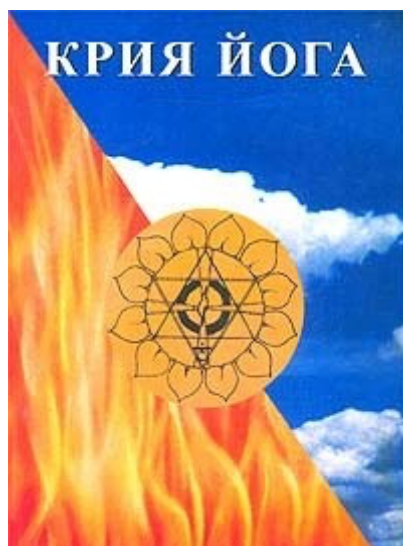


ШРИ САТЪЯНАНДА САРАСВАТИ

КРИЯ ЙОГА



Книга излагает учение, передававшееся ранее от учителя непосредственно к ученику.

Изменившиеся условия способствуют распространению техник крия-йоги в письменной форме. Книга рассказывает об истории, целях крия-йоги, о ее использовании для овладения пратьяхарой, дхараной и достижения дхьяны.

Каждая из двадцати крий описана подробно на уровне всех шести составляющих техник, что дает возможность самостоятельной практики при условии внимания к инструкциям, разумности и чувствительности практикующего.

Книга предназначена для последователей йоги, тантры, для тех, кто стремится к овладению концентрацией и медитацией, к познанию собственного «я».

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	Ошибка! Закладка не определена.
ПРЕДПИСАНИЯ И ПРАВИЛА.....	Ошибка! Закладка не определена.
ВИПАРИТА КАРАНИ МУДРА	Ошибка! Закладка не определена.
ЧАКРА АНУСАНДХАНА	Ошибка! Закладка не определена.
БИНДУ	Ошибка! Закладка не определена.
КРИЯ ЙОГА И СОЗНАТЕЛЬНОСТЬ	Ошибка! Закладка не определена.
НАДА САНЧАЛАНА	Ошибка! Закладка не определена.
ПАВАН САНЧАЛАНА	Ошибка! Закладка не определена.
ШАБДХА САНЧАЛАНА.....	Ошибка! Закладка не определена.
МАХА МУДРА	Ошибка! Закладка не определена.
МАХА БХЕДА МУДРА	Ошибка! Закладка не определена.
РЯД ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ ДЛЯ ПРАКТИКИ КРИЯ ЙОГИ	Ошибка! Закладка не определена.
МАНДУКИ МУДРА	Ошибка! Закладка не определена.
ТАДАН КРИЯ.....	Ошибка! Закладка не определена.
НАУМУКХИ	Ошибка! Закладка не определена.
ШАКТИ ЧАЛИНИ.....	Ошибка! Закладка не определена.
ШАМБХАВИ.....	Ошибка! Закладка не определена.
АМРИТ ПАН	Ошибка! Закладка не определена.
ЧАКРА БХЕДАН	Ошибка! Закладка не определена.
СУШУМНА ДАРШАНА.....	Ошибка! Закладка не определена.
ПРАНА АХУТИ	Ошибка! Закладка не определена.
УТХАН.....	Ошибка! Закладка не определена.
СВАРУПА ДАРШАНА	Ошибка! Закладка не определена.
ЛИНГА САНЧАЛАНА.....	Ошибка! Закладка не определена.
ДХЬЯНА	Ошибка! Закладка не определена.
ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРАКТИК КРИЯ ЙОГИ.....	Ошибка! Закладка не определена.
ПРИЛОЖЕНИЕ № 1. УДДЖАЙИ ПРАНАЯМА.....	Ошибка! Закладка не определена.
ПРИЛОЖЕНИЕ № 2. КХЕТЧАРИ МУДРА	Ошибка! Закладка не определена.
ПРИЛОЖЕНИЕ № 3. ЧАНКРАМАНАМ	Ошибка! Закладка не определена.

ВВЕДЕНИЕ

Крия йога — это учение, которое всегда передавалось непосредственно от гуру к ученику. Ныне мы решили прервать эту традицию, опубликовав техники крия йоги в письменной форме. Ибо мы считаем, что в данный момент традиция может быть прервана. И более того, в современном мире, где так много людей стараются понять самих себя, мир и свое место в схеме жизни, это не только справедливо, но необходимо. Многие люди ныне готовы принять систему йоги даже несмотря на отсутствие гуру, который смог бы учить их. По этой причине и для этих людей мы публикуем наиболее важные детали техник крия йоги.

Сначала стоит немного рассказать о самой крия йоге, а ее техники потом непосредственно расскажут все сами за себя. Мы постараемся говорить непосредственно о самой крия йоге как можно меньше, насколько это возможно, сведя все к разъяснению механики каждой крии. Ибо, чем меньше мы напишем об общих, теоретических вопросах, тем в большей степени сможем избежать догматизма. Это позволит вам как практикующимся исполнять практики с раскрепощенным сознанием, будучи свободными от предвзятостей и неправильных представлений.

Весь последующий текст есть введение в крия йогу. Прочтите его внимательно. В дальнейшем он будет вам вместо учителя. В связи с практиками у вас возникнет множество вопросов. Ранее эти вопросы и проблемы разрешались непосредственно гуру и его личным обращением к каждому ученику. Любая ошибка исправлялась прямо на месте. Вы же не будете иметь возможности быть ведомыми лично гуру, так что будьте особенно внимательны к тем инструкциям, которые мы вам дадим. Мы полагаем, что вы будете перечитывать текст время от времени, чтобы исправить те ошибки, которые появляются в вашей практике.

Правильное отношение — это существенная часть крия йоги. Оно ведет к полному раскрытию возможностей, заложенных в практиках крия йоги. Неправильное отношение препятствует этому раскрытию. Если вы сажаете семечко в плодородную почву, оно быстро растет и затем дает прекрасные, благоухающие цветы. Если же вы сажаете семечки в дурную почву или в неправильном месте, это, конечно же, не приведет ни к какому росту никакого цветка. Потенция заложена в каждом семечке: и в том, и в другом случае, а результаты зависят от окружения и условий роста. Именно они определяют возможности произрастания внутренней потенции. То же самое и с крия йогой: позитивное окружение и правильное отношение позволят практикующемуся получить максимальную выгоду. Неверное же отношение приведет к низким результатам. Потенция, заложенная в каждом из нас и раскрываемая в техниках крии, основывается на ряде базисных положений, таких, как умение действовать не торопясь; не ожидание результатов; отсутствие усилий, и прочих, которые мы опишем в последующих главах. Разного рода проблемы и сомнения безусловно возникнут при исполнении вами практики, ибо каждому человеку свойственны свои собственные особые вопросы, неопределенности и трудности, и если вам все-таки необходим совет, вы можете написать к нам в Ашрам.

КРАТКО О СЛОВЕ «КРИЯ»

Санскритское слово «крिया» означает «действие» или «движение». А под крия йогой понимается система действий, пользуясь которой, каждый постепенно продвигается по апробированному традицией маршруту к главной цели. Это движение исполняется сознательно, с полным контролем. Также под крия йогой иногда понимают исполнение практикующимся определенных специфических мудр, бандх и асан соответственно с определенной схемой практик.

Слово «крия» также переводится еще и как «практический». Это в общем и целом хорошее определение для крия йоги, ибо она действительно в первую очередь относится к сфере практики, так как ее доминанта — это практические упражнения, лишенные философских спекуляций. Эта система не столько описывает результаты, которых можно достичь, сколько указывает на пути к достижению этих результатов.

Иногда слово «крия» переводится и как «предварительный». Это также правильно, ибо крия йога — это предварительная практика, которая ведет сначала к *дхаране*, а затем — к *дхьяне*, то есть к трансцендентальной медитации, а оттуда уже к *йоге* (союзу). А посему крии — это техники, которые исполняются для того, чтобы двигаться к тому, что находится за их пределами. И последнее — слово «крия» используется для описания чьей-либо индивидуальной практики. Проще говоря, путь крия йоги состоит из определенного числа крий, каждая из которых должна быть исполнена одна за другой в соответствующем порядке.

ИСТОРИЯ И ПИСЬМЕННЫЕ ИСТОЧНИКИ

Собственно, никаких источников по крия йоге не существует. Ее начало и развитие лежат в глубинах и тумане прошлого. Эта система была настолько секретна, что, фактически, не осталось даже мифа, объясняющего ее начало.

То, что у крия йоги нет истории, мы находим положительным. Это хорошо потому, что предотвращает разного рода спекуляции, ненужные размышления и рассуждения о началах и развитии этой системы. Будучи лишенной всего этого поверхностного рассмотрения, крия йога сохраняет свою чистоту и мощь благодаря получаемым результатам. Большинство прочих систем йоги обычно связано с бесконечной историей или хотя бы с мифами, рассказами, легендами, рассказывающими о различных людях, которые оформили эту систему или видоизменили ее. И, определенно, находится ряд людей, которые становятся весьма озабоченными изучением и разбором жизней тех, кто когда-то был вовлечен в эту систему, кто испытал на себе ее силу. Разбирают их мысли, высказывания, верования, религиозность и прочее. Эти «исследователи» становятся настолько заинтересованными в истории йоги, что совершенно забывают о практиках, которые, собственно говоря, и являются целью и сущностью всех йогических путей. Так что, отсутствие истории крия йоги для нас — это и есть одно из замечательнейших явлений, которое она нам дает. Это позволяет использовать техники крия йоги во все времена, для всех возрастов, для всех типов людей, не будучи ограниченными верованиями, традициями какой-то специфической эры. Такой подход позволяет крия йоге оставаться вневременной системой.

Что же касается истории, все, что мы могли бы сказать, это то, что крия йога передана нам от Свами Шивананды из Ришикеши. Если кто-либо захочет проследить линию учителей, предшествующих Свами Шивананде, и обнаружить какую-то историю, то скоро обнаружится, что они взвалили на себя непосильную задачу, так как саньясины прошлых веков имели привычку растворяться в своем окружении и совершенно ничего не оставили для пера историков. Конечно, есть различные группы в Индии, кто практикует и учит крия йоге, например, Свами Йогананда, Юктешвар Гири, Лахири Махасья, Махатма Гандхи и другие. Эти лидеры и их организации действительно существуют, они пропагандируют йогу не только в Индии, но и во всем мире, но и они также не знают источника крия йоги, а все, что они говорят, это то, что они были введены в традицию неким великим йогиним Бабаджи, который был идеальным практиком для всех тех, кто ищет мудрости в нынешнюю Калиюгу. Крия йога, в принципе, достаточно широко известная, слабо освещалась в традиционных манускриптах. Многие тексты используют слово «крия», а также «крия йога», но в совершенно разных контекстах. Например, вот, что говорится в Йога-Сутре-Патанджали: *«Крия йога включает в себя тапас (аскетизм), свадхья (познание самого себя) и шиварапранидхану (смирение перед божественной волей)»* (2:1).

В этой форме крия йога не слишком расходится с тем, о чем мы пишем в нашей книге. Форма, упоминаемая Патанджали, нацелена на предварительность, которая организует личностную жизнь и приготавливает садхаку для раджа йоги. Крия йога также упоминается в Уддхавадгите Шримад Бхагаватам. Кришна описывает то, что он понимает под крия йогой, отвечая своему ученику Уддхаве. Он описывает это как ритуальное богослужение какому-то божеству, исполняемое цветами, пищей и прочим, а также специфические мантры, способы сосредоточения на определенном божестве и т. д., а это, естественно, не имеет никакой связи с крия йогой в том смысле, в каком преподносим крия йогу мы.

Различные тексты упоминают части крия йоги, но никогда их толком не детализируют. Это такие тексты, как Хатха-Йога-Прадипика, Гхерант Самхита, Шива Самхита и другие. Они рассказывают о специфических деталях относительно асан, мудр и бандх, большинство из которых являются частями крия йоги, но которые не интегрированы вместе, как это сделано в крия йоге. Куларнава Тантра — это один из очень практичных текстов, который поясняет Аджапу-Джапу, даже детализируя ее так, как это делается в крия йоге, но нигде и там крия йога не упоминается особо. Есть еще всякого рода упоминания о разного рода практиках, соотносимых с крия йогой, в других текстах, но и они по преимуществу больше намекают, чем рассказывают о деталях крия йоги.

Очень может быть, что крия йога была известна и в Китае. Она была изложена в учении и в рукописях, названных Тай Чин Хуа Цанг Чи (секрет золотого цветка). Этот текст был переведен на английский Ричардом Вильгельмом со вступлением Карла Юнга. Он описывает практику движения сознания по психическим каналам спереди и сзади тела, хотя движение это, по сути дела, имеет противоположное направление тому, как это предписывается практиками крия йоги в Индии. Поэтому мы не говорим, что китайские и индийские системы — это одно и то же, но отмечаем, что они имели ряд похожих элементов.

Интересно отметить, что Китай развивался по собственным уникальным схемам. Особенно известна динамическая медитативная система, называемая тай-чи-чуан. Хотя крия йога и тай-чи-чуан кажутся нам достаточно разными, но их основная цель та же, кроме того тот и другой метод используют медитацию для установления постоянного баланса и гармонии физического, биоэнергетического и ментального тел. И тот, и другой используют потоки праны, регулируемые с высокой степенью сознательности.

Таким образом, все, что мы можем сказать об истории крия йоги, это лишь то, что это секретная техника, которая передавалась веками из уст в уста — от гуру к ученику.

ЦЕЛЬ КРИЯ ЙОГИ

Целью крия йоги является преобразование всей вашей жизни в непрерывное выражение радости, блаженства и мудрости. Это можно также определить, как трансформацию тамаса в саттву. Крия йога намерена изменить к лучшему все ваше существо. Мы можем сказать, что крия йога является причиной следующих изменений:

1. Медленное, постепенное избавление от страхов, фобий, конфликтов, депрессий, ложных идей, условностей и прочего — того, что скрыто в глубинах подсознательной памяти.

2. Крия йога гармонизирует все сознание, начиная от его поверхностных слоев до глубинных, побуждая его и тело к расслаблению все 24 часа в сутки. И причем не к ленивому расслаблению, а к динамическому, где любой может спонтанно делать гораздо больше работы, чем он это мог бы делать раньше.

3. Позволяет использовать и знать свое сознание, свой ум и то, что лежит за его пределами.

4. Подготавливает дхьяну и интенсивную, спонтанную сознательность.

Эти изменения, приносимые постепенно и с нарастанием, влияют на сознание и тело практикующего, превращая его в совершенный инструмент действия и мудрости.

КАНАЛИЗАЦИЯ ЭНЕРГИИ

Крия йога — это очень мудрый метод гармонизирования и синхронизирования естественных сил и энергий человеческого существа. Различные аспекты человеческой личности направляются в русло самопознания таким образом, что текут только в позитивных направлениях, без каких-либо препятствий. Какие бы ни были у вас эмоции, что бы в вас не господствовало, интеллект ли, миролюбие, агрессия или что-либо еще — все это направляется в русло позитивной работы.

Физические, психические и ментальные силы, сплавляясь вместе в едином потоке, текут совместно в постоянном и мощном ритме, делая практикующего очень чувствительным к глубинным аспектам внутренней человеческой натуры, внутреннего человеческого естества. Практикующий начинает вибрировать и вступать в резонанс с глубинными силами, которые ведут к тонкому восприятию, неизвестному ему ранее. Позволим себе аналогию. Наводнения случаются, естественно, в определенные сезоны года. Воды, вызываемые наводнением, текут в наиболее приемлемых каналах, руслах и направлениях. Внутренняя энергия воды движет их непременно к морю, и если построены соответствующие протоки, запруды, плотины там, где надо, то согласно с турбоэлектрическим принципом машин, подобная энергия может быть использована с конструктивными целями. Может быть выработана электрическая энергия, а на поля подана вода. И как мы видим, никаких особых изменений во внутренних энергиях воды не произошло, просто они были трансформированы приемлемыми методами в новые, более выгодные формы.

То же самое делает крия йога и относительно человеческого существа. Она просто использует, обновляет и канализирует уже существующую энергию для пробуждения человеческого естества. Ничего нового не продуцируется, скорее тому, что уже есть, позволяют расцвести и раскрыться.

Крия йога — это метод трансмутации, метод алхимии, это философский камень или, в конце концов, нечто подобное. Он трансмутирует исходный материал в золото, а грубое человеческое существо трансмутирует в чистое, лучащееся и естественное существо.

Исполняя крия йогу, аспирант становится *мандалой* (психическим магнитом)... фокусом для более тонких энергий, и все его существо становится магическим кристаллом. Эта мандала ведет к обретению главного сокровища его внутреннего мира.

ТОНКОСТЬ ВОСПРИЯТИЯ

Все системы йоги нацелены развивать тонкое и прямое восприятие. Джняна-йога делает это через концентрацию ответов на сверхнеординарные вопросы. Бхакти-йога делает это через эмоциональную целеустремленность. Мантра-йога — через постоянную осознанность мантры. Крия йога же подразумевает тонкое восприятие посредством гармонизации сил всего тела и сознания.

Посредством практики крия йоги ищущий начинает воспринимать глубочайшие аспекты собственной природы. Из глубинных слоев подсознания поднимается Ирана Шакти. Практикующий нисходит в глубины для того, чтобы увидеть бесконечный феномен источника сознания. Он созерцает пузыри мысли, поднимающиеся из исходных глубин. Сознание подобно темному пруду, где источник найти невозможно, пока вы не погрузитесь в воду и не предпримете путешествия к самому дну, к самому центру этого темного пруда. То же самое в отношении сознания: для того, чтобы развить тонкое восприятие, необходимо погрузиться в глубины ума и непосредственно наблюдать источник, от которого движутся пузыри мысли. Современный индийский мистик Шри

Даттабал говорил: *«Когда вы развиваете истинную чувственность, весь мир становится, как открытая книга, перед вами, раскрывая на каждой странице новые секреты и чудесные знания»*. Это тонкое восприятие человеческого существа вызовет тотальные изменения в понимании человеком внешнего мира. А посему тем, кто ищет мудрости, следует начать практику крия йоги, разумно комбинируя ее с другими формами йоги.

ПЛАН СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Практики крия йоги имеют собственный специфический план развития, который делится на три составные группы. Эти группы объединяются совместно следующим образом:

1. Пратяхара (отключение чувств).
2. Дхарана (концентрация).
3. Дхьяна (медитация).

Эти три группы практик следуют одна за другой, и конечной является дхьяна, а точнее, то, что находится за ней. Весь этот процесс прогрессивен, естественен и должен исполняться без какого-либо напряжения и чувственных расстройств. Это весьма существенно для обнаружения спонтанного потока дхья-ны. По этой причине мы опишем процессы более детально.

ПРАТЬЯХАРА

Со дня нашего рождения мы устроены так, что постоянно замкнуты в своих ощущениях на внешний мир и верим, что он является единственной реальностью. Вся наша мотивация идет прямо от внешних ощущений и переживаний, а в результате нам становится достаточно трудно познать свое внутреннее существо. Это первая преграда в постижении йоги, и она крайне трудна для преодоления. Привычку легко приобрести, но трудно утратить.

Ум устроен таким образом, чтобы получать сигналы, приходящие к нам из внешнего мира, и отвечать на них. Он развернут в сторону внешнего стимулирования, а так как внешний мир постоянно занимает наши органы чувств, то и наш ум оказывается постоянно занятым.

Действие пратяхары же направлено в сферу прекращения состыковывания сознания с чувственными органами. И это, как следствие, вызывает осознание своего внутреннего существа.

Сознание подобно капризному ребенку: оно всегда делает противное тому, что вы хотите, а посему, как уже случалось не раз, многие люди, прилагая крайние усилия для того, чтобы отсоединиться от внешнего мира, стать независимым по отношению к нему, из-за своих крайних усилий получали совершенно противоположный результат. Вместо отсоединения от внешнего мира, они получали еще большую привязанность. Зачастую это ведет к расстройствам и прекращению работы и, как следствие, ко все большему самокопанию и самоуглублению. Крия йога предписывает разрешение этой проблемы в своей уникальной, но весьма простой и доступной манере. Она, крия йога, призывает войти в дом нашего сознания через обратный вход, то есть в первой группе крий не делается никаких попыток как-то обуздать или обрубить связи со внешним стимулированием. Предписывается, чтобы даже глаза, которые получают огромное внешнее воздействие, остались открытыми на протяжении всех ранних крий. Это кажется логически противоестественным, но на деле приносит свои результаты и ведет к осознанию своего внутреннего существа. Практикующий, исполняя крии, позволяет появляться чувству внешнего раздражения, не обращая на него какого-либо особого внимания, просто наблюдая его происхождение. Через некоторое время наше сознание обратится внутрь естественно и спонтанно.

Отключение от внешних источников стимулирования однако несет свои собственные

проблемы и зачастую приводит к обратному крену — полному сосредоточению на внутренних мыслительных процессах и психических проблемах. У людей обычно существует предубеждение, что сознание находится где-то в глубине этих явлений, и, следовательно, рассоединение сознания с внешним миром ведет к воссоединению и идентификации с истинным сознанием. Практикующий начинает в очередной раз размышлять о своих личных проблемах, страхах, конфликтах или погружается в какие-то планы, иллюзии и тому подобное. В данном случае человек подобен пчеле, которая с громадным трудом вытащила себя из липкого меда с одной стороны кувшина, а теперь залетает с другой стороны, думая, что сейчас уж все будет в порядке. И таким образом освобождение практикующимся от внешней зависимости приводит к противоположному уклону — как говорится, из огня да в полымя. Так что тот, кто хочет получить реальное продвижение в йоге, должен постараться избежать как одного, так и другого процесса.

Многие люди пробуют медитировать. Они закрывают глаза, стараются отключить внешний мир и тут же переполняются подсознательными мыслями и психическими видениями. Это не так чтобы слишком плохо на ранних стадиях йогической практики. И, даже более того, может быть полезным в том смысле, что происходит изживание негативных раздражающих санскар нашего подсознания. Но в дальнейшем же практикующий должен выйти из под обаяния этого мира, мира внутренних подсознательных чувств. Ему необходимо будет подняться на грань между идой и пингалой, встав на путь *сушумны*. Это приведет практикующего к верному исполнению пратъяхары, а затем, соответственно, и дхараны.

Особенностью софистического подхода крия йоги является то, что она говорит о необходимости нахождения баланса между обращенностью в мир внешний (мир внешних объектов, отвлекающих сознание) и мир внутренний (мир, который погружен в разного рода психические видения и сновидческие картинки). Такой подход автоматически приводит к фиксации сознания на сушумне. На ранних практиках, как уже объяснялось выше, глаза бывают открытыми в продолжение некоторого времени, затем они закрываются. Это позволяет сознанию практикующего придерживаться некоего срединного пути, ибо закрытые глаза имеют тенденцию сбить практикующего на путь самокопания и самоуглубления, в то время как открытые глаза — на путь отвлечения сознания внешними раздражителями. В конце концов тактика открытых-закрытых глаз приводит к нахождению некоторого рода точки равновесия и автоматически начинающейся получаться дхаране, а дхарана — это, собственно говоря, уже входные ворота в дхьяну.

В большинстве йогических практик есть общая тенденция закрывать глаза, когда идет медитативная практика, а это легко приводит к сонливости, особенно среди начинающих. Некоторые системы, такие, как допустим, дзен-буддизм, практикуют медитацию с открытыми глазами, чтобы лишить себя этой возможности, а также самокопания и самоуглубления. Но это, с другой стороны, также создает определенные проблемы для новичков, ибо их глаза постоянно блуждают по раздражителям внешнего мира. Крия йога придерживается равновесия между этими двумя крайностями. Глаза то открываются, то закрываются через определенные промежутки времени, а это приводит к фантастическим результатам. Систематическое и качественное же занятие пратъяхарой в свою очередь приводит непосредственно к дхаране.

ДХАРАНА

После завершения начальной группы крий, по всей вероятности, вы окажетесь в царстве пратъяхары. По сути дела, ваш результат будет зависеть от регулярности и интенсивности практик, а также и от того, в чем — в суматохе или успокоенности — пребывает ваш ум. Пратъяхара легко и автоматически вызывается в успокоенном уме. В то время как ум, находящийся в состоянии хаотического избытка мыслей, потребует от вас еще многих месяцев работы. Кроме того, погружение в пратъяхару зависит и от своего

рода благоволения свыше, ибо, казалось бы, человек готов, готовы его тело и ум, но пока что пратъяхара не случается. Однако день на день не приходится, и однажды это происходит. Занимайтесь регулярно, и однажды в особый день при благоприятных обстоятельствах вы можете посредством пратъяхары двинуться еще и дальше — в дхарану, а затем — в дхьяну. Причем помните, что это получится неожиданно для вас, и никто никогда не сможет этого предсказать.

Когда практики пратъяхары будут закончены, глаза следует продолжать оставлять закрытыми. В идеале, на этой стадии и внешние, и внутренние раздражители должны быть успокоены, и тогда в дело вступает вторая группа крий, которая должна привести вас к дхаране. Она постепенно, шаг за шагом, направляет ваше сознание по внутреннему кругу психической энергии. Это позволяет добиться гораздо более тонкого восприятия. По мере прогресса в практиках крий ваш ум станет все более и более сдержанным и все более и более целеустремленным. Тогда дхарана начнет получаться совершенно спонтанно.

Отличительной особенностью крия йоги является то, что концентрация никогда сознательно не усиливается. Она возникает спонтанно, по мере исполнения механики крий. Сбитые с толку словом «концентрация», практикующиеся зачастую стараются приложить некие внутренние, а иногда еще и внешние усилия для того, чтобы перейти к последующим медитативным практикам, но это ведет только к головной боли и расстройству. Ряд людей напрягает мышцы рта, лица, стараясь напрячь ум и таким образом усилить концентрацию. Они это делают потому, что не знают, что концентрация есть существенная часть высших йогических практик и достичь ее можно, только поднявшись до высших ступеней дхараны, а она должна совершаться совершенно спонтанно. Никакое усиление концентрации, никакое внешнее и внутреннее усилие не есть настоящая концентрация. Всякое напряжение ведет к напряжению в уме, что в свою очередь уводит практикующего с пути дхьяны. Спонтанно же получающиеся концентрация и дхарана ведут к дхьяне.

ДХЬЯНА

Нам, собственно говоря, нечего сказать о дхьяне, так как она по сути дела не поддается выражению в словах, а когда ее познаешь, то тогда уже не нужны никакие слова. Напряженное жонглирование словами обычно ведет только лишь к недопониманию, заинтеллектуализированности и непонятости, поэтому лучше не говорить ничего. Да и, собственно говоря, никаких специальных техник для дхьяны нет. Все техники крия йоги, правильно исполняемые, ведут к дхьяне непосредственно.

Следует помнить, что пратъяхару, дхарану и дхьяну связывает единый и непрерывный поток. Никаких жестких делений, какие даем им мы, по сути дела, не существует. Вся классификация, которую мы приводим, существует только для объяснений. Не относитесь к этой классификации как-либо серьезно. Если вы с должным вниманием и рвением отнесетесь к изучению крия йоги, то переход от ступеней будет происходить у вас незаметно и автоматически. Совершенно не нужно будет думать «а сегодня я начинаю с дхараны, а потом иду туда-то и т. д.». Все случится само собой. Все, что вам нужно, это только делать практики крий в предписанной нами манере.

СРЕДСТВА КРИИ ЙОГИ

Каждая индивидуальная крия состоит из определенного числа вспомогательных техник. Они являются базисными средствами крия йоги. Большинство этих вспомогательных техник широко известны и практикуются индивидуально. Они могут быть классифицированы и сведены в следующие группы:

1. Асана (положение физического тела).
2. Мудра (внешнее выражение внутреннего положения).

3. Бандха (физиопсихический замок).

4. Мантра (особые звуковые формы, которые вызывают тонкие ощущения и изменения).

5. Пранаяма (манипулирование дыханием и контроль за праной).

6. Каналы течения физической энергии сознания.

Эти шесть групп техник являются своего рода строительными кирпичами в здании крий. Они скомбинированы в особой, научно обоснованной манере для того, чтобы вызвать определенные изменения в человеческом существе. А эти изменения, в свою очередь, вызывают процессы пратьяхары, дхараны и дхьяны — то, о чем мы говорили раньше. Отдельно исполняемые эти вспомогательные техники, конечно же, могут принести определенные изменения в ваше физико-психико-ментальное тело, но именно древними йогинами было открыто, что интеграция, синхронизация и смешивание этих техник могут привести к громадному усилению их самих. Что техники, исполняемые одна за другой, гораздо более сильны, чем техники, исполняемые одна без других или без какого-либо четко определенного порядка. Эти йогины проверили все на своем личном опыте и посредством этого явились основателями крия йоги. Эти уникальные сочетания, предлагаемые крия йогой, покажут вам, что крия йога — это могучая и, мы бы даже сказали, одна из могущественнейших систем. А теперь позволим себе кратко описать эти вспомогательные техники.

Асаны. Это особые специфические позиции для физического тела. В крия йоге они преимущественно сидячие. Без стабильного, комфортабельного положения, в принципе, невозможно перейти к пратьяхаре и поэтому необходимо научиться принимать асаны и пребывать в них так, чтобы они были комфортны вам и не раздражали ни тела, ни сознания.

Мудры. Это особые физические положения тела, которые вызывают специфические физиологические, психические и ментальные изменения в вашем существе. Мудры зачастую используются в бандхе и пранаяме для внутреннего подъема сознания по определенным каналам тока психической энергии.

Бандхи. Это физиологические замки, которые сжимают отдельные участки тела и заставляют его сосредоточиться на них. Они связаны с определенным типом дыхания и концентрацией на вышеупомянутых участках. Кроме физических изменений, бандхи также продуцируют глубокие физические и ментальные изменения человеческого естества. Они особенно могущественны при включении контроля за праническими силами тела.

Мантры. Существует громадное число мантр, каждая из которых имеет свою специфическую направленность и силу. Две мантры используются на стадии ранних крий.

Пранаяма. В первой группе крий особое внимание отдается развитию пратьяхары. Пранаяма же широко используется там как средство гармонизации пранических сил нашего тела. Потoki дыхания интегрируются с психическими токами сознания. В поздних криях используются более тонкие формы пранаямы, обычно известные как удджайи. Это оказывает неоценимую помощь при переходе к пратьяхаре и дхаране.

Психические токи сознания. Это витальные аспекты практики крия йоги. Они стали известны благодаря тонкому восприятию древних йогов. Наука о пране была широко распространена, особенно в Индии и Китае. В Китае она вылилась в так называемое тонкое знание об акупунктуре. В Индии же это развилось в пранаяму и пранавидью (науки о потоках праны). В крия йоге сознание движется по особым каналам физического тела.

Движение по ним, в свою очередь, вызывает изменения в праническом и психическом токах тела. Эти гармонизирующие токи воздействуют на наиболее тонкие аспекты человеческого существа и оказывают большую помощь в развитии пратяхары и дхараны. Эти шесть типов техник являются базисными средствами крия йоги. Даже действуя по отдельности, они являются мощными физио-психико-психологическими инструментами. Когда же они скомбинированы в определенные структуры, они становятся йогическим «бульдозером», который не знает преград. Все они воздействуют особым тонким способом на пра-ническое и ментальное тело. Они трансмутируют существо практикующего в сверхчувствительный и мощнейший инструмент восприятия.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ И ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

Каждая крия имеет особую взаимосвязь с предшествующей и последующей крими. Каждая крия воздействует на прочие крии в особой манере, а посему порядок их использования оказывается исключительно важным. Если же они исполняются в неправильном порядке, то практика будет приносить не то чтобы даже слабый результат, но и более того, она может привести к негативным последствиям. Правильный порядок практик позволяет телу-сознанию быть системно сбалансированным, а посему мы настоятельно рекомендуем вам практиковать крии только в указанном нами направлении.

Каждая крия также фиксирована по времени и по числу повторений. Вы можете сказать, что протяженность практики крии — это вещь достаточно спорная, но в действительности, то что мы рекомендуем — это оптимальная протяженность для извлечения оптимальных результатов. Помните: крия йога — это результат сотен и даже тысяч лет экспериментов бесчисленного количества йогин, и поэтому ничто в этой системе не может быть спорным и неполновесным. Так что исполняйте каждую крию только при указанной протяженности, не больше и не меньше и в правильной последовательности.

ОТНОШЕНИЕ И ДЕЙСТВИЕ БЕЗ УСИЛИЙ

Когда мы будем делать крия йогу, необходимо развить в ней такое отношение, чтобы стараться, не стараясь, и делать, не делая. Это конечно же нелегко, но такое отношение приносит величайший результат. Однако прежде, чем вы будете пользоваться этим методом, помните, что сначала надо научиться делать каждую крию правильно.

При выполнении крий следует делать их так, чтобы они доставляли радость. Если вы будете делать крии с удовольствием, без ощущения, что вы тянете какую-то очень трудную ношу, то в этом случае вы достигнете самых хороших результатов. Постарайтесь интегрировать практики крии в ваш ежедневный распорядок жизни. Они должны стать привычкой. Люди по-разному завтракают. В основном без усилий и без напряжения, но есть и такие люди, которые едят с трудом и без желания. И есть те, кто едят с аппетитом и энтузиазмом. Так же и в практиках крия йоги. Так что постарайтесь смотреть вперед, не обращая внимания на сегодняшние проблемы. И тогда у вас будут и энтузиазм, и радость при практике каждой крии.

А если же вы дополните свое отношение и еще бесцельностью, имея определенную цель, и будете действовать без усилия через усилие, то тогда вы будете полностью на правильном пути. Постарайтесь не прикладывать никаких серьезных чувств к тому, что вы делаете. Позвольте криям просто «случаться», так чтобы они исходили из мандалы вашего существа.

ОБ ОТСУТСТВИИ ЖЕЛАНИЯ РЕЗУЛЬТАТА

Отсутствие желания результата воздействует на нас точно так же, как и предыдущая

идея о цели без цели. Постарайтесь делать практики крии без ожидания того, что они принесут вам какие-то великие результаты. Каждому очень хочется результата, однако постарайтесь избежать этого, хоть это и не так легко. Ваша задача — это регулярное исполнение практик с минимальным ожиданием результата от ваших опытов. Если вы человек верующий, то тогда исполняйте крии как своего рода богослужение, если же вы неверующий, то делайте крии для самих себя. В Уддхавад-гите Шримад Бхагаватам говорится: *«Богослужение, исполняемое без ожидания награды, — это саттва. То, что делается с ожиданием награды, — это раджас, а то, что делается с целью нанесения вреда другим, — это тамас»*. Постарайтесь же делать практики крия йоги с саттвическим отношением, с отношением неожиданности результатов. Садхана может исполняться как богослужение, а может нет — это не важно, важно лишь ничего не ждать. Дхьяна не творится какими-либо усилиями... она случается. Она случается спонтанно, когда сознание полностью свободно от эгоистических мотиваций, ожидание же рождает напряжение в сознании, которое и препятствует дхьяне.

Постарайтесь не интеллектуализировать практики. Это будет мешать трансформирующей силе крия йоги воздействовать на вас. Практикуйте, а ответы придут в свое время, и не беспокойтесь нисколько о том, будет ли прогресс или не будет, просто делайте практики регулярно. Чем меньше вы будете ожидать, тем быстрее вы достигнете успеха. Позвольте событиям происходить так, как они этого хотят. В тот момент, когда вы перестанете ждать и почувствуете себя полностью расслабленным, случится дхьяна, которая будет совершенно спонтанна. Когда вы будете пусты, это наполнит вас до краев. Вы можете двигаться по тропе и веры, и неверия, это не столь существенно, главное, не ожидать результатов от духовных опытов, ибо ожидание означает эго, а эго не позволит достигнуть дхьяны. Там, где есть эго, не может быть медитации, ибо там, где есть ночь, не может быть дня. Это полные противоположности. Так что делайте садхану крия йоги регулярно, интенсивно и без ожидания. Не ожидайте ничего, и вы получите все и даже больше.

ПРЕДПИСАНИЯ И ПРАВИЛА

Так как крия йога всегда была закрытым учением, то она всегда практиковалась под жестким контролем какого-либо гуру. В этой книге нет вашего личного гида, есть предписания для всех, которые даются на этих страницах, а поэтому для вас является весьма важным внимательно им следовать.

ОСНОВНЫЕ ПРЕДПИСАНИЯ И ПРАВИЛА

Диета

Постарайтесь кушать предпочтительно только вегетарианскую пищу. Кроме того, постарайтесь кушать умеренно. Крия йога — это система, очищающая все: и тело, и сознание, и поэтому, если вы будете усердствовать в принятии пищи, то тогда вашему телу понадобится излишняя очистка. Большое количество пищи обычно придает сложности в исполнении практик, особенно в дыхательных упражнениях, а также в криях, которые связаны с уддияной бандха и тому подобными. И, значит, вам следует произвести достаточно жесткий отбор той пищи, которую вы кушаете. Помните, что полный курс йоги, который практикуется в нашем Ашраме, связан с жесткими пищевыми ограничениями. Так что постарайтесь принять на себя эти несколько новые, но полезные пищевые привычки.

Дхьяна — это положение саттвы. Она не терпит ничего тамасического — ни в уме, ни в сознании. Следовательно, крайне важным становится соблюдение определенной диеты, в частности, чтобы пища была чистая, легко усвояемая и небольшая по количеству. Когда тело здоровое, мощное, грубое, оно легко переносит дурное обращение с собой и не проявляет никакой негативной реакции. Но тогда, когда чувствительность увеличивается (особенно при регулярных практиках йоги), то дурное обращение с ним (с телом) приводит к тому, что оно очень скоро заявляет о своем неудовольствии. Древние йогины классифицировали людей по пяти различным типам: земля, вода, огонь, воздух и эфир. Эти пять элементов представляют по возрастающей уровни чувствительности. Если те, которые являются землей, могут потреблять ненормальное количество тяжелой пищи без какого-либо вреда для себя, то тоже количество пищи, данное, допустим, тому, кто представляет тип воздуха или, тем более, эфира, приведет к серьезным пищеварительным проблемам или к заболеванию. Позволим себе аналогию. Допустим, вы заливаете загрязненное топливо в новую машину. Естественно, она потеряет свои ходовые качества и, более того, она может просто отказаться работать. Поэтому для того, чтобы запустить нормально двигатель, вам придется очистить топливо, а загрязненное можно будет использовать в старых машинах, которые приемлют практически любые виды топлива. Однако даже у них окажутся определенные сбои и неполадки. То же самое и с пищей для тела. А посему постарайтесь очищать пищу, потреблять ее в приемлемых количестве и качестве. Если ваши пищевые наклонности должны быть подвергнуты изменению, то начинайте это делать прямо сейчас, соблюдая принцип постепенности. В противном случае вам стоит забыть о практиках крия йоги. Изживание пищевых привычек следует делать постепенно, по мере наращивания числа крий.

Болезнь

Если вы страдаете от какого-либо серьезного физического заболевания, то тогда вам стоит подумать, начинать ли занятия крия йогой именно в этот период. Мы рекомендуем сначала излечить себя посредством приемлемой системы, допустим, хатха йоги, а потом

уже приступать к крия йоге, ибо занятия могут легко привести к усилению вашего заболевания. Если необходимо — для излечения нужно призвать какого-то специалиста, который будет наблюдать за вами во время занятий крия йогой.

С другой стороны, если у вас какое-то серьезное ментальное расстройство, мы, опять же, не рекомендуем вам заниматься практиками крия йоги. Сначала следует попрактиковать другие формы, которые постепенно смогут вернуть гармонию в ваше сознание. Крия йога — это очень мощная система. Это система-катализатор: с одной стороны, она может вылечить ваше заболевание, но, с другой стороны, может ухудшить его настолько, насколько вы даже и не ожидаете. Поэтому одно из основных требований для практик крия йоги — это крепкое здоровье.

Предписания для тела и сознания

Если вы никогда не практиковали никаких типов йоги, то мы не рекомендовали бы вам начинать занятия крия йогой на этой стадии. Сначала вам следует гармонизировать сознание тела, практикуя начальные техники, которые описаны в наших книгах, а затем уже перейти непосредственно к изучению крия йоги.

Изучение подготовительных техник

Перед тем, как начать изучение крия йоги, вам следует развить определенную чувствительность тех частей тела, которые используются в техниках крия йоги. В частности, вам следует ментально и физически ощущать и локализовать *чакры* и весь комплекс явлений, который с ними связан. Это следует делать по желанию, без каких-либо усилий. Кроме того, перед тем, как начать практики крия йоги, вам следует быть уверенным, что вы хорошо исполняете медитативные техники *Аджапа Джана*. Мы не советуем вам начинать заниматься крия йогой до той поры, пока вы не освоите эти техники. Это должно занять у вас не менее 6-ти месяцев.

Если вы не будете сведущи в упомянутых базисных техниках, вы обнаружите, что большинство упражнений крия йоги для вас слишком трудны и вы не можете делать их надлежащим образом. Те же люди, которые детально следуют данному нами курсу, регулярно практикуясь, в принципе готовы для исполнения садханы крия йоги. Помните, что без развития соответствующих базисных техник, начав крия йогу, вы скорее всего нанесете себе вред.

ОСОБЫЕ СОВЕТЫ ПО ПРАКТИКЕ

Следующие правила и рекомендаций, приложимы непосредственно к ежедневной практике крия йоги.

Холодное обливание

В принципе, достаточно легко впасть в дрему во время вашей медитативной практики. Если ваше сознание не настроено на ранний утренний подъем, то вы будете достаточно легко засыпать прямо во время йогической практики. У вас будут прекрасные сны, но вы никуда не продвинетесь по пути йоги. Есть хороший способ, чтобы предотвратить это. Способ этот заключается в принятии холодной душа перед началом йогических практик. Если это слишком холодно, то умойте хотя бы лицо холодной водой. Если же вы чувствуете, что засыпаете прямо во время практик, то мы настоятельно рекомендуем вам подняться и умыться лицо холодной водой, а лучше принять душ.

Место для практики

Постарайтесь практиковать ежедневно на одном и том же месте. Действуя таким образом, вы образуете атмосферу позитивной, созидательной работы. Ваше место для практики должно быть чистым и спокойным. Там должна быть хорошая вентиляция, но никаких сквозняков. Оно должно быть сухим, не слишком жарким, не слишком холодным. Не практикуйте прямо на голом полу, подстелите под себя одеяло. Все крии, начиная с первой и до последней, делаются в сидячих положениях, а следовательно, при наличии сквозняков или холода вам следует накрыться одеялом. Или каким-то образом отгородить себя от них. Если в этом месте слишком тепло, то мы не советуем вам практиковать там, так как это, в первую очередь, не принесет вам удовольствия; а во вторую, уходя с этого места, вы просто подхватите простуду. В странах с жарким климатом, таких, как Индия, этими практиками занимаются рано утром, когда атмосфера достаточно прохладна.

Если же вы живете в стране, где есть какие-то вредные насекомые, допустим, москиты, то вам нужно позаботиться о том, чтобы защитить себя с помощью простыни или одеяла. Если же у вас есть противомоскитная сетка, то мы не видим никаких причин, чтобы ее не использовать при практиках крия йоги. Натяните ее соответствующим образом так, чтобы она не касалась вашего тела, а затем займитесь практиками — это важно.

Одежда

Постарайтесь, чтобы ваша одежда была легкой и подходила к тому климату, в котором вы находитесь. Не надевайте никакой стесняющей одежды, так как это будет препятствовать нормальному дыханию.

Свет

Крии не следует делать в темноте. Пусть будет какое-нибудь освещение, ибо это необходимо для нормального исполнения некоторых форм крии. Помните, что многие начальные крии требуют исполнения с открытыми глазами, а когда вокруг вас темнота, то какой смысл в открытых глазах? Другие же крии, допустим, требуют сосредоточения на кончике носа или сосредоточения на точке между бровями. Как вы понимаете, это невозможно делать в темноте.

Очистка носа

Очень трудно практиковать крии, если носовые проходы заблокированы. Если времени достаточно, то необходимо очистить их посредством Джала-нети перед криями.

Расслабление и подготовительные стадии

Если у вас есть достаточно времени перед тем, как непосредственно заняться крия йогой, сделайте несколько раз Сурья Намаскар, а затем несколько асан. Это наполнит активностью ваше тело, улучшит кровоток, расслабит напряжение в основных точках и поможет расслабиться.

О сидячих позициях

Для большинства крии идеальными асанами являются падма-асана и сиддха-асана (сиддха-йони-асана — для женщин). Если же вы не можете сидеть ни в той, ни в другой асанах, вам следует принять альтернативную асану, которая обычно описывается в

введении к каждой отдельной крие.

Вам также следует выработать у себя привычку сидеть с прямой спиной без напряжения. В этой выпрямленной позиции гораздо легче локализовать чакры и весь комплекс чувственных явлений, который с ними связан. В этом положении также гораздо легче поддерживать поток сознания, который проходит через эти центры по путям психической энергии. Тот же, кто сгибает свою спину, чаще всего просто засыпает.

Сознательность

На первых порах ваше внимание будет бродить где угодно. Однако не беспокойтесь, позвольте сознанию бродить, а мыслям — подниматься и опускаться. Не угнетайте их никак, просто наблюдайте за ними внимательно и придерживайтесь сознательности в практике. Со временем все это клубление мыслей отойдет в сторону, и ваше сознание станет целеустремленным. Важно лишь быть упорными в ваших практиках.

Кроме того, вам следует развить привычку регулярно проверять собственную сознательность во время практик и не попадаться в туман мыслей. Эта проверка позволит вам в дальнейшем автоматически переходить от одной крии к другой.

Прерывание практик

Если вам необходимо отойти в туалет прямо во время ваших практик, постарайтесь не отвлекаться ни на какие внешние события и избегать общения. Укрепите свое сознание на движении тела, дыхании или на мантре до тех пор, пока не вернетесь. Если же вы чувствуете трудность во время практики, то лучше прекратить ее и раскрепостить тело.

Регулярность

Постарайтесь делать практики каждый день без пропусков. Невзирая на то, что ваш ум исполнен суеты и печали, даже когда ваше внимание прыгает с места на место, подобно дикой обезьяне, постарайтесь выполнять свою ежедневную программу. Прекращать практики можно только тогда, когда вы больны.

Следует принять серьезное решение о ежедневном исполнении практик крия йоги, несмотря ни на какие трудности и преграды. Перед тем, как лечь спать, каждую ночь напомните себе о твердом решении встать утром и начать его с выполнения практик.

Только регулярная ежедневная практика поможет вам получить результаты от крия йоги. Вам следует настроить себя на проникновение в глубочайшие слои подсознания. Повторяйте себе это, как можно чаще, интенсивно и искренне. Если это решение проникнет в подсознание, то оно само будет всплывать в уме в нужное время, и вы будете и просыпаться, когда надо, и исполнять упражнения, как надо, без лишних усилий.

ВИПАРИТА КАРАНИ МУДРА

(крия № 1)

Санскритское слово «випарита» означает «перевернутый»; «карани» означает «быть сделанным»; а слово «мудра» означает «психическая поза». Следовательно, перевод этой крии на русский язык будет означать «перевернутая психическая поза». В манускриптах эта практика иногда называется «Випарита Кари Мудра» и имеет то же самое значение и исполнение.

ЧТО ИЗВЕСТНО О ВИПАРИТА КАРАНИ МУДРА ИЗ МАНУСКРИПТОВ

Випарита Карани Мудра — это одна из нескольких крий, которая упоминается в различных традиционных тантра-йогических текстах. Наиболее значительное описание дается в Хатха-Йоге-Прадипике. Оно звучит так: *«Секреция луны (бинду), нектар бессмертия (амрита) в обычном состоянии пожирается огнем солнца (манипура чакра). Амрита течет сверху вниз и в результате только старит тело. Но есть чудесная техника, которая может изменить этот процесс. Она должна быть преподана непосредственно самим гуру, ибо невозможно понять ее чтением даже тысячи манускриптов. Техника эта называется Випарита Карани Мудра, где положение бинду и солнца (манипура) перевернуто, так как и тело перевернуто. Солнце удерживается наверху, а луна внизу»* (стих 77, 78, 79).

Бинду — это фокусная точка, через которую сознание проявляет и выражает себя во всех творимых объектах. Это применимо и к человеку. Именно через бинду человек поддерживается и энергией, и блаженством. Хотя большинство людей расходуют эту энергию на дисгармоничную жизнь, ориентированную во внешний мир через эгоистическое посредство манипура чакры. Это ведет к духовной смерти. Человек теряет контакт со своим источником и живет вслепую. Випарита Карани Мудра, и вместе с тем, и другие йогические практики поворачивают вспять этот процесс. Человеческое сознание направляется через бинду к головокружительной, неземной жизни. Через посредство этих практик сознание растет, а это ведет к возрождению всего человеческого существа, к блаженству и мудрости. Когда позиции солнца и луны изменены, это называется нивритти марга (возвращение к источнику). Обычный поток течения нектара сверху вниз, от луны к солнцу, называется паврит-ти марга (путь земной активности). Она символизирует жизнь большинства людей. Для того, чтобы этот процесс повернулся вспять, необходимо сменить тропу павритти на тропу нивритти. Випарита Карани Мудра являет собой это изменение.

Випарита Карани Мудра — это не только символ, это метод трансмутации энергии из грубых в более тонкие формы. По этой причине она и включена в последовательность практик крия йоги.

РАЦИОНАЛЬНОЕ ОБЪЯСНЕНИЕ

Випарита Карани Мудра — это первая крия. В последовательности крия йоги первой она была выбрана не случайно. Одной из наиболее явных причин, по которой это происходит, это способность ее (позы) вызывать баланс между потоками дыхания, между идой и пингалой. Этот баланс — это жизненность духовности, которая должна быть на всех уровнях, начиная от физического и до более тонких уровней сознания.

В технике, называемой Пададирасана, давление на точку в середине ладони быстро и эффективно вызывает требуемый баланс иды и пингалы. Випарита Карани Мудра добивается того же результата в конечной позе, так как ладони, сдерживая вес перевернутого тела, оказываются под давлением. Этот баланс дыхательных потоков через

обе ноздри существенно необходим в медитативной практике. Он помогает установить равновесие между чрезмерной интровертированностью, втягиванием в психический мир (ида) и противоположной крайностью, отвлечением и растворением во внешнем мире (пингала). Если вы будете практиковать Випарита Карани Мудра, то скоро обнаружите, что потоки дыхания действительно приходят в равновесие. Когда оно достигается, от крии получается максимальная польза. Хатха-Йога-Прадиписка развивает эту тему далее: *«Регулярные практики Випарита Карани Мудра увеличивают желудочный огонь, следовательно, садхака (практикующий) должен иметь достаточное количество приемлемой пищи. Если диета не такова, то увеличившийся желудочный огонь может отрицательно сказаться на всем теле»* (стих 80, 81).

Это предупреждение применимо ко всем практикам крия йоги. Следует быть очень внимательным к своей диете. Как уже говорилось выше, метаболический уровень переработки пищи, по всей видимости, будет увеличен, следовательно, необходимо увеличить и количество пищи для того, чтобы препятствовать потере веса. Читателю следует внимательно вдуматься в эти слова и разумно регулировать потребление пищи в соответствии со своими ежедневными потребностями.

«Вначале тело должно быть перевернуто только на короткий период времени. Этот временной промежуток должен медленно увеличиваться день ото дня. Через 6 месяцев исчезнут морщины и белые волосы» (стих 82).

Этот совет действительно реален, когда речь идет о практике, которая длится не менее получаса. В крия йоге следует жестко фиксировать время, никогда не превышая допустимых норм.

Випарита Карани Мудра в рукописях не упоминается именно как часть крия йоги. Обычно она дается только как одна из ряда техник.

Другой причиной для практики Випарита Карани Мудра является то, что увеличивается возможность бодрствования. Так как перевернутое тело переориентирует кровяные токи, то они активно задействуются на подпитку головного мозга. Что, в свою очередь, увеличивает состояние бдительности и бодрости. Считать эту позу правильно исполненной можно тогда, когда она выполняется с великой сознательностью и без засыпания. Випарита Карани Мудра воздействует на головной мозг в общем целом так же, как и ширша-асана, хотя ее эффект значительно слабее.

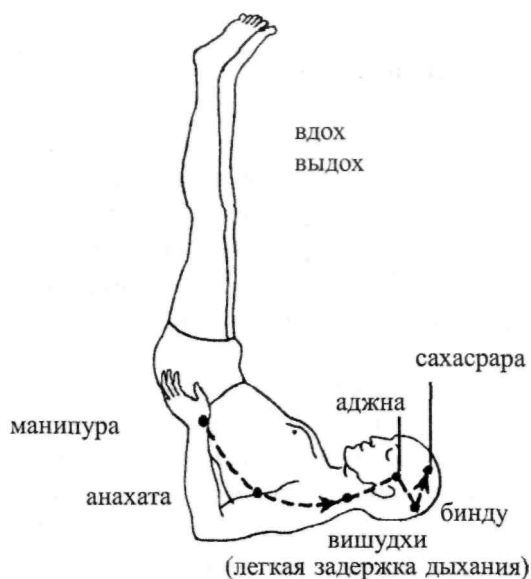


Рис. 1

ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА

Положите на пол одеяло, а затем лягте на спину с выпрямленными и соединенными вместе ногами. Выпрямите руки, положите их вдоль тела ладонями вверх, расслабьте все тело. Вдохните глубоко, а затем поднимите обе ноги. Ноги поднимайте, сохраняя их выпрямленными и соединенными вместе. Выведите ноги в точку над головой, затем, помогая руками, надавливая ими в пол, оторвите ягодицы от земли и проведите ноги еще чуть дальше за голову. Затем оторвите ладони от земли и поставьте руки на локти. Опустите туловище на ладони, а затем поднимите ноги так, чтобы они стали вертикально. Сохраняйте глаза закрытыми и расслабьте все тело настолько, насколько это возможно. Это, собственно говоря, и есть положение тела для практики Випарита Карани Мудра. Замечания: она, Випарита Карани Мудра, отличается от сарванга-асаны тем, что подбородок же вдавливаются в грудь в конечном положении.

ПОЛОЖЕНИЕ РУК

Сперва вам покажется, что это очень сложно — поддерживать конечное положение асаны длительный период времени. По всей видимости, у вас начнут болеть руки. С практикой это, конечно, пройдет, но до этой поры вам надлежит знать, как справиться с этой проблемой самостоятельно, а точнее, как располагать руки для того, чтобы эта асана могла удерживаться достаточно долго.

Обычным способом поддержания тела в перевернутой позе является опора бедра на пространство между большим пальцем и остальными пальцами руки. Через некий промежуток времени, когда руки начнут уставать, лучшим методом является перемещение веса тела, точнее, верхушки бедра на ладонь руки. В данном случае рука действует, как чашечка, в которой бедро удобно располагается. Это положение ясно показано на соответствующей картинке, а такое положение рук поможет вам оставаться в конечной позе достаточно длительный период времени, и вы можете исполнять крию без ожидания чрезмерной боли и дискомфорта.

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ

Вы должны быть хорошо знакомы с удджайи пранаямой для того, чтобы практиковать Випарита Карани Мудру. Кроме того, у вас должна быть развитая чувствительность манипуры, вишудхи и аджны.

Исполняя Випарита Карани Мудру, вы также должны уметь локализовать бинду на задней части головы. Кроме того, вы должны представлять, где находится сахасрара, и уметь перевести туда внимание. Она находится в центре макушки головы и легко локализуется ментально.

ТЕХНИКА

Примите перевернутое положение тела. Сделайте так, чтобы ноги стояли полностью вертикально. Закройте глаза, расслабьте тело настолько, насколько это возможно. Практикуйте удджайи пранаяму. Зафиксируйте свое сознание на позвоночнике на манипура чакре. Это стартовое положение для первого движения. Вдыхая, постарайтесь почувствовать, как поток праны движется от манипура чакры к вишудха чакре. Постарайтесь представить себе, что эта прана движется по позвоночному каналу наподобие горячего и спокойного потока амриты. Позвольте нектару собраться в районе вишудха чакры, затем задержите дыхание на несколько секунд и почувствуйте, что в районе вишудхи нектар становится холодным. Выдохнув, ощутите, как прана движется от вишудха чакры через аджну и бинду в направлении, достигающем непосредственно

сахасары. Вам следует добиться такого ощущения, что прана, проходя через центральные точки этих чакр, движется только силой выдоха. Когда прана и сознание достигнут сахасары, это будет окончанием первого круга.

Тотчас переведите свое сознание обратно к манипуре и повторите все во второй раз. Всего следует проделать 21 полный цикл. Затем переходите к крие № 2.

ДЫХАНИЕ И ПСИХИЧЕСКИЕ КАНАЛЫ ТОКОВ ПСИХИЧЕСКОЙ ЭНЕРГИИ

Еще раз повторим, что во время практики крии следует практиковать удджайи пранаяму. Энергия вдоха направляется к манипуре, а оттуда к вишудха чакре. Затем следует задержать дыхание на несколько секунд в вишудхе. Выдох надлежит делать по психическому каналу, проходящему от вишудхи через позвоночник к аджне, а затем прямо к бинду, а после к сахасраре на макушке головы. Дыхание должно быть синхронизировано с потоком праны (или амриты) через посредство психических каналов. Оно должно быть настолько медленным, насколько это удобно и естественно.

СОЗНАТЕЛЬНОСТЬ

Сознание должно быть фиксировано на пране. На том, как она движется по психическим каналам и проходит через центральные точки чакр. Каждый цикл должен быть сосчитан после того, как ваше сознание достигло сахасары.

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

Крия должна быть исполнена 21 раз. Длительность ее зависит от скорости дыхания. Средняя протяженность практики в общем целом составляет около 10 минут. Однако вначале практикующий не должен исполнять эту крию раз. В 1-й день он должен практиковать только 5 циклов движения, а затем с каждым днем увеличивать их на цикл.

ЗАИНТЕЛЛЕКТУАЛИЗИРОВАННОСТЬ

Постарайтесь не объяснять себе смысл этой асаны и не заниматься никакими ментальными спекуляциями. Просто делайте крию, а все ответы придут потом, со временем.

ЧАКРА АНУСАНДХАНА

(крия № 2)

Эта крия должна выполняться сразу после Випарита Карани Мудра. На санскрите слово «чакра» означает «психический центр», а «анусандхана» — «путешествие» или «поиск». Следовательно, на русский язык эта крия может быть переведена, как «поиск чакр» или, точнее, «локализация чакр».

ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА

Примите удобное положение тела, сев в какую-нибудь из асан. Лучшей асаной является падма-асана или сиддха-асана (сиддха-йони-асана — для женщин). Если же эти асаны для вас трудны или неудобны, вы можете сесть в ардха-падма-асану, свастика-асану или в сукха-асану. Для того, чтобы сознание не отвлекалось на возможные болевые ощущения, мы настоятельно рекомендуем размять ноги перед тем, как вы начнете практики крии (в частности, непосредственно перед Випарита Карани Мудра). Для этого существует достаточно эффективное упражнение — так называемая «полубабочка».

КАНАЛЫ ПСИХИЧЕСКОЙ ЭНЕРГИИ АРОХАН И АВАРОХАН

В этой крие и ряде крий последующих потребуются перемещать сознание по пути прохождения каналов психической энергии, известных как арохан и аварохан.

Арохан — это поднимающийся вверх канал тока психической энергии. Он начинается от муладхара чакры, затем идет к полю чакры свадхистаны, оттуда по кривой живота к полю манипуры, после этого к полю анахаты, потом вишудхи в середине гортани, и уже только потом устремляется к бинду, находящейся на затылке

Аварохан — это нисходящий канал, который начинается в бинду, затем движется в сторону аджна-чакры, после этого по су-шумне позвоночника движется по всем чакрам обратно в направлении муладхары. Арохан и аварохан соединяются и в бинду, и в муладхаре. Вместе они образуют нерегулярно функционирующий круг психической энергии, по форме напоминающий нечто типа раздавленного яйца. Полный круг отображен на соответствующем рисунке 2.



Рис.2

Эти два психических канала широко известны по всему миру, особенно в мистических кругах. Они используются в различных системах лечения и исцеления. В акупунктуре они называются двумя типами пранических каналов-меридианов (т. н. сейке) либо чудесными

меридианами, известными как кике. Обычные меридианы, числом 12, используются в диагностике и лечении; есть также 8 так называемых «чудесных» каналов, не имеющих Инь-Янской обусловленности. Один из них, идущий по передней части тела, по так называемой передней линии, называется канал зачатия, другой же, идущий по задней линии тела непосредственно по позвоночнику, называется канал управления (ссылка на «Религию и парапсихологию». Автор: Матаяма из Японии). Эти два меридиана в принципе схожи с Ароханом и Авароханом крия йоги. Канал передний относится к Ян, в то время как задний относится к Инь. Эти принципы Инь и Ян имеют широкое применение и в грубой форме связаны с йогическими принципами иды и пин-галы. В акупунктуре эти два меридиана являются резервуарами праны. В случае тяжелого заболевания необходимая жизненная энергия берется непосредственно из этих чудесных меридианов и задействуется на лечение, т. е. направляется прямо в нужный меридиан.

Эти каналы не есть нечто нереальное и выдуманное. Это действительно существующие тонкие каналы, по которым течет прана. Первое время в крия йоге вы можете представлять себе местоположение этих потоков, но с практикой и с развитием тонкого чувственного восприятия вы сможете ощутить эти потоки непосредственно на себе и подтвердить правоту наших слов.

Вам следует полностью уяснить для себя точное прохождение и местоположение арохана и аварохана и постараться развить чувствительность их на себе. Они являются интегральной частью Чакры Анусандханы и некоторых последующих крий. Одной из целей крия йоги является установление баланса праны через них.

ТЕХНИКА ИСПОЛНЕНИЯ

Примите удобную сидячую позу. Закройте глаза, расслабьте все тело. Сохраните выпрямленным лишь позвоночник. Дышите обычно и естественно. Зафиксируйте свое сознание на условной точке муладхары, находящейся на позвоночнике, в данном случае, муладхара — это стартовая точка для первого цикла. Теперь позвольте сознанию подниматься по каналу арохан (по переднему каналу). Сознание следует направить к свадхистане, затем к манипуре, анахате, вишудхи и, наконец, к бинду. Во время прохождения праны фиксируйте каждый центр, называя его ментально — муладхара, свадхистана, манипура, анахата, вишудхи, бинду. По достижении бинду вам следует перенаправить сознание вниз по каналу аварохан в направлении муладхары. При прохождении через чакры снова фиксируйте их, называя их про себя: аджна, вишудхи, анахата, манипура, свадхистана, муладхара. Этим заканчивается первый круг циркуляции сознания.



Рис. 2а

Сразу за этим немедленно начните второй круг циркуляции вверх по каналу арохан,

снова ментально повторяя название каждого центра. Не надо делать особых попыток для локализации чакры или ее общего поля. Позвольте вашему сознанию двигаться без усилий. Представьте себе, что каждый центр, каждая чакра — это железнодорожная станция, а ваше сознание — это поезд и вы движетесь по железнодорожному пути без остановок. Чакры в этом случае должны восприниматься так, как будто они являются частью психических каналов. Если хотите, вы можете представить свое сознание в виде тонкой серебряной змеи, путешествующей по эллиптическому пути внутри тела.

Так проделайте девять кругов. Затем переходите к крие № 3.

АЛЬТЕРНАТИВНЫЙ ПУТЬ ПО КАНАЛУ АРОХАН

Согласно традиционным учениям есть и иной путь канала арохан. До вишудхи сознание движется, как указывалось выше, а вот затем — в лалана чакру (которая находится в палатальной области глотки), затем к кончику носа, потом к брумадья. После этого по кривой черепа через, сахасрару, находящуюся на вершине головы, — к бинду, находящейся на затылке. Если вы ранее уже практиковали крия йогу или использовали этот психический канал в своих криях, то продолжайте использовать его и далее. Если же вы только начали изучать крия йогу, вы можете проэкспериментировать с обоими каналами и выбрать для себя наилучший. Однако в этом курсе мы рекомендуем вам местопологать арохан так, как мы предписывали ранее, т. е. от поля вишудхи прямо к бинду.

ДЫХАНИЕ

Дыхание должно быть нормальным и не синхронизированным с потоком сознания, идущим по психическим каналам.

СОЗНАНИЕ

Сознание должно следовать по всем центрам арохана и аварохана, называя каждый центр по мере того, как вы его проходите. Ментальный счет должен быть по возвращении в муладхару.

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

Практикуйте эту крию 9 полных циклов. В среднем продолжительность ее должна быть 4 минуты.

БИНДУ

Наиболее тонкой чакрой является аджна. Но, кроме аджны, еще более тонкой является бинду. Бинду — это не чакра. Чакры увязываются со структурой человеческой психики. Бинду же — это тонкий центр, из которого эта структура вырастает.

Бинду — это первоначальный источник, из которого проявляют себя чакры. Чакры находятся в области сознания и связаны с сознанием, бинду же находится вне сознания.

Разговор о бинду может показаться абстрактно-философским, не применяйся бинду реально в работе с праной в различных частях тантра-йоги и в других мистических системах. Хотя бинду обычно уделяется достаточно мало внимания, действительной целью многих йогических практик является пробуждение в нем сознания. Бинду весьма сложно объяснить, особенно, если мы скажем, что это то место, где встречаются конечное с бесконечным. Подобно 6 главнейшим чакрам, бинду совершенно невозможно понять с помощью обсуждения, чтения или рассмотрения.

КРАТКОЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ

Слово «бинду» восходит к санскритскому корню «бинд», что переводится как «расщеплять», «разделять». Это означает, что бинду есть источник всякой индивидуальности. Это то место, где единое впервые делит себя и продуцирует двойственность.

Бинду понимается как точка, не имеющая каких-то размеров — это своего рода безразмерный центр. В санскритских текстах он часто называется «чидгхана», который понимается как бесконечное сознание. Слово бинду также означает ноль или пустоту — «шунью», но более правильно было бы говорить, что бинду — это врата в шунью. Это и не ноль, и не пустота, это всеобщее ничто. Конечно, бинду, с одной стороны, пустота, но, с другой стороны, это абсолютная наполненность. В действительности, слово «шунья» должно быть переведено не как «ничто», а, точнее, как «не что-то». И между этими двумя словами есть громадная разница. Под «не что-то» подразумевается обычно чистое сознание, а посему бинду — это мистическая невыразимая точка, где сходятся две противоположности: бесконечность и ноль, наполненность и не что-то. Бинду также известно широко как бинду-висарга (падающая капля). Это означает, что бинду — одна из многих капелек нектара, которые постоянно струятся с сахасрары. Этот нектар продуцирует жизнь. Он и есть действительная вода жизни.

Для полноты добавим, что бинду буквально означает также семя, любую отдельную маленькую частицу, семя спермы, точку и т. д. У человека оно представляет собой фокусную точку личности, где сходятся живое и неживое. Это есть космическое семя, с которого все существа начинают проявлять себя и расти. Кроме того, это бесконечно малая точка с бесконечно огромными возможностями.

НЕМНОГО О ПОНЯТИИ ЭВОЛЮЦИИ

В крия йоге под эволюцией понимается отнюдь не то, что имел в виду Дарвин, то есть то, что связывается с горизонтальной эволюцией в историческом смысле этого слова. Эволюция в крия йоге рассматривается в вертикально-трансцендентальном смысле, т. е. по принципу «выше-ниже». Научные понятия эволюции принадлежат к сфере времени. Эволюция, о которой мы ведем речь, — категория вневременная.

Существует частный принцип, который генерирует мириады объектов во Вселенной. На санскрите он называется «кала». Именно он побуждает потенцию реализоваться в объектах через посредство точки, называемой бинду. Именно с этой точки или семени

объекта, животного или человеческого существа или чего-либо подобного потенция может разворачиваться, проявляться и расти. Любой и каждый объект, большой или маленький, имеет бинду как свою первооснову. Бинду — это «хиранья-гарбха» — «золотое яйцо», или матка творения. И это несмотря на то, что бинду одновременно и имманентно, и трансцендентально.

Бинду — это своего рода калька со всех характеристик объектов, которые существуют; которые сами по себе формы не имеют, но берут ее в бинду. Природа развернутых объектов фиксируется калькой бинду. Бинду одновременно есть выражение сознания и ограничения. Некоторые объекты являются сознающими центрами (как, допустим, в случае с человеком), но большинство центров бессознательны (как то: элементы, камни и прочее). Способность быть или не быть сознательным зависит только от природы аппарата этого индивидуального объекта, а он, в свою очередь, определяется бинду. Человек имеет такой аппарат, который позволяет ему быть сознательным центром.

Каждый объект, сознательный или несознательный, изначально связан с источником через посредство бинду. Каждый развернутый в материю объект разворачивается через бинду; он есть форма, произошедшая из источника через посредство бинду. Бинду — это своего рода дверь-ловушка, которая действует в двух направлениях. Это означает, что через бинду любой сознательный центр, в том числе и человек, может подняться к источнику и стать полным.

Изначально есть два типа людей: те, кто стоят на пути *павритти*, и те, кто стоят на пути *нивритти*. Стояние на пути павритти означает, что человек смотрит от бинду в направлении внешнего мира. Соответственно, он всегда мотивируется внешними объектами. На этой тропе находятся большинство людей современного мира, и эта тропа ведет, по сути дела, к рабству и удалению от самопознания. С другой стороны, путь нивритти — это путь духовности, это путь мудрости; он подразумевает, что человек поворачивается лицом к бинду и начинает двигаться в сторону источника своего существа. Эта тропа ведет к свободе.

Тропа эволюции — это путь павритти, путь развертывания и путь проявления. Тропа же инволюции направлена на познание индивидуального человеческого существа. Она ведет от бинду к сахасраре, что является главной целью йогических практик.

СИЛА, ЗАКЛЮЧЕННАЯ В МЕЛЬЧАЙШЕЙ ЧАСТИЦЕ

Каждая частица, даже такая крошечная, как обычный атом, — это центр, который наделен громадной силой, возможной ко внешнему развертыванию. Наука, особенно за последние годы, совершила настоящий прорыв в деле исследования этих крошечных частиц. Было обнаружено, что в каждой из них существуют и позитроны, и нейтроны, и электроны, и протоны, и нейтрино, и пси-частицы, и леп-тоны, мюоны, «у»-частицы, и множество других, и все они сконцентрированы в крошечной точке, в крошечной частице пространственно-временного континуума.

Уровень организации в таких органических телах, как молекула ДНК и РНК, является практической иллюстрацией того, как много может быть сконцентрировано в такой маленькой точке. Комплексные исследования природы показали, что внутри любой частицы находится огромная сила, а сама частица — многосоставная и чрезвычайно сложная. Из обычной простой она увеличилась в размерах и исполнилась множеством более мелких частиц, о которых мы упомянули раньше.

Мощь точки (бинду) известна мистикам с давних веков. В тантре каждая бинду, каждая частичка проявленного существования связывается с центром силы — Шакти. Шакти есть выражение подлежащих субстратов статического сознания. Целью тантры является объединение Шакти (личности) с Шивой (сознанием). Это соединение и есть бинду.

Каббалистам тоже есть кое-что сказать о бинду. В их системе бинду соотносится с

тем, что каждый может сказать о находящемся внутри себя: «Я ЕСТЬ». В их системе это называется «Кефер» (корона), потому что она занимает наиболее выдающееся место в творении всех вещей. Она является связующим звеном между проявленным и непроявленным. Она известна как изначальная точка, из которой, а если точнее, через которую, эмануруют все остальные вещи.

В соответствии с философией каббалы, девять сефиротов разворачиваются из Кефера (бинду). Совместно они образуют десять сефиротов мистического и символического дерева жизни. Девять сефиротов ниже Кефера — это чакры (уровни человеческого сознания). В йоге обычно речь идет только о шести основных чакрах, но на самом деле их существует еще несколько. Так что, несмотря на некоторые различия этих двух систем, и в той, и в этой системе говорится, что свет сознания проявляется первоначально через Кефер (бинду), а затем уже по нисходящей фильтруется дальше — на остальные сефироты (чакры) по очереди. Практически в любой системе тантра-йоги говорится о подобном, т. е. о том, что сознание нисходит сначала на бинду, а оттуда уже на все остальные чакры.

В мистических системах сахасра, источник всех вещей, символизируется в виде круга. Силы, присущие этому кругу, разворачиваются от бесконечности до несказанно малой точки центра. Паскаль, известный математик и мыслитель, говорил: «Высшее — это круг, в котором центр находится везде, а периферии нет вообще».

Этот центр и есть бинду. Бинду — это сердце всех вещей, начиная от солнца и заканчивая атомом. Из бинду объекты проявляют себя в объективной реальности, выдвигаясь наружу посредством присущих им потенций. Эти потенции могут быть физическими, праническими и ментальными. В «Зогаре», одной из каббалистических рукописей, говорится: *«Когда сокровище сокровища захочет проявить себя, сперва оно реализует себя в виде отдельной точки. Бесконечное было полностью неизвестным и не имело никакого света до тех пор, пока искрящаяся точка мощно не нарушила этого, реализовав себя в проявленной реальности».*

Многие мистические секты говорят о макрокосме, который отражен и воспроизведен в микрокосме. И достигается это через посредство бинду. В духовной жизни микрокосм — это человек, а макрокосм — это сознание.

Возможно, наилучшим способом для того, чтобы понять эту часть, является живое описание одного из человеческих переживаний о силе, присущей бинду.

«Мое тело, кресло, в котором я сижу, стол напротив меня, комната, ограниченная стенами, газон — за ней, пространство за этим газоном, включая землю и небо — стали как бы фантомами в этом реальном, всепроникающем и всеохватном океане существования, объяснить который просто невозможно для меня. Но, кроме того, параллельно, этот безграничный, распространившийся во все стороны, неизмеримый во всех построениях океан по величине своей не больше, чем мельчайшая точка. Из этой чудесной точки, из всесуществующего мое тело и окружающие его частицы изливались подобно лучам. Целый космос спроектировал себя через точку не больше иголочной головки, и вся эта интенсивная активность, весь этот гигантский мир картин зависел от лучей, исходящих из нее».

Эта точка — бинду. Так она описывается далее: *«...мое светящееся сознание текло, сосуществуя с крайне смутной идеей телесного обрамления этого живого, яркого и сознательного пространства, каждый фрагмент которого представлял собой безграничный мир знания, схватывающий прошлое, настоящее и будущее, управляющий всеми науками, философиями и искусствами, известными сейчас и будущими известными потом. Все сконцентрировано и собрано в эту точку, существующую здесь и везде, сейчас и всегда. Бесформенный, неизмеримый океан мудрости, из которого капля за каплей знание фильтруется и продолжает поступать в человеческий мозг»* (Гопи Кришна. «Кундалини: эволюционирующая энергия в человеке»).

Оба эти отрывка дают ясное представление о силе, находящейся в бинду. Бинду должна быть фокусной точкой силы, потому что она связана со всеми вещами и их

безграничным источником. Наука же и начиналась как нечто, желающее обнаружить этот факт, то, что мистики называли бессмертным.

БИНДУ И СЕКС

Бинду часто сравнивают с мужской спермой. Причину этого понять нетрудно. Из капельки спермы, из мельчайшего бинду, скомбинированного с яичком женщины, вырастает жизнь в форме маленького ребеночка. Сперма в виде точки бинду и есть отправной пункт творения. Символически так ведет себя и тонкий бинду, через который проявляют себя все объекты. Для нас семя — это один из уже законченных символов, который помогает понять бинду немножко больше. Поскольку бинду связывают с мужской спермой, ряд тантрических манускриптов, объясняя психические центры человека, признают наличие бинду в мужчине, но отказывают в этом женщине. Обычно бинду в виде точки изображается на задней части мужской головы. В действительности и мужчины, и женщины имеют бинду, ибо без бинду они не могут существовать. В садхане крия йоги должны сосредотачиваться на бинду, которая располагается на затылке.

В других символических системах бинду часто делится на две разновидности: на красную и белую. В Чудамани Упанишад говорится: *«Бинду бывает двух типов: белая и красная. Белая — это шукла (сперма), а красная — это махараджа (менструальная кровь)»*.

Эта белая бинду символизирует Шиву, Пурушу и сознание, а красная бинду символизирует Шакти, Пракрити и силу, проявляющуюся во всех объектах. Центральная точка бинду, место ее непосредственного расположения, находится на затылке. Именно этот центр используется в крия йоге. Красная бинду располагается в муладхара чакре. Целью йоги, тантры и иных духовных систем является объединение этих принципов: слияние Шивы (мужского) и Шакти (женского) начал — в одно. В Чудамани Упанишад пишется: *«Красная бинду устанавливается в солнце, белая бинду — в луне. Их союз очень сложен»* (стих 61).

Хотя это и сложно, но их союз — это и есть цель йоги. Здесь солнце представлено пингалой, а луна — идой. Эти две бинду также символизируют смешение противоположностей (мужское и женское). Динамическая прана (женское) смешивается со статическим сознанием (мужское). Результатом этого союза является семя — бинду, из которого проявляются все начала, включая и жизнь. Во всех духовных практиках этот союз является результатом восхождения кундалини: *«Когда красная бинду (Шакти) движется вверх (восхождение кундалини) под контролем праны, она смешивается с белым бинду (Шивой), и все становится божественным»* (стих 63).

Все системы йоги контролируют прану так или иначе. Иногда этот контроль прямой, как в случае пранаямы, в других же случаях косвенный. Соединение и смешение двух полярностей: Шакти и Шивы, индивидуальности и сознания, ведет к сверхсознанию: *«Тот, кто достиг существа единства двух бинду, когда красная бинду смешивается с белым бинду, в действительности познал йогу»* (стих 64).

Только тот, кто объединил эти две полярности, может знать реальное значение йоги (союза) на базе собственного опыта. В этих стихах мы видим только символическое значение бинду, но кроме этого существует еще много применений этому символизму в реальной жизни. В частности, вышеупомянутые стихи имеют практическое применение в сексуальных сношениях как средство достижения высшего сознания. Эти стихи в данном случае подразумевают задержку оргазма как у мужчины, так и у женщины во время сексуального контакта. Задержка физического бинду может привести к познанию ими тонкого бинду — входной двери в сахасрару. Гармония, концентрация и выпускание наружу всех психических сил, находящихся под контролем особо проводящегося сексуального акта, может привести к трансцендентальным переживаниям. Однако, такое может случиться только в том случае, если у практикующихся наличествует высокий

уровень ментальной гармонии. Те же, кто не достигли этого уровня, к прискорбию своему, никакой выгоды от таких экспериментов не получают. Этот метод известен в тантре как майтхуна и описывает практикующих, которые называются видья (буквально: герои), тех, кто с помощью этого метода достиг высокого уровня в йоге. Среднестатистический человек, называемый пашу (инстинктивный), у которого слишком много еще дисгармоничности в сознании, не получит никаких реальных плодов от майтхуны. Сексуальные контакты, в принципе, приемлемы для любого, кто к ним расположен, а вот майтхуна же, однако, не для всякого. Для тех, кто хочет заниматься майтхуной, сначала необходимо очистить сознание.

Майтхуна не является методом крия йоги, но ее цель, в принципе, та же: расширение сознания и расплавление в шу-нье посредством бинду. В майтхуне бинду сексуальных контактов используется для повышенной чувствительности и перехода к трансцендентальному бинду. В крия йоге для Достижения тех же самых результатов используется центральная точка бинду на затылке.

БИНДУ, ВИШУДХИ ЧАКРА И АМРИТА

Когда мы описывали вишудхи чакру, мы указывали, что нектар (или амрита) стекает от бинду к вишудхи. Эта амрита является блаженством, а бинду — непосредственным источником этого блаженства. В индийской мифологии данные отношения символизируются рекой Ганг (нектар), текущей с полумесяца луны (бинду).

Эта амрита, или божественный нектар, течет по сушумне через бинду. В Хатха-Йоге-Прадиписке говорится: *«Нектар, текущий из бинду, есть супруга Шивы — Шакти. Она наполняет канал сушумны»* (раздел 4:46).

Целью крия йоги является пробуждение чакр и баланс иды и пингалы, чтобы амрита свободно стекала по каналу сушумны.

БИНДУ И КОНЦЕНТРАЦИЯ УМА

Бинду подразумевает растворение или аннулирование ментальной деятельности. Сознание становится прозрачным, восприимчивым и полностью целеустремленным. Оно становится кристаллом, полностью отражающим чистое сознание. В знаменитой Йога-Сутре-Патанджали говорится: *«Прекращение деятельности сознания есть йога»* (1:2). Это текст раджа-йоги, и концентрация сознания вызывается техниками раджа-йоги. Бинду в нем не упоминается, даже когда речь заходит о том, что стоило бы назвать этим именем. Под полной концентрацией сознания в крия йоге подразумевается то, что является сознанием бинду. А под остротой бинду то, что является полной концентрацией сознания. Бинду также подразумевает полный отказ от ментальной деятельности, и на этой стадии тропа йоги переходит в йогические переживания.

Некоторые йогические методы вызывают концентрацию сознания посредством манипуляции праной, в частности пранаяма. Смысл того, что находится за этим, объясняется в нижеследующем тексте: *«Когда дыхание не регулярное тогда и сознание становится неустойчивым, а когда дыхание становится под контроль, тогда и сознание становится контролируемым и целеустремленным...»* (Хатха-Йога-Прадиписка, 2:2).

С другой стороны: *«Равновесие сознания означает равновесие праны. В этом случае бинду становится также устойчивым...»* (Хатха-Йога-Прадиписка, 4:28).

Следовательно, контроль дыхания, концентрация сознания и бинду полностью взаимосвязаны. Когда сознание сконцентрировано на точке бинду, тогда оно движется от конечного к бесконечному. Практикующий в этом случае выходит за сферу ума. По этой причине концентрация сознания является одной из первооснов всех йогических практик и духовной жизни в целом. Проникая в бинду, практикующий попадает в сферу чистого сознания, в царство нулевого времени — безвременье.

БИНДУ И САДХАНА НАДА-ЙОГИ

В соответствии с положениями древнеиндийской философии сознание выражает себя через *нада* (тонкие вибрации). По сути дела, здесь необходимо упомянуть о трех основных моментах: кала, бинду и нада. Кала — это индивидуальный принцип, упомянутый уже нами в статье под заголовком «Немного о понятии эволюции». Бинду — это точка, через которую сознание выражает себя в творимой Вселенной. Нада — это поток сознания, идущий от бесконечности через бинду к объектам творения. Этот процесс может быть сравнен с воронкой. Бинду и кала сливают сознание в концентрированный поток, а этот поток (нада) является посредником между сознанием и точкой творения. Когда нада движется вперед или вверх, тогда творение имеет место. Это отмечено в павритти марга и называется манифестацией или материальной эволюцией. Нада является как бы связующим звеном между чистым сознанием и всеми сотворенными объектами. Эти нада также могут использоваться и для действия в противоположном направлении. Тогда они называются нивритти марга. В этом случае нада может быть использована практикующим как средство слияния их сознания с источником — сахасарой (чистым сознанием). Но для того, чтобы это произошло, нада должна сначала пройти через бинду.

А посему нада-йога есть средство возвращения практикующего на путь нада, который является оригинальным средством для индивидуального роста и личностного бытия.

С интенсивной практикой сознание практикующих становится все более и более очищенным и чувствительным, и однажды оно окажется в состоянии воспринимать такие тонкие нада, что практикующий, наконец-то, познает бинду, а бинду — это входные ворота в чистое сознание. В этом и есть смысл сад-хана нада-йоги.

СИМВОЛИЗМ

Бинду символизируется одновременно и полной луной, и месяцем. Полная луна в реальности представляет из себя бесконечно малую точку, о которой мы уже говорили выше. А месяц указывает, что бинду широко связано с кала (фазами) луны. В данном случае речь идет о луне, которая постепенно изменяется от периода новой до полной луны. Месяц же символизирует огромность сахасары, находящейся за бинду, которая постепенно приоткрывается через различные типы йогических практик, если они делаются регулярно и искренне, если практикующий посвятил им и день, и ночь с целью познания жизни и самого себя. Под месяцем подразумевается то, что духовно страждущий увидел некий проблеск сахасары, находящейся за бинду, но не имеет пока еще возможности совершить полное переживание этого. Полнота переживания может быть только тогда, когда человек утратит собственную индивидуальность.

Бинду изображается обычно на заднем плане ночного неба, указывающем, что базисом бинду является сахасара и она сама по себе бесконечна. Большинство из тех, кто практикует йогу, обычно знакомы с этим символом — с символом АУМа.

Точка, находящаяся в правом верхнем углу этого изображения, является символом месяца. Эта точка называется висарга (капля) и представляет собой бинду, ибо месяц также является бинду, как уже объяснялось выше. Чакры существуют в сфере человеческого существа совместно с его качественными характеристиками, такими, как тамас, раджас и саттва. Эти характеристики существуют в сфере природы (праkritи). Бинду показано в отдельности от основного тела АУМ, указывая этим, что бинду трансцендентальна и находится вне сферы влияния природы.

МЕСТОПОЛОЖЕНИЕ БИНДУ В КРИЯ ЙОГЕ

В крия йогических практиках центральная точка бинду считается находящейся на затылке головы. Ее более-менее точное расположение показано на рисунках, прилагаемых

к крие № 1 и крие № 2.

Практика для уяснения местоположения точки бинду.

Никаких специальных практик для этого не существует. Вам следует начать практиковать первые две крии так, как предписывалось выше, и в процессе практики вы скоро почувствуете, что бинду существует и существует именно там, где мы это указывали.

ПОНИМАНИЕ БИНДУ

Бинду может быть понято только через регулярную практику йоги или другие духовные системы. Те рассуждения, в которые мы вынуждены пускаться, на самом деле тяготеют к отех-ничиванию того, что есть на самом деле. Если вы представляете из себя тип человека, который рефлексивен по натуре и способен бесконечно задавать вопросы о реальной природе вещей, и если это делается с достаточной интенсивностью, то вскоре это приведет к тому, что вы познаете бинду.

КРИЯ ЙОГА И СОЗНАТЕЛЬНОСТЬ

В этой части мы обсудим жизненно важный предмет. Это — сознательность, ибо она является основой как крия йоги, так и всех прочих медитативных техник. Способность быть свидетелем всех событий, независимо от того, внешние они или внутренние, с сформированным отношением отделения от них, есть то, что называется концентрацией сознания. В общем целом, наше сознание постоянно исполнено потоком внешних раздражителей и внутренних переживаний. Это создает постоянный и неотвязный шум в нашем сознании, и все поле восприятия переполнено этой нескончаемой суетой, которая действует, как покрывало, наброшенное на истинные пласты человеческого существа. Это необходимо изменить путем медитативных практик и преобразования обыденной жизни. Практикующему посредством специальных упражнений следует выработать решение о принятии нового качества: качества свидетеля всех событий. И внешние, и внутренние раздражители, согласно своей эмоциональной подоснове, являются как бы горючим для наших ментальных операций. Именно эмоциональная привязанность является тем, что вносит изменения как в мысли практикующего, так и в реакции на них. Способность быть только свидетелем прекращает всякую эмоциональную привязанность, останавливает внутренний шум и успокаивает сознание. При этом условии покой и дхарана (концентрация) устанавливаются в сознании практикующего.

КОНЦЕНТРАЦИЯ СОЗНАТЕЛЬНОСТИ. КРАТКИЕ ОПРЕДЕЛЕНИЯ

Концентрация означает фокусирование внимания на одной точке или объекте, исключив при этом все иные — объекты и мысли. Зачастую концентрация ассоциируется с подавлением чужеродных мыслей. Сознательность же означает: 1) практику свидетельствования; 2) спонтанное состояние медитации, состояние полного внутреннего покоя вместе с высокой степенью бодрствования.

В контексте крия йоги под словом «сознательность» мы будем понимать первое определение, то есть то, где под сознательностью понимается процесс свидетельствования действий или мыслей. Это означает рассоединение самости с работой ума. Уму позволено делать все, что он обычно делает, выполнять свое нормальное функционирование без какого-либо подавления. Вы отказываете ему только в одном — идентификации себя с ним. Такая сознательность может быть применена и в обычной ежедневной работе.

НЕСОЗНАТЕЛЬНОСТЬ

Означает идентификацию с объектами, идеями и т. п. Они называются мыслями и случаются тогда, когда сознание «ловится» и следует за объектами восприятия, будь они внешними или внутренними. Чтобы этого избежать, объекты и идеи необходимо расположить по ту сторону самоидентификации, и тогда практикующему останется только быть свидетелем всех ментальных восприятий и физических действий. Это и будет называться сознательностью.

Сознательность в соответствии с нашим определением также подразумевает неприложение никаких намеренных усилий для того, чтобы сконцентрировать ум посредством подавления мыслей. Это особенно важно в крия йоге.

УМ КАК КОМПЬЮТЕР

Наш ум подобен машине. Он запрограммирован на постоянность мыслетока. Ум

полон мыслей из прошлого и планов на будущее. Он постоянно связан и угнетен разного рода тревогами, заботами, страхами, неудовлетворенными желаниями и прочим. Ум постоянно заиклен на мыслях типа: «Понравился я этому человеку или нет?», «Произвел ли я хорошее впечатление?», «Не выглядел ли я дураком?», «Я был сегодня очень умен» и так далее. Нам ум способен запомнить множество вещей. Здесь и радости, и горести. Этим событиям и ожиданиям этих событий нет конца. И, в принципе, они не могут быть остановлены каким-то жестким, прямым давлением сверху. Они будут подниматься снова и снова со все увеличивающейся интенсивностью. А идентификация сознания с этими процессами не может привести к такому явлению, как ментальный мир, блаженство или самопознание.

Что же нам надлежит сделать для того, чтобы найти мир в нашей жизни? Есть достаточно четкий и прямой метод для развития сознания. Постарайтесь быть свидетелем всех мыслей и действий, наблюдая за ними со стороны. Нарушите процесс говорения и отриньте гипнотический эффект постоянного течения мыслей. Вместо этого будьте в стороне от мыслей и поступков. Постарайтесь просто стать их свидетелем.

В Индии автоматические функции ума называются «карма». Это относится и к ментальным впечатлениям, которые составляют чью-либо личность. Эти ментальные впечатления основаны на принятии и непринятии, на вере и неверии, на бесконечном потоке концепций, находящимся в нашем уме. Именно эти ментальные впечатления заставляют нас чувствовать себя то выше других, то ниже, то хорошими, то плохими и так далее. Эти впечатления возникают в нашем сознании и являются причиной того, что посредством их мы отвечаем на какие-то внешние раздражители. И если идентифицировать себя с ними, то достаточно легко утратить истинную тропу жизни. Карма находится в уме. Она указывает на путаницу и привязанность к внешним феноменам и подсознательным данным, оставленными в памяти. А стать свободным от власти кармы можно только, став свидетелем.

Это выглядит несколько странно, но люди имеют стойкую тенденцию привязываться к мыслям. Особенно — к радостным мыслям и радостным переживаниям. И такой человек выглядит как бы находящимся на верху многоэтажного здания, построенного на базе собственных положительных впечатлений. Обычно люди боятся утратить привязанность к своим мыслям и концепциям, так как считают, что тогда пропадает и смысл жизни. Но в действительности это явление обратного свойства. Только утратив привязанность к мыслям и идеям, можно стать счастливее и обрести смысл жизни.

СОЗНАТЕЛЬНОСТЬ В ЕЖЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

Постарайтесь развить как можно большую степень сознательности для обыденной жизни, не прекращая при этом обычной деловой активности. Работайте для того, чтобы работать. И это будет означать покорение своего бушующего ума. Если вы не будете работать, то начнете снова переживать свои проблемы, впадая в своего рода летаргию. Работайте, выполняйте свои обязанности, но и также старайтесь быть сознательным. Будьте внимательны и наблюдательны ко всякой мысли, эмоции и действию. Позвольте мыслям и эмоциям появляться без всякого на то осуждения, будучи полностью отделены от них. Если вы начнете осуждать их или менять на иные, то этим вы их будете только усиливать. Не подавляйте мысли, просто будьте отделенными от них. Позвольте всем эмоциональным импульсам и воспоминаниям подниматься в вашем сознании. Не боритесь с ними, только позвольте им возникать безо всякой на них реакции.

Ваш план ежедневной жизни должен быть примерно следующим: действовать и думать, но находясь как бы вне действий и думания. Будьте отделены, будьте свидетелем. Это принесет мир в вашу жизнь и позволит сделать ваш ум более восприимчивым к практикам крия йоги. Отделение — это одно из важнейших положений, которое вам следует постепенно развивать. И от этого будет увеличиваться ваша способность

поддерживать сознательность в обыденной жизни.

Пробудив сознательность, вам следует практиковать и некоторые другие формы йоги, в частности, карма-йогу, бхакти-йогу, джняна-йогу. В первое время, когда вы постараетесь быть сознательным, вы обнаружите, что сделать это достаточно тяжело. В этом положении главное, что вам нужно сделать, — это не беспокоиться и не расстраиваться. Для результатов необходимы время и практика.

СОЗНАНИЕ КРИЯ ЙОГИ

В медитативных практиках каждый должен исповедовать два метода: сознательность и концентрацию. Концентрация широко рекомендуется в традиционных текстах. Однако для большинства людей этого шумного и озабоченного мира она невозможна, так как лишь только усиливает их беспокойство. Серьезные и мощные попытки концентрировать ум могут принести больше зла, чем добра, ибо это приведет к ментальному перенапряжению, головным болям и расстройствам. Если вы постараетесь бороться с умом, то просто проиграете сражение. Перед концентрацией ум должен быть очищен. Из него должны быть удалены все его внутренние раздражители, подсознательные желания, страхи и тому подобное. Все это достигается посредством практик сознательности. Благодаря им, ум со временем очистится и успокоится. Концентрация и сознательность — это два метода для медитации. Сознательность, однако, наиболее мягкий и доступный метод для большинства людей. Только те, кто уже успокоили и гармонизировали свой ум, могут позволить себе заняться концентрацией как средством медитации. Сознательность — это метод крия йоги. Она растворяет ум, проникая в него через заднюю дверь. По этой причине крия йога несмотря на то, что это достаточно древняя система, идеально подходит для современного человека.

В крия йоге вам следует сознательно отнестись к механике практик, дыханию, мантрам, движениям тела и тому подобному. Будьте внимательны и не попадайте под влияние внутренних чувств или внешних событий. Позвольте восприятию воспринимать, но будьте несколько в стороне от этого. Просто будьте сознательным по отношению к исполнению собственных практик. Не старайтесь концентрироваться. Будьте только свидетелем своего ума, внешних событий и исполнения практик. Это позволит вашим ментальным настроениям подниматься из подсознания, а затем возвращаться в свой собственный источник. Это приведет к успокоению. А уже после этого можно будет перейти к концентрации, которая получится сама. Не подавляйте ничего, выходящего из своего ума, даже если ваш ум совершает прыжки, подобно дикой обезьяне. Будьте сознательным и исполняйте свои ежедневные практики. В конце концов, сознание установится и станет мирным.

Целью крия йоги является вызвать состояние безмыслия. Но это состояние не должно явиться результатом подавления мыслей. Подавление мыслей подобно надавливанию на предмет, подвешенный в воздухе. Сначала он отодвинется, но потом снова вернется.

Состояние безмыслия позволит вам непосредственно воспринимать предметы таковыми, какие они есть. Мысли, на самом деле, это, как покрывало, которое накинута на глубины человеческого существа. Это покрывало, достаточно грязное и скомканное, находится на окне и скрывает яркий солнечный свет. Состояние же безмыслия подобно полностью очищенному окну. И этого можно добиться через практики крия йоги. Не торопитесь, однако, вызвать состояние безмыслия, установив это себе за цель. Таким образом вы породите еще больше мыслей в своей голове. Просто исполняйте практики, наблюдая за тем, как появляются мысли. Просто будьте наблюдательны, без того, чтобы определять, нравится вам то, что появляется или нет.

ПОДАВЛЕНИЕ НЕЗНАЧИТЕЛЬНЫХ МЫСЛЕЙ

На определенной стадии при исполнении практик крия йоги вы обнаружите, что ваше сознание стало более спокойным, только несколько незначительных мыслей появляется там. В этом случае допускается их подавление. Обычно такая ситуация складывается после нескольких месяцев регулярных практик. Но, с другой стороны, это может произойти неожиданно, в определенный благоприятный период занятий. Вам не следует подавлять эмоционально глубокие мысли. Но незначительные могут быть просто смяты. Это можно трактовать на примере слона и муравья. Если, допустим, в вашем мире появляется слон, который начинает вам досажать, в этом случае вам придется проявить такт и терпение. Вы будете наблюдать за ним внимательно и выбирать время, когда можно избежать контактов с ним и попытаться избавиться от него. Если же вам досаждают муравей, это совершенно иной случай. Отбросьте его и займитесь делами. В этом, собственно говоря, и состоит различие между значительными и незначительными мыслями. И вам следует подумать и решить, какие мысли являются незначительными по своей природе.

БОДРСТВОВАНИЕ И СОНЛИВОСТЬ

Одной из крупнейших проблем в крия йоге является сонливость. Есть такая тенденция в человеческой природе — легко проваливаться в состояние дремы, особенно при определенной ментальной релаксации, которая часто случается во время практик крия йоги. Большинство людей любит дрему. Это очень приятно и позволяет на время забыть свои проблемы ежедневной жизни. Однако вы должны понять, что состояние медитации посредством расслабленного бодрствования гораздо более приятно и выгодно. И более того, расслабленное бодрствование ведет к самопознанию и блаженству, в то время как сон, пусть даже десятилетиями длящийся, никогда не приведет к самопознанию. А, следовательно, серьезно практикующие должны приложить особые усилия, дабы оставаться сознательными во время практик, прилагая особые усилия, чтобы не провалиться в царство сна и приятных мечтаний. Вы получите гораздо больше выгоды, делая крия йогу с бодрствующим сознанием, чем со спящим. И проблемы ума могут быть разрешены, если будет бодрствование.

В крия йоге вам следует избегать тамасического состояния посредством принятия холодной ванны, выполнения некоторых асан, сурья намаскара и принятия решения, что вы не будете спать во время упражнений. Вам необходимо состояние «раджаса», ибо в этом состоянии ум свободен от мыслей и прогрессивно гармонизирован. Вы должны сознательно поддерживать этот процесс. Эта сознательность, в конце концов, приведет к медитации.

ПРИЯТНЫЕ И НЕПРИЯТНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Будьте готовы, что вам придется принимать подъемы и спады в своих эмоциях. Порой вы восторжены, порой угнетены. Это случается ежедневно. Это обычные процессы, происходящие в человеческом сознании. Спокойное наблюдение за этими процессами необходимо для очищения и разрешения ментальных проблем. И в этом вам поможет крия йога. Постарайтесь не беспокоиться, а плыть по течению своего состояния, принимая его и будучи сознательным. Только если эмоции чересчур подавляют вас, если есть какие-то глубокие проблемы, депрес-сирующие воздействующие на вас, тогда стоит немножко повременить и приостановить практики крия йоги. Если возможно, обратитесь за консультацией к специалисту.

Практика отстраненного принятия эмоциональных состояний и есть очищающий процесс на первой стадии самопознания. Если вы не пройдете через эти опыты, которые

зачастую и гадки, и неприятны, то невозможно будет познать глубины своего ума. Эта практика должна быть постоянной, чтобы, по крайней мере, сглаживать состояние новых расстройств и эмоциональных бурь. Со временем сглаживание ментальной неустойчивости позволит вам медленно очистить ум, и именно поэтому мы рекомендуем приступить к крия йоге после достаточно длительной работы с иными формами йоги, исполняемыми вами в ежедневной практике. Эти приготовления абсолютно необходимы, ибо помогут мягко изменить проблемы вашего ума. Крия йога подобна сильнодействующей медицине. Если она будет исполняться в то время, когда практикующий исполнен серьезных проблем, то, скорее всего, это приведет к ухудшению его состояния. А посему мы настоятельно рекомендуем всем практикующим, по крайней мере, два года не приступать к крия йоге, заменив ее на это время другими практиками.

Во время исполнения практик крия йоги, а также во снах вы можете оказаться лицом к лицу с какими-нибудь ужасными аспектами вашего ума, то есть вы можете повстречаться с пугающими, гигантскими пауками и тому подобными вещами. В принципе, никто не знает, что может вылезти из глубин вашего ума. Это все есть выражение скрытых негативных аспектов подсознательного ума. Проблемы, которые остались недорешенными, теперь поднимаются в ваше сознание, и это также необходимая часть для процесса очищения вашего ума. Вам по-прежнему следует постепенно продолжать свои практики. Если же появление этих ужасных существ станет излишне интенсивным, то тогда, пожалуй, следует прекратить практики и расслабиться на некоторое время. Все эти подсознательно возникшие силы вам следует воспринимать без сопротивления им. Всегда помните, что это лишь раздражающие аспекты вашего ума. А, следовательно, основные задачи практики сохраняются — продолжайте исполнять ваше упражнение.

Позвольте всем страхам приходить и уходить. Будьте сознательны, не подавляйте их. Это важно.

Запомните. Чем большее количество опытов вы проведете, тем большее количество негативных аспектов вашего ума вы сможете изжить, а, следовательно, продвинетесь по тропе успокоения и гармонизации. После прожития этих опытов ваша жизнь станет более гармоничной. Йогические практики, будь то крия йога или какие-то другие, станут более эффективны. А вся ваша жизнь станет постепенно изменяться в сторону медитации.

ЭФФЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ПЛАНА

Появление подсознательных сил и работа с ними могут привести к перемене здоровья. Эти перемены могут быть и негативными, и позитивными. Это объективно необходимый процесс, так как узлы наших неврозов находятся в глубинах подсознательного ума. Так что практики, хотите ли вы этого или нет, автоматически приведут к изменениям на физическом уровне. Если здоровье улучшается, то, естественно, причин для беспокойства нет никаких. Но вот если здоровье ухудшается, то тогда вы вольны принять решение в двух направлениях: принять ситуацию и идти дальше или просить совета руководства. Большинство из тех, кто практикуют крия йогу, в ашраме зачастую заболевают на первых этапах практик, как минимум у каждого практикующего случается, извините за прозу, понос. В ашраме, мы знаем, это является частью очистительных процессов, и просто ожидаем, что такое случится с большинством людей. И когда это случается, поясняем, что случившееся — процесс временный и особых причин для тревоги нет. Однако если вы практикуете самостоятельно, то здесь уже вам решать, принимать ли ухудшение здоровья и идти дальше, или заниматься только процессами выздоровления.

Однако независимо от того, будет ли ваше здоровье улучшаться или ухудшаться, так или иначе, ваши практики будут нести все более глубокую и многостороннюю гармонию. Расстройство здоровья — это лишь временный феномен. Физические проявления со временем ослабнут, а вот гармонизация ума будет становиться все более действенной.

Эти взлеты и подъемы здоровья являются показателем общего позитивного движения.

Практики стоит прекратить только в случае значительного ухудшения здоровья. Посудите сами, какие могут быть практики, когда имеется налицо серьезное заболевание?

УВЕЛИЧЕНИЕ ЖЕЛАНИЙ

Практики крия йоги могут вызвать сильное и почти непреодолимое желание обладания многими вещами. Допустим, сладостями, изысканной едой и так далее. Увеличение желаний означает, что ранее эти чувства были загнаны в подполье нашего подсознания, а теперь они получили возможность проявить себя. Позвольте им являть себя. Исполните часть из них, если это необходимо и, особенно, если это не наносит вреда никому. Главное — постараться быть сознательным, ибо этот процесс также часть очищения ума.

НЕДОСТАТОК ВРЕМЕНИ

Если вы завязаны на каком-либо виде социальной активности и это не позволяет вам иметь достаточно времени для постоянных ежедневных практик, то лучше не начинайте их. Вы должны понять, что садхана крия йоги возможна тогда, когда у вас имеется достаточно времени для каждодневной практики. Поначалу это должно занимать около 30 минут, но в дальнейшем число крий будет увеличиваться, а соответственно и практики станут длиннее. Полная программа крий занимает два часа и 30 минут. Соответственно, если вы выполняете половину, то вам нужен час и 45 минут. И это минимальное необходимое время. Но если у вас по утрам имеется в запасе только 10 минут или 30 минут, то мы полагаем, что не стоит заниматься крия йогой в этот период. Постарайтесь перенести планы ваших занятий на будущее. Это важно. Крия йога означает самопознание. Это не ерунда и не шутки, постарайтесь отнестись к этому с уважением. И если вы будете практиковать в один день 3 часа, а потом пропустите 5 рабочих дней, затем снова проделаете какую-то часовую практику, то получите очень скромный результат. Ибо для результата необходима работа, которая не терпит пробелов. Лишь в том случае, когда вы будете практиковать регулярно и с той продолжительностью по времени, с какой мы предписываем, только тогда вы получите чудесные изменения вашей жизни.

ДРУГИЕ РАЗНОВИДНОСТИ ЙОГИ

Постарайтесь практиковать другие виды йоги, такие, как бхакти-йога, карма-йога, джняна-йога, — это поможет вам достичь больших успехов в практиках крия йоги. Эти формы йоги следует интегрировать в вашу ежедневную жизнь и сделать частями своей структурной программы.

СВЕСТИ НА НЕТ ВСЕ КОНЦЕПЦИИ

Для того, чтобы получить большую выгоду от практик крия йоги, необходимо прекратить излишние размышления и интеллектуальное балансирование между концепциями, идеями и верованиями. Это необходимо для того, чтобы добиться чистоты и восприимчивости. Всякая приверженность традициям и идеям других людей должна быть прекращена, ибо это является могучим барьером между сознательным восприятием и тонкими аспектами вашего естества.

Позволим себе аналогию. Сравним ум с чашкой воды. Предположим, вода грязная и наполнена разного рода частицами. Эти частицы есть, собственно, то, что представляют собой концепции и разного рода обусловленные рефлексy, которыми мы исполнены от начала нашего рождения. Этих частиц так много, что через воду невозможно смотреть.

Вода же действует, как экран, находящийся перед нашим видением. Это обычный среднестатистический ум. Он полон концепций, идей, а поэтому утрачивает чистоту видения. Вместо того, чтобы отражать эксперимент, такой ум его скрывает. Вы видите только тень эксперимента вместо того, чтобы видеть сам эксперимент таким, какой он есть. А если вода еще и постоянно перемешивается, то чистоты восприятия не добиться никогда.

Частицы не смогут осесть на дно и придать воде свой естественный прозрачный цвет. То же самое происходит и со среднестатистическим умом. Он постоянно исполнен новыми концепциями, теориями и все время находится в состоянии ажиотажа. Но если концепции свободно осядут на дно и вода ума перестанет перемешиваться, то тогда мы получим ум именно таким, какой он есть, — чистым, как кристалл. Именно таковым и должно быть наше восприятие для того, чтобы осветить глубочайшие сферы нашего внутреннего существа.

Конечно же, нелегко распрощаться со всеми нашими концепциями. Это займет время, как занимает время процесс успокоения частиц, движущихся в воде. Но мы полагаем, что вы поймете необходимость этого и предпримете все необходимые усилия для того, чтобы распрощаться со всеми концепциями, базирующимися на вторичных опытах. Регулярная практика йоги и особенно крия йоги поможет вам сделать это. Скорость процесса напрямую зависит от величины приложения сознательных усилий.

Раману Махариши часто спрашивали, что нужно сделать для того, чтобы познать истину. Он же в ответ всегда подчеркивал: *«Забудьте все концепции, которые вы знали. Интеллектуальные положения и фантазии наполняют наше сознание, подобно пыли и грязи. Отбросьте их или хотя бы не относитесь к ним серьезно. Интеллектуальные знания, конечно, имеют место в схеме жизни, но жизнь не основывается на них. Интеллектуальные знания базируются на предположениях и заблуждениях. И каждый, искренне ищущий мудрости, должен попытаться освободить свое сознание от привязанности к интеллектуальным точкам зрения».*

Именно поэтому Тилопа, великий йогин, сказал однажды своему ученику Наропе: *«Смотри в зеркало своего ума».*

Есть громадный смысл в этих словах, ибо здесь речь идет не просто о загрязненном или сломанном зеркале. Тилопа понимал под зеркалом поверхность, которая отражает реальность. Так что ваше сознание должно быть отполировано до такой степени, чтобы все концепции и условности были сметены с него прочь.

Мы предполагаем, что вы — искренний искатель мудрости. Если же это не так, то вам не стоит начинать практиковать крия йогу. Мы полагаем, что вы примете решение отделить себя от интеллектуальных спекуляций.

Используйте интеллект, но не основывайтесь на нем. Подходя к жизни таким образом, вы позволите практикам крия йоги проявить себя с максимальной результативностью.

СТРЕМЛЕНИЕ И ТЕРПЕНИЕ

Никакой человек никогда не смог бы подняться к мудрости без стремления. Последователь йоги, мудрец, провидец, святой — все они переполнены желанием и стремлением познать. Но только когда их сильное желание пересекало границы обыденного восприятия, они восходили к мудрости. Это стремление также необходимо и в крия йоге. Без него вы вскоре прекратите практики и отвлечетесь на другие вещи. Стремление крайне необходимо, ибо это движущая сила, которая позволит вам практиковать крия йогу через все сложности и перипетии нашей жизни. Это стремление даст вам силы противостоять всем шлакам и наслоениям, которыми исполнен наш ум. И если вы уже имеете это могучее стремление, тогда, пожалуй, пришла пора вам начать крия йогу.

КУЛЬМИНАЦИЯ ЙОГИ

Крия йога — это наука сама по себе. Она предписывает практикующим познание и искоренение собственных заблуждений посредством очищения ума и идентификации себя с глубинными пластами собственного существа. Эта идентификация возможна только через личный опыт. Это то, что обычно называют «ануграха» (милость). Наступит день, и вы предстанете перед лицом собственной свабхавы (истинной природы). Именно этой цели и служит крия йога. Практикующий спонтанно станет идентифицировать себя со своей реальной природой, несмотря на хорошие или плохие обстоятельства той жизни, в которой он пребывает.

Этот опыт станет краеугольным камнем его мировоззрения, а его жизнь станет источником блаженства и мудрости. Крия йога — лишь ступень на этом пути.

НАДА САНЧАЛАНА

(крия № 3)

На санскрите слово «нада» означает «поток»; в контексте данной практики оно означает поток сознания в форме звука «АУМ». А санскритское слово «санчалана» означает «вращение, движение». Таким образом, в переводе на русский язык «нада санчалана» означает «движение звука сознания».

РАЦИОНАЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

Эта крия является первой в группе из трех крий: Нада Санчалана, Паван Санчалана и Шабдха Санчалана. Следующие друг за другом в предложенной последовательности, они вызывают постепенное развитие чувствительности психических каналов и чакр. Нада Санчалана готовит практикующего для последующих крий. Она предотвращает блокаду потоков праны, текущих по психическим каналам арохан и аварохан. Начиная с этой крий, у вас начнется увеличение тока чувствительности и целеустремленности ума.

УНМАНИ МУДРА

Эта крия и последующие четыре крий используют очень простую мудру, называемую унмани мудра. Слово «унмани» буквально означает «немысление, недумание», а посему эта мудра имеет перевод, как «состояние недумания» или — это лучший перевод — как «состояние медитации».

Физически эта мудра очень легка в исполнении. В крия йоге она делается следующим образом:

Широко, но без напряжения, откройте глаза. Сосредоточьтесь на бинду. Как только ваше сознание начнет скользить вниз по чакрам: аджна, вишудхи, анахата, манипура, свадхистана — к муладхаре, глаза начинают медленно закрываться. И хотя ваши глаза открыты, ваше сознание скользит по чакрам и следует по ходу канала аварохан... Получается так, что глаза ваши открыты, но смотрите вы внутрь себя. Ваши глаза должны постепенно закрываться или быть чуть-чуть открытыми, когда сознание достигнет муладхара чакры. Прodelайте это на своем личном опыте. Когда вы будете делать это, вам не следует слишком напрягаться. Исполняйте все легко и естественно, так, как получается.

Эта практика больше ментальная, чем физическая. Несмотря на то, что постепенно глаза закрываются, гораздо более важным является тот процесс, который вы совершаете ментально. Хотя глаза и открыты, вы практически ничего не воспринимаете из внешнего мира. Это и есть унмани мудра.

Состояние унмани получается само во время медитации. Хотя вы остаетесь как бы действующим в окружающем мире, но на самом деле вы находитесь в состоянии безмыслия. На санскрите это называется «Унмани Авастха» (состояние безмыслия). Ум функционирует, но без каких-либо помех в виде конфликтных мыслей или анализирования. Вы сознательны, ум функционирует, но кажется, что его нет вовсе. В этом состоянии глаза воспринимают, но ничего не видят. Это унмани.

О состоянии унмани широко упоминается в древних йога-тантрических манускриптах. В частности, Хатха-Йога-Прадипика гласит: *«Без поддержки ума практикующий становится обесмысленным. Он попадает в пространство, внутри и снаружи которого все исполнено шумом и суетой. Это и есть состояние медитации, унмани»* (стих 4:50). *«Что бы не было в этом мире, живое или неживое, это лишь представление ума. Когда ум поднимается в сознание унмани, тогда невидение и двойственность пропадают»* (стих 4:61).

Унмани подразумевает состояние, которое находится за пределами мысли, — медитацию. Это состояние, где все воздействия и влияния объектов мира отсутствуют. Целью крия йоги и является вызвать состояние унмани, а унмани мудра — это достаточно простая техника, которая позволит провести этот опыт.

ДВИЖЕНИЕ ПО ПСИХИЧЕСКИМ КАНАЛАМ

В Нада Санчалана вам потребуется движение по психическим каналам арохан и аварохан. Арохан — это восходящий фронтальный поток, а аварохан — это нисходящий поток в области позвоночника.

В то время, когда вы будете двигать свое сознание по этим психическим проходам, постарайтесь почувствовать каждую чакру и ее поле — одну за другой, посредством могучего поля праны. Если вы захотите, то можете представить каждый из этих центров, подобный бусинке, а все они вместе, составляющие форму «Чакра Кшекрам Малы» (гирлянду полей чакр). Представьте, что каждая бусинка протыкается и проходит насквозь через острую иглу праны. Это проникновение должно восприниматься в большей степени на уровне чувств, чем на уровне мысли. Также постарайтесь избежать всевозможных интеллектуальных спекуляций.

МЕНТАЛЬНОЕ ПОВТОРЕНИЕ

Когда ваше сознание достигнет бинду, то там, на верхушке канала арохан, вам следует ментально сказать слово «бинду» три раза.

По достижению муладхары, внизу канала аварохан, вам следует ментально повторить слово «муладхара» три раза.

И по мере того, как ваше сознание проходит через центр, следует ментально называть имя той чакры, через которую вы проходите.

ПЕНИЕ ЗВУКА «АУМ»

Как только ваше сознание начнет спускаться по каналам ава-рохан, вам следует начать петь мантру «АУМ». Звук должен быть долгим и резким в начале, когда вы находитесь в бинду. Но по мере движения сознания вниз по чакрам, звук должен приобретать менее резкий, гудящий отзвук. Постарайтесь почувствовать, как звук пронзает чакры одну за другой. Кроме того, вам нужно постараться идентифицировать звук с потоком праны. И звук должен закончиться, когда ваше сознание достигнет муладхара чакры.

Мы можем суммировать весь процесс по следующим ступеням: от бинду к аджне — это сильный и резкий звук, от аджны до муладхары — гудящий звук, сконцентрированный на области позвоночника.

Звук «АУМ» должен быть громким и проникающим. Именно тогда он сможет оказывать активные воздействия на чувствительность чакр. Однако, не всегда возможно производить достаточно много шума, особенно рано утром, когда вы можете разбудить или помешать другим людям, живущим в вашем доме, А посему в этих случаях старайтесь исполнять звук «АУМ» громким шепотом.

ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА

Лучше всего принять положение падма-асаны или сиддха-асаны (сиддха-йони-асана — для женщин). Эти позы должны исполняться так, как они предписываются в традиции. Однако, если вы не можете сидеть ни в одной из этих асан, выберите себе какую-нибудь другую, типа ваджра-асаны, ардха-падма-асаны и тому подобное. Кроме того, так как эта крия № 3 следует за крией № 2, то вам лучше оставаться в том положении, в котором вы

были в крие № 2.

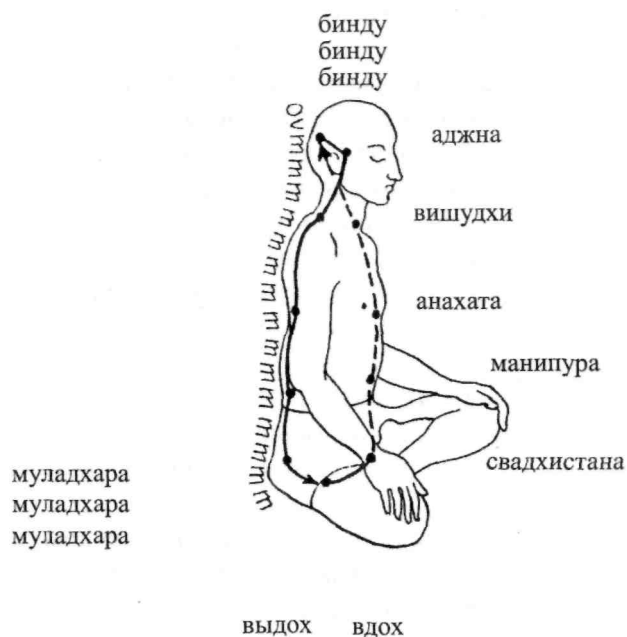


Рис. 3

ТЕХНИКА ИСПОЛНЕНИЯ

По завершении крии № 2 «Чакра Анусандхана» вам следует перейти непосредственно к Нада Санчалана. Не меняйте той позиции, в которой вы находитесь. Откройте глаза, обратите внимание на позвоночник, он должен быть прямым. Полностью выдохните. Наклоните голову вперед, однако не кладя подбородок на грудь. Зафиксируйте шею в этом положении. Позиция для головы должна быть таковой, как будто вы заснули в сидячем положении. Затем зафиксируйте свое сознание на чакре муладхара. Повторите ментально: «муладхара, муладхара, муладхара», сконцентрировавшись при этом на ней. Тело должно пребывать в состоянии полной неподвижности, а дыхание задержано, затем вдохните во фронтальный канал арохан, исполняя удджайи пранаяму. И как только ваше сознание начнет подниматься по полям чакр, начинайте ментально повторять их имена: свадхистана, манипура, анахата, вишудхи. Постарайтесь прочувствовать каждый центр, как бы пронзая его праной и сознанием. И как только ваше сознание начнет двигаться от вишудхи к бинду, начните медленно поднимать голову. Когда ваше сознание достигнет бинду, ваша голова должна быть поднята и должна смотреть вперед. Задержите дыхание на некоторое время. Задержав сознание на бинду, три раза повторите в уме: «бинду, бинду, бинду». Запомните: вам следует соблюдать полную концентрацию, соблюдая успокоение во всем теле и не двигая головой в то время, когда вы произносите «бинду, бинду, бинду». Затем выдохните с громким звуком «АУМ». В результате исполнения звука вы должны почувствовать очень сильное давление на бинду. А звук «АУМ» должен исполняться по мере того, как сознание опускается вниз по каналу аварохан, по позвоночнику от бинду к муладхаре. Звук «ау» — первая часть «АУМа» должен исполняться по мере того, как сознание движется от бинду к аджне.

А звук «м-м-м-м» должен исполняться по мере того, как сознание движется от аджны к муладхаре, становясь все более и более тонким по мере того, как сознание достигает муладхары. При достижении муладхары он должен быть исключительно тонким и нежным. По мере опускания сознания должна также исполняться практика унмани. И кроме того, называние каждого центра, через который проходит сознание: аджна, вишудхи, анахата, манипура, свадхистана. А когда сознание достигнет муладхары, мягко наклоните голову вперед. Откройте глаза, это и есть конец первого круга. Сам процесс

должен идти так, как указано на прилагаемом рисунке. По завершении первого круга движений, переходите тут же на второй. Повторите слова «му-ладхара, муладхара, муладхара», а затем с помощью удджайи пранаямы начинайте восходить по фронтальному каналу арохан. Так сделайте тринадцать раз, а затем переходите непосредственно к крие № 4.

ДЫХАНИЕ

Следует сделать краткую задержку дыхания, когда вы повторяете слово «муладхара» ментально три раза. Затем идет вдох посредством удджайи, который должен быть синхронизирован с подъемом сознания по каналу арохан. Затем снова идет короткая задержка дыхания на то время, когда вы ментально повторяете три раза «бинду». Потом следует выдох со звуком «АУМ» в то время, когда сознание направляется вниз по позвоночнику, по психическому каналу аварохан.

ПОДСЧЕТ КОЛИЧЕСТВА ПОЛНЫХ ИСПОЛНЕНИЙ

Всего нужно сделать тринадцать полных циклов. Поэтому в конце каждого вам нужно удерживать в памяти номер круга, который вы только что сделали. Это нужно делать только после того, как вы достигаете муладхары, в конце звука «АУМ», в конце нисхождения по каналу аварохан. Для подсчетов используется несколько методов. Метод ментального подсчета достаточно прост, но имеет одно неприятное свойство. Практикующий бывает очень увлечен упражнениями и утрачивает счет как таковой. Если вы желаете, вы можете использовать собственные пальцы. Но есть метод, который используется с древнейших времен и который мы хотели бы вам рекомендовать. Это метод с помощью использования «малы» (гирлянды, четок). Вам следует нанизать на нитку тринадцать маленьких бусинок, а затем главную бусину, которая называется «сумеру». И когда вы начнете практиковать Нада Санчалану, держите малу перед собой. Ваш палец должен приходиться на соединение между сумеру и первой бусиной. Когда вы завершаете новый круг, то соответственно сдвигаете одну бусину. Когда вы достигнете тринадцатой бусины, вы ощутите сумеру и поймете, что закончили тринадцать раундов. Эксперименты и опыт показали, что этот метод подсчета — наилучший.

На выполнение полных тринадцати циклов вам потребуется около семи-восьми минут.

СОЗНАТЕЛЬНОСТЬ

Постарайтесь исполнять крию в правильной форме, в состоянии бодрствования. Достаточно легко забыть часть практики или исполнять практику без внимания. Позвольте своим мыслям являть себя, но поддерживайте сознание практики. Если вы почувствуете сонливость, то примите холодный душ или просто омойте лицо холодной водой. Запомните — важно оставаться сознательным свидетелем собственных действий во время всех практик.

ПАВАН САНЧАЛАНА

(крия № 4)

Санскритское слово «паван» означает «дыхание, ветер»; «санчалана» означает «движение». А посему эта крия — «паван санчалана» — может быть переведена, как «движение осознанного дыхания». Это четвертая по счету крия, которая выполняется сразу после Нада Санчалана.

ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА ДЛЯ ИСПОЛНЕНИЯ КРИИ

Для исполнения крии вы садитесь либо в падма-асану, либо в сиддха-асану (сиддха-йони-асана — для женщин). Это лучшие положения, так как они позволяют держать спину прямой даже в расслабленном состоянии в течение длительного периода времени. Если вы этого не можете, то сядьте в любую из асан, которые описывались выше, но только помните то, что вам необходимо держать спину прямой в течение всего исполнения практик. Руки расположите на бедрах или на коленях, по собственному желанию. Если вы хотите, вы можете проделать джняна, чин или чинмайя мудру.

ПСИХИЧЕСКИЕ КАНАЛЫ СОЗНАНИЯ И МЕНТАЛЬНОЕ ПОВТОРЕНИЕ

Подобно крие № 3, вам нужно поднять сознание по каналам арохан и аварохан. Вам также нужно ментально повторять название каждой чакры и ее поля в тот момент, когда ваше сознание проходит через них. Этот процесс должен выполняться примерно следующим образом.

Когда сознание достигает муладхары, вам следует ментально повторить три раза: «муладхара, муладхара, муладхара». Затем следует ментально сказать себе слово «арохан», прямо перед тем, как вы начнете поднимать сознание по каналу арохан. Подъем по каналу арохан осуществляется на вдохе. Прочувствует поле каждой чакры и повторяйте их названия: свадхистана, манипура, анахата, вишудхи, аджна.

Затем, когда ваше сознание достигнет бинду, вам нужно три раза ментально его упомянуть: «бинду, бинду, бинду». После этого ментально скажите себе слово «аварохан» прямо перед тем, как вы начнете опускать свое сознание по каналу аварохан. Опускать сознание по каналу аварохан следует на выдохе. Прочувствуйте каждую чакру, одну за другой, и ментально повторите их имена: аджна, вишудхи, анахата, манипура, свадхистана. Затем этот процесс повторяется с прежними ментальными упоминаниями слова «муладхара» три раза.



ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Делать Паван Санчалана вам следует, зная следующие техники: удджайи пранаяму, унмани мудру, кхетчари мудру.

Удджайи пранаяма и унмани мудра — это существенная и неотъемлемая часть Нада Санчалана. Их вы уже исполняли ранее. Но кхетчари мудра вводится здесь впервые. Она достаточно проста и будет составной частью не только этой крии, но и ряда последующих крий.

ТЕХНИКА ИСПОЛНЕНИЯ

По завершении Нада Санчалана (крии № 3) следует немедленно перейти к исполнению практики Паван Санчалана. Не изменяйте положения, в котором вы сидите. Поддерживайте спину выпрямленной. Откройте глаза. Заверните ваш язык, как это положено в кхетчари мудра. Практикуйте кхетчари непосредственно в течение всей практики. Вы можете освободить ваш язык через короткий промежуток времени, если почувствуете какой-либо дискомфорт.

Глубоко выдохните. Наклоните голову вперед, однако без какого-либо напряжения. Направьте ваше сознание в область чакры муладхара. Начните проделывать первый круг движения по каналу аварохан, то есть приступите к первому кругу. Ментально повторите три раза: «муладхара, муладхара, муладхара». Если хотите, можете с каждым произнесением слова «муладхара» как бы легонько ощупывать сознанием место положения муладхара чакры. Затем произнесите слово «арохан». Начните поднимать сознание по каналу арохан по мере того, как вы начинаете вдыхать с помощью удджайи. Когда вы будете поднимать сознание по каналу, то ощущайте поле каждой чакры и ментально называйте их. У вас должно создаваться ощущение непрерывного потока сознания, текущего от поля одной чакры к другой. Как только сознание начнет двигаться от вишудхи к бинду, ваша голова должна начать медленно выпрямляться. При вхождении сознания в бинду голова должна легонько наклониться назад. Вдох должен быть закончен по мере того, как ваше сознание достигает бинду. Затем ментально повторите три раза: «бинду, бинду, бинду» с полным сознанием того, что сознание пребывает в области бинду.

Затем ментально скажите слово «аварохан» и начните опускаться по позвоночному каналу аварохан. Опускание сознания по каналу должно быть синхронизировано с выдохом в удджайи. Будьте внимательны при прохождении каждой чакры и ментально повторяйте ее название. Таким образом, ваше сознание начнет опускаться от бинду к муладхаре, и здесь следует начать практиковать унмани мудру. По достижении муладхары глаза должны быть либо полностью закрыты, либо чуть-чуть прикрыты. В муладхаре позвольте вашей голове мягко наклониться вперед. Откройте глаза. Это окончание первого круга движения. Весь процесс суммирован на прилагаемом рисунке. Далее начните второй круг. Ментально повторите: «муладхара, муладхара, муладхара», потом ментально скажите слово «арохан» и начните поднимать энергию по переднему каналу. Так проделайте сорок девять раз.

ДЫХАНИЕ

Дыхание удджайи должно быть исполняемо в течение всей этой крии. Задержите дыхание на короткое время, когда вы повторяете слово «муладхара» ментально три раза. Затем вдыхайте, когда вы поднимаетесь по фронтальному каналу арохан. Задержите свое

дыхание на короткий промежуток времени, пока вы три раза ментально повторяете слово «бинду». Выдыхайте, как только вы начнете опускаться по позвоночному каналу аварохан.



Рис. 4а

МЕНТАЛЬНАЯ СУМАТОХА

Если ваш ум находится в состоянии разбаланса, то позвольте вашему дыханию становиться более глубоким и более быстрым. Не подавляйте мысли. Когда со временем сознание успокоится и станет целенаправленным, то можно позволить дыханию стать более медленным и более тонким, производя как можно меньше шума.

ЭНЕРГИЧНОСТЬ

Так как это достаточно длительная практика, то достаточно легко утратить контроль и впасть в мягкую дрему. Постарайтесь ощутить, что вы энергетизируетесь с каждым вдохом. Почувствуйте, как прана повышает ваш физический тонус и пронзает каждую чакру и ее поле по мере прохождения. Это поможет вам предотвратить сон.

СОЗНАТЕЛЬНОСТЬ

Поддерживайте сознательность в течение всей практики. Зафиксируйте ваше сознание на дыхании удджайи, пронзая каждую чакру и ее поле, а также на ментальных повторениях и унмани мудре.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ

Паван Санчалана должна быть исполнена сразу после Нада Санчаланы, но перед Шабдха Санчаланой.

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

Вам следует проделать полных сорок девять кругов. В общем целом это у вас займет двадцать пять-тридцать минут, в зависимости от глубины и протяженности дыхания.

ПОДСЧЕТ КРУГОВ ДВИЖЕНИЯ

В этой крие мы вам уже настоятельно советуем использовать малу для подсчета количества прохождения кругов, ибо достаточно сложно делать это как с помощью ума, так и с помощью пальцев. Свяжите маленькие четки, состоящие из сорока девяти маленьких бусинок и большой пятидесятой бусины, которая изображает сумеру, так, как мы это описывали в Нада Санчалана. И, соответственно, отмечайте прохождение каждого круга сдвиганием на одну бусину. Делайте это тогда, когда ваше сознание возвращается к муладхаре чакре. Если же вы по какой-либо причине не можете сами сделать малу, сходите и купите. Самая лучшая — это мала из ста восьми бусинок. Постарайтесь, чтобы она была сделана либо из дерева тулси, либо из дерева рудраакша, либо из сандалового дерева.

ШАБДХА САНЧАЛАНА

(крия № 5)

На санскрите «шабдха» означает «слово»; «санчалана» означает «вращение, продвижение». А посему эта практика может быть переведена, как «продвижение слова, исполненного сознанием». Вместо слова здесь — мантра «СоХам». Шабдха Санчалана может считаться как шестая стадия Аджапа Джапы.

ЧТО ТАКОЕ СОХАМ

«СоХам» зачастую называют аджапа гаятри — спонтанная песня дыхания. Это мантра, которая возникает автоматически при каждом вдохе и выдохе. Этот звук связан с естественным ритмом дыхания. И эту мантру каждый человек поет постоянно, независимо от того, знает он ее или не знает, хочет он этого или не хочет.

Во всех ведических практиках сознание должно быть зафиксировано на чем-либо. Это должна быть фокусная точка, на которой колебания ума приводятся в порядок и целенаправляются. Для этой цели может быть использовано многое: мантра, ментальное представление какого-либо божества или даже ваш большой палец. Но это «что-то» должно автоматически привлекать ваше внимание и постоянно вызывать воспоминания. И это не так чтобы очень легко. Сознание сопротивляется процессу концентрации, постоянно норовит убежать в сторону и блуждать. И символ, выбранный нами, легко забывается. Практикующий снова попадает в поток блуждающих мыслей. СоХам же — это идеальная мантра, потому что она исполняется независимо от сознания. Она может остановиться только тогда, когда остановится дыхание. А следовательно, СоХам напоминает, чтобы вы были сознательны.

Любая мантра может быть интегрирована с процессами дыхания для того, чтобы постоянно продуцировать воспоминания. Но СоХам, в отличие от всех остальных, возникает в сознании естественно, и поэтому это самая легкая мантра для большинства людей. Это уже проверено бесчисленным количеством йо-гинов за тысячелетия опытов. Мы настоятельно рекомендуем ее (а также мантру АУМ) для всех искренних садхаков. Постоянные воспоминания о ней ведут к дхьяне.

СоХам также буквально означает: «Я есть Шива (чистое сознание)» или «Я есть Он (чистое сознание)».

Смешение индивидуального и космического, или высшего сознания, указывает на союз Шивы и Шакти. Однако читателям не стоит слишком заботиться о том, как должно переводиться или как должно пониматься значение этого слова. Любая попытка понять это слово ментально приведет к заблуждению. Оно может быть понято только на интуитивном уровне. И только когда практикующий понимает ее трансцендентальное значение, только тогда она может быть использована как средство постоянной опоры и воспоминания. «Оно» означает постоянный поток дхьяны.

Если вы пожелаете и если ваше сознание полностью целеустремленно, вы можете погрузиться дальше в глубины и в реальное значение слова СоХам. Но это уже является методом джняна-йоги. Однако, и он не принесет никаких результатов, если ваш ум напряжен и исполнен проблем, пусть даже если вы произносите это слово, не прекращая, все двадцать четыре часа в сутки. Только в том случае, если ваше сознание готово и ваше стремление достаточно мощно, только тогда вы поймете трансцендентальный смысл слова СоХам. Значение его подобно языку пламени, полосе активного света. Но помните, что для этого вы должны быть готовы. Тем, кто уже готов для этого типа практики джняна-йоги, мы рекомендуем вхождение в СоХам как наилучшую садхану.

В Шабдха Санчалане не стоит беспокоиться о значении слова СоХам. Главное — быть сознательным и наблюдать за тем, как звук синхронизируется с дыханием.

ПРОИЗНЕСЕНИЕ СЛОВА СОХАМ

Некоторые люди слышат «СаХам» вместо «СоХам». В принципе, это приемлемо и может использоваться в Шабдха Санчалане.

СоХам обязательно должен быть интегрирован с дыханием. При наличии практики уddжайи пранаямы этот звук может быть услышан достаточно отчетливо. Попробуйте. Вы скорее всего услышите: Со — на вдохе и Хам — на выдохе.

В Шабдха Санчалане вы должны слышать «со» по мере вдоха, когда сознание движется от муладхары по фронтальному каналу арохан к бинду. Это должен быть длительный звук.

От муладхары к свадхистане этот звук должен быть выражен в звуке: «с — с — с». От свадхистаны к бинду он должен звучать, как долгое «о-о-о». Это произношение отражено на прилагаемом рисунке.

Звук же «Хам» должен исполняться на выдохе, когда сознание движется по позвоночному каналу аварохан от бинду к муладхаре. От бинду через аджну к вишудхи он должен звучать, как: «х — а — а — а». От вишудхи к муладхаре он должен быть слышим, как: «м — м — м». Это гудящий звук, вибрирующий в позвоночнике.

Звук СоХам не должен произноситься вслух. Это естественный звук дыхания. Звук должен быть таким, чтобы вы слышали его, а любой человек, стоящий очень близко к вам, пусть даже вплотную, не мог расслышать ничего.

ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА

Оставайтесь в той же самой позиции, которую вы использовали для Паван Санчаланы. Лишь в том случае, если вы почувствуете боль или излишнее напряжение, как-то сдвиньтесь или поменяйте позиции.

Традиционными позами для этой крии являются падма-асана или сиддха-асана (сиддха-йони-асана — для женщин). Если эти асаны для вас не удобны, вы можете воспользоваться другими, такими, как: ардха-падма-асана, свастика-асана и др.

Удерживайте свой позвоночник прямым на протяжении всей крии. Двигаться может в случае необходимости только голова.

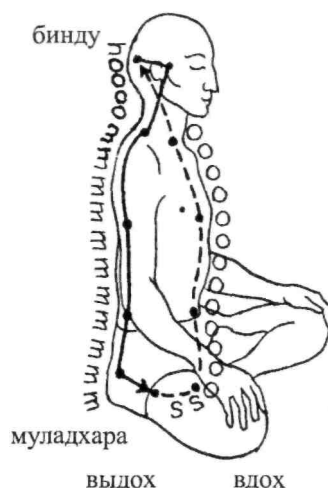


Рис. 5

ПСИХИЧЕСКИЕ КАНАЛЫ СОЗНАНИЯ

По мере того, как вы вдыхаете, ваше сознание должно идентифицировать себя со

звуком «Со» и подниматься по фронтальному каналу арохан. После оставления чакры муладхары следует прочувствовать мантру и дыхание, проходящее через свадхистану, манипуру, анахату, вишудхи и под конец бинду.

Когда вы выдыхаете со звуком «Хам», ваше сознание должно опускаться по позвоночному каналу аварохан. По мере того, как вы покинете бинду, вы должны почувствовать мантру и дыхание, постепенно проходящее через аджну, вишудхи, анахату, манипуру, свадхистану и, наконец, муладхару чакры.

Здесь не должно быть никакого ментального повторения названий чакр и их полей... только осознание.

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Во время Шабдха Санчаланы вам следует практиковать удджайи пранаяму, кхетчари мудру и унмани мудру. Как вы помните, они использовались и в Паван Санчалане.

ТЕХНИКА ИСПОЛНЕНИЯ

Исполняйте Шабдха Санчалану сразу по окончании Паван Санчаланы. Сядьте удобно. Выпрямите спину. Откройте глаза, сделайте кхетчари мудру и удерживайте ее в течение всей практики. Выдохните глубоко, наклоните голову вперед. Прочувствуйте, направив сознание, муладхару чакру. С этого начнется ваш первый круг обращения энергии.

С помощью удджайи пранаямы вдохните и начинайте подниматься по каналу арохан. Услышьте звук «Со» и прочувствуйте, как он пронзает каждую чакру по мере восхождения. Когда ваше сознание начнет двигаться между полем вишудхи и бинду, медленно поднимите голову. Ваша голова должна быть поднята и смотреть вперед, когда сознание достигнет бинду. Мантра «Со» и вдох должны закончиться по мере того, как сознание достигнет бинду.

Осознайте ваше местонахождение в бинду в течение нескольких секунд.

Затем начните выдыхать с помощью удджайи по каналу аварохан. Примите к исполнению унмани мудру. Услышьте звук «Хам» и прочувствуйте, как он пронзает чакры одну за одной. Не должно быть никакого ментального названия чакр... только сознание. Ваш выдох и звук «Хам» должны закончиться, когда сознание достигнет муладхары. Склоните голову вперед. Откройте глаза. Удерживайте сознание на муладхаре в течение нескольких секунд. Это конец первого цикла. Этот процесс показан на прилагаемом рисунке. А теперь начните второй цикл. С помощью удджайи вдохните и со звуком «Со» начинайте поднимать сознание по каналу арохан.

Так сделайте пятьдесят девять (59) кругов. После этого перейдите к Маха мудре.

ДЫХАНИЕ

В течение всей крии исповедуйте дыхание удджайи. Задержите дыхание на несколько секунд на чакре муладхара. Вдыхайте по каналу арохан. Затем задержите дыхание на несколько секунд, получив осознание нахождения в бинду. Затем выдохните по нисходящему каналу аварохан.

МЕНТАЛЬНАЯ СУМАТОХА

Если ваше сознание находится в состоянии разбаланса, позвольте звуку «СоХам» проявляться несколько громче, чем мы предписываем, а дыханию быть более частым. Когда напряжение спадет и ум расслабитсЯ, звук «СоХам» станет более тонким, а дыхание более медленным.

СОЗНАТЕЛЬНОСТЬ

Поддерживайте осознание мантры «СоХам», дыхания и психических каналов.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ

Шабдха Санчалана должна исполняться непосредственно после Паван Санчалана и перед Маха мудрой.

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

Вам следует проделать 59 (пятьдесят девять) полных кругов. Это займет в среднем от 25 (двадцати пяти) до 40 (сорока) минут, в зависимости от скорости дыхания.

ПОДСЧЕТ КРУГОВ

При описании Паван Санчаланы мы посоветовали вам использовать для подсчета 108-бусинную малу. А также посоветовали завязать узел или расположить бусину сумеру по окончании сорок девятого круга. Для Шабдха Санчаланы вам не нужно завязывать никаких узлов. По завершении Паван Санчаланы ваши пальцы остаются на сорок девятой бусине. А после нее перейдите к подсчету раундов Шабдха Санчаланы, ибо 49 (сорок девять) кругов Паван Санчаланы и 59 (пятьдесят девять) кругов Шабдха Санчаланы и дают искомое число 108 (сто восемь).

МАХА МУДРА

(крия № 6)

Санскритское слово «маха» означает «великий, огромный», а слово «мудра» означает «психическое положение, поза». Таким образом, на русский язык это может быть переведено, как «великое психическое положение». Существует два метода, один из которых вам стоит выбрать для собственного исполнения.

НЕОБХОДИМЫЕ РАЦИОНАЛЬНЫЕ ОБЪЯСНЕНИЯ

Маха мудра — это первая из двух взаимосвязанных крий. Вторая называется Маха бхеда мудра. Вместе они образуют и высвобождают множество энергии психического, праническо-го и ментального тел. Крии, которые мы обсуждали ранее (то есть те, которые идут под номерами 1—5), связаны с отработкой пратяхары — отвлечения сознания практикующего от чувственного восприятия внешнего мира и видений ума. Крии от № 8 и далее нацелены на вызывание дхараны и ментальной целеустремленности. Так что Маха мудра и Маха бхеда мудра — это два промежуточных упражнения, которые разделяют высшие стадии познания от низших и помогают концентрировать ум. Они интенсифицируют сознательность.

УПОМИНАНИЯ В РУКОПИСЯХ И ДРЕВНИХ ТЕКСТАХ

Маха мудра упоминается во многих йога-тантрических манускриптах. Однако эти описания очень рознятся одно от другого и в целом не адекватны. Вот, в частности, что говорит «Йога Чудамани Упанишад»: *«Маха мудра — это практика, которая очищает всю сеть нади (психических каналов), приводит к балансу иду и пингалу и поглощает расу (нектар блаженства) в такой степени, что это переполняет и пропитывает все человеческое существо»* (стих 65).

«Подбородок должен быть придавлен к яремной впадине (джаландхара). Левая стопа должна быть жестко закреплена напротив промежности (между анусом и сексуальным органом). Правая нога должна быть вытянута перед собой и твердо лежать на земле. Обе руки необходимо положить на правую ногу. Дыхание должно направляться в легкие и затем медленно исходить наружу. Это и называется Маха мудра — разрушитель болезней» (стих 66).

Это краткое описание подобно одному из методов, используемых в крия йоге. Но существенная разница здесь состоит в том, что джаландхара бандха не практикуется в Маха мудре в крия йоге. Текст же продолжает: *«Дыхание должно идти сначала через левую ноздрю, а затем через правую. В этом случае задействуются каналы ида и пингала. Они приходят к балансу, а мудра получает свое полное воплощение»* (стих 67).

Этот метод хатха-йоги использует Нади шодхана пранаяму при исполнении Маха мудры. Метод крия йоги отличен от этого, хотя и приносит тот же самый результат — медитацию. Далее текст продолжает описывать выгоды от исполнения Маха мудры:

«Благодаря силе этой мудры совершенно неприемлемая пища может быть переварена, а невкусная пища становится вкуснейшей. Происходит спокойное усваивание даже излишков пищи. Более того, благодаря этому упражнению, даже яд может усваиваться и превращаться в нектар. Различные заболевания, такие, как проказа, заболевание желудка, туберкулез, могут быть излечены и предупреждены» (стих 68—69).

«Маха мудра дарит духовную силу и дарует секрет, который не разглашается никому» (стих 70).

Маха мудра и в хатха-йоге, и в крия йоге никогда не изучалась широко. Она всегда

передавалась от гуру к ученику. Однако, в связи с требованиями данной эпохи, эти техники получили право выхода на широкую публику.

Подробное описание Маха мудры дается и в Хатха-Йоге-Прадипике (гл. 3, стихи 10—18), и в Гхерант Самхита (гл. 3, стихи 6—8). Здесь же мы рассматриваем Маха мудру в форме, приемлемой только для крия йоги.

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Для того, чтобы практиковать Маха мудру, необходимо четко усвоить следующие техники:

1. Удджайи пранаяма
2. Унмани мудра
3. Кхетчари мудра
4. Шамбхави мудра
5. Мула бандха

С тремя первыми техниками мы были уже знакомы по предыдущему их использованию в практиках крия йоги. Шамбхави мудра (сосредоточение на межбровном промежутке) и мула бандха также уже описывались, и для освежения их в памяти необходимо обратиться к ранним разделам данной книги.

ВНИМАНИЕ!!! В Маха мудре не должна исполняться мула бандха с помощью джаландхара бандхи. У вас должен быть только контакт с промежностью, но без опускания подбородка на грудь.

ПРАКТИКА

ВАРИАНТ № 1

ПОЛОЖЕНИЕ ДЛЯ ИСПОЛНЕНИЯ КРИИ

Положением для крии в данном случае является сиддха-асана (для мужчин) и сиддха-йони-асана (для женщин). Эти асаны выбраны не случайно, ибо в них можно оказывать давление на промежность, а точнее, на центральную точку чакры муладхары. Если вы не можете сидеть в этой асане, практикуйте маха мудру по второму варианту.

ТЕХНИКА ИСПОЛНЕНИЯ

Сядьте в сиддха-асану или в сиддха-йони-асану. Проконтролируйте еще раз, чтобы ваша пятка жестко надавливала на чакру муладхару между анусом и сексуальным органом. Поддерживайте позвоночник прямым. Ввергните язык в кхетчари мудру и удерживайте его там в течение всей практики. Откройте глаза. Глубоко выдохните. Задержите дыхание. Опустите голову вниз. Еще раз обратите внимание на муладхару чакру и на давление, оказываемое на нее посредством пятки. Такова стартовая поза для начала исполнения этой крии. Затем повторите в уме три раза: «муладхара, муладхара, муладхара». После этого вдохните с помощью удджайи пранаямы и начните посредством сознания подниматься по полям чакр канала арохан (смотри рисунок № 6): свадхистана, манипура, анахата, вишудхи, бинду. Ментально повторять эти чакры не следует, достаточно лишь касаться сознанием. И как только ваше сознание начнет двигаться от вишудхи к бинду, ваша голова должна начать медленно подниматься. По приходу сознания в бинду и окончания вдоха, голова должна быть поднята и даже чуть-чуть откинута назад. Зафиксируйте свое сознание в бинду, задержите дыхание.



Рис.6

Повторите ментально: «бинду, бинду, бинду», а затем практикуйте мула бандху и шамбхави мудру до той поры, пока сможете удерживать дыхание (рис. 6а).



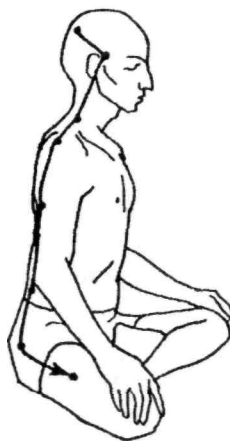
Рис. 6а

Скажите ментально: «шамбхави — кхечари — мул», когда ваше сознание движется через эти центры (смотри рисунок № 6б).



Рис. 6б

Когда вы говорите «шамбхави», ваше сознание должно быть зафиксировано на межбровном центре. Когда вы говорите «кхетчари», ваше сознание должно быть зафиксировано в самой дальней верхней части рта. Когда вы говорите «мул», ваше сознание должно быть зафиксировано на чакре муладхаре. Прохождение сознания через «шамбхави — кхетчари — мул» следует исполнить три раза. Когда ваша практика приобретет постоянство, эти три раза должны быть увеличены до двенадцати в течение нескольких месяцев или даже более. После проделанного верните свой взор в исходное, прекратив делать шамбхави мудру. Затем также перестаньте делать мула бандху. Снова вернитесь сознанием к бинду и выдыхая с помощью удджайи пранаямы, позвольте вашему сознанию опускаться по чакрам позвоночного канала аварохан: аджна, вишудхи, анахата, манипура, свадхистана (смотри рисунок № 6в). Еще раз напоминаем, что не должно быть никаких ментальных повторений названий чакр, только прохождение их сознанием. Как только ваше сознание начнет процесс опускания, начинайте выполнять унмани мудру. Когда же ваше сознание достигнет чакры муладхара, выдох должен быть закончен и голова мягко склонена вперед.



ВЫДОХ

Рис. 6в

Откройте глаза, и это будет окончанием первого цикла. Весь процесс отображен на прилагаемых рисунках. А теперь начните второй круг. Задержите дыхание. Зафиксировав сознание на муладхаре чакре, ментально повторите: «муладхара, муладхара, муладхара», затем позвольте вашему сознанию подниматься по фронтальному каналу арохан, как мы уже описывали. И так повторите двенадцать раз. Не напрягайтесь.

ДЫХАНИЕ

В течение всей практики исполняйте удджайи пранаяму. Один полный круг должен быть равен полному вдоху и выдоху. Задержите дыхание, когда вы повторяете три раза «муладхара». Вдыхайте по фронтальному каналу. Задержите дыхание, когда три раза повторяете «бинду», и затем опускайте сознание через «шамбхави — кхетчари — мул». Выдыхаете по опускающемуся позвоночному проходу.

ПРОХОЖДЕНИЕ ЧЕРЕЗ ШАМБХАВИ, КХЕТЧАРИ И МУЛ

Продвижение сознания по этим центрам должно исполняться с задержкой дыхания. Естественно, для того, чтобы сделать полных двенадцать кругов, нужна долгая практика в

задержке дыхания. А посему мы полагаем, что начинающим следует поначалу делать только три цикла прохождения сознания. Постепенно это количество будет увеличено до двенадцати. Мы считаем, что ритм добавлений должен быть примерно: один дополнительный круг в неделю либо вы можете выбирать ритм добавлений самостоятельно. Главным физическим показателем правильности увеличения нагрузок будет то, что ваше дыхание будет естественным, удобным. В практике крия йоги не должно быть усилий и напряжения ни в теле, ни где-либо еще.

На следующие моменты следует обратить особое внимание:

1. Глаза должны быть сведены в точку между бровей (шам-бхави мудру), как только начнется процесс прохождения сознания по вышеуказанным центрам.
2. Постарайтесь быть сознательными при прохождении всех трех центров. Это может быть достаточно сложным на начальных этапах, но потом будет становиться все легче и легче.

ВАРИАНТ № 2

ПОЛОЖЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ТЕЛА ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ КРИИ

Данное положение имеет название «Уттан падасана» (поза вытянутой ноги). Оно имеет три основные позиции:

1. Правая нога вытягивается вперед, а левая размещается таким образом, чтобы левая пятка давила на промежность напротив муладхара чакры (рис. 7).



Рис. 7

2. Левая нога вытягивается, а правая нога подгибается так, чтобы пятка давила на муладхара чакру.

3. Обе ноги вытягиваются вперед.

Каждая из этих позиций задействуется при исполнении Маха мудры во втором варианте. Однако позиции 1 и 2 более важны, ибо в этих случаях пятка оказывает достаточно жесткое давление на муладхара чакру. Для мужчин давление должно быть посередине между анусом и сексуальным органом; для женщин — напротив внутреннего края влагалища.

ТЕХНИКА ИСПОЛНЕНИЯ

Сядьте в Уттан падасану с левой поджатой ногой и правой вытянутой. Разместите свое тело так, чтобы чувствовать себя удобно и комфортно. Поместите обе ладони на правое колено. Выпрямите спину. Исполните кхетчари мудру. Откройте глаза. Склоните голову вперед и надавите сознанием на муладхара чакру (рис. 7а).



Рис. 7а

Далее до той поры, пока сознание не достигает бинду, следуйте по тем же самым инструкциям, которые давались для варианта № 1. Затем ментально повторите слово «бинду» три раза, наклонитесь вперед и захватите большой палец ноги пальцами рук. Сохраняя правую ногу выпрямленной, практикуйте шамбхави мудру и мулу бандху. Повторяйте: «шамбхави — кхетчари — мул» от трех до двенадцати раз. Проходя сознанием через местонахождение этих мест, повторяйте их имена (рис. 7б).



Рис. 7б

Прекратите делать шамбхави мудру, затем завершите мула бандху. Выпрямите спину в исходную позицию и снова разместите ладони на правом колене. Снова зафиксируйте сознание на бинду и опускайтесь по каналу аварохан, как сказано в варианте № 1 (рис. 7в).

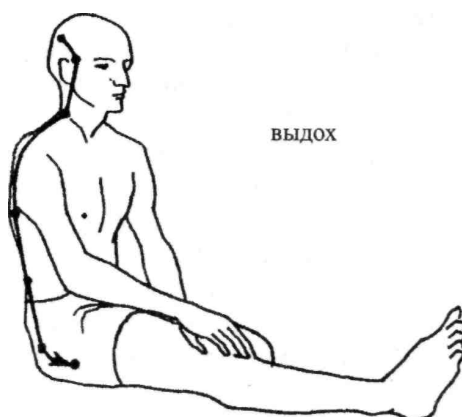


Рис. 7в

Первый круг будет полностью завершен, когда сознание достигнет муладхары чакры. Весь процесс прохождения первого круга показан на прилагаемых рисунках. Затем немедленно перейдите ко второму кругу. Повторите ментально три раза «муладхара» и поднимайтесь по фронтальному каналу. Прodelайте четыре полных круга. Затем перейдите к сидячему положению № 2: левая нога выпрямлена, а правая поджата. Обязательно проследите местоположение правой пятки. Она должна оказывать жесткое давление на муладхара чакру. И здесь тоже совершите четыре полных цикла. Затем перейдите в позицию № 3: когда обе ноги выпрямлены. Здесь также прodelайте четыре полных круга. Такова полная практика Маха мудры — вариант № 2.

ДЫХАНИЕ

Все детали точно такие же, какими они даются для варианта № 1. Помните, что основной тип дыхания — это удджайи пранаяма.

ОСНОВНЫЕ ДЕТАЛИ

ВЫБОР МЕТОДА

И первый, и второй метод одинаково хороши. И тот, и другой оказывают постоянное давление на муладхару. Если вы достаточно легко можете сидеть в сиддха-асане, тогда лучшим методом является вариант № 1. Если вы не можете сидеть в сиддха-асане, тогда практикуйте вариант № 2.

Если вы практиковали предыдущие крии в сиддха-асане, то тогда незачем менять позу для Маха мудры и лучше остаться в сиддха-асане. Хотя с другой стороны, если чувствуете, что засыпаете во время практик крия йоги, то вам лучше сменить положение тела на вариант № 2. Хотя, конечно, последнее слово о том, в какой позиции вам пребывать, остается за вами.

МЕНТАЛЬНОЕ ВОСПРИЯТИЕ МУЛАДХАРЫ

Через несколько месяцев практики вы обнаружите физическое сокращение мускул, расположенных в районе муладхары чакры. Когда вы сможете четко локализовать позицию муладхары и ваше восприятие станет более тонким, то тогда вы сможете просто «касаться» муладхары своим сознанием. И в этом случае уже не будет необходимости сжимать мускулатуру. Физическое ощущение сжатия мускулов в районе муладхары также поможет вам, если сознание блуждает то тут, то там. Со временем, когда ваше сознание станет более целеустремленным, ему будет достаточно даже легкого сжатия мускулов. Но этот выбор должен быть сделан в зависимости от состояния своего ума.

СОЗНАТЕЛЬНОСТЬ

Вы должны поддерживать сознательность:

1. Когда поток праны движется по каналу арохан и каналу аварохан; это должно быть синхронизировано с дыханием.
2. При ментальном повторении «муладхара, бинду, шамбхави, кхетчари, мул».
3. При движении головы.
4. При движении глаз в унмани мудра.
5. При фиксации полностью завершенных кругов прохождения.

ПРОТЯЖЕННОСТЬ

Вы должны проделать полные двенадцать кругов в зависимости от того, какой вариант — вариант 1 или вариант 2 — вы избрали. Новички, которые будут продвигать свое сознание только три раза, продвижение по шамбхави, кхетчари и мул, затратят в общем целом семь минут на полный комплекс практики. Те же, кто делает двенадцать полных кругов, затратят на это примерно десять минут.

Мы полагаем, что ментально вы считаете каждый круг вашего сознания, возвращаясь к муладхаре.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ

Маха мудра должна исполняться немедленно после Шабд ха Санчаланы и перед Маха бхеда мудрой.

МАХА БХЕДА МУДРА

(крия № 7)

На санскрите слово «маха» означает «великий, большой»; «бхеда» означает «исключительно сильный», а «мудра» означает «психическое положение, поза». Таким образом, эту крию можно перевести как «психическое положение для достижения исключительно великих результатов». Она дополняет Маха мудру и следует прямо за ней.

Вместе они исключительно сильно воздействуют на тело и сознание.

Есть два альтернативных метода исполнения этой крии. Выберите и практикуйте один из них в соответствии с вашими способностями и предпочтениями.

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ

Для того, чтобы исполнять Маха бхеда мудру, необходимо знать следующие базисные техники:

1. Удджайи пранаяма.
2. Кшетчари мудра.
3. Унмани мудра.
4. Мула бандха.
5. Насикагра дришти.
6. Джаландхара бандха.
7. Уддияна бандха.

С первыми тремя техниками мы уже знакомы по предыдущим криям. Насикагру дришти, джаландхару бандха, уддияну бандха и полную форму мула бандха следует еще изучить.

ПРАКТИКА

ВАРИАНТ № 1

ФИЗИЧЕСКОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА

Мужчинам следует принять сиддха-асану, а женщинам — сиддха-йони-асану. Если вы не можете принять эту асану, то тогда вам следует исполнять вариант № 2.

ТЕХНИКА ИСПОЛНЕНИЯ

Сядьте с выпрямленной спиной. Проверьте еще раз, надавливает ли ваша пятка на пространство напротив муладхара чакры. Откройте глаза. Выполните кшетчари мудру. Ее стоит проделывать в течение всей практики. Глубоко выдохните. Задержите дыхание. Мягко опустите подбородок на грудь. Таково начальное положение для первого круга. Прочувствуйте муладхара чакру и ментально повторите: «муладхара, муладхара, муладхара». Вдохните способом удджайи пранаяма и начинайте двигать сознание вверх по фронтальному каналу арохан (смотри рисунок № 8): свадхистана, манипура, анахата, вишудхи, бинду. Помните, что не следует делать никаких ментальных упоминаний, только прохождение сознания. Ваша голова должна начать медленно подниматься, когда ваше сознание начнет двигаться от вишудхи к бинду. Как только сознание достигнет бинду, должна последовать задержка дыхания, а голова отклониться чуть-чуть назад. Затем фиксируем сознание в бинду и ментально повторяем: «бинду, бинду, бинду».



Рис. 8

С помощью удджайи направляем наше сознание медленно вниз по позвоночному каналу аварохан (см. рис. № 8а).



Рис. 8а

Прочувствуйте чакры по мере своего опускания: аджна, вишудхи, анахата, манипура, свадхистана и муладхара. Прodelайте унмани мудру, когда опускаете сознание вниз. Когда ваше сознание достигнет муладхары, задержите дыхание. Зафиксируйте свое сознание на муладхаре и ментально повторите: «муладхара, муладхара, муладхара». Затем проделайте джаландхара бандха, продолжая соблюдать задержку дыхания. Потом мула бандха, уддияна бандха, насакагра дришти. Скажите ментально: «насакагра, уддияна, мул». Соответственно этому ваше сознание должно передвигаться по вышеназванным центрам. Когда вы говорите «насакагра», сознание должно быть зафиксировано на кончике носа. Когда вы говорите «уддияна», сознание должно быть зафиксировано на области пупка. Когда вы говорите «мул», ваше сознание должно быть зафиксировано на муладхаре чакре. Такое продвижение «насакагра — уддияна — мул» должно быть проделано три раза для начинающих и медленно увеличено до двенадцати раз, с расчетом увеличения — один раз в неделю (рис. 8б).



Рис. 86

Закончите выполнение насикагра дриштхи. Закончите выполнение мула бандха. Закончите выполнение уддияна бандха. Закончите выполнение джаландхара бандха. Но не поднимайте своей головы. Снова обратите свое сознание на муладхара чакру. Это и есть окончание первого круга. Весь процесс исполнения данной крии изображен на прилагаемых рисунках.

Теперь начните новый круг. Задержите дыхание и сознание на муладхаре. Ментально повторите: «муладхара, муладхара, муладхара». Позвольте своему сознанию подниматься по фронтальному каналу арохан с помощью удджайи пранаямы. Повторите так двенадцать кругов. Не напрягайтесь.

ДЫХАНИЕ

В течение всей практики данной крии вам следует выполнять удджайи пранаяму. Задержите дыхание, когда повторяете три раза слово «муладхара». Вдыхайте, когда подподнимаетесь по фронтальному каналу арохан. Задержите дыхание, когда повторяете три раза слово «бинду». И выдыхайте, когда опускаетесь по позвоночному каналу аварохан.

О ПРИМЕНЕНИИ БАНДХ И НАСИКАГРА ДРИШТХИ

Обратите внимание на то, чтобы все бандхи делались правильно и в правильной последовательности. На первых этапах вам необходимо обратить на них достаточно большое внимание. Но с регулярной практикой бандхи начнут получаться и воспроизводиться автоматически без усилий и на нужной стадии крий.

Также заметьте для себя, что сосредоточение на кончике носа — это достаточно тонкая процедура и она связана непосредственно с применением ее в бандхах. Практика насикагра дриштхи поможет вам правильно исполнять бандхи. Обратите внимание на то, чтобы насикагра дриштхи и бандхи исполнялись одновременно. А также на то, чтобы вы проделывали их, не забывая поднимать сознание по центрам насикагра, уддияна и мул.

Начинающие вскоре обнаружат, что практиковать насикагра дриштхи более, чем минуту, достаточно трудно. Вероятно, что вскоре они ощутят небольшую боль или, по крайней мере, дискомфорт в области глаз. Поэтому не напрягайтесь; если необходимо, прекратите исполнение насикагра дриштхи, когда вы ощутите дискомфорт. Но продолжайте исполнять бандхи и подъем сознания. Постепенно увеличивайте протяженность насикагра дриштхи, когда глазные мускулы привыкнут к новому положению.

ПРОДВИЖЕНИЕ ПО ЦЕНТРАМ НАСИКАГРА, УДДИЯНА И МУЛ

Это продвижение сознания должно исполняться на задержке дыхания. Для новичков мы настоятельно рекомендуем не выполнять это упражнение более трех раз. С течением времени, когда вы разовьете способность легко задерживать дыхание на более длительное время, количество прохождений по этим центрам может быть увеличено — по одному в неделю. В конце концов вы сможете исполнять все двенадцать раз, как это следует.

ПРАКТИКА

ВАРИАНТ № 2.

ФИЗИЧЕСКОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА

Вы должны сесть в уттан падасану (поза вытянутой ноги), как описывалось в варианте № 2 для Маха мудры.

ТЕХНИКА ИСПОЛНЕНИЯ

Сядьте в уттан падасану с подогнутой левой ногой и выпрямленной правой. Поместите свои ладони на правое колено. Откройте глаза. Поддерживайте спину прямой, но расслабленной. Глубоко выдохните. Наклоните голову вперед. Зафиксируйте сознание на муладхара чакре. Повторите ментально: «муладхара, муладхара, муладхара». Именно отсюда начинается первый круг (см. рис. № 9).

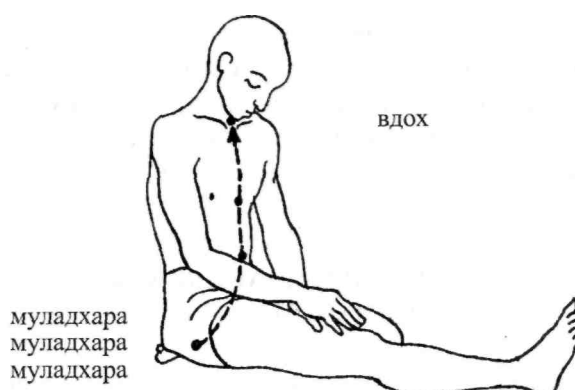


Рис. 9

С помощью удджайи вдохните и начните поднимать сознание по фронтальному каналу арохан, как уже описывалось в варианте № 1 для Маха бхеда мудры. Поднимайте свою голову тогда, когда вы достигнете вишудхи и от вишудхи начнете двигаться к бинду. Повторите слово «бинду» ментально три раза. Затем, выдыхая с помощью удджайи, опускайтесь по позвоночному каналу аварохан, фиксируя свое сознание на нисходящих чакрах (см. рис. № 9а). По мере опускания проделывайте унмани мудру. Выдох должен быть полностью завершен к тому времени, когда сознание достигнет муладхары. Задержите дыхание. Зафиксируйте сознание на муладхара чакре. Повторите ментально: «муладхара, муладхара, муладхара». Затем наклоните голову вперед и проделайте джаландхара бандха. Наклонитесь вперед. Захватите большой палец вытянутой правой ноги обеими руками. Проделайте мула бандха уддияну, а затем насакагру дриштхи в этом положении. Это положение показано на рисунке № 9б. Продолжайте задерживать дыхание. Скажите ментально: «насакагра, уддияна, мул». Одновременно с этим ваше сознание должно проследовать по этим трем центрам. Проделайте от трех до двенадцати

ходок, в соответствии с вашей способностью в задержке дыхания. Не напрягайтесь. Затем прекратите выполнение насикагры дришти, мула бандха, уддияна бандха и джаландхара бандха одну за другой в вышеупомянутой последовательности. Продолжайте держать голову наклоненной вперед. Начните разгибать спину в выпрямленное положение. Снова поместите обе руки на колене. Зафиксируйте сознание на муладхара чакре. Это будет окончанием первого круга.



Рис. 9а



Рис. 9б

Полный процесс показан на прилагаемых рисунках. Затем немедленно начните следующий круг. Поднимайте свое сознание по фронтальному каналу арохан с помощью удджайи пра-наямы. Прodelайте четыре полных круга. Затем измените положение так, чтобы левая нога была выпрямлена, а правая поджата. Обратите внимание на то, чтобы правая пятка жестко давила на область муладхара чакры, и в этом положении проделайте четыре полных круга. Затем сядьте на ягодицы и вытяните вперед обе ноги. В таком положении также проделайте четыре полных круга. Таким образом, всего получится двенадцать кругов, и вы выполните полное количество упражнений в Маха бхеда мудре — вариант № 2.

Замечание: по окончании четырех кругов в каждой позе вам следует поднимать сознание к бинду, повторять мантру «бинду», затем опускаться к муладхаре, повторять мантру «муладхара» и расслабляться.

ДЫХАНИЕ

Все детали сохраняются такими же, как они даются в варианте № 1.

ОСНОВНЫЕ ДЕТАЛИ

ВЫБОР МЕТОДА

И Маха мудра (крия № 6), и Маха бхеда мудра (крия № 7) имеют альтернативные варианты исполнения. И так как Маха бхеда мудра следует за Маха мудрой, то было бы предпочтительнее, если бы вы избрали первый или второй вариант Маха мудры и потом оставались в том же самом положении для исполнения Маха бхеда мудры.

СОЗНАТЕЛЬНОСТЬ

Во время практики этой крии вам следует обратить внимание на осознание следующих положений:

1. Поток праны должен идти по каналам арохан и аварохан, по чакрам и полям чакр, указанным в той последовательности, в которой мы это рекомендуем.
2. Должно быть ментальное повторение мантр муладхары, бинду, насикагры и мул.
3. На движения головой и глазами.
4. Подсчет количества законченных кругов.

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

Полная практика должна сводиться к двенадцати кругам. Начинающие приступают к исполнению только трех прохождений по насикагре, уддияне и мул, что в общем целом занимает восемь минут. Те же, кто выполняет двенадцать прохождений по этим трем центрам, затратят на это около десяти минут.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ

Маха бхеда мудра исполняется непосредственно сразу за Маха мудрой и перед Мандуки мудрой.

ПОДСЧЕТ КРУГОВ

Ментальный подсчет каждого круга рекомендуется делать, когда вы находитесь перед подъемом по фронтальному каналу.

ОТДЫХ

И Маха мудра, и Маха бхеда мудра — достаточно интенсивные практики, особенно для начинающих. Поэтому, если вы захотите немного отдохнуть после Маха мудры, то можете это сделать. Во время этого краткого отдыха, который длится одну-две минуты, вам следует закрыть глаза и зафиксировать свое сознание на дыхании.

ОСОБОЕ ВЛИЯНИЕ

И Маха мудра, и Маха бхеда мудра — это физические методы, которые оказывают глубочайшее влияние на пранический уровень. Особенно они воздействуют на три центра: муладхара чакра, манипура чакра, аджна чакра.

Вне зависимости от того, сознательны вы или нет, эти две крии манипулируют и используют энергию в чакрах для вызывания концентрации ума и медитации.

РЯД ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ ДЛЯ ПРАКТИКИ КРИЯ ЙОГИ

Наши следующие рекомендации помогут вам добиться больших успехов в практике крия йоги:

1. *Асаны.* Если у вас есть достаточно времени, постарайтесь сделать несколько асан перед исполнением практик крия йоги. Было бы неплохо, если бы вы смогли включать в эту свою предварительную программу следующие асаны: Сурья намаскар, Шава-асана, Бхуджанг-асана, Ардха-падма-пасчимотан-асана, Ардха-матсьендра-асана. Эти систематически сгруппированные асаны позволят вам подготовить тело для дальнейшей работы. И им, в общем целом, должно быть уделено не менее двадцати минут. Если необходимо, вы также можете делать асану, которая обычно называется «полубабочка». Если же времени у вас недостаточно, то нет особой необходимости делать эти асаны непосредственно перед практикой крия йоги. Однако, для того, чтобы поддерживать свое здоровье на высоком уровне, все-таки необходимо проделывать эти или другие асаны в течение дня.

2. *Пение звука АУМ.* Было бы неплохо исполнить звук «АУМ» три раза прямо перед началом упражнений крии йоги, то есть непосредственно перед Випарита Карани Мудрой.

3. *Омовения.* Если вы чувствуете, что засыпаете во время практики, то тогда плесните себе немножко холодной воды на лицо. В принципе, было бы хорошо, если бы вы приняли холодный душ или умылись холодной водой перед практиками.

4. *Чанкраманам.* Если вы почувствуете напряженность или усталость, то тогда мы рекомендуем вам провести несколько минут за упражнением Чанкраманам. Крии имеют фиксированный порядок. И если эта последовательность нарушается, то тогда сознание начинает свободно блуждать, что значительно уменьшает выгоды от ваших практик. Чанкраманам же — это метод временного прекращения последовательности практик без утери сознательности. Делайте Чанкраманам, когда вы почувствуете напряженность.

Если вы не чувствуете никакого дискомфорта, тогда нет никакой нужды прекращать практики крия йоги. Забудьте о Чанкраманам. Если вы все-таки практиковали Чанкраманам, то после этой практики, продолжающейся всего несколько минут, вернитесь к практикам крия йоги и продолжите с того места, на котором вы их прекратили.

5. *Последовательность.* Каждый раз, когда вы приступаете к практикам крия йоги, вам следует начинать с самого начала. Мы считаем, что исполнение, допустим, трех крии в один день, а затем трех других крии в другой день, и так далее, не является правильным исполнением крия йоги. Точно так же мы считаем, что не стоит уменьшать количества кругов в исполнении крии. Мы рекомендуем вам исполнять то количество полноценных крии, которое возможно, в зависимости от имеющегося у вас времени. Лучше сделать четыре полные крии, чем по пять кругов из десяти крии.

6. Постарайтесь избежать разговоров и контактов с другими людьми сразу после исполнения практик крия йоги. Практикуйте «моуну» (практику молчания) в течение часа. Это позволит вам изменять собственное сознание, ощущать шанти (покой), который будет сопровождать вас весь остаток дня.

7. *Чувствительность.* После интенсивной практики вы, вполне вероятно, обнаружите, что стали очень чувствительны к эмоциональным всплескам, негативности и психически нездоровым проявлениям окружающих. Будьте внимательны, не поддавайтесь на их провокации. Постарайтесь оставаться отделенным.

МАНДУКИ МУДРА

(крия № 8)

На санскрите слово «мандуки» означает «лягушка»; слово «мудра» означает «психическое положение». Таким образом данная крия будет называться «психическое положение лягушки». На сопроводительном рисунке № 10 вы можете увидеть традиционное исполнение этой крии. Если у вас есть хоть немного воображения, то вы увидите, что это действительно достаточно похоже на положение, в котором обычно пребывает лягушка.

Эта практика также широко известна как мандуки крия.

ПИСЬМЕННЫЕ ИСТОЧНИКИ

В «Бхагавадгите» говорится: *«Пусть он (садхака) держит свое тело, голову и шею прямыми и неподвижными. Устремив свой взгляд на кончик носа, пусть позабудет об окружающих его»* (стих 6:13).

Этот стих описывает и насакагра дришти, и Мандуки мудру, так как они очень похожи. Целью этой практики является придание уму целенаправленности, покоя и восприимчивости.

Мандуки мудра упоминается в «Гхерант санхите» (стих 3:57, 58), также и в «Хатха-йога Прадипике» (стих 1:63) под названием «Бхадра-асана».

ИСКУССТВО СОСРЕДОТОЧЕНИЯ НА КОНЧИКЕ НОСА

Целью сосредоточения на кончике носа является успокоение мятущегося и вечно куда-то рвущегося ума. Другими словами, установление равновесия между идой и пингалой, то есть привнесение баланса между экстравертностью и интровертностью. И это достаточно хорошо описано в китайском трактате, называемом «Тхай Чин Хуа Цзунг Чи», переведенном Вильгельмом: *«А почему, собственно, так? Почему для сосредоточения выбран именно кончик носа? Нос служит глазам своего рода путеводной звездой. Если практикующий не руководствуется ориентацией на собственный нос, то его глаза бывают обычно широко открытыми и смотрят в разные стороны настолько, насколько возможно. Но широко открытые глаза видят так много, что ничего не могут поймать в фокус и, соответственно, ничего не могут толком оценить. С другой стороны, если глаза слишком закрыты, то практикующий совершает ошибку, проваливаясь в видение снов и психических картин. Но тогда, когда веки закрыты только наполовину (а это происходит, когда глаза смотрят на кончик носа), оказывается, что сознание человека концентрируется наилучшим образом. Именно поэтому нос и является нашей путеводной звездой...»* Из этого отрывка видно большое значение, придаваемое китайскими практиками сосредоточению на кончике носа. Действительно, оно балансирует иду и пингалу и ведет к пробуждению су шумны, а следовательно, впрямую ведет к правильному исполнению медитации. Это и есть цель сосредоточения на кончике носа в Мандуки мудре. На санскрите сосредоточение на кончике носа называется «насакагра дришти» или «агочари мудра».

ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА

Исходной позой для Мандуки мудры является так называемая бхадра-асана (поза джентльмена). Она существует в трех вариантах.

1. *Традиционный метод*: он может быть использован только теми, кто имеет гибкие суставы ног. Сам метод состоит в следующем: сесть в ваджра-асану. Затем развернуть

ступни так, чтобы они смотрели в противоположные стороны. Затем развести колени как можно шире, но без болевых ощущений. А потом твердо прижать ягодицы к полу. Поместить руки на колени ладонями вниз. Поддерживать спину и голову в выпрямленном состоянии. Такова исходная поза.



Рис. 10

2. Альтернативный метод: этот метод гораздо легче и чаще используется людьми, которые практикуют крия йогу. Эта техника исполнения подобна той, которая описывалась в первом методе, за исключением того, что стопы «смотрят» внутрь. Большие пальцы сходятся вместе, а подошвы обращаются вверх. Ягодицы аккуратно опускаются на пол. Этот метод проиллюстрирован на рисунках № 10а и № 10б.



Рис. 10а



Рис. 10б

3. *Метод для начинающих*, ибо многие сочтут, что методы 1 и 2 достаточно сложны. В этом случае следует свернуть одеяло в несколько раз и поместить его под ягодицы.

Этот метод хорош еще и тем, что в этом положении вы получите дополнительное воздействие на чакру муладхару (рис. 10в).



Рис. 10в

Вам следует выбрать один из вышеуказанных методов в соответствии с гибкостью своих ног и предпочтениями. Важно обратить внимание на то, что в любом случае вы должны оказывать воздействие на чакру муладхару. В первых двух случаях на нее оказывается давление от пола, в третьем случае от одеяла.

ТЕХНИКА ИСПОЛНЕНИЯ КРИИ

Сядьте в бхадра-асану. Проверьте, чтобы ваши ягодицы находились в полном контакте с полом (или с верхушкой свернутого одеяла). Поддерживайте спину и голову прямыми. Расслабьте руки. Откройте глаза. Выполните насикагра дриштни.

Осознайте естественный поток дыхания, струящийся через ваши ноздри. Вам следует представить, что поток дыхания каждой ноздри встречается с другим в межбровном центре.

Там, когда вы вдыхаете, воздух, поступающий в каждую ноздрю, смешивается друг с другом. На выдохе воздух разделяется в межбровном центре и выводится порознь в каждую из ноздрей. Будьте полностью сознательны относительно этого потока дыхания, который то соединяется, то разъединяется. Прочувствуйте его. Параллельно прочувствуйте все имеющиеся запахи. На этой стадии крия йоги ваши чувства, включая обоняние, вырастут до очень приличных размеров.

Целью этого упражнения является попытка ощутить астральное тело. Оно имеет тонкий запах, который некоторые описывают похожим на аромат сандалового дерева. Продолжайте быть сознательным относительно и потока дыхания, и обоняния. Если глаза устали, расслабьте их на минуту и снова проделайте насикагра дриштни. Продолжайте практику, пока вы не ощутите блаженство. Не останавливайтесь в своей практике. Результат вскоре придет к вам. И когда вы ощутите блаженство, вам необходимо перейти непосредственно к следующей крие.

ДЫХАНИЕ

Дыхание должно быть медленным и глубоким.

СОЗНАТЕЛЬНОСТЬ

Вам следует четко осознавать и процесс дыхания и процесс обоняния.

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

Для этой практики не существует четко выраженной фиксации длительности. Ведь в результате действия данной крии вы должны ощутить блаженство. А оно может прийти когда угодно, может тут же, а может через 12 часов непрерывной работы. Поэтому у вас должен быть собственный отсчет времени для исполнения данной крии. Примерная приемлемая протяженность от пяти до десяти минут.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ

Мандуки мудра должна исполняться сразу же за Маха бхеда мудрой и перед Тадан крией.

ПОЛОЖЕНИЕ ГЛАЗ

Глаза должны быть сфокусированы на кончике носа.

Если это будет делаться правильно, то тогда кончик вашего носа превратится в нечто подобное лингаму. Зафиксируйте свое сознание на этом «носовом лингаме».

Помните также, что глаза не должны быть ни широко открыты, ни полностью закрыты. Они должны быть полуоткрыты в той мере, в какой можно было бы сказать, что они полужакрыты.

ОСВЕЩЕННОСТЬ

Эта крия не должна исполняться в темноте. Должен быть неярко и непрямой источник света, который позволил бы вам видеть кончик собственного носа. Все крии, которые последуют за Мандуки мудрой, могут быть исполнены и в темноте, и при свете, в зависимости от вашего предпочтения.

МУЛАДХАРА ЧАКРА И ЗАПАХ

Существует бесконечно тонкая связь между муладхара чакрой и обонянием. Это фиксируется в различных йогических рукописях. А кроме того, каждый может проверить это на самом себе, ибо в течение предыдущих семи крии муладхара чакра постоянно задействовалась. Это, в свою очередь, активно воздействовало на развитие обоняния. А практикующий становился способен очень тонко различать разного рода запахи.

ТАДАН КРИЯ

(крия № 9)

Слово «тадан» на санскрите означает «удар», а «крия» значит «техника». Таким образом, эту крию можно перевести как «техника удара». В более широком смысле она называется «раскачивание (подталкивание) кундалини».

Это очень простая и одновременно мощная крия. Она приносит почти полное блаженство, но только в том случае, когда практикуется в правильной последовательности крия йоги. Это последняя из крий, которая нацелена на развитие пратьяхары (чувства отделения от материальных и чувственных объектов). Следующая группа крий нацелена на становление дхараны (ментальной целеустремленности).

УПОМИНАНИЯ В ЙОГИЧЕСКИХ ТЕКСТАХ

Хатха-Йога-Прадипика описывает Тадан крию, правда, под именем Маха ведха, следующим образом:

«Как прекрасная женщина, не познавшая мужчины, так и Маха бандха, и Маха мудра бессильны и бесполезны без Маха ведха (Тадан Крий). Садхака должен сесть в позу Маха бандха (падма-асана) и сделать пурака (вдох) с концентрированным умом. Дыхание должно быть остановлено по мере того, как начнет делаться Джаландхара бандха. Поместив обе ладони по каждую сторону тела на землю, садхака должен медленно поднять себя над землей. Затем ягодицами следует мягко ударять о землю. Посредством этой практики прана входит в сушумну, питала и ида объединяются, а это ведет к свободе. Тело становится подобным трупу. На этой стадии вдох должен быть окончен. Эта практика дарует многие сиддхи (психические силы). Она препятствует старению, уничтожает морщины и окрашивает в черный цвет седые волосы.

Мудрецы очень положительно отзываются об этой практике» (глава 3, стихи 25—29).

Это достаточно хорошее описание Тадан крий, независимо от того, что она называется другим именем, и вне зависимости от того, что в данной технике используется джаландхара бандха. В крия йоге в данной технике джаландхара бандха не используется. Но эта деталь не столь важна, если человек практикует джаландхара бандха отдельно.

ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА

Для того, чтобы делать эту крию, необходимо сидеть в падма-асане. По сути дела, другой альтернативной позы не существует. Те же, кто не может сесть в падма-асану, должны сесть, скрестив ноги перед собой. Однако это положение значительно менее эффективно.

ПОЛОЖЕНИЕ РУК

Во время всей практики руки остаются жестко зафиксированными к полу по обе стороны от ягодиц. Существует два различных варианта их расположения:

1. Ладони лежат на полу. Пальцы вместе и направлены вперед.
2. Пятки ладоней прижаты к полу, а пальцы разведены в разные стороны.

На прилагаемом рисунке мы показываем только вариант № 1, а с вариантом № 2 вы можете проэкспериментировать самостоятельно. В принципе, эти варианты равноценны.

ТЕХНИКА ИСПОЛНЕНИЯ

Эта практика должна быть разделена на четыре стадии.

Стадия № 1 Начальное положение

Сядьте в падма-асану (если вы не можете сидеть в падма-асане, то сядьте со скрещенными ногами). Поместите обе руки по обе стороны ягодиц, прижав их к полу. Руки должны быть выпрямлены, но расслаблены. Откройте глаза. Откиньте свою голову слегка назад. Таково начальное положение (см. рис. № 11).

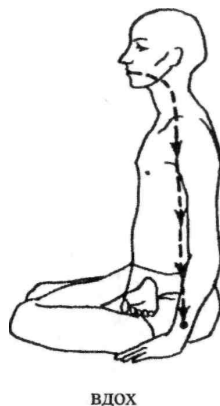


Рис. 11

Стадия № 2 Вдох

Практикуйте шамбхави мудру; поддерживайте ее в течение всей практики. Слегка приоткройте рот. Медленно и глубоко вдохните ртом способом удджайи пранаяма. Представьте, что внутри вас проходит трубочка, которая связывает рот с муладхара чакрой. И как только вы это представите, ощутите, как дыхание направляется по ней к муладхара чакре. Дыхание должно быть аккумулировано, чтобы создавать давление на муладхару. Этот процесс показан на рисунке № 11. По мере окончания вдоха переходите к стадии № 3.

Стадия № 3 Удар ягодицами

Задержите дыхание. Зафиксируйте сознание на муладхара чакре. Практикуйте мягкую форму мула бандхи. Это вызовет легкие сокращения муладхары. Выпрямите руки, поднимите ягодицы и все тело над землей (см. рис. № 11а).



Рис. 11а

Ударьте ягодицами об пол. Таким образом, выпрямляя и ослабляя руки, начинайте раз за разом ударять о землю. Начинаящим рекомендуется сделать это всего три раза. Постепенно порция должна быть увеличена до одиннадцати раз. Этот удар не должен быть жестким. В течение всей практики сознание должно быть зафиксировано на муладхаре. Затем переходите к стадии № 4.

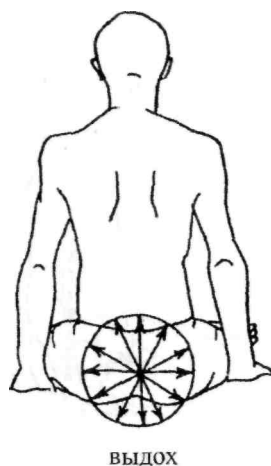


Рис. 11б

Стадия № 4 Распространение

После завершения указанного числа ударов сядьте на пол. Прекратите выполнение мула бандхи. Расслабьте все тело. Выдохните с помощью удджайи пранаямы. Ощутите, как дыхание праны распространяется во всех направлениях от муладхара чакры (см. рис. № 11б). Это и есть окончание первого круга движений (стадии № 1—4). Прodelайте семь таких кругов.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Не ударяйте ягодицами слишком сильно об пол, ибо в этом случае вы можете серьезно навредить себе. Внимательно следите за копчиком и ни в коем случае не ударяйте им об пол. Ягодицы и тыльная поверхность скрещенных ног должны ударять об пол одновременно.

ДЫХАНИЕ

Вдох и выдох должны делаться с помощью удджайи пранаямы. Вдох должен повлечь прану к муладхара чакре (рис. № 11).

Задержите дыхание на время ударов ягодицами (рис. № 11а). Выдохните, ощущая распространение праны от муладхара чакры (рис. № 11б). Если вы считаете нужным, то можете сделать один полный вдох и выдох в промежутке между подходами.

СОЗНАТЕЛЬНОСТЬ

Вы должны быть сознательны относительно дыхания, межбровного центра (шамбхави мудра), физических движений, аккумуляции и распространения праны от муладхара чакры.

КОЛИЧЕСТВО УДАРОВ

Когда вы будете ударять ягодицами, количество ударов будет связано с вашей способностью задерживать дыхание. Начинающим рекомендуется делать это только три раза. Рекомендуем добавлять по одному удару через несколько дней, чтобы в конце прийти к одиннадцати ударам.

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

Практика занимает в среднем одну минуту на круг движения, следовательно, полный комплекс займет около семи минут.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ

Тадан крия должна делаться после Мандуки мудры и перед Наумукхи.

НАУМУКХИ

(крия № 10)

На санскрите слово «нау» означает «девять»; «мукхи» означает «ворота». Таким образом, данная крия может быть переведена как «мудра девяти ворот». Она имеет и более развернутое название, которое звучит как «закрытие девяти ворот». Это десятая крия, которая следует непосредственно за Тадан крией.

Первые девять крий мы классифицируем как техники пратьяхары. Наумукхи же первая из группы крий, нацеленных на развитие дхараны (концентрации). С этой стадии и далее ум становится все более и более целеустремленным.

РАЦИОНАЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

В человеческом теле есть девять отверстий, или ворот, через которые происходит восприятие информации из внешнего мира. Они таковы: два глаза, два уха, две ноздри, рот, анус и сексуальный орган.

Есть также и десятые ворота, которые называются Брахма двара (дверь Брахмы) и ведут к мистическому или трансцендентальному опыту и реализации. В обыденной жизни мы получаем всю информацию именно от этих девяти ворот. В Наумукхи же эти девять ворот временно закрываются. Это предотвращает внешние раздражения и помогает открыть десятую дверь.

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ

В Наумукхи используют следующие вспомогательные техники:

1. Удджайи пранаяма.
2. Кхетчари мудра.
3. Мула бандха.
4. Ваджроли мудра.
5. Иони мудра.

ВАДЖРОЛИ МУДРА

Слово «ваджроли» вытекает из слова «ваджра», которое имеет множество значений. В контексте ваджроли мудры «ваджра» соотносится с названием нерва, который связывает сексуальный орган с мозгом. Он может также восприниматься как психический проход, который зачастую ассоциируется с проходом сушумна. Этот канал напрямую связан с пробуждением могучих психических сил.

Существует два типа исполнения ваджроли мудры. Один из них связан с майтхунной (сексуальным контактом при определенных вышеупомянутых условиях), а другой с одной из форм раджа-йоги. В крия йоге он стал использоваться значительно позднее.

Техника его такова: сядьте в любую удобную позицию. Поместите руки на колени и расслабьте все тело. Постарайтесь поднять сексуальный орган вверх посредством небольших толчков и напряжения сексуального органа и низа живота. Это усилие подобно тому, которое вы делаете, когда выпускаете мочу. Но в этот раз моча должна быть задержана на некоторое время. Тестикулы у мужчины и вагина у женщины должны двигаться мягко для того, чтобы вызвать сокращения. Это — простая форма ваджроли мудры.

Цель этого упражнения — превратить ретас (сексуальную энергию) в оджас (высоко очищенную праническую или психическую энергию). Этот процесс называется Урдхва ретас — сублимация сексуальной энергии. Прана — это и оджас, и ретас в одном

существо; ваджроли же помогает вызвать сублимацию грубого ретас а в более тонкий и очищенный оджас.

ЙОНИ МУДРА

Слово «йони мудра» может быть переведено как «взывание к источнику». Йони мудра также широко известна как шанмукхи мудра, которая означает «позу семи ворот». Прежде, чем вы приступите к исполнению Наумукхи, мы рекомендуем практиковать йони мудру в течение нескольких дней.

ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА

Для мужчины это должна быть сиддха-асана, для женщины — сиддха-йони-асана. Эти две асаны наиболее приемлемы для того, чтобы создавать постоянное давление на муладхара чакру в области промежности.

Если вы не можете сесть в эту асану, вы должны выбрать нечто подобное и удобное. Если необходимо, можно использовать подушку.

ТЕХНИКА ИСПОЛНЕНИЯ

Сядьте в сиддха-асану или в сиддха-йони-асану. Поддерживайте спину прямой, но расслабленной. Закройте глаза и держите их закрытыми в течение всей практики. Выполните кхетчари мудру. Поместите руки на колени и расслабьте руки. Глубоко выдохните и наклоните голову мягко вперед, как это показано на сопроводительном рисунке № 12. Отсюда начинайте первый цикл движения.



Рис. 12

Зафиксируйте свое внимание на муладхара чакре. Повторите «муладхара» ментально три раза. Это повторение должно проводиться на задержке дыхания. Затем вдохните способом уджайи пранаяма и начните продвигать сознание вверх по каналу арохан, как это показано на прилагаемом рисунке № 12. Ощутите прохождение вашего сознания через поля следующих чакр: свадхистана, манипура, анахата, вишудхи. Не называйте их ментально, лишь касайтесь сознанием по мере прохождения. Начинайте поднимать голову, когда сознание начнет двигаться от вишудхи к бинду (рис. № 12а). Вдох должен быть полностью завершен, когда сознание достигнет бинду. Задержите дыхание. Начните исполнять йони мудру, закрыв большими пальцами уши, указательными пальцами глаза, средними пальцами ноздри, а безымянными и мизинцами рот (рис. № 12б). Не надо

надавливать пальцами слишком сильно, достаточно лишь четко фиксировать положение закрытости «ворот». Исполните мула бандху, но без джаландхара бандхи. Исполните ваджроли мудру. На этой стадии все «врата» пребывают закрытыми. Затем переведите внимание на канал аварохан.



ВДОХ

Рис. 12а



задержка

Рис. 12б

Постарайтесь визуализировать блестящий медный трезубец (тришу), который располагается в области позвоночника, основанием своим упираясь в муладхару, а три зубца вытягивая над вишудхи чакрой (рис. № 12в).

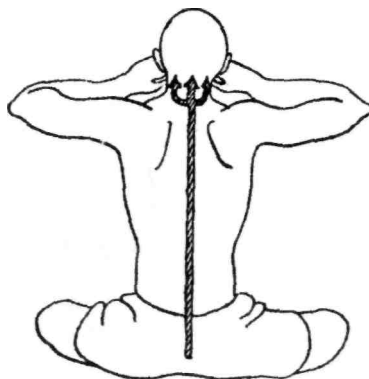


Рис. 12в

Продолжайте задержку дыхания. От вишудхи трезубец начинает медленно подниматься вверх таким образом, что центральный зуб пронзает бинду. Как только трезубец пронзит бинду, ментально произнесите мантру «бинду бхедан» (буквально «пронзание бинду»). Прочувствуйте, как мантра начинает распространяться во все стороны от бинду (рис. № 12г). Когда же это произойдет, трезубец начинает опускаться в исходное положение, указанное на рисунке № 12в. Затем повторите подъем трезубца еще раз. Еще раз произнесите мантру «бинду бхедан». Затем снова опустите трезубец. Прodelывайте эту манипуляцию с трезубцем настолько долго, насколько у вас, естественно, будет хватать задержки дыхания.



Рис. 12г

Затем прекратите исполнение ваджроли мудры, мула бандхи. Уберите руки от глаз, ушей, ноздрей и губ и положите их на колени. Выдохните с помощью уджайи пранаямы и кхетчари мудры. В то же время начните двигать свое внимание по каналу аварохан в направлении следующих центров: бинду, аджна, вишудхи, анахата, манипура, свадхистана, муладхара. Осознайте прохождение каждого центра (рис. № 12д). Но не называйте его ментально. Выдох должен закончиться в муладхаре. Задержите дыхание, медленно наклоните голову вперед. Это и есть окончание первого цикла. Сразу же переходите ко второму циклу. Вдохните и позвольте своему сознанию двигаться по центрам фронтального канала арохан. Таким образом проделайте пять полных циклов.



Рис. 12д

ДЫХАНИЕ

В течение всей практики придерживайтесь дыхания уджайи. Задержите дыхание,

когда повторяете мантру «муладхара». Вдыхайте по фронтальному каналу арохан. Задержите дыхание, когда визуализируете трезубец и повторяете мантру «бинду бхедан». Выдыхайте, опускаясь по каналу аварохан.

СОЗНАТЕЛЬНОСТЬ

Фиксируйте сознание на дыхании, чакрах, полях чакр, закрытии девяти ворот, трезубце и мантрах «муладхара» и «бинду бхедан».

КОЛИЧЕСТВО ЦИКЛОВ

Всего необходимо проделать пять полных циклов. Это должно занять что-то около пяти минут. Может быть немного больше, может быть немного меньше, в зависимости от вашей способности задерживать дыхание.

ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛНЕНИЯ

1. Многие люди найдут, что провести полный цикл на одном дыхании достаточно сложно. Вы можете почувствовать даже легкое недомогание. И поэтому в начале ваших занятий, если таковое случится, лучше прервать практику на середине, нормально вдохнуть, выдохнуть и расслабиться. Очень важно помнить о необходимости быть полностью расслабленным.

2. Может быть и такое, что сначала вы сможете проделать только один полный круг вдоха и выдоха и вслед за этим почувствуете дискомфорт. В этом случае мы рекомендуем вам совершить одно дыхательное движение (то есть вдох и выдох) «впустую», но только тогда, когда ваше сознание достигнет муладхары. С течением времени, когда у вас выработается привычка, а протяженность вдоха, задержки и выдоха увеличится, дополнительный вдох и выдох больше не понадобятся.

3. Может случиться и такое, что после задержки дыхания и визуализации трезубца вы ощутите дискомфорт или сложности с выдохом. Легкие покажутся как бы закрытыми. В этом случае мы рекомендуем вам сделать еще один маленький, короткий вдох, а потом проделать полный выдох.

4. Исключительно важно, чтобы ваша спина была полностью выпрямлена во время всего исполнения данной крии. Если спина не прямая, то ощущения пронзания бинду не возникает.

5. Особенно важно правильное исполнение ваджроли мудры. Это позволит увеличить результативность данной практики. Когда ваджроли мудра исполнена правильно, сокращение ваджранади может быть достигнуто без сжатия анального сфинктера. Полученное ощущение будет подобно электрическому току, бегущему по всей длине ваджранади в направлении головного мозга.

6. Постарайтесь прочувствовать свое сознание в момент пронзания бинду. Ощущение должно быть подобно электрическому шоку.

ШАКТИ ЧАЛИНИ

(крия № 11)

На санскрите слово «шакти» означает «энергию, прану или кундалини»; а слово «чалини» означает «движение или проведение». А посему данная крия может быть переведена как «движение праны» или «пробуждение кундалини». Это одиннадцатая крия, вторая из группы практик, которые ориентированы на дхарану (концентрацию). Она должна исполняться сразу после Наумукхи.

УПОМИНАНИЯ В ПИСЬМЕННЫХ ИСТОЧНИКАХ

Шакти Чалини широко известна в ведических текстах. Она описывается в Йога Чудамани Упанишад (стихи 107—108), в Гхерант Самхита (стих 3:44—50) и в Хатха-Йога-Прадипике (стих 3:104—120). Описания, однако, рознятся, и Шакти Чалини исполняется по-разному в различных системах. И ни одна из этих техник не похожа на ту, которую выполняют в крия йоге. Если вы интересуетесь этим вопросом, мы полагаем, что вы можете проверить это самостоятельно. Однако мы считаем необходимым дать несколько выдержек из Хатха-Йога-Прадипики: *«Кундалини свернута кольцами и по форме напоминает змею. Когда Шакти движется, тогда имеет место реализация. В этом нет сомнения»* (стих 3:108).

Этот стих указывает на важность пробуждения Кундалини (Шакти) при помощи метода, подобного методу Шакти Чалини. Однако необходимо упомянуть и о ментальном балансе:

«Баларанда (кундалини) находится посередине между Гангой (идой) и Ямуной (пингалой). Когда они движутся, то достигаютверху Господа Вишну (источника света)» (стих 3:109).

Этот стих указывает, что Кундалини не может быть разбужена, покуда не установится баланс между идой и пингалой. Без этого баланса Кундалини не будет разбужена, даже если вы будете практиковать Шакти Чалини или какие-нибудь другие йогические техники двадцать лет подряд.

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ

Для того, чтобы практиковать Шакти Чалини, вам следует знать и уметь выполнять следующие техники:

1. Кхетчари мудра.
2. Удджайи пранаяма.
3. Йони мудра.

Положения пальцев и рук для йони мудры были проиллюстрированы в предыдущей крие на рисунке № 126.

ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА

Сядьте в сиддха-асану или в сиддха-йони-асану. Если вы не можете сидеть ни в одной из этих асан, сядьте в какую-нибудь другую приемлемую асану.

Лучше всего оставаться в том положении, которое вы использовали для Наумукхи; нет никакой необходимости сдвигать тело или открывать глаза.

ТЕХНИКА ИСПОЛНЕНИЯ

Примите удобную позу. Обратите внимание на то, чтобы спина была прямая. Закройте

глаза и держите их закрытыми в течение всей практики. Выполните кшетчари мудру. Глубоко выдохните. Наклоните голову вперед. Зафиксируйте сознание на муладхара чакре. Отсюда начинается первый цикл обращения энергии.

Ментально произнесите мантру: «муладхара, муладхара, муладхара». Когда вы начнете вдыхать с помощью удджайи пранаямы, позвольте вашему сознанию, подниматься по фронтальному каналу арохан. Осознанно проходите следующие центры один за другим: свадхистана, манипура, анахата, вишудхи. Должен быть только мягкий ток сознания (рис. № 13). Никакого ментального произнесения чакр. Поднимайте голову, когда сознание начнет двигаться от вишудхи к бинду (рис. № 13а). Вдох должен быть закончен по достижении бинду. Задержите дыхание. Исполните йони мудру, закрыв глаза, уши, нос и губы пальцами (рис. № 13б).



Рис. 13



Рис. 13а

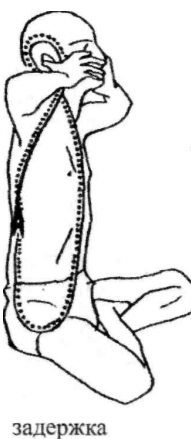


Рис. 13б

А теперь пусть ваше сознание движется по непрерывному замкнутому кругу, образуемому каналами арохан и аварохан. Параллельно постарайтесь визуализировать тонкую зеленую змейку, которая образует петлю, заглотив свой хвост. Продолжайте задерживать дыхание. Змея должна продолжать двигаться вниз от бинду к муладхаре по каналу аварохан, затем вверх от муладхары к бинду по каналу арохан. Движение змеи должно быть интегрировано с движением вашего сознания. Змея должна образовывать замкнутую петлю (рис. № 13б).

При визуализации змея обязательно должна заглатывать собственный хвост. Позвольте этой змее совершать движения по непрерывному кругу. Если она будет двигаться несколько различными путями, позвольте ей это: ваша задача — только наблюдать. Может так случиться, что змея выскочит с местоположения каналов аварохан и арохан. Не обращайтесь внимания. Позвольте ей двигаться так, как ей заблагорассудится. Главное — оставаться сознательным.

Продолжайте эту визуализацию настолько долго, насколько удобно задерживать дыхание. Ни в коем случае не перенапрягайтесь. Затем прекратите исполнение йони мудры и поместите руки на колени. Зафиксируйте сознание на бинду. Выдохните с помощью удджайи и затем пройдитесь сознанием по каждому центру канала аварохан в следующем порядке: аджна, вишудхи, анахата, манипура, свадхистана, муладхара (рис. 13в). Обращаем особое внимание: должно быть только прохождение сознания, никакого ментального повторения. Выдох должен быть закончен, когда сознание достигнет муладхары. Спокойно опустите голову в нормальное естественное положение. Это окончание первого круга. Затем сразу же перейдите к исполнению второго круга. Ментально повторите мантру «муладхара» три раза, а затем с помощью удджайи пранаямы начинайте поднимать сознание по центрам канала Арохан. Прodelайте пять полных циклов. Поддерживайте правильное дыхание с помощью удджайи пранаямы в течение всей практики. Задерживайте дыхание, когда повторяете мантру «муладхара», вдыхайте по восходящему каналу арохан, задерживайте дыхание, когда визуализируете движение внутренней змеи, выдыхайте, когда опускаетесь по каналу аварохан.



Рис. 13в

ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛНЕНИЯ

Когда вы достигнете мастерства в исполнении данной крии, то тогда пять циклов будут равны пяти полным вдохам и выдохам. Для начинающего, однако, это не так легко. Мы полагаем, что вам надлежит следовать инструкциям, которые мы оставили в описании предыдущей крии Наумукхи.

СОЗНАТЕЛЬНОСТЬ

Необходимо осознавать процессы дыхания, центры в каналах арохан и аварохан,

Шри Сатьянанда Сарасвати «Крия-йога»

мантру «муладхара», физические движения головы (ее подъем и опускания), а также визуализацию психической змеи.

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

Если вы начнете практики крия йоги прямо с Шакти Чалини, то визуализировать змею будет достаточно тяжело. Однако если вы сначала исполните все десять крий, то визуализация змеи будет проходить намного легче. Змея будет появляться совершенно естественно. Если вы все же не можете увидеть змею, не беспокойтесь, со временем это произойдет.

КОЛИЧЕСТВО ЦИКЛОВ

Проделайте пять полных кругов. Это займет приблизительно пять минут, в зависимости от вашей способности задерживать дыхание и умения контролировать выдох и вдох.

ШАМБХАВИ

(крия № 12)

Шамбхави — это имя жены Шивы. Она известна под многими именами, такими, как Парвати, Шакти, Ума и другими. Она символизирует собой энергию и весь мир явленных предметов, в то время как Шива представляет из себя чистое сознание. Они являются двумя сторонами существования.

Крия № 12 посвящена Шамбхави, так как без ее силы все крий, да и все йогические практики бессмысленны и бессильны. Без энергии грубой и тонкой невозможно практиковать никакой вид садханы. На русский язык эта крия может быть переведена как «лотос Шамбхави» или «лотос Парвати».

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ

Для того, чтобы практиковать Шамбхави, необходимо знать следующие техники:

1. Удджайи пранаяма.
2. Кхетчари мудра.

Они являются вспомогательными частями предыдущих крий, поэтому вы с ними уже познакомились ранее.

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

В этой крие вам будет необходимо визуализировать лотос, растущий по позвоночнику, с корнями, находящимися в муладхаре, и цветком, находящимся в сахасраре. Поначалу это будет тяжело, но со временем будет становиться все легче и легче. Вы должны сосредоточиться на *чида акте* (пространстве сознания), находящемся непосредственно перед закрытыми глазами, и прочувствовать пространство как вне вашего тела, так и внутри него. Затем вам необходимо прочувствовать лотос, находящийся в чида акше, но таким, чтобы его местоположение было и в позвоночнике.

Если вы никогда не видели лотос, то вы можете визуализировать любой другой вид цветка.

ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА

Лучше всего сидеть в падма-асане, либо в сиддха-асане, или в сиддха-йони-асане. Если это сложно, то вы можете сидеть в любой другой приемлемой медитативной асане.

Как показали проведенные опыты, лучшие результаты целеустремленности и сознания получаются тогда, когда вы остаетесь в той асане, в которой исполняли предыдущие крии. Так что лучше всего делать Наумукхи, Шакти Чалини, Шамбхави и следующую крию — Амрит Пан — без изменения физического положения тела. Очень важно поддерживать спину прямой.

ТЕХНИКА ИСПОЛНЕНИЯ

Сядьте в удобную позу. Продолжайте держать глаза закрытыми. Обратите внимание на то, чтобы спина оставалась прямой. Выполните кхетчари мудру.

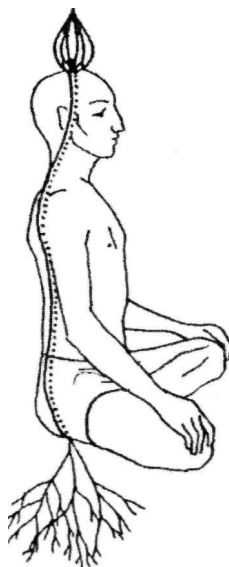


Рис. 14

Постарайтесь визуализировать лотос, растущий в позвоночнике. Корни белого или зеленого цвета должны распространяться во все стороны вниз от муладхара чакры. Длинный, тонкий зеленый стебель поднимается вверх, начинаясь от муладхара чакры и заканчиваясь под сахасрарой. Цветок лотоса пребывает в бутоне. Вокруг бутона находятся несколько светло-зеленых молодых лепестков. Основные лепестки — нежно розового цвета с красными прожилками. Постарайтесь визуализировать весь лотос от корня до цветка в чиа акше. Однако параллельно у вас должно быть также ощущение, что он растет и в позвоночнике.

Глубоко выдохните. Зафиксируйте свое сознание на муладхаре. Визуализируйте корни лотоса. Вдохните глубоко с помощью удджайи пранаямы и позвольте сознанию постепенно подниматься по стеблю лотоса, находящемуся в позвоночнике. Если возможно, то постарайтесь представить, что вы движетесь вверх внутри самого стебля. Медленно поднимаясь по стеблю, вы как бы поднимаетесь внутри самого себя посредством своего вдоха. По окончании вдоха ваше сознание должно достигнуть верхушки стебля непосредственно под бутоном. Задержите дыхание. Зафиксируйте свое сознание на сахасраре. Цветок, который только что был закрыт, начинает медленно распускать свои листья и показывать свое прекрасное естество. Как только он раскроется, вы увидите желтые тычинки, находящиеся в центре цветка. Цветок закрывается, а затем снова начинает открываться. Постарайтесь добиться такого ощущения, чтобы вы воспринимали лотос как изнутри, так и снаружи. Наблюдайте за тем, как лотос открывается и закрывается, до той поры, пока у вас хватает силы задерживать дыхание. В этот момент лотос должен принять форму бутона.

Затем вы начинаете выдыхать с помощью удджайи пранаямы, позволив своему сознанию медленно скользить по стеблю позвоночника в направлении муладхары. Выдох должен быть закончен, когда вы достигнете муладхары. Таково окончание первого круга. Сразу за этим приступите к исполнению второго круга.

Задержите дыхание на несколько секунд, пока визуализируете корни, распространяющиеся во все стороны от муладхары. Затем вдохните и поднимайтесь по стеблю лотоса снова. Так проделайте одиннадцать полных кругов.

ДЫХАНИЕ

В течение всей практики исполняйте удджайи пранаяму. Задерживайте дыхание, когда визуализируете корни лотоса. Вдыхайте, когда восходите по стеблю. Задержите дыхание,

Шри Сатьянанда Сарасвати «Крия-йога»

когда визуализируете открытие и закрытие цветка. Выдыхайте, когда опускаетесь по стеблю.

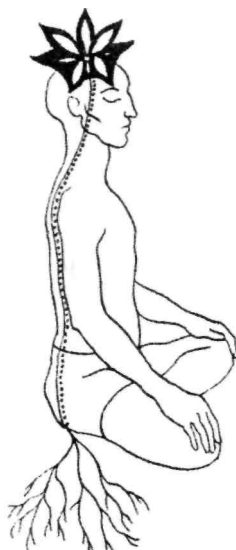


Рис. 14а

СОЗНАНИЕ

Будьте сознательны относительно дыхания. Осознавайте весь лотос: корни, стебель, цветок; параллельно осознавайте весь дыхательный процесс.

ЧИСЛО КРУГОВ

Всего следует проделать одиннадцать кругов. Это займет около одиннадцати минут или немного более.

АМРИТ ПАН

(крия № 13)

На санскрите слово «амрит» означает «нектар», а слово «пан» означает «пить» или «пить маленькими глоточками». Таким образом «Амрит Пан» может быть переведено как «питие нектара» или лучше «наслаждение каплями нектара». Это тринадцатая крия, и она идет непосредственно за Шамбхави.

АМРИТ

Амрита — это божественный поток, который несет с собой бессмертие. Он также называется эликсиром жизни или нектаром богов, нектаром бессмертия, амброзией. Амрита символизируется по-разному в разных мировых религиях. В ведах она Сом — опьяняющий поток блаженства. В христианстве и тантре он символизируется вином. Многие поэты восхваляли «сладкое вино», которое несет невыразимое счастье. Иисус Христос говорил: *«Всякий, кто будет пить воду, которую я дам ему, тот не будет жаждать вовек. Вода, которую я дам ему, сделается в нем источником воды, текущей в жизнь вечную»* (Евангелие от Иоанна, 4:14).

ЛАЛАНА ЧАКРА

Амрита ниспадает с бинду на вишудха чакру и хранится она в маленькой чакре, называемой Лалана, расположенной в гортани. В Библии по этому поводу говорится: *«И разверз Бог ямину в Лехе, и потекла из нее вода; он напился и возвратился дух его, и он ожил...»* (Книга Судей (15:19)).

Этот стих описывает не воду, а Амриту, извергающуюся из Лалана чакры. Она пробуждает в страждущем духовную сознательность и блаженство.

Лалана расположена в области гортани, наверху и в самой задней части рта. Именно в этот район происходит надавливание языком во время практики кхетчари мудра. Это место хранения Амриты, которое было понято через ведические практики, включая и практики крия йоги; а крия Амрит Пан прямо направлена на то, чтобы стимулировать эту чакру и продуцировать обильный поток Амриты.

КАНАЛ НЕКТАРА

Лалана чакра связана с вишудхи чакрой посредством психического канала (нади), называемого каналом нектара. Он начинается от вишудхи чакры на позвоночнике, на тыльной стороне шеи и идет непосредственно к Лалана чакре в палатальную область, где и заканчивается. Этот путь ясно показан на прилагаемом рисунке.

ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ КРИИ АМРИТ ПАН

Амрит Пан может быть описана по действию, схожему с Випарита Карани Мудрой. Касательно Випарита Карани Мудры Хатха-Йога-Прадипика говорит: *«Секреция Луны (бинду) называется Амритой. Обычно она пожирается огнем солнца (манипура чакрой). Она течет вниз и ведет к старению тела. Есть чудесная техника, которая может повернуть вспять этот процесс, и называется она Випарита Карани Мудра...»* (стих 3:77,78).

И Випарита Карани Мудра, и Амрит Пан нацелены на разворачивание вспять процесса старения, на то, чтобы нектар начинал двигаться от манипуры в направлении к бинду через Лалана чакру. Так что этот психический проход используется в обеих криях. Но в

Випарита Карани Мудре тело перевернуто, а в Амрит Пан оно остается в вертикальном положении.

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ

Для того, чтобы исполнять Амрит Пан, необходимо знать следующие вспомогательные техники:

1. Удджайи пранаяма.
2. Кхетчари мудра.

ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА

Лучше всего сидеть в падма-асане, в сиддха-асане или в сиддха-йони-асане (для женщин). Если вы не можете принять эту позу или вам неудобно, то примите любую другую медитативную асану. Предпочтительно было бы, чтобы вы остались в том положении, в котором вы были в предыдущей крие — Шамбхави. Двигаться от одной крии к другой без изменения положения тела очень выгодно. Поэтому постарайтесь придерживаться именно этого способа.

ТЕХНИКА ИСПОЛНЕНИЯ

Оставайтесь в удобной асане. Сохраняйте глаза закрытыми. Поддерживайте спину прямой, а голову устремленной взглядом прямо вперед. Выполните кхетчари мудру, надавив языком твердо, но не сильно на дальнюю часть неба. Зафиксируйте свое сознание на манипура чакре, расположенной на позвоночнике. Глубоко выдохните. Отсюда начинается первый цикл движений. Постарайтесь прочувствовать манипура чакру. Затем вдохните с помощью удджайи пранаямы и представьте, что вы направляете поток энергии вверх от манипура чакры через анахату к вишудхи. Вы должны чувствовать, как этот поток движется вверх посредством силы вдоха удджайи. Вдох должен быть закончен, когда сознание достигнет вишудхи.

Задержите дыхание на короткий период времени и зафиксируйте свое сознание на вишудхи. Прочувствуйте поток нектара, который становится холодным, как лед. Затем выдохните с помощью удджайи и прочувствуйте, как холодный нектар начинает струиться по «каналу нектара» от вишудхи к Лалана чакра. Синхронизируйте поток нектара с выдохом. Когда ваше сознание достигнет Лаланы, вы должны ощутить дыхание и нектар, разошедшиеся порознь и растворившиеся (см. рис. 15).



Рис. 15

Помните, Лалана чакра расположена там, где кончик языка достает до дальнего края неба. Затем ваше сознание должно быть возвращено обратно к манипура чакре. Таково окончание первого круга движений. Затем начните второй круг. После фиксации сознания на манипура чакре через небольшую задержку дыхания вдохните и поднимайтесь к вишудхи. Таким образом выполните девять полных проходов. В течение всей практики вам следует придерживаться способа удджайи пранаямы. Задержите дыхание, когда зафиксируете сознание на манипура чакре. Вдыхайте от манипуры к вишудхи. Задержите дыхание, когда зафиксируете дыхание на вишудхи чакре. Выдыхайте от вишудхи к Лалана чакре через «канал нектара».

СОЗНАНИЕ

Осознавайте дыхание и поток нектара.

КОЛИЧЕСТВО ПРОХОДОВ

Сделайте девять полных проходов. В целом это займет у вас около пяти минут.

ЧАКРА БХЕДАН

(крия № 14)

Слово «чакра» на санскрите означает «психический центр», а «бхедан» означает «пронзать, протыкать». Так что практика Чакра Бхедан может быть переведена как «пронзание психических центров». Это четырнадцатая крия, и она исполняется сразу же за Амрит Пан.

НЕСОГЛАСОВАННОСТЬ ДЫХАНИЯ И СОЗНАНИЯ

В большинстве крий мы обращали внимание на то, чтобы дыхание было синхронизировано с сознанием, когда они движутся по каналам арохан и аварохан. С вдохом сознание поднималось по фронтальному каналу арохан, а с выдохом сознание опускалось по позвоночному каналу аварохан. Основной особенностью крии Чакра Бхедан является то, что дыхание не синхронизируется с движениями сознания по этим двум психическим каналам. Вместе с тем взаимосвязь такова:

1. На вдохе сознание движется от свадхистаны вниз к муладхаре, а затем вверх по фронтальному каналу арохан к вишудхи, проходя все поля чакр по очереди.

2. На выдохе сознание устремляется вверх от вишудхи к бинду, а затем вниз по позвоночному каналу аварохан к свадхистане, соответственно проходя по нисходящей чакры одну за одной. Как мы видим, дыхание движется по обоим психическим каналам, но особым путем.

ПОЛОЖЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ТЕЛА

Наилучшим положением являются падма-асана, сиддха-асана или сиддха-йони-асана. Если вы не можете принять эти асаны, сядьте в любую другую, удобную для вас асану. Однако лучше оставаться в той асане, которую вы использовали в предыдущей крие.

НЕПРЕРЫВНОСТЬ

Как только вы закончите предыдущую крию Амрит Пан, сразу же начните исполнять Чакