: мула-бандху, уддияна-бандху и джаландхара-бандху».*

*«Йога-Кундалини упанишада» (35)*

Джаландхара-бандха означает прижатие подбородка к ключицам, мула-бандха означает сжатие мышц в промежности, уддияна-бандха означает втягивание нижней части живота к позвоночнику. Эти три замка являются главными способами запирания праны.

С помощью мула-бандхи контролируется апана-вайю, имеющая тенденцию опускаться вниз. Выполняя ее, йогин тянет апана-вайю вверх. Джаландхара-бандха контролирует прана-вайю, которая имеет тенденцию подниматься вверх. Прижимая подбородок к ключицам, йогин опускает прана-вайю. С помощью уддияна-бандхи он смешивает апана-вайю, прана-вайю и самана-вайю в пупке и вводит их в центральный канал.

Обычно бандхи выполняются в следующем порядке: после вдоха сжимается горло, затем анус, а затем живот. И наоборот, когда делается выдох, сначала отпускается уддияна-бандха, затем — мула-бандха, а потом — джаландхара-бандха.

Глава 24
Главный принцип управления пранами с помощью задержки дыхания

*«Знай тайну праны, соединившейся с Нада*

*Прана, что накапливается внутри,*

*как соединяется, никто не знает.*

*Когда же ты узнаешь, как она соединяется,*

*тогда ты достигнешь области,*

*где Нанди хранит свою власть».*

*«Эффект от пураки, кумбхаки и речаки*

*В пураке вдох глубокий,*

*заполняющий верх, низ и середину;*

*в кумбхаке задержка в районе пупа;*

*в речаке дыхание поглощается внутрь в должной мере —*

*так практикуя науку дыхания,*

*достигают благосклонности Владыки,*

*проглотившего смертельный яд».*

*Риши Тирумулар «Тирумантирам»,
тантра 3 (720, 572)*

**Делая задержку, йогин:**

~ опускает прану вниз, сжимая горло (джаландхара-бандха),

~ подтягивает апану вверх, сжимая мышцы ануса и промежности (мула-бандха и ашвини-мудра),

~ соединяет их саманой легким подтягиванием живота (уддияна-бандхой),

~ направляя три праны в сушумну, задерживает дыхание, фиксируя ум внизу живота, в районе пупка,

~ смешиваясь в точке соединения, праны насыщают сушумну, пробуждая Кундалини, и вызывают циркуляцию ветра по всему телу.

**Главные техники пранаямы:**

~ антар (антах)-кумбхака — задержка дыхания после вдоха, перед выдохом,

~ бахья-кумбхака — задержка дыхания после выдоха перед вдохом,

~ анулома-крама — техника выполнения пранаямы частями: вдох-задержка-вдох-задержка-выдох,

~ вилома-крама — техника выполнения пранаямы по частям: выдох-задержка-выдох-задержка-вдох,

~ пратилома — совместное использование обеих техник.

Особые термины, используемые при практике кувшинного дыхания»

*Вдыхание* (пурака) — означает втягивание воздуха внутрь тела через обе ноздри с расстояния около 16 пальцев (около 30 см) перед собой без какого-либо звука или шума.

*Заполнение* — заталкивание воздуха на вдохе до самого окончания легких и последующее сокращение диафрагмы таким образом, что она приподнимает грудную клетку, тем самым делая ее соответствующей форме глиняного горшка, и удерживает ее.

*Уравнивание* — когда йогин больше не может удерживать горшкообразную форму, следует втягивать внутрь воздух небольшими короткими вдохами, «упаковывая» и «прессуя» его вправо и влево с тем, чтобы уравнять расширение легких.

*Выдыхание воздуха вперед, подобное стреле* (речака) — когда йогин чувствует невозможность продолжать уравнивание, тогда ему следует через обе ноздри начать мягко выдыхать, в середине выдыхать с большей силой, в конце же мягко выпускать воздух наружу.

Задерживание дыхания (кумбхака) — процесс, когда выдох задерживается усилием воли и прана сохраняется в теле в ее собственных местах.

*Задерживание движения* — когда благодаря задержке число дыханий понижается, это называют задерживанием движения вдохнутого воздуха.

*Задерживание длины* — процесс укорочения выдоха.

*Задерживание силы* — когда сила выдоха уменьшается.

*Задерживание цвета* — когда происходит узнавание цвета вдоха.

*Задерживание энергии* — когда происходит поглощение энергии различных элементов при практике дыхания.

**Задержка дыхания**

Способность сдерживать дыхание:

~ две минуты — минимальный уровень задержки, дающий некоторый контроль основных пран и способность пробудить сушумну,

~ четыре минуты — средний уровень контроля пран, дающий возможность входить в самадхи,

~ шесть минут и более — высший уровень контроля пран, дающий сиддхи.

**Два основных вида пранаямы**

Пранаямы делятся на два основных вида, в зависимости от соотношения между выдохом, вдохом и задержкой дыхания:

~ сама-вритти-пранаяма — когда все части пранаямы выполняются в одинаковой пропорции. Она пригодна для начинающих.

~ висама-вритти-пранаяма — здесь длительность выдоха вдвое больше длительности вдоха, а задержка дыхания после вдоха в четыре раза больше самого вдоха, т.е. соблюдается пропорция 1:4:2. Эта пранаяма пригодна для опытных практиков.

Глава 25
Управление пранами с помощью глаз

Глаза и видение энергии изначальной Мудрости

Глаза являются дверью и источником видения энергии естественного состояния. Через правый глаз проявляется энергия естественного состояния, которая постигает относительный мир. Через левый глаз появляется сияние пустотного бинду, т.е. сияние изначального пространства. Это исконное сознание, воспринимающее чистую недвойственность.

Существует также точка в центре макушки головы, благодаря которой проявляются сферы света, подобные многоярусным цепочкам. Их свет выражает естественное состояние за пределами мыслей.

Направляя глаза вниз, йогин активизирует нижние праны, элемент земли и воды. Направляя взгляд вверх, йогин активизирует элемент ветра. Направляя взгляд прямо перед собой, йогин успокаивает ветры. Направляя взгляд вправо, йогин придает методу силу. Направляя взгляд влево, йогин углубляет мудрость и ясность созерцания.

Пять видов тантрического взгляда, используемых в практике

В тантризме придается большое значение взгляду и выражению глаз. Существуют пять основных видов взгляда.

*Первый — «гневный» или «уничтожающий» взгляд*, когда глаза направлены ко лбу вверх, на выдохе. В различных магических тантрах такой взгляд используется для рассеивания отрицательных карм или уничтожения негативного магического воздействия со стороны враждебных существ. В Джьоти-йоге гневный взгляд используется, когда йогин чувствует, что его клонит в сон.

*Второй вид взгляда — «подчиняющий»*. Глаза направлены влево, на вдохе. Этот взгляд называется «взглядом мудрости», он способствует углублению осознавания.

*Третий взгляд — «заклинающий»*, глаза направлены вправо и немного вверх, и выполняется задержка дыхания. В других традициях его называют «взглядом, способствующим усилению метода». В частности, он может усиливать развитие видений в Джьоти-йоге.

*Четвертый взгляд — «вводящий в оцепенение»*. Глаза неподвижно направлены на кончик носа или немного вниз, между выдохом и вдохом делается пауза. Этот взгляд также называют «миролюбивым взглядом». Он полезен в практике созерцания для объединения сознания с пранами, если ум слишком возбужден.

*Пятый — «освобождающий» взгляд*, когда глаза смотрят прямо вперед. Он используется для созерцания, когда ум находится в равновесии.

*Существует также особый вид взгляда — круговой*, который следует выполнять при опытах видения сияющих сфер, чтобы впитать эти видения.

Практикуя пять видов взгляда, йогин оставляет свой взгляд в свободе.

Каждому взгляду соответствуют свои особые позы тела, которые непосредственно объясняются Учителем, благодаря этому соответствию начинают возникать видения. Когда йогин практикует созерцание, используя пять видов взгляда, он спонтанно постигает свое естественное состояние, поскольку его внутреннее сознание соединяется с внешней абсолютной природой. Благодаря тому, что тело принимает определенную позу, течение праны в каналах регулируется, и движение ветров стабилизируется. Из-за того, что взгляд неподвижно направлен в пространство прямо перед собой, ветры успокаиваются. Тогда возникают видения, внутреннее и внешнее пространство начинают смешиваться.

*«Движение потока праны вверх означает уничтожение препятствий, вниз — умиротворение, движение под углом привлекает и очаровывает других, прямой неподвижный взгляд парализует, а действие пространства присутствует во всех этих направлениях».*

*«Шива Свародайя» (159)*

Глава 26
Главные источники праны

Накопление праны является важнейшим моментом в практике Шакти-янтры. До тех пор, пока праны недостаточно, наше осознавание не будет пребывать в единстве со Всевышним «Я». Только с накоплением достаточного количества праны возможно достичь Освобождения. Поэтому подлинный Мастер всегда ищет способы, как увеличить количество потребляемой им праны с тем, чтобы пестуя ее, заставить циркулировать по каналам.

В течение многих тысяч лет сиддхи, риши и бессмертные медитировали, тщательно изучая различные способы достижения Освобождения и физического бессмертия. Некоторые из них практиковали тайные учения Расаяны и Кайя-кальпы — внешние практики, позволяющие достичь бессмертия с помощью различных алхимических составов и растительных препаратов из минералов, растений, драгоценных камней. Позже в процессе своих поисков и экспериментов, сиддхи обнаружили, что во внешнем мире есть большое количество источников энергии, которые можно использовать для достижения бессмертия тела. Если узнать, по каким законам действует эта прана и как ее накапливать, то можно восполнить в своем теле недостающий уровень энергии.

Главные источники энергии

Учение Прана-видья говорит, что существует несколько главных источников энергии (праны):

~ вселенская энергия (махапрана) — это космическая прана как таковая, которая находится в пространстве, в окружающих элементах и во всех живых существах,

~ прана земли — относится к энергии красной бинду, ее природа — лунная, влажная,

~ прана солнца — относится к энергии белой бинду, ее природа — горячая,

~ прана воздуха — это прана, находящаяся в воздухе, которым мы дышим, ее можно накапливать с помощью занятий пранаямой или дыханием телом.

Вторичные источники праны

Вторичные источники таковы:

~ растения, которые усваивают прану воздуха, прану солнца и вселенскую махапрану,

~ животные, которые питаются растениями,

~ камни и минералы.

Растения, плоть животных и минералы содержат в себе вторичную прану, которая трансмутирована их телами. Эта прана является энергией более низкого качества.

Глава 27
Тонкие капли
(бинду)

Сущностная творческая капля

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

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

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

Тонкая капля и фазы луны

Сущностная бинду движется по каналам тела согласно цикличности лунных фаз. В момент полнолуния бинду поднимается к темени. На убывающей луне бинду спускается по одной стороне тела, на возрастающей луне она поднимается вверх по другой стороне. В момент, когда тонкая сущностная капля находится в темени, пять основных пран тоже собираются там. Благодаря этому в этот день легче всего ввести праны в сушумну. Поэтому тантры рекомендуют полнолуние как подходящее время для практик с ветром и каналами.

Красная и белая капли

При образовании тела сущностная капля разделяется на красную и белую (под этими каплями имеются в виду мужские и женские энергии в теле). Лоб (межбровье) — место белых капель, а красные капли здесь слабее. Истинное место белых капель — лобная чакра (аджна). Главные точки пребывания красных капель — пупок, половой орган и горло. Здесь красная капля преобладает, а белая в небольших количествах. В сердце белые и красные капли уравновешены по силе.

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

*Махасиддх Горакшанатх «Горакшашатака» (1.72)*

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

*«Раджас размещается в области пупка и схож с красной жидкостью. Бинду размещается в области луны (у нёба). Трудно достижим их союз».*

*Махасиддх Горакшанатх «Горакшашатака» (1.73)*

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

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

*Махасиддх Горакшанатх «Горакшашатака» (1.74 — 75)*

Другие творческие капли

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

~ капля бодрствования, тела, расположенная в аджна-чакре,

~ капля речи (вибраций) сна, звука, расположенная в горловой чакре,

~ капля сознания, глубокого сна, мысли, расположенная в области груди,

~ капля сексуального блаженства, мудрости, глубинного сознания, расположенная в области пупа (манипура-чакра).

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

Тонкие капли и неведение

Капли — это центральные точки скопления тонких энергий. Тонкие капли притягивают тонкие энергии в теле и соответствующие им препятствия в сознании, которые порождают нечистые кармы. Когда кармические энергии движутся ко лбу и к пупку, человек бодрствует. Когда они входят в горло и каплю в половом органе (свадхистану), человек видит сны. Когда эти праны скапливаются в сердце, человек входит в глубокий сон. Сознание, резонируя на состояние энергий и капель, впадает то в сон со сновидениями, то в глубокий сон, то переживает блаженство, то бодрствует. Все это время его восприятие нечисто, т.к. капли загрязнены, а потому видятся образы, слышатся звуки и т. д., омрачая сознание.

Функции тонких капель

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

Когда эти неочищенные капли активизированы, начинается процесс разворачивания самскар и проекций внешней и внутренней реальности, которые мы воспринимаем как видимый мир. Ветры притягиваются к каплям, насыщаясь их субстанцией, и образуют замутняющие Ясный Свет вибрации: видимые образы, звуки, запахи и т.д.

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

Месторасположение капель со сходными функциями:

~ лоб — пупок (бодрствование, сексуальный экстаз),

~ горло — лобок (сновидения),

~ сердце — кончик полового органа (сон без сновидений).

Лингамы

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

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

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

В сахасрара-чакре находится третий — пара-лингам. Это означает, что эти три чакры обладают наиболее важными с точки Просветления тонкими субстанциями энергии-сознания. В районе сердечной чакры, в центре груди, находится бана-лингам, считается, что в этом месте белые и красные капли находятся в равновесии.

Управление сознанием концентрацией на каплях

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

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

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

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

Глава 28
Связь праны и сознания:
Всадник-ум верхом на коне ветра

*«Подчини коня дыхания
Ум — хозяин пяти чувств,
он — глава в жилище тела.
Верхом на коне он едет к сужденной цели.
Умело управляет конем,
слабого он сбрасывает прочь.
Этот конь — дыхание праны».*

*Риши Тирумулар «Тирумантирам»,
тантра 3 (564)*

Всадник-ум

В тантре есть метафоры, объясняющие взаимодействие праны и ума. По каналам перемещается прана, а вместе с ней принцип сознания — ум. Прану уподобляют слепому коню, а ум — хромому всаднику. Всадник символизирует принцип сознания, который есть в любом переживании. Всадник-ум не может двигаться сам по себе, а только «верхом на пране». Каждый по одиночке беспомощен, но вместе они могут двигаться и достигать цели. Прана слепа, т.к. не имеет сознания и движется хаотично. Ум имеет представление куда двигаться, но не может делать это без праны. Не было бы сознания, прана была бы неуправляема, а без праны ум не может передвигаться, поэтому прана и ум взаимосвязаны. Каналы, по которым движется прана, представляют дороги в теле. Выражение «всадник ума ездит верхом на коне ветра по дорогам каналов» означает, что ум, перемещаясь по каналам, создает кармическое видение, то есть собирает определенный мир, в котором живет йогин.

Конь

*«Контроль над дыханием активизирует тело
Этот конь летит быстрее птицы,
если конь обуздан, то он дарует наслаждение
гораздо большее, чем вино;
он придает силу, разгоняет леность,
истинно, так мы говорим, мудрый да услышит».*

*Риши Тирумулар «Тирумантирам»,
тантра 3 (566)*

Прана есть сила, проникающая во все субстанции и питающая их. Она есть изначальная энергия пустотной мудрости Света, и в самом глубоком состоянии она недвойственна и не имеет имени и качеств.

По мере уплотнения энергии в ней появляются видоизменения — пять чистых первоэлементов, которые проявляются как пять тонких чистых радужных цветов, невоспринимающиеся физическим зрением. Радуга, видимая физическими глазами, является одновременно символом и буквальным выражением этих цветов. Прана прямо связана с элементом ветра (воздуха). Элемент ветра первым возникает из пространства — фундаментальной Основы и последним растворяется. Когда о пяти элементах говорят в связи с пятью пранами, имеются в виду части огня и ветра, присущие каждому элементу. Пять пран в теле так соотносятся с пятью элементами: земле соответствует апана, воде — вьяна, огню — самана, ветру \_прана, пространству — удана.

Дороги-каналы

*«Наше тело пронизывает множество нади, и потому благоразумно знать их, чтобы понимать свое же тело. Разветвляясь от корня, находящегося в области чуть ниже пупка, они числом семьдесят две тысячи простираются во все стороны. В пупке находится сила Кундалини, спящая подобно змее; оттуда десять нади идут вверх, и десять — вниз. Справа и слева от позвоночника две нади спиралями охватывают его. Есть еще двадцать четыре нади, десять из которых являются самыми важными для прохода вайю. Пересекаясь, направляясь вверх или вниз, нади распространяют дыхание в теле. Они находятся в теле и в форме чакр, поддерживаемые потоками праны. Из всех нади десять наиболее важные, а из этих десяти ида, пингала и сушумна — самые важные. Остальные семь нади — это гандхари, хастиджихва, яшасвини, аламбуша, куху, пуша и шанкхини».*

*«Шива Свародайя» (31-37)*

Энергия движется в теле, протекая по каналам. Общее число каналов составляет семьдесят две тысячи. Грубые каналы — это кровеносные сосуды, вены, артерии, капилляры и нервы, лимфатические протоки. Они очищаются физическими крийями.

Тонкие каналы (пранаваха-нади) — каналы энергетического тела (пранамайя-коша), по которым циркулирует грубая прана. Они очищаются пранаямами, асанами, мудрами.

Сверхтонкие каналы (манаваха-нади) — находятся в астральном теле (маномайя-коша). Очищаются визуализациями, ритуалами и медитациями. Эти каналы доступны лишь тем, кто может проникать в астральное тело. Каналы можно уподобить сети световодов, по которым распространяется энергия света, присущая сознанию. Если сеть повреждена или закупорена, то свет не проникает.

В йоге особенно важны три канала: ида, пингала и сушумна. Обычно сушумна у людей не пробуждена, а прана активно течет по боковым каналам. В центральном канале содержится тончайшая прана недвойственного света. Первоначальной задачей практика в Кундалини-йоге является очищение сети каналов, открытие чакр, развязывание узлов и перенаправление энергии из боковых каналов в центральный канал. Когда ветры собираются в центральном канале, ум йогина полностью освобождается от иллюзии двойственности и становится неподвластным рождению и смерти.

При рождении человека первым появляется центральный канал, затем, выйдя из него, праны образуют зачатки элементов физического тела. При введении ветров в сушумну происходит возврат энергий нашего «я», увязших в сансаре. Когда ветры поступают в центральный канал, йогин автоматически входит в естественное состояние, открывает Природу Ума.

Прана всегда следует за умом. Если йогин концентрирует ум на точке в теле или чакре, то прана собирается там. Практикуя Шат-чакра-йогу, йогин тренируется силой воли собирать прану в энергетических центрах с целью развязывания узлов в нади и выплавления сущностных капель (бинду), находящихся в теле. Развязывание узлов в нади и расплавление капель вводит энергию в центральный канал и освобождает сознание йогина от влияния прошлых карм, даруя Освобождение.

Глава 29
Взаимодействие праны и ума

Три корня Просветления

Дыхание (прана), сознание и семя — три главных составляющих, необходимых для достижения бессмертия. Великой задачей йогина является привести их в гармонию, очистить, взять под контроль и соединить в единую субстанцию. Йогин, сумевший это сделать, обретает бессмертие.

Ум берется под контроль с помощью медитации, концентрации и упражнений в созерцании.

Дыхание берется под контроль с помощью пранаямы.

Семя берется под контроль с помощью воздержания, очищения нади, правильного питания и овладения искусством возвратного потока (йоги обратного действия[[22]](http://advayta.org/biblioteka/knigi/siyanie_dragocennih_tain_laiya_yogi2/142_prim/%22%20%5Cl%20%2222%22%20%5Co%20%22%D0%99%D0%BE%D0%B3%D0%B0%20%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%B4%D0%B5%D0%B9%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B8%D1%8F%20%28%D1%81%D0%B0%D0%BD%D1%81%D0%BA%D1%80.%29%20%E2%80%94%20%D0%BD%D0%B8%D0%B2%D1%80%D0%B8%D1%82%D1%82%D0%B8-%D0%BC%D0%B0%D1%80%D0%B3%D0%B0.%20%D0%91%D1%8B%D1%82%D1%83%D0%B5%D1%82%20%D0%BC%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%2C%20%D0%B1%D1%83%D0%B4%D1%82%D0%BE%20%D0%B1%D1%8B%20%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%BD%D1%86%D0%B8%D0%BF%20%D0%B2%D0%BE%D0%B7%D0%B2%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%BF%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%BA%D0%B0%20%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%8F%D0%B5%D1%82%D1%81%D1%8F%20%D0%B8%D1%81%D0%BA%D0%BB%D1%8E%D1%87%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%20%D0%BD%D0%B0%20%D0%BF%D1%83%D1%82%D0%B8%20%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8%20%5C%C2%AB%D0%BB%D0%B5%D0%B2%D1%8B%D1%85%5C%C2%BB%20%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%82%D1%80.%20%D0%9D%D0%B0%20%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BC%20%D0%B4%D0%B5%D0%BB%D0%B5%20%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%BB%D1%8C%20%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%80%D0%B0%20%D0%B8%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D0%B2%D1%82%D1%8F%D0%B3%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%82%D1%8C%20%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%80%D1%8B%20%D0%B2%20%D1%86%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9%20%D0%BA%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D0%BB%2C%20%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D0%BE%20)).

Связь праны и миров

*«Описание макромира и микромира.*

*Черепаха, поддерживающая Космос, пребывает ниже ног. На подошвах располагается мир Патала. В области фронта ног располагается мир Талатала. На пятках находится мир Махатала. В лодыжках пребывает мир Расатала. Мир Сутала связан с ногами. В области колен находится мир Витала. В корне тела находится мир Атала. Выше этого находится Большой Огонь в конце времени (Шива Калагнирудра). Мир Бхур находится в гениталиях, им руководит божество Индра. В фаллосе пребывает мир Махар Лока. Мир Свар Лока связан с маткой. В сердце пребывает мир Рудра Лока. В области груди пребывает мир Ишвара Лока. В области горла пребывает мир Садашива Лока. В центре горла и в шее пребывает мир Шри Кантха Лока. В корне языка пребывает мир Бхайрава Лока. Возле лба пребывает мир Шива Лока. Мир Сиддха Лока, где вечно живут сиддхи и натхи, находится в центре лба. На вершине головы пребывает мир Кула Лока, там проживает божество Кулешвара. В брахмарандре проживает Бог Высшего Абсолюта. На макушке головы находится мир Шакти Лока, там проживает Шакти.*

*Все миры и небеса проживают в человеческом теле. В девяти чакрах пребывают девять земель. Семь океанов связаны с семью дхату».*

*«Сиддха-сиддханта-паддхати Горакша» (раздел 3)*

Учение сиддхов о пранах и нади гласит, что кармическое видение, состояние сознания целиком определяется состоянием праны в человеческом теле. Поскольку различные точки в теле строго связаны с определенными нади, по которым движутся присущие им праны, то, концентрируясь на этих точках, можно активизировать определенные праны, менять кармическое видение, вступать в связь с другими мирами и полностью переходить в них.

Связь праны и созерцания

*«Контроль над дыханием приносит жизненный нектар
Позволь пране слиться с умом,
и вместе они успокоятся так,
что для них не будет больше ни рождения, ни смерти.
Потому, учись направлять дыхание в потоках,
чередуя левый и правый,
затем вкусишь ты нектар жизни».*

*Риши Тирумулар «Тирумантирам»,
тантра 3 (567)*

Великой задачей йогина является соединение праны и ума. Такое воссоединение именуется «сиддхи единства праны и ума». Оно достигается, когда прана входит в центральный канал и йогин обретает способность управлять ею силой только осознавания.

Состояние созерцания всегда связано с праной. Пребывание в созерцании, в состоянии свидетеля (сакши) именуется «видение внутреннего и внешнего» (самьяк даршан).

Когда мы видим объект, возникает ощущение, будто что-то излучается из глаз и «трогает» объект, а затем возвращается назад, чтобы передать впечатление. То, что выходит — это внимание, концентрированное сознание. Внимание отличается от обычного акта бессознательности тем, что в момент внимания происходит перенос вибрации сознания к объекту с помощью транспортирующей праны. Поэтому акт внимания всегда включает два фактора: осознание и энергию-прану.

Прана и накопление кармы

Кармический след[[23]](http://advayta.org/biblioteka/knigi/siyanie_dragocennih_tain_laiya_yogi2/142_prim/%22%20%5Cl%20%2223%22%20%5Co%20%22%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%80%D0%B0%20%28%D1%81%D0%B0%D0%BD%D1%81%D0%BA%D1%80.%29.) (отпечаток в сознании) остается, когда было привлечено внимание, через глаза вышла транспортирующая прана, и вибрация сознания «прилипла» к объекту, приняв его форму. Затем вибрация возвращается назад, создавая в сознании отпечаток той же формы, который закрепляется там и когда-нибудь проявится.

Принцип возвратного потока
(йога обратного действия)

Для йогина, следующего путем йога-тантры, следует прояснить принцип возвратного потока. Изменить принцип течения энергии — означает сделать поток энергии не нисходящим из центрального канала, а восходящим по центральному каналу.

Овладев этим принципом, йогин сберегает свою жизненную энергию и не подвергается мирским искушениям. Понимание и применение принципа возвратного потока энергии, отличает Мастера от начинающего ученика.

Принцип возвратного потока означает способность йогина направлять течение праны, которая обычно стремится наружу, к чувственным объектам, внутрь центрального канала.

Любое взаимодействие ума с внешним миром и восприятие чувственных объектов сопровождается движением транспортирующей праны по каналам. Эта транспортирующая прана стремится покинуть центральный канал и, выйдя через энергетический центр, соединиться с воспринимаемым объектом. Такое соединение сопровождается потерей энергии и привязанностью к чувственным объектам.

Великой задачей йогина является научиться не терять транспортирующую прану, возвращая ее в центральный канал. Научившись возвращать обратно прану, йогин может взаимодействовать с чувственными объектами, извлекая из этого пользу.

Начинающий йогин овладевает этим принципом с помощью отречения, концентрации, мудр и пранаям. Опытному Мастеру, чтобы направлять прану в центральный канал, достаточно поддерживать глубокое созерцание.

Принцип возвратного потока легко понять йогину, который научился контролировать сексуальное желание с помощью ашвини-мудры, позы лотоса и «кувшинного дыхания». В обычном случае несведущего человека при сексуальном желании энергия в форме апана-вайю течет наружу, засоряя нади в ногах, делая тяжелым тело и инертным разум.

В случае овладения практиком контролем ветра и йогой возвратного потока, энергия, вместо того чтобы вытекать наружу, начинает наполнять центральный канал и подниматься вверх, вызывая в теле тонкое переживание пустотного блаженства. Применяя подобный принцип к пяти чакрам, йогин овладевает пятью энергиями и пятью элементами в своем теле.

Созерцание — свобода от кармы

*«Йога приводит к неразрушимому телу
...когда два дыхательных мешка строго контролируются,
и ты сидишь в медитации непоколебимо,
то тело никогда не разрушается».*

*Риши Тирумулар «Тирумантирам»,
тантра 3 (728)*

Освобождение от последствий любых действий возникает тогда, когда йогин непрерывно пребывает в недвойственном созерцании. Для этого он должен сесть в семичленную позу лотоса или в другую удобную позу и осуществить принцип «трех неподвижностей»: не давать двигаться телу, мышлению и взгляду. Сидя в позе созерцания, йогин направляет взгляд в пространство прямо перед собой на расстояние вытянутой руки, стараясь расслабиться, «отпустить себя» и поддерживая бдительность, не вспоминая прошлое и не стремясь к чему-либо в будущем.

В момент такого созерцания возникают два вида внимания: первое идет к объекту, второе — к свидетелю, наблюдающему объект, т.е. к «я». Научившись удерживать такое созерцание сидя, йогин тренируется поддерживать его в движении, при ходьбе, стоянии, лежании, еде, работе и разговоре. Тогда, несмотря на восприятие, грубая прана не покидает центральный канал, а взаимодействие с объектами происходит посредством тонкой праны осознавания, которая не оставляет отпечатков в потоке сознания, поскольку она осознается неотделимой от высшего Источника и является его творческой энергией, игрой, украшением.

Позы в медитации и контроль праны

Уровень медитации прямо зависит от движения главных и вторичных ветров, циркулирующих по нади. Если ветры успокоены, то ум приходит в великий покой и безмятежность. Следует выровнять, выпрямить и расправить каналы.

1. Позвоночник держать прямым, чтобы канал сушумна не изгибался. Прана-вайю движется по центральному каналу, и она будет двигаться свободно. Благодаря прямому каналу сушумна, ветер земли будет подниматься прямо, и тело будет чувствовать в медитации силу и выносливость. Если же отклонять тело вперед, назад, вбок, изгибать, то прана тоже собьется и отклонится.

2. Прана воды (апана), сохраняющая йогину гибкость тела, если входит в центральный канал, дает блаженство в медитации и способствует выделению нектара. Чтобы ввести прану воды в центральный канал, руки кладут в мудру (правую руку кладут поверх левой или на колени на одном уровне), и слегка разводят локти, чтобы отвести плечи.

3. Контроль огня. Пране огня свойственно подниматься вверх, а праны воды и земли имеют свойство опускаться. Чтобы ввести прану огня в центральный канал, слегка опускают подбородок, это не дает ей подниматься.

4. Чтобы прану воздуха ввести в центральный канал, следует держать неподвижными глаза. Пока глаза движутся, воздух не успокоится. Глаза держат неподвижно, глядя на кончик носа или в пространство перед собой, на ширину четырех пальцев от носа, тогда прана воздуха входит в центральный канал, и ум успокаивается.

5. Губы сложены вместе, между ними есть промежуток. Язык прижат к нёбу.

6. Ноги складываются в позу лотоса, чтобы удерживать апана-вайю.

Глава 30
Ступени в практике:
четыре стадии Кундалини-йоги

В процессе практики йогин проходит четыре стадии, именуемые «начало», «сосуд», «нарастание» и «исчерпание», которые можно разбить на еще более мелкие стадии.

*«Арамбха, гхата, паричайя, нишпатти — эти четыре состояния есть во всех видах йоги».*

*«Хатха-йога-прадипика» (4.68)*

*«На ранних стадиях появляются пот, на средней стадии — сотрясение тела, а на последней — левитация в воздухе. Эти результаты обеспечиваются задержкой дыхания при сидении в позе лотоса».*

*«Шандилья упанишада» (1.20)*

Начало
(арамбха)

1. Перекрытие утечек и накопление энергии через соблюдение принципов самодисциплины

«Вот арамбха-авастха. Брахма-грантхи пронизывается пранаямой, в сердце проникает ананда, и в анахата-чакре слышится звук нада.

Когда звук слышится в сердце, тело йогина становится благоухающим и недоступным для болезней».

«Хатха-йога-прадипика» (4.69 — 70)

Когда благодаря самодисциплине, контролю чувств, целибату, умеренности в сне и еде, праны начинают накапливаться, йогин обретает избыток энергии, дающий ему силу воли следовать по пути Освобождения.

2. Очищение иды, пингалы и поверхностных каналов

Затем, очищая нади выполнением Шат-кармы (дхаути, басти, нети, наули (лаулики), тратака и капалабхати), асан и пранаямы сахита-кумбхака, йогин чувствует циркуляцию ветра в теле, убеждаясь в существовании в нем праны. Его тело становится легким, а разум ясным.

3. Пробуждение Кундалини и активизация сушумны

Когда нади очищены, йогин пробуждает Кундалини, выполняя сукх-пурвака пранаяму и мудры (маха-мудра, маха-бандха и маха-ведха). Он чувствует жар в копчике и тепло, поднимающееся по позвоночнику.

4. Развязывание узлов (грантх)

Но полностью подняться пробужденной энергии препятствуют три узла, которые йогин должен развязать, выполняя бхастрика-пранаяму.

Сосуд
(гхата)

5. Вхождение праны в сушумну, испытание признаков вхождения

*«Вот гхата-авастха. Вайю соединяется с нада, войдя в середину [сушумны]. Йогин становится устойчивым в асанах, и знанием он равен богам.*

*Вишну-грантхи (в горле) пронзается праной, ананда проникает в ати-шунья (пространство в горле) и слышны звуки, подобные звукам литавр».*

*«Хатха-йога-прадипика» (4.71 — 72)*

Когда три узла развязаны, прана может наполнять сушумну без ограничений.

6. Подъем энергии по сушумне, испытание знаков дня и знаков ночи

Затем йогин должен практиковать Чандали-йогу, поднимая поток энергии вверх по сушумне к голове и опуская его обратно вниз. Таким образом, энергия начинает циркулировать в теле и постепенно насыщать верхние чакры: лалану, аджну, сому, бинду и сахасрару. Йогин начинает видеть различные виды света: белый, золотой. У него возникают различные видения, появляются способности «божественное зрение» (дивья-дришти), яснослышание (дивья-шротра).

7. Начальное самадхи (савикальпа-самадхи)

Затем, когда его энергия становится сильнее, его тонкое тело может выходить из физического через одну из чакр или макушку, и он открывает мир астрального тела, испытывая совершенно незнакомое внетелесное состояние, подобное тому, какое испытывает душа, покинув физическое тело в момент смерти или в сновидении.

8. Вхождение энергии в сахасрару, самадхи Света (нирвикальпа-самадхи), капание нектара

Если йогин продолжает упражнения, его жизненная сила накапливается, непрерывно поднимаясь к макушке и опускаясь вниз. Это сопровождается капанием восхитительного нектара, очищающего тело. Периодически йогин видит ослепительно белый свет в межбровье или пузырящийся оранжево-золотой «жидкий» свет, вспыхивающий в сахасрара-чакре в районе макушки. В это время дыхание и сердцебиение останавливаются, и йогин погружается в этот немыслимо великолепный, величественный свет. Пребывание в этом свете растворяет все оковы двойственных представлений.

9. Циркуляция энергии и опускание ее вниз, усиление нектара

Затем йогин продолжает упражнения, усиливая энергию блаженства красной капли особыми методами, тогда количество праны, двигающейся по сушумне и насыщающей мозг, увеличивается. Нектар начинает изливаться непрерывно большим количеством, и верхние чакры расцветают, даруя йогину величайшее вдохновение, божественный экстаз и глубокое переживание самадхи.

Нарастание
(паричайя)

10. Переживание различных видов блаженства-Пустоты

*«В третьей стадии — паричайя-авастха — слышны звуки, подобные большому барабану. Они достигают маха-шуньи (великой Пустоты).*

*Тогда достигается состояние чит-ананда, блаженство проникает всюду, и человек свободен от всех недугов, болезней, страсти, бедствий, голода и сна».*

*«Хатха-йога-прадипика» (4.73 — 74)*

Затем йогин переживает различные виды блаженства, которые возникают благодаря движению красной (солнечной) и белой (лунной) капли в каналах. В зависимости от интенсивности блаженство бывает мужским, женским или среднего рода, также бывает блаженство праны и блаженство чистых нади. В основном, говорят о четырех или семи типах блаженства.

Вначале йогин переживает восходящие виды блаженства. Переживание блаженства сопровождается самопроизвольным сжатием нижних врат, втягиванием живота. Однако истинным является не восходящее блаженство, а нисходящее.

Когда прана, поднявшись до макушки, расплавляет субстанцию белой капли и опускается в центр лба, переживается первая радость.

Когда прана вместе с нектаром входит в горловой центр, переживается высшее блаженство-радость.

Когда прана входит в сердечную чакру, переживается запредельное блаженство-радость.

Когда прана нисходит из сердечной чакры в пупок, переживается вместерожденная радость.

Когда субстанция капель плавится и стекает вниз, до основания канала половых органов под пупком, она касается чувственной силы в каналах. Переживание чувственной силы — главный принцип, который дает особенное чувственное ощущение блаженства в том случае, если йогин умело управляет пранами. Переживание такого блаженства является средством открытия подлинной Природы Ума — всевышнего Источника — Ясного Света. Соединяя переживание блаженства с памятованием о Пустоте, йогин объединяет созерцательное присутствие с ощущениями в теле — так он трансмутирует великое блаженство (как глубинную природу праны) в пустотную сущность Ума. Этого йогин добивается в практике, к этому он должен стремиться, как к заветной цели, это он должен понять и сохранить.

Если переживание исконного блаженства, возникшее благодаря таянию капель в центральном канале, является истинным, то даже при переживании чувственного ощущения блаженства прана будет поступать в центральный канал, и ее потери не будет.

Когда нисходящее блаженство переживается как полнота в пупочной и половой чакре, реализация естественного состояния становится глубокой, и сущностные капли никогда не будут потеряны.

11. Концентрация на чакрах, таяние капель

Йогин, переживая различные типы блаженства, должен продолжать удерживать их и углублять, выполняя концентрацию на чакрах методами Шат-чакра-йоги. Концентрируясь на чакрах, он окончательно очищает нади, расплавляет субстанции в теле и берет под контроль праны.

12. Дальнейшее углубление созерцания и объединение сознания с пятью элементами

Затем йогин закрепляет созерцание, полностью объединяя его с элементами. Йогин смешивает пребывание в пустотном состоянии с блаженством энергии, возникающим при концентрации на чакре, закрепляя переживание единства блаженства и Пустоты методами Шат-чакра-йоги. Он смешивает ощущение бесконечного пространства, ощущение божественной гордости, нисходящей силы, всеобщего единства с созерцанием элемента, присущего чакре.

13. Открытие пяти пространств в теле и контроль пяти элементов

Когда йогин долго упражняется так, внутренние и внешние элементы берутся под контроль, и он может производить такие действия, как:

~ успокоение,

~ запруживание,

~ разрушение препятствий,

~ иссушение и т.д., указывающие на контроль пяти элементов.

Вслед за этим он открывает в своем теле пять пространств, присущих первоэлементам. Эти пять пространств выражают пять видов мудростей, которые йогин открывает:

~ пустотная мудрость равенства элемента земли (экараса-видья),

~ всеотражающая мудрость элемента воды (пратибимба-видья),

~ различающая мудрость элемента огня (вивека-видья),

~ всесвершающая мудрость элемента ветра,

~ объединяющая мудрость элемента пространства (самараса-видья).

14. Сиддхи

Подчинив элементы и открыв мудрости, йогин овладевает божественными силами, видит прошлое и будущее, пребывает во многих местах, общается с богами, силой намерения управляет событиями и т.д.

Исчерпание
(нишпатти)

15. Полное Просветление и Освобождение от рождений и смертей, раскрытие Ясного Света, реализация пустотного тела Мудрости (Джняна-дэха)

*«Рудра-грантхи пронзается праной и наступает четвертая стадия, нишпатти. Слышны звуки флейты и арфы.*

*Когда мысль едина с объектом — это Раджа-йога. Йогин, созидающий и разрушающий [мыслью], становится равным Ишваре.*

*Независимо от того, достигнуты сиддхи или нет, он погружен в непрерывное блаженство. Оно даруется лайей, и это состояние достижимо лишь Раджа-йогой».*

*«Хатха-йога-прадипика» (4.75 — 77)*

Когда состояние «единого вкуса» реализовано в полной мере, йогин созерцает Единую Сферу Всевышнего Ума, становясь полностью единым с ней, и три просветленных тела достигаются спонтанно.

Первое из них — бесконечное тело Мудрости, подобное пространству чистого Сознания, представляет собой невыразимое пространство светоностности за пределами мыслей.

16. Достижение божественного Иллюзорного тела (Пранава-деха)

Одновременно с реализацией пустотного тела Мудрости спонтанно возникает божественное светящееся Иллюзорное тело йогина, действующее в верхнем Мире Форм. Это тело богатства проявлений. Оно воплощает собой многогранность и богатство формы в божественных мирах и подобно бесчисленным отражениям или узорам, возникающим при освещении кристалла.

17. Трансмутация физического тела в чистое и бессмертное (Шуддха-деха)

*«Вечная юность посредством йоги
Те, кто внутри осуществляют мистический союз
с Шакти лазурного оттенка,
избавляются от седины и морщин
и обретает юность, видимую всеми.
Я провозглашаю, что это истинно так,
призывая великого Нанди».*

*Риши Тирумулар «Тирумантирам»,
тантра 3 (734)*

Когда непрерывное созерцание Единой Сферы продолжается долго, элементы физического тела полностью растворяются, и йогин погружается в глубокое сахаджа-самадхи. Тогда он пребывает в блаженстве с расширенной наружу праной в форме полностью очищенных элементов или в форме просто воспоминания о них. Активность его ума уменьшается до слабых впечатлений, а речь остается в форме воспоминаний.

Все праны плавятся в его теле, и тело йогина достигает очень тонкого состояния чистого сознания, становясь бессмертным. Оно не отбрасывает тени и может оставлять отпечатки в камнях, проходить сквозь стены.

18. Трансмутация физического тела в Радужное тело Света (Дэва-деха)

*«Бессмертие посредством самадхи-йоги
Если контролируешь и поглощаешь внутри дыхание,
которое пробудилось длиною в двенадцать матра,
то вполне можешь жить
тысячу лет на земле и на море — тело не умирает.
Истинно так,
провозглашаю я именем Владыки Нанди».*

*Риши Тирумулар «Тирумантирам»,
тантра 3 (722)*

На этой стадии, если йогин продолжает однонаправленно удерживать созерцание на Единой Сфере, трансмутация элементов и пран, составляющих тело, завершается, и йогин полностью отъединяется от нечистых карм материального тела, полученных при рождении, а его физическое тело, трансмутируя, преображается в божественное Радужное тело Света.

Глава 31
Требования к качествам йогина

*«Пути ямы
Он не убивает, не лжет, не ворует;
он отмечен добродетелями, благой, смиренный и справедливый;
он разделяет свои наслаждения, он не знает позора;
он не пьет, не подвержен похоти —
таков тот, кто стоит на пути яма.*

*Десять добродетелей ниямы
Чистота, сострадание, умеренность в еде и терпение,
честность, правдивость и непоколебимость —
это он ревностно хранит.
Убийство, воровство и похоть он отвергает —
так придерживается десяти добродетелей
тот, кто соблюдает нияму».*

*Риши Тирумулар «Тирумантирам»,
тантра 3 (554, 556)*

**Требования к качествам йогина таковы:**

~ уважение к Учителю и его старшим ученикам (садху, монахам);

~ вера в наставления Учителя и священные тексты традиции;

~ способность пройти испытания и задания, даваемые Учителем, в течение всего периода обучения и практики;

~ выполнение всех практических наставлений по садхане, образу жизни, практике;

~ молодость, здоровье, наличие жизненной силы;

~ настойчивое желание избавиться от неведения, круга рождения-смерти и достичь Освобождения;

~ отсутствие высокомерия и гордости, качества «пустого сосуда»;

~ искренность;

~ смирение, терпимость, способность жить в гармонии с другими;

~ оставление всех мирских забот ради достижения Освобождения, для монаха — на всю жизнь, для мирянина — на время ритрита;

~ доброта, дружелюбие и сострадание ко всем живым существам и непричинение вреда кому-либо;

~ несокрушимая сила воли, бесстрашие, мужество, упорство в достижении цели;

~ умение владеть собой и контролировать эмоции, сохранять невозмутимость и бесстрастие в любых ситуациях;

~ чистота помыслов.

Глава 35
Условия для практики

*«Тот, кто соблюдает брахмачарью, умеренно ест саттвичную пищу, практикует регулярно и проявляет упорство в йоге, отказывается от привязанности к чувственным наслаждениям, тот достигает сиддхи через один год».*

*«Хатха-йога-прадипика» (1.57)*

Йогин, который отрешается от чувственных удовольствий, соблюдает ограничения в еде, регулярно выполняет садхану, практикует в кратковременных и длительных затворах, регулярно общается со святыми, монахами, отшельниками, избегает ненужных отвлечений на сансарные заботы — быстро достигает совершенства, если у него нет серьезных препятствий.

Усмирение «трех драконов»

Йогин, желающий достичь успеха, должен подчинить и усмирить «трех драконов»:

~ половое желание,

~ привязанность к еде,

~ длительный сон.

Неспособный усмирить «трех драконов» не может надеяться на успех.

Половое желание усмиряется, когда йогин овладевает мула-бандхой и ваджроли-мудрой, и узлы в каналах свадхистана-чакры развязываются так, что ветер не застаивается в области таза, а поднимается вверх по сушумне к макушке и опускается вниз по переднему каналу.

Привязанность к еде покидает йогина, когда пупочная чакра очищается и элемент огня берется под контроль.

Желание много спать усмиряется, когда каналы очищены от избытка слизи Крийя-йогой, асанами, мудрами и пранаямами, а энергия пробуждена, циркулирует по каналам и насыщает чакры в межбровье и в макушке.

Диета и образ жизни

*«Великий йог должен соблюдать следующие предписания: употреблять очищенное масло, молоко, сладости, камфару, говорить добрые слова, иметь уединенную комнату, слушать речи об истине, исполнять свои домашние обязанности без привязанности к ним, воспевать имя Вишну, слушать музыку, возвышающую душу, быть терпеливым, постоянным, всепрощающим, строгим к себе, выполнять очистительные процедуры, быть умеренным и служить Гуру».*

*«Шива Самхита» (3.35)*

Йогин должен употреблять саттвическую пищу: молоко, рис, сыр, сливки, масло, зеленый горох, вареные овощи, гранаты, апельсины, виноград, яблоки, бананы, финики, мед.

Прием пищи

В «Шива Самхите» говорится, что пища должна приниматься дважды в день: в полдень и вечером. Во время выполнения любых практик пранаям и асан в желудке не должно быть пищи, он должен быть пуст, а после их выполнения не следует принимать пищи минимум полчаса.

По мере духовного развития йогин может уменьшать объем и вес потребляемой пищи, постепенно заменяя ее пранаямами и другими способами наполнения праной тонкого и физического тел. Когда йогин умеет впитывать прану глазами, порами кожи, поверхностью тела и самим сознанием также, как и дыхательными органами, он может усваивать чистую прану, дающую сильный оджас, при этом не используя функции физического тела и не засоряя его.

То, что употреблять нельзя

*«Начиная заниматься йогой, избегай всего горького, острого, кислого, соленого и жареного, а также кислого молока, разбавленной молочной сыворотки, плотных овощей, алкогольных напитков, орехов винной пальмы и перезрелых плодов хлебного дерева».*

*«Гхеранда Самхита» (5.23)*

Нельзя употреблять кислые, горячие, острые, соленые, горькие блюда, горчицу, соус чили, кислый творог, мясо, яйца, рыбу, чеснок, лук, несвежую пищу, алкоголь, перезрелые и недозрелые фрукты.

Следует избегать холодной пищи и напитков, т.к. они задерживают прану в нижних чакрах и не дают ей подняться и циркулировать. Также следует избегать острой пищи, очень горячего, кислого, соленого, т.к. это вызывает беспорядочное возбуждение праны и не дает ей подниматься вверх.

Ограничения при пранаяме

*«Пранаямой нельзя заниматься ни после еды, ни на голодный желудок. Перед занятиями надо съесть немного молока и масла.*

*Тот, кто хорошо утвердился в своей практике, в этих ограничениях не нуждается. Пусть садхака (практикующий йогу) ест небольшое количество [пищи] за один раз и практикует пранаяму ежедневно в определенное время».*

*«Шива Самхита» (3.37 — 3.38)*

Когда йогин интенсивно выполняет пранаямы, его желание есть может усилиться, т.к. элемент огня разгорается и манипура-чакра работает сильнее, чем обычно. В это время йогин должен немного поесть или выпить теплого молока с маслом, чтобы «усмирить» внутренний огонь. Йогин, начинающий пробуждать Кундалини, никогда не должен употреблять холодные пищу и напитки.

Время и положения для сна

Дневной сон для йогина, если он не болен, не допускается, поскольку это ведет к засорению каналов. Сон на спине препятствует свободному течению праны по каналам ида и пингала, усиливая ветер. Сон в положении на животе выводит из равновесия три конституции.

Йогин может спать на левом или правом боку, в зависимости от практики. Сон на правом боку перекрывает грубую кармическую прану в пингала-нади, давая возможность видеть сны ясности. Это положение используется для йоги сновидений[[26]](http://advayta.org/biblioteka/knigi/siyanie_dragocennih_tain_laiya_yogi2/142_prim/%22%20%5Cl%20%2226%22%20%5Co%20%22%D0%94%D0%BB%D1%8F%20%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D1%89%D0%B8%D0%BD%20%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%BA%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D0%BE%D0%B2%20%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%8F%D0%B5%D1%82%D1%81%D1%8F%20%D0%B2%20%D0%B7%D0%B5%D1%80%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%BC%20%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%8F%D0%B4%D0%BA%D0%B5.).

Если йогин спит головой на север, то влияние северного полюса ухудшает кровообращение в периферийных кровеносных сосудах, и связь между астральным и физическим телом ослабляется. Положение головой на восток способствует ясному сну и медитации, головой на юг — способствует глубокому сну, когда йогин может физически отдыхать. Положение головой на запад усиливает яркость и динамику сновидений.

Глава 36
Соблюдение правил дисциплины и требования к образу жизни йогина

Приступая к работе с ветрами и каналами, йогин должен обрести способность соблюдать принципы самоограничения (тапас). Не соблюдая их, он никогда не добьется даже небольшого успеха в своей практике.

*«Вера, самоконтроль и упорная практика — вот залог успеха.*

*Тот, кто предается чувственным удовольствиям, не имеет веры, лишен почитания Гуру, присутствует на беспорядочных сборищах, предается ложным и тщетным спорам, жесток в своих речах — тот никогда не добьется успеха».*

*«Шива Самхита» (3.16 — 17)*

Правила дисциплины

1. Способность сохранять сексуальную энергию, отказ от сексуально го желания (брахмачарья).

2. Отказ от чувственных удовольствий, грубых желаний (отстранение от мирского) и потери времени на развлечения.

3. Отказ от употребления мяса, рыбы, умеренность в еде.

4. Отказ от тамасических продуктов (алкоголь, наркотики, сигареты).

5. Умеренность во сне.

*«Шесть условий нужны для успеха: вера, постоянство, почтение к гуру, дух общего единства, сдержанность чувств и умеренное питание».*

*«Шива Самхита» (3.18)*

Приступая к практике, ученик должен тщательно изучить наставления и методы у сведущего духовного Учителя и твердо держаться их до получения результатов.

*«Практиковать нужно в соответствии с методом, указанным гуру».*

*«Шива Самхита» (3.19)*

Вновь и вновь йогин должен так изменять свой образ жизни, чтобы создать максимально благоприятные условия для духовной практики. Монастырь, община единомышленников, ритритный центр, жилище Гуру — самые благоприятные места для практики.

*«Горакша говорит: вначале следует избавиться от дурной компании, от согревания зимой у огня, от половых сношений и от длительных путешествий; от купания рано утром, от спешки и от тяжелой физической работы».*

*«Хатха-йога-прадипика» (1.63)*

Начинающий йогин должен любой ценой избегать искушений и соблазнов, препятствующих практике и возбуждающих ум. Пока такие препятствия не будут устранены, даже колоссальные усилия, потраченные на йогу, будут бесполезны.

Препятствия для практики йоги

*«Существует семь причин болезней тела. Сон в дневное время — первая, бодрствование ночью — вторая, слишком частые половые сношения — третья, пребывание в толпе — четвертая, нездоровая пища — пятая, задержка мочеиспускания и дефекации — шестая, изнурительные ментальные операции с праной — седьмая».*

*«Йога-Кундалини упанишада» (47)*

*«Женщины, мягкая постель, сиденья, богатства, лакомые блюда, кареты, царства, сила, золото, драгоценные камни, скот, изучение Вед и шастр, танцы, пение, украшения, жены и дети — все это большие помехи».*

*«Шива Самхита» (5.3)*

Причины, разрушающие духовную практику:

~ переедание,

~ излишнее напряжение сил,

~ чрезмерные разговоры,

~ захваченность правилами и обетами,

~ пребывание в компании мирских людей,

~ блуждание ума.

Причины, приносящие успех в йоге

~ Сильная воля, упорство,

~ ясное различение истины и неистины,

~ непоколебимая преданность и вера,

~ бесстрашие,

~ избегание общества мирских людей.

Особые условия

~ Для сохранения мистического тепла йогин должен продолжать выполнять пранаямы ежедневно, хотя бы несколько раз в день, избегая перерывов,

~ необходимо продолжать поднимание и опускание огня по центральному каналу,

~ для углубления практики следует проводить много времени в ритрите, не отвлекаясь на посторонние заботы.

Когда йогин не нуждается в ограничениях

*«О дорогой король! Нет никаких сомнений, что качество времени и великолепие места увеличивают силу ума и очищают сердце. Но какова нужда в объяснениях о качестве времени и места, когда ум, будучи божественного качества, сливается в единстве с Брахманом, высшим «Я»?»*

*Авадхута Даттатрейя «Йога Рахасья», гл.1 (52)*

Когда йогин открыл пустотную Природу Ума, в совершенстве контролирует свою прану, он входит в измерение чистого видения и обретает состояние «единого вкуса» за пределами всех ограничений. Он свободен от понятий внутреннего-внешнего, чистого-нечистого, правильного-неправильного, медитации-немедитации, святого-обыденного, прошлого-будущего. Он выше всех ограничений. Ни большое количество пищи, ни малое, ни чувственные желания, ни пребывание в запретных местах, ни что-либо вообще не могут ему повредить.

*«Но пока он не достигнет этого, пусть придерживается всех правил и ограничений, изложенных выше. Когда количество слизи, газов и желчи больше не увеличивается, тогда можно не придерживаться строгих предписаний в отношении диеты и отдыха. И слишком большое количество пищи, и слишком малое, и полное ее отсутствие ему не повредят».*

*«Шива Самхита» (3.43, 3.45 — 46)*

Глава 40
Засоры в нади и желания

*«Нет другого пути к пробуждению Кундалини, кроме очищения семидесяти двух тысяч нади».*

*«Хатха-йога-прадипика» (3.116)*

Пять клеш

В процессе практики йогин сталкивается с серьезными внутренпривязанно стейними препятствиями (клешами) — омраченными состояниями ума и энергии, которые должны быть устранены практикой очищения нади. Эти клеши таковы:

~ чувственное желание (кама),

~ гнев (кродха),

~ слепая привязанность (моха),

~ гордыня (мада),

~ зависть (матсарья).

Если нади засорены, человек подвергается мирским желаниям, энергия не может свободно циркулировать по забитым нади и скапливается в какой-либо части тела. Когда энергия собирается в какой-то части тела, нечистые колебания (вритти), присущие чакре, оказывают влияние на ум, пробуждая в нем впечатления прошлой кармы (самскары) и вызывая различные ощущения-импульсы (васаны). Ощущения-импульсы побуждают человека совершать действия ради удовлетворения мирских желаний. В процессе действий накапливаются новые самскары и создаются новые кармы.

Когда нади очищаются, мирские желания оставляют человека. С очищением муладхара-чакры гнев оставляет йогина. С очищением свадхистана-чакры вожделение оставляет йогина. С очищением манипура -чакры йогин освобождается от жадности и материальных привязанностей. Очистив анахата-чакру, йогин освобождается от привязанностей к родственникам и друзьями, распространяет свою любовь на весь мир. Очистив вишуддха-чакру, йогин освобождается от зависти, нечистой речи и злословия. Очистив аджна-чакру, йогин освобождается от скованности застывшими представлениями, догмами и теориями и может мыслить нестандартно, на интуитивном уровне.

Засоры в нади и желания

Пока нади засорены, праны не могут циркулировать свободно, йогин подвергается воздействию нечистых состояний праны и энергий нечистых вритти, которые присущи нижним чакрам.

Когда нади в области ног засорены, йогин подвержен состояниям страха, гнева, мнительности, сомнения и тупости. Если нади свадхистана-чакры засорены, йогин испытывает половое желание и желание есть острую пищу. Чтобы избавиться от нечистых нади в свадхистана-чакре следует избегать употребления острой, соленой, горькой и кислой пищи.

Если нади узкие или засорены в пупочной чакре, йогин испытывает жадность, привязанность к концептуальному мышлению.

Засоры нади анахата-чакры ведут к тому, что йогин подвергается гордости, эгоизму, самомнению, легко впадает в привязанность к другим людям, у него сильно развито представление о себе как об индивидуальной личности.

Если йогин испытывает засоры в области горла, у него есть склонность разговаривать грубо, лгать, ссориться, подвергаться влиянию демона гордыни. Если засорены нади ида и пингала в районе аджна-чакры, у йогина есть стойкая привязанность к концептуальному мышлению и нет способности к всеохватывающему видению проблемы.

Если говорить кратко, все мирские желания вызываются движением нечистых пран по засоренным нади, при этом, если праны двигаются по каналу пингала, эти желания проявляются вовне, если они двигаются по каналу ида, желания оказывают влияние на сознание и мышление.

Засоренность определенных каналов в чакрах означает действие нечистых энергий (вритти), присущих элементам, которые в своей тонкой форме находятся в каждой из чакр.

Очищение энергетических каналов

*«Очищение внутренних органов тела
Если дыхание используется
для очищения иды и пингалы посредством пранаямы —
сердце очищается,
и тело становится невосприимчивым даже к огню».*

*Риши Тирумулар «Тирумантирам»,
тантра 3 (726)*

Вслед за очищением тела с помощью практик Шат-кармы йогин должен выполнять очищение энергетических каналов с помощью упражнений в следующем порядке:

1. Асаны.

2. Пранаямы:

~ анулома-вилома и сахита-кумбхака, чтобы очистить левый и правый каналы (ида и пингала),

~ сукх-пурвака для пробуждения Кундалини.

3. Мудры для введения праны в сушумну:

~ великий символ (маха-мудра),

~ великий замок (маха-бандха),

~ великое пронизывание (маха-ведха).

Также йогин может хорошо очистить нади, выполняя ежедневно випарита-карани (от пятнадцати минут до одного часа).

*«Загрязненные нади не пропускают дыхание (прану) в сушумну. Как могут быть достигнуты сиддхи и унмани-авастха (состояние не-Ума)?*

*Когда вся система нади, которая обычно загрязнена, очищается, тогда йогин становится способным контролировать прану.*

*Вот признак успеха в Хатха-йоге: тело становится худощавым, речь — убедительной, в сердце слышны звуки Нада, взор ясный, тело свободно от болезней, семя под контролем, аппетит хороший, а нади очищены».*

*«Хатха-йога-прадипика» (2.4—5, 2.77)*

Очистив энергетические каналы, йогин начинает ощущать циркуляцию праны в теле, уменьшаются его желания, количество сна, еды. Тело становится легким и сильным.

*«Дыши попеременно правой и левой ноздрей, задерживая воздух на вдохе как можно дольше. Вдыхай медленно и спокойно. Делай кумбхаки (задержки) по двадцать раз подряд.*

*Упражняться в этом нужно четыре раза в сутки: на восходе, в полдень, на закате и в полночь.*

*Через три месяца ежедневных занятий нади будут полностью очищены».*

*«Шива Самхита» (3.22 — 26)*

Сахита-кумбхака-пранаяма должна выполняться в следующих пропорциях:

~ 6:24:12 (в течение одного месяца),

~ когда она освоена, следует приступить к пропорции 8:32:16 (в течение одного месяца),

~ затем, если у йогина нет затруднений, он может переходить к пранаяме 10:40:20 (ее он выполняет в течение шести месяцев или одного года, в зависимости от способностей),

~ когда пранаяма освоена, он переходит к пропорции 12:48:24.

Ежедневно следует делать тридцать циклов сахита-кумбхака-пранаямы по утрам. Если же способности йогина позволяют больше, он выполняет тридцать циклов утром, тридцать циклов днем, тридцать циклов вечером и тридцать циклов перед тем, как лечь спать. Тогда все нади будут очищены за три месяца.

Также на этой стадии йогину следует избегать нечистых мыслей, вожделения, привязанностей, поскольку нечистые мысли и эмоции забивают нади. Йогину не следует касаться животных, стоять рядом или общаться с людьми, имеющими сильные желания, поскольку его нади еще не расширились и восходящая энергия еще не сильна, он легко может попасть под влияние энергии других существ, и его нади будут снова засорены.

Глава 41
Три периода в практике

Духовная практика в Кундалини-йоге с точки зрения ощущений делится на три этапа:

~ время боли,

~ время блаженства,

~ забвение явлений внешнего мира.

Время боли

В это время йогин испытывает болезненные переживания от очищения засоренных нади, пробуждения Кундалини, усиление мирских желаний от ее пробуждения (гнев, вожделение, повышенный аппетит, эмоциональность), нечистые видения сансарных миров, вызванные влиянием духов, нестабильные состояния ума от циркуляции праны по каналам — это время именуется временем боли (страдания, горячности).

«Столкнувшись с болезнями, йог, который боится их, говорит: причина моих болезней — занятия йогой. *Это — первое препятствие в йоге. Второе препятствие — сомнения в эффективности йогической практики. Третье препятствие — легкомыслие и смятение ума. Четвертое — безразличие и лень. Сон — пятое препятствие в йогической практике. Шестое препятствие — это привязанность к чувственным объектам; седьмое — ошибочное восприятие или заблуждение. Восьмое — привязанность к мирским делам. Девятое — недостаток веры. Десятое препятствие — неспособность познать истины йоги.*

*Разумный йог должен избегать этих десяти препятствий с помощью тщательного анализа и рассудительности».*

*«Йога-Кундалини упанишада» (48 — 55)*

На первом этапе практики, когда праны не находятся под контролем, выполняя пранаямы, йогин сталкивается с трудностями. Его опыты и переживания могут не развиваться месяцами, даже если он очень интенсивно практикует; его ум будет отвлекаться, входить в тупость (тамас) или прострацию, желать мирских удовольствий; у него могут пробудиться сильные желания-страсти, которые его раньше не одолевали; временами он может переживать сильные эмоции или мысли, вызывающие у него жалость к себе, страх, уныние, неверие в свои силы и выбранный способ практики. Это происходит из-за движения нечистых кармических ветров, которые, поднимаясь к голове, влияют на сознание.

*«Поистине трудно заниматься йогой, однако пусть йогин идет на риск, даже если его жизнь будет держаться на волоске».*

*«Шива Самхита» (3.47)*

В это трудное время йогин должен медитировать на непостоянство, страдания сансары, порождая великие решимость и отречение. Следует читать жизнеописания великих Гуру и святых сиддхов, хранить бесстрастие и упорство, представляя себя бесстрашным вира-йогином. Тем не менее, йогин должен избегать чрезмерно аскетичного образа жизни, постов и т.д. Если его тело утомилось, он должен дать ему отдохнуть. Для поддержания здоровья он должен питаться хорошей пищей.

Время блаженства

Затем, когда энергетические каналы восстанавливаются, распрямляются, расширяются, наполняются праной, начинают наполняться нектаром, испытываются бесчисленные состояния временного блаженства — эту стадию называют временем блаженства. Когда это блаженство становится постоянным и смешивается с внешними переживаниями, видимыми в материальном мире, говорят, что йогин вошел в испытание блаженством.

Забвение явлений внешнего мира

Когда йогин, благодаря овладению праной, испытывает «признаки дня и ночи», входя в состояние «великого покоя» (самадхи), тогда тонкие капли внутри его энергетического тела начинают плавиться, а самые тонкие двойственные представления ума начинают растворяться. В это время йогин может погружаться в самадхи, занимаясь выплавлением внутренней энергии.

Глава 42
Пробуждение Кундалини

Пять признаков, которые указывают на пробуждение праны

Когда благодаря упорным занятиям энергия йогина пробуждается, он испытывает пять признаков, указывающих на активизацию Кундалини:

1. Переживание блаженного восторга в теле, сопровождающееся вспышками ясности (ананда).

2. Ощущение полета (левитация), сопровождающееся временным проникновением в Ясный Свет (удбхава).

3. Дрожь (кампа).

4. Пробуждение осознавания во сне вследствие того, что праны входят в центральный канал (йога-нидра).

5. Раскачивание в блаженстве, сопровождающееся подрагиванием или вращением головы (гхурни).

Эти признаки описываются в «Шива-сутре». Однако прежде чем появятся эти признаки, йогин будет испытывать множество начальных переживаний, связанных с очищением каналов и циркуляцией по ним энергии.

Обычные переживания в начале практики

Жар и холод

При интенсивном пробуждении энергии из области муладхары поднимается сильный жар, сопровождающийся учащенным сердцебиением, также йогин может переживать озноб. Это связано с пробуждением энергии Кундалини в муладхаре и активизацией каналов пингала и ида, которые пока неурановешены. У йогина может быть подъем температуры, как при простуде. В это время его сурово испытывают «солнце» и «луна», находящиеся в его теле.

«Мурашки» и зуд

Открытие поверхностных каналов и марм на коже ощущается как покалывание, чесание, зуд, как если бы по телу ползали насекомые. Зуд, чесание могут быть сильными в местах, где каналы спазмированы или забиты. По мере очищения в этих местах возникают ощущение блаженства, чувство прозрачности кожи.

Парение, легкость в теле

Парение, легкость в теле указывают на открытие муладхары и активизацию удана-вайю, частичное наполнение сушумны праной.

Тяжесть и «налитость» конечностей

Из-за неочищенности каналов происходит неравномерное наполнение праной пальцев рук, ног, стоп, которое может вызывать ощущение набухания и распирания, отечности. Со временем это проходит само, т.к. прана естественно гармонизируется.

Световые вспышки

Вспышки возникают в области сердца и в межбровье. Когда в эти центры поступает достаточно праны, в них чувствуется распирание и видится свет, который иногда может быть ярким как молния или лампа, а иногда — тусклым.

Вибрации в теле

Вибрации связаны с восходящим движением вьяна-вайю и других вайю по каналам. Иногда тело йогина может изгибаться во время сидения, а голова запрокидываться назад, иногда его колени могут подрагивать, или, сидя в позе лотоса, он может слегка подпрыгивать. Также его живот может непроизвольно сокращаться, или его плечи могут подергиваться, а в горле могут возникнуть мышечные спазмы. Этих движений не следует пугаться, они указывают на то, что ветер начал двигаться по каналам, но каналы еще узкие, неочищенные. Когда они расширятся, эти движения исчезнут.

Звуки в ушах

~ Свист,

~ звон колокольчиков,

~ закладывание ушей,

~ гудение,

~ жужжание,

~ голоса,

~ различные мелодии.

Все эти переживания предшествуют более тонким «настоящим» звукам, используемым в Нада-йоге. Это признаки очищения каналов анахата-чакры и центрального канала.

*«Переживания йогина, когда прана восходит
Когда прана и Шакти
начинают удаляться друг от друга,
йогин узнает это так:
семь звуков он слышит,
пять цветов он видит,
три запаха он ощущает,
два вкуса он познает —
так Владыка Света определил признаки».*

*Риши Тирумулар «Тирумантирам»,
тантра 3 (723)*

В мозг поступают потоки энергии из копчика или из пространства. Они входят в каналы верхних центров, активизируя тонкое тело.

Видения

На этой стадии йогин может силой энергии входить в энергетическое и астральное тела, видеть цвета пран, элементов, чакры, энергии других людей или удаленные события.

Йогин не должен очаровываться видениями, пытаясь их интерпретировать или сильно интересоваться ими, думая так: «Это ни плохо, ни хорошо, это очередной слой сознания». Эти очередные слои сознания по сути такая же иллюзия, как мысли: пустые, как радуга в небе, как эхо в горах, как миражи, как сон, как мечта, как луна в воде.

Глава 43
Как преодолеть препятствия и болезни

Основные препятствия в практике — болезни, желания и страсти, перерывы в практике. Йогин должен иметь решительность, подобную решимости героя, чтобы продолжать свою битву за Освобождение, и упорно вести практику с мужеством и настойчивостью.

Трудности

В начале практики из-за того, что энергетические каналы нечисты, йогин может сталкиваться с физическими трудностями. У него могут появляться боли в теле или заболевания, которых у него раньше не было. Иногда он будет чувствовать потерю сил, иногда — лень и апатию, иногда — сильную слабость. Все эти трудности могут сильно досаждать йогину и останавливать его прогресс.

Боли

Когда ветры поднимаются по боковым каналам (иде и пингале), йогин чувствует интенсивное жжение. Когда поднятая Кундалини первый раз входит в центральный канал, в отверстии сушумны ощущается боль.

Если йогин начинает интенсивно выполнять пранаямы, мудры, поднимать огонь, он может ощутить боли в теле. Это связано с тем, что прана начинает поступать в те места, где каналы сужены или закупорены. Сужение и закупорка каналов вызывает застой или непроходимость пран-ветров через это место, а это ведет к нарушению циркуляции крови. Когда происходит перераспределение праны, и она пытается пробиться через закупоренные участки нади или через суженные места, йогин чувствует боль — это прана вытесняет нечистую энергию клеш из каналов, «сражаясь» с ней.

Во время пранаям боль может быть острой, а затем быстро исчезать. Это указывает на то, что прана в один момент пробила загрязненные или суженные каналы.

В другом случае боль сопровождает обострение хронической болезни и длится днями или неделями. Она исчезает сразу, если йогин прекращает практику, и возобновляется, если йогин начинает практиковать. Если были ушибы, переломы, хронические воспаления, то при усилении праны в этих местах некоторое время будет чувствоваться боль. Иногда болит все тело, что указывает на многочисленные засоры в каналах. В этом случае следует мужественно продолжать практику и позволить энергии очистить все каналы до конца.

Если энергия проходит по каналам без препятствий, никогда нет ощущений боли или дискомфорта.

Тошнота при дисбалансе пран

Тошнота может возникать при дисбалансе пран, когда все ветры поднялись к голове, а нижние чакры опустошены. В этом случае йогину нужно много ходить, есть плотную пищу и концентрироваться на трех нижних чакрах.

Другой вид тошноты связан с сильной работой огня, когда ветер не может подняться из-за засоров в каналах или плохой пищи. Здесь следует выполнять гаджа-карани-крийю.

Раскачивание, вибрации, дрожь и подпрыгивание тела

Если йогин напряжен и не умеет расслабляться, то ветер, поднимаясь, наталкивается на спазмированные участки в теле, тогда оно начинает сотрясаться. Иногда это сопровождается самопроизвольным сокращением ануса, эрекцией, втягиванием живота и мышц промежности (уддияна-бандхой и мула-бандхой). Иногда спина выгибается, а голова откидывается назад, трясется таз, вибрирует живот как при агнисара-крийя, трясутся плечи, иногда выворачивает шею, и закатываются глаза. При этом йогин чувствует себя нормально, он ощущает восходящий поток энергии. Он начинает подпрыгивать, сидя в позе лотоса, стоя в трайя-бандхе, и все тело ощущает вибрации. Некоторые называют это дардри-сиддхами — силой прыгучести, как у лягушки, и говорят, что эти ощущения предшествуют левитации. Они проходят, если йогин расслабляется или меняет позу. Если же он не может расслабиться, они утомляют и изматывают. Такие вибрации указывают на начальную стадию чистоты нади.

Потеря сознания
(обморок)

Иногда, если йогин интенсивно медитирует, но не умеет укореняться и объединяться с энергией красной капли (бинду) в нижних чакрах, энергия ветра может резко подниматься к верхним чакрам, и йогин может терять сознание. Это не опасно, через некоторое время он самостоятельно приходит в себя. Иногда он засыпает, потеряв сознание, а затем пробуждается. Чтобы привести человека в сознание, нужно сильно надавить на точку под носом у верхней губы.

Эмоции, плач, слезы, смех

Когда нечистые праны вытесняются из каналов, могут возникать сильные эмоциональные состояния или звуки — это освобождаются подавленные нечистые энергии йогина, уступая место чистой пране.

Глава 44
Одержимость демонами
(пишача-авеша)

Препятствия от нечеловеческих существ

При быстром подъеме энергии каналы могут быть заблокированы. Со стороны иды нади чаще всего бывают открыты, а со стороны пингала — заблокированы кармическими ветрами. Если же праны поднимаются не по центральному каналу, а идут, минуя центральный канал, по поверхностным каналам, и входят в центр головы, такой подъем энергии признается неправильным и ведущим к препятствиям. Он указывает на то, что йогин недостаточно подготовился к пробуждению Кундалини, у него есть много желаний. В этом случае ветер поднимается не по центральному каналу сушумна, а по лакшми-нади, медха-нади и сарасвати-нади. Благодаря такому подъему йогин может увидеть необычное переживание — свет — и войти в подсознание. Однако такое вхождение считается неправильным и является путем к демоническому состоянию (пишача-авеша).

*«Когда йогин становится одержимым демонами, его жизнь наполняется препятствиями. Когда энергия пробуждается снизу и поднимается выше, это — путь, ведущий к Освобождению, дарующий йогину всеведение. Если же это состояние испытывается сверху вниз, наоборот, его называют неистинным (пишача-авеша). Оно указывает на то, что его дальнейшая жизнь будет полна препятствий».*

*«Ратнамала шастра»*

Как следует воспринимать препятствия

Если у йогина возникает много мистических опытов и видений, которые появляются благодаря взаимной связи между работой каналов и движением тонких мыслей, то йогин может подвергаться иллюзорным нападениям различных демонических сил, или у него может быть много сомнений.

Иногда, если йогин активно выполняет садхану в безлюдном месте, в уединенном ритрите, в горах, пещерах, лесах, особых местах, у него могут возникать моменты неконтролируемого страха, ужаса, уныния, потери жизненной силы, дисбаланс ветра или тонкое беспокойство, которому нет видимых причин. Такие мысли йогин должен быстро замечать. Замечая, он должен наблюдать их, всматриваясь в их сущность и обнаруживая пустотность. Тогда йогин может оставаться в созерцании, даже если такие мысли появляются и влияют на его ум. Если он, видя их пустотность, пребывает в непоколебимом состоянии созерцания, они быстро исчезают и самоосвобождаются. Если же йогин не понимает этого момента и позволит таким мыслям лавинообразно размножаться, он попадет под их негативное воздействие, и они станут препятствием.

Истинный йогин должен использовать на духовном пути любые препятствия. Когда он может так делать, он обретает большую духовную силу. Если же происходит неприятие препятствия, его отрицание, борьба с ним без самоосвобождения, такое препятствие является большой помехой.

Восприятие препятствия от демонических существ, злых духов или иллюзий на самом деле происходит в уме, который подвержен большому неведению, считает себя субъектом, а внешние препятствия — объекта ми, пытается бороться с ними или подавлять. В самом деле, йогин должен понять, что не существует никакого субъекта и никакого объекта, и вне Природы Ума нет ни адов, ни небес, ни богов, ни демонов — все есть проявление собственного сознания.

Когда йогин сталкивается с такими препятствиями или возникающими явлениями-иллюзиями, он должен войти в непоколебимое видение вне двойственности, понимая, что ничто не рождается, ничто не поддерживается, ничто не разрушается, никакие проявления видений или демонов не имеют даже капли самобытия. Все они — есть проявление Ума-Основы, все они не более чем проявление собственных мыслей.

Когда они появляются, йогин должен принять позу с выпрямленной спиной и пристально созерцать видения, глядя на них расфиксированным взглядом, выполняя шамбхави-мудру. Когда в уме зародится присутствие естественного состояния, йогин обретет нерушимость, подобную скале, уйдут его надежды и страхи, и он войдет в глубокое состояние вне двойственности, где перестанет различать на себя и демонов. Если он войдет в такое непоколебимое нерушимое созерцание, даже если он будет окружен полчищами демонов, мечущих молнии и угрожающих ему, его сознание не шелохнется, и ничто не сможет принести ему вреда. Если же йогин проявляет страх, замешательство, то это верный признак того, что он получит препятствия. Воспринимаемые духи, боги, демоны и призраки — это собственные мыслеформы йогина, которые проявляются как видимые. Пребывая в непоколебимом недвойственном состоянии, подобном пространству, йогин должен знать и понимать, что вне его собственного ума не существует даже пылинки, поэтому, не подвергаясь сбивающему водопаду двойственных мыслей, йогин должен пребывать в устойчивом сосредоточении, подобно горе, неся как пожертвования свое тело и сознание на съедение тем демонам, которые возникают, с целью отбросить привязанность к «я». Благодаря такой самоотдаче, непоколебимое присутствие вне двойственности безупречно обнажится, и все демонические влияния исчезнут.

Методы устранения препятствий для трех типов йогинов

Иногда йогин может ощущать, словно что-то вязкое и давящее опускается ему на макушку и растекается по телу, забивая тонкие каналы. Иногда это может ощущаться в центре груди, иногда в горле. Такое может происходить вечером, чаще — ночью, когда сила белой и красной капель убывает, и возрастает сила внешняя, как богов, так и духов и демонов. Иногда такие знаки приходят во сне, когда йогин уязвим. Он может видеть угрожающие фигуры животных либо нечеловеческих существ.

Если такое происходит, йогин не должен впадать в панику, рассматривая препятствия, как часть Пути и способ отсечь надежды и страх, и утвердиться в созерцании.

*Йогин уровня «божественный» (дивья)* просто расслабляется, отпуская себя, и оставляет все, как есть, видя все препятствия как игру энергий Исконного «Я», как иллюзию.

Он отсекает любые цепляния, страхи и не избегает препятствий. Если он видит страшного демона, он прыгает ему прямо в пасть, зная, что он и демон в недвойственности — суть одно, думая так: «Пустота не может повредить Пустоте», или «Это чистый даршан гневного божества», или «Это яростные игры энергий великого Источника, а значит, нечего страшиться».

Он полагается на силу великого источника всех явлений, позволяя ему делать работу по очищению. Затем силой одного только недвойственного присутствия он рассеивает все препятствия в сиянии изначальной Основы — великом пространстве нерожденного «Я», источнике всех демонов и богов, препятствий и заслуг.

Если нужно, пребывая в естественном состоянии, он зарождает яростное присутствие, подобное гневному божеству. Объединяясь с элементом земли, он обретает непоколебимую устойчивость духа, которую не могут сокрушить никакие демоны.

Затем, продолжая оставаться в глубоком небоподобном созерцании, йогин порождает великую божественную гордость вне двойственности. Подобно божеству он распространяет силу своего самадхи на существ, от которых исходит препятствие, усмиряя их, покоряя, делая им внесловесную прямую передачу до тех пор, пока препятствие не отступит и не обнаружатся благоприятные знаки: ясное солнце, видения, где йогину делают подношение в виде гирлянд, четок, обещаний помощи в знак примирения и дружбы, ощущение гармонии пран в теле, чувство легкости, радость и покой в уме, ощущение движения ветров по двум главным нади и втягивания в центральный канал.

Если препятствующие существа проявляют гнев, йогин проявляет еще более великое гневное присутствие, если гордость — он проявляет еще более великую божественную гордость и т.д. до тех пор, пока препятствующие энергии не будут усмирены.

Даже препятствиям он рад. Они для него как украшения, как способ породить глубокую недвойственность, как игра гневных пран по принципу: чем больше дров, тем сильнее пламя.

*Йогин уровня «герой» (вира)* должен призвать силу своего божества, читать защитную мантру, выполнять Гуру-йогу и полагаться на силу самадхи и контроля пран. Он очищает нади теми способами, которые ему привычны. Затем он должен войти в созерцание и устранить препятствия силой однонаправленного ума в непоколебимом присутствии с усилием.

Концентрируясь на чакрах, направляя задержкой дыхания (кумбхакой) ветер в центральный канал, опуская и поднимая огонь йони-мудрой, он вытесняет нечистые праны из каналов.

Либо он силой самадхи входит в тонкое тело наяву или в сновидении и проповедует препятствующим существам, обращая их на Путь Дхармы, объясняя им их положение, закон кармы, побуждая к раскаянию, накоплению заслуг и связывая их обетом служить Дхарме и не вредить практикующим.

Либо он силой визуализации представляет себя в виде гневного божества, в которое он посвящен и, начитывая его мантру, входит в гневное присутствие, представляя языки пламени и устрашающие атрибуты божества, заставляя отступить и испугаться демонов. Затем он все видимое растворяет в пустотном созерцании, восстанавливая праны и спокойствие ума.

*Йогин низшего уровня (пашу)* должен есть плотную пищу, много ходить, окуривать комнату для практики благовониями, читать защитные мантры и священные тексты, выполнять духовные песнопения, целиком полагаясь на силу Трех Драгоценностей, божеств, гуру, святых, и обращаться к ним с молитвами о защите, делая ритуальные подношения, пока не появятся благоприятные знаки, а препятствия не исчезнут.

Если это происходит в горах, лесу, он должен также сделать подношение местным духам, чтобы умилостивить их и обрести их защиту и покровительство.

Усмирение

Усмирение — термин, описывающий особый этап и способ тренировки созерцания йогина, обладающего высшими качествами. На стадии высокой реализации естественного состояния йогин тренируется в укрощении, усмирении различных живых существ, людей с нечистыми кармами, нечистых сансарных существ, подобных демонам, духам, нечеловеческим существам, богам страсти и прочим.

Усмирение означает введение в поле своего созерцания какой-либо энергии, которая до этого была не просветлена. Принцип усмирения означает, что йогин, зародив глубокое присутствие, распространяет его на других живых существ, которые, обладая нечистым кармическим видением, пытаются либо противодействовать ему, либо игнорируют его.

Когда прана и сознание йогина касаются их сердца или ума, они входят в естественное самадхи и испытывают радость, блаженство, благоговение, восторг и преданность, очищают свои нечистые качества, дают обязательства служить Дхарме и идти по пути Просветления, становясь, таким образом, учениками или преданными последователями, защитниками Дхармы или охранителями Учения.

Такой принцип называется «усмирение», потому что нечистые кармы и клеши сансарных живых существ усмиряются силой безграничного естественного состояния йогина. Для того чтобы практиковать усмирение, йогин тренируется следующим образом: войдя в естественное состояние, он интегрируется с проявлениями сознания усмиряемых существ.

Для того чтобы усмирить какое-либо живое существо, он должен полностью принять его точку зрения и сансарное состояние, а затем проявить такое же состояние, только исходящее из присутствия, самоосвободив таким образом соответствующее омрачение (клешу). Если демоны проявляют гнев, то такой святой должен проявить еще больший гнев, если проявляют вожделение, проявить еще большее вожделение. Если они проявляют мудрость, ясность, он должен проявить еще большие мудрость и ясность. Когда же он проявит еще большие качества, таким образом покорив и усмирив сердца тех, кого он усмиряет, он покажет, что на самом деле их исконным местопребыванием является фундаментальный Ум, пустотная основа «Я есмь». Он покажет, что качества, которыми они обладают и за которые они цепляются, возможно развить и приобрести, если пребывать в этой фундаментальной Основе.

После того, как их умы будут покорены и восхищены, йогин направляет их сознание в необходимое русло, помогая усмиренным существам поменять свою точку зрения.

Гневных он ориентирует вступить на путь охраны Дхармы и защиты практикующих, вместо того, чтобы причинять им вред.

Вожделеющих он направляет от пути необузданной страсти к практике объединения блаженства вожделения и Пустоты.

Мудрых и различающих от бесплодных умственных спекуляций он направляет к тонкой ясности, которая постигает естественное состояние.

Горделивых от ложной гордости, исходящей из эго, он направляет к истинной божественной гордости, проистекающей из естественного состояния.

Таким образом упражняясь в бесчисленных средствах усмирения и укрощения, йогин действует с состраданием, спасает сотни живых существ даже через их загрязнения (клеши), несмотря на то, что они первоначально не обладали желанием Просветления или приверженностью святым.

Глава 45
Методы гармонизации дисбаланса пран

*«Если во время болезни активна таттва земли, это означает, что болезнь является результатом прарабдха-кармы (неизбежной судьбы). Если же активен водный элемент, болезнь возникла вследствие нарушения равновесия дош. Активность огня указывает на конфликт с богиней Шакини или наследственный недостаток».*

*«Шива Свародайя» (315)*

Дисбаланс пран возникает в следующих случаях:

~ если йогин интенсивно медитирует, и ум его не пребывает в покое из-за возбужденности, скатился в «опасное ущелье» двойственных мыслей,

~ если он в медитации и созерцании хватается за Пустоту, и дух его теряется в ней,

~ если он усердно работает с ветрами и каналами без Учителя,

~ если он, не умея контролировать праны, подолгу сосредотачивается на верхних чакрах в межбровье и на макушке, чтобы быстро войти в самадхи,

~ если йогин одержим фиксацией на каких-либо умственных идеях, например, о скорейшем достижении Освобождения,

~ если у него доминирует конституция ветра (ватта).

Все эти причины могут привести к тому, что гармония энергий йогина ухудшится, и праны выйдут из баланса. Это называется «расстройство ветра».

Признаки дисбаланса пран

~ По утрам сильный тамас (лень, сонливость, апатия),

~ чувствуется усталость, слабость и вялость в теле,

~ в голове чувствуется постоянное расширение, а в животе и половых органах, наоборот, чувствуются пустота и отсутствие энергии,

~ еда не приносит радости, пища переваривается слабо,

~ йогин утрачивает энтузиазм, радость, блаженство, идущие от красной бинду в половых органах, т.к. его связь с этой бинду ухудшилась,

~ в ушах может быть шум, или возникают видения, голова часто кружится, а тело кажется «несомым ветром»,

~ ум йогина возбужден и беспокоен или мысли словно подавлены,

~ из-за того, что он становится уязвимым для духов, у него возникают скверные сновидения,

~ у йогина возникает отвращение к медитации, он не может выполнять задержки дыхания, асаны, т.к. от них у него усиливается слабость.

Все эти признаки указывают на расстройство ветра, т.е. на утрату йогином связи со своими элементами земли и воды, с красной бинду в половых органах, на избыток у него элементов ветра и пространства. Это серьезное препятствие, и если проявляются признаки такого расстройства, йогин должен практиковать, чтобы сбалансировать праны, восстановить связь с красной сущностью в половых органах и усилить элементы земли и воды. Для этого следует держать ум в покое и весьма расслабленным, отбрасывая всякую погоню за достижениями. Есть плотную пищу (допустимо даже мясо), оставить на время медитацию сидя и заменить ее на ходьбу, прекратить практики с телом (асаны, пранаямы, мудры), а заменить на физическую работу телом, находиться рядом с водоемом или работать с землей, чтобы изменить течение пран.

Затем ему следует приступить к устранению дисбаланса медитацией «целебного масла» (см. часть II, в «Дополнительных практиках»).

Также нужно выполнять:

~ практику ходьбы для усиления связи с землей,

~ сидячую концентрацию на двух нижних чакрах и области йонистхана (ниже пупа),

~ интеграцию с элементом земли (сидя и на ходу),

~ интеграцию с элементом воды у водоема (сидя и на ходу).

Полезно больше времени проводить, купаясь в воде и работая в поле, на земле, чтобы физическое тело утомлялось. Также следует делать массаж и заниматься тем, что приятно.

Когда праны восстановятся, следует продолжить концентрацию на двух нижних чакрах, прибавив еще концентрацию на анахата-чакре. После применения методов баланс пран придет в равновесие, тело будет ощущать силу в нижней части живота, а медитация наберет свежесть и силу, и йогин снова воспрянет духом.

Глава 46
Видения и духовные опыты

*«Мистические видения в самадхи
Тот, кто пребывает в самадхи,
начинает испытывать мистические видения:
видит цветущие леса и водоемы,
видит землю, покрытую золотом и драгоценными камнями.
Он бродит в пространстве бесконечной Пустоты,
и там, на плодородной горе Меру, он подчиняет коня дыхания,
приводя его к полной остановке».*

*Риши Тирумулар «Тирумантирам»,
тантра 3 (621)*

Если пробудившиеся ветры, поднимаясь снизу, не могут пробиться через засоры в энергетических каналах и частично уходят через анус, половой орган (во время ночных поллюций), важно овладеть тщательным выполнением мула-бандхи и продолжать очищать каналы.

Когда нади очищаются, ветры начинают подниматься по поверхностным каналам. Иногда йогин чувствует звон в ушах, иногда пульсирующее тепло в копчике, иногда давление в межбровье и головные боли в затылке и висках, иногда \_блаженство в центре груди, от которого хочется петь. Иногда во время пранаям его тело трясет и подбрасывает от восходящей силы. Иногда его копчик становится горячим, словно плавится, и он видит сны, напоминающие ужасы (словно он убивает кого-то, режет, колет или за ним гонятся), эти сны очень яркие. Это вызвано движением грубых нечистых ветров в нижних чакрах (муладхаре, свадхистане). Иногда практик будет видеть сны, где он занимается сексом с родителями противоположного пола, т.е. йогини — с отцом, йогин — с матерью. Это указывает на активизацию красной капли в муладхаре.

Иногда в медитации или во время задержек дыхания йогин чувствует вращение, у него возникает чувство полета, невесомости, по позвоночнику поднимается тонкая упругая волна, которая останавливается в горле или межбровье. Если эта волна останавливается в горле, у йогина першит в горле, если в груди — у него возникает кашель, ощущается давление и немного болит сердце, если в желудке — болит желудок, если в межбровье — йогин видит образы внутренним зрением. Иногда его голову так распирает, что кажется, что она вот-вот лопнет, затем он видит мягкий белый свет.

Если прана входит в сома-чакру, кажется, что в центре головы имеется что-то теплое, иногда горячее, внутри головы начинает что-то щелкать, затем рот наполняется свежей сладковатой слюной, которую йогин должен сглатывать и никогда не выплевывать.

Если прана поднимается к макушке, йогин чувствует, как голова нагревается, и в центре макушки вспыхивает мягкий золотой свет. Иногда он видится как золотой шар, внутрь которого можно погрузиться. Иногда этот свет видится как опускающийся сверху водоворот живого сознательного золотого света, состоящего из крупинок золотой пыли. Пребывание в этом свете дает йогину сильное чувство радости и уверенности в правильности его пути. Глубокое погружение в него дает отречение от всех привязанностей и понимание «я есть сознание, подобное световому пространству».

В это время его сознание не прерывается ночью. Иногда энергия поднимается наяву, иногда во сне. Иногда она настолько сильная, что когда восходит по позвоночнику, йогин не может пошевелить ни рукой, ни ногой. Иногда она мягкая и упругая, иногда — горячая и неприятная, а от ее подъема болит голова.

Человек, у которого силен элемент земли, долгое время может не получать опытов, зато когда опыты будут достигнуты, они будут стабильны. Йогин, у которого силен элемент ветра, будет быстро получать любые опыты, но закрепить эти опыты будет трудно.

Глава 47
Жидкости тела

Шукра — мужские и женские секреторные жидкости

Ум, прана и семя — эти три составляют потенциал Просветления. Йогин стремится их контролировать, очистить и привести в гармонию. В Кундалини-йоге семенная и секреторная жидкости (шукра) имеет большое значение.

Когда йогин разжигает внутренний огонь, его тонкая форма, вырабатываемая практикой Кундалини-йоги, начинает влиять на шукру, семенную жидкость. В результате взаимодействия с огнем происходит трансмутация шукры, и вырабатывается тонкая духовная энергия — оджас. Оджас соединяет вместе прану, физическое тело и сознание, вызывая их слияние и трансмутацию.

Мужской элемент (шукра) — это белое семя, преимущественно состоящее из элемента воды. Красный женский элемент называется «артава», он состоит в основном из элемента огня. Есть другая разновидность красного женского элемента, именуемая шукрой, которая состоит из элемента воды и извергается во время оргазма, она соответствует мужской белой шукре.

Шукра производится костным мозгом и затем просачивается через поры в костях, также как вода просачивается через глиняный сосуд, который не обожжен. Затем она распространяется по всему телу. Шукра, которая излучается через поры в костях, это, конечно, не семенная жидкость и не влагалищная жидкость, выделяемая женским телом в состоянии возбуждения. Это семенная жидкость, которая была трансмутирова на в результате воздействия тонкой формы элемента огня и превратилась в духовную энергию. С этим связана необходимость сберегания сексуальной энергии и шукры в теле человека и превращения ее в оджас.

Если у человека возникает сексуальное желание, в его подсознании начинают доминировать старые впечатления (самскары), связанные с сексуальным опытом. Эти самскары вызывают к жизни колебания ума (вритти). Колебания ума передаются тонкому телу, а затем энергетическому, тогда свадхистана-чакра начинает вибрировать. Вибрирующая свадхистана-чакра вызывает прилив крови к половым органам и тогда под воздействием вожделения шукра начинает таять в тех частях тела, где она хранится. Затем, подобно воде, она начинает опускаться, стекать из вышележащих частей тела в нижележащие. В результате эякуляции или оргазма происходит дисбаланс оджаса, равномерно распределенного по телу. Оджас тратится из-за нисходящего движения апана-вайю, вызывая движение и потерю шукры.

Пища является сырьем для шукры, который является материалом для выработки оджаса. Время, которое занимает переработка пищи, выработка шукры и преобразование его в оджас, составляет от семи до тридцати дней. Однако, согласно священным текстам, таким как «Чарака Самхита», существуют особые вещества, которые могут быстро восстанавливать запас шукры в организме, это — молоко, лук, мед и ртуть, которая подверглась алхимической возгонке. Оджас — это утонченный духовный энергетический субстрат, который производится физическим телом, и когда оджас силен, то физическое тело тоже сильно.

Потеря и сохранение семени

Есть два вида семенной жидкости. Первую именуют «белое молоко», вторую — «подобная воде». Ту, которая подобна молоку, терять не следует, потеря жидкости, подобной воде, не опасна. Считается, что утраченное семя восстанавливается лишь через двадцать восемь дней, если йогин питается пищей, насыщенной оджасом, и соблюдает принципы дисциплины. Семя йогина, который никогда его не теряет, обретает вязкую консистенцию и приятный запах. На высших уровнях йоги семя перестает вырабатываться вообще.

**Типы потерь семени:**

~ наихудший — при половом акте с оргазмом и сильным вожделением в уме, когда потеряны остатки созерцания. В это время тратится и тонкая, и грубая часть семени;

~ значительный — потеря энергии наяву, когда желание присутствует, но вследствие опыта созерцание не утрачивается, однако семя все равно теряется — это не худший тип потери семени, но и он весьма плох. В это время теряется грубая часть семени, а тонкая прана остается. Хоть осознавание йогина сохранится, его уровень энергии упадет, а каналы сильно засорятся, созерцание ухудшится. Вследствие потери йогической силы события вокруг начнут выходить из-под его контроля;

~ незначительный — потеря энергии в сновидении, которое сопровождается сексуальными образами: тонкая часть праны не теряется, грубая часть бинду теряется незначительно. Здесь теряется малая часть энергии, однако следует и этой потери избегать насколько возможно;

~ минимальный — потеря энергии в сновидении, которое не сопровождается сексуальными образами. Здесь потеря энергии еще меньше, в основном, теряется жидкость, подобная воде;

~ понижающий чистоту праны — пятый вид потери таков: семя не теряется, но происходит засорение каналов из-за реализации сексуального желания, которое огрубляет прану и сознание. Если практик опытен в созерцании, очищении каналов и управлении ветром, его каналы очистятся сами собой через некоторое время, но неопытный йогин ухудшит свои праны, засорив нади и ум.

Всех видов потерь физического семени йогину следует избегать насколько возможно, особенно первых двух, в их отношении это требование должно соблюдаться неукоснительно.

Что делать, если теряется семя

Если семя все же потерялось во сне, существует такой магический метод восстановления энергии:

*«Пусть он коснется его или же произнесет над ним заклинание:*

*«Семя, которое сегодня излилось у меня на землю, которое потекло на растения, на воду, его, это семя, я беру назад. Пусть снова придет ко мне сила, снова придет свет, снова придет благоденствие, пусть огонь и жертвенники снова установятся на своих местах».*

*Сказав так и взяв семя безымянным и большим пальцами, пусть он разотрет его у себя на середине груди или между бровями».*

*«Брихадараньяка упанишада»,
гл. 5, брахмана 4 (5)*

48
Как сублимировать сексуальное желание

Сублимация сексуального желания

В тантре сексуальная энергия не подавляется, поскольку она является самой энергией Кундалини, она пробуждается и трансмутируется. Такие практики, как ваджроли-мудра, сахаджроли-мудра, ашвини-мудра, мула-бандха, сублимируют сексуальную энергию в тонкую духовную прану. Когда сексуальная энергия вместо того, чтобы вытекать наружу, порождает ощущения бурления, вибрации и блаженства в свадхистана -чакре и затем поднимается по центральному каналу к мозгу, она дарует йогину духовное переживание.

Если ветер начинает подниматься, Кундалини пробуждена, а нади в области половых органов недостаточно широки, йогин может испытать сильное сексуальное желание, которое будет препятствием для его дальнейших занятий. В этом случае он должен прекратить упражнения, усиливающие энергию, и продолжить практики для очищения нади:

~ выполнять ашвини-мудру в сочетании с ваджроли-мудрой ежедневно по тридцать минут в день в течение как минимум трех месяцев или полугода,

~ выполнять пранаяму сахита-кумбхака, пока не почувствует каналы в области ног, таза, половых органов (свадхистана-чакра) полностью очищенными, а ветер — свободно циркулирующим,

~ ежедневно выполнять сосредоточение в области половых органов (на свадхистана-чакре) как минимум по тридцать минут методами Шат-чакра-йоги,

~ ежедневно перед сном выполнять випарита-карани от десяти минут до часу в течение полугода,

~ практиковать подъем энергии по позвоночнику и опускание ее вниз по переднему каналу методом йони-мудры, чувствуя, как прана, вместо того чтобы вытекать наружу, поднимается вверх к голове и затем опускается по каналу в передней части тела.

Благодаря этому энергия начнет свободно циркулировать, и вожделение оставит йогина.

Сохранение красной капли для женщин

Для женщин важно сохранять не только энергию оргазма, но и энергию, теряемую во время менструаций. Считается, что в это время женщина теряет ее даже больше, чем при неконтролируемом сексе. Раджас, постоянно присутствующий в половых органах женщины как красная капля, должен сохраняться во время менструации, как бинду у мужчины.

*«Пусть женщина сначала выполняет ваджроли, а затем втягивает вверх раджас».*

*«Хатхаратнавали»*

Когда в теле женщины овуляция подавляется практикой ваджроли, методами управления энергиями (прана-видья) или амароли, энергия красной капли сохраняется, и нет потерь жизненной силы.

Прана-видья:
сублимация сексуальной энергии для женщин

Для йогини перед занятиями по управлению энергией важно овладеть методом уменьшения месячных выделений.

Ежедневно несколько минут в день следует делать массаж грудей круговыми движениями внутрь и наружу в такой пропорции — 9-36 раз наружу, 9-36 раз вовнутрь. Это очищает прану, улучшает циркуляцию крови и уменьшает ежемесячные выделения. Периоды выделений становятся короче и реже, а при дальнейшем очищении праны месячные проходят. Хотя в начале при выполнении этого упражнения выделения даже увеличатся, но затем произойдет уменьшение их количества и частоты.

**Практика:**

1. Войдите в созерцание покоя и разотрите ладони. Выполните мула-бандху три раза.

2. Положите ладони на груди, выполняйте массаж круговыми движениями, используя для этого указательный, средний и безымянный пальцы. Ими обведите круги вокруг сосков, сначала наружу 9-36 раз, потом вовнутрь 9-36 раз. Затем руки меняются в противоположном направлении. Сделайте паузу, держа ладони на грудях.

3. Сделайте вдох, затем полный выдох и задержку на выдохе, втягивайте живот, почувствуй те как влагалище и матка втягиваются вверх.

4. Снова вдохните и расслабьтесь, выровняйте дыхание.

Повторите предыдущие упражнения 3 — 7 раз, держа руки на грудях.

1. Снова расслабьтесь, держа руки на грудях, направьте внимание на яичники и матку. Используя глаза и ум, заставьте энергию в яичниках вращаться по кругу.

2. Почувствуйте горячую энергию огня в йонистхане, в сердце, в пупке и представьте, как огонь опускается к половым органам. Почувствуйте, как под действием огня сексуальная энергия очищается и поднимается вверх, подобно пару.

Другим, более сложным методом уменьшения выделений для женщин является практика ваджроли-мудры с использованием воды, втягиваемой мышцами влагалища с помощью трубочки и практики уддияна-бандхи.

Глава 49
Признаки накопления энергии в теле

Если йогин взял под контроль праны и очистил нади, практикуя пранаямы, он будет чувствовать, что тело стало податливым, необычайно выносливым, кожа — гладкой и лоснящейся, лицо сияет, глаза радостно блестят, голос обретает силу и мелодичность, уменьшается время сна, количество выделений тела сокращается. Желания оставляют йогина, он не нуждается в большом количестве еды и питья. В ушах он слышит звуки Нада.

*«Воздержание ведет к божественности
Если семя уплотнится сексуальным воздержанием,
то тело никогда не разрушится.
Если тело станет легким благодаря строгой дисциплине,
то долгой будет жизнь.
Если пища принимается скудно,
то проистекут многие блага.
Воистину, ты сможешь стать синегорлым Владыкой».*

*Риши Тирумулар «Тирумантирам»,
тантра 3 (735)*

Сохранение энергии (оджаса)

Когда Кундалини пробуждена, йогин в районе пупка будет ощущать сильное тепло, а по телу будет двигаться энергия. Он будет чувствовать блаженство, разливающееся по телу.

С увеличением энергии увеличатся и желания, к примеру, вожделение. Йогин может часто терять белую каплю в сновидениях, даже если у него нет сексуальных видений. Эта потеря фатальна для практики. Во что бы то ни стало, приложив все силы, йогин должен сохранить субстанции тела. Потеря белой субстанции сводит на нет все успехи в практике, поэтому йогин с большим старанием должен сохранять ее.

Йогин должен строго соблюдать йогические заповеди, отрешаться от сексуального желания и преодолевать выделение. Когда с глубокой ясностью он вглядывается в природу желания и обнаруживает его источник — Исконную Пустотность — ветры входят в центральный канал, а желания оставляют его. Таков метод самоосвобождения желаний в Лайя-йоге. Ум и праны такого йогина никогда не будут схвачены желаниями. Йогин, теряющий семя, не получит знаков реализации, сколько бы лет он ни выполнял практику.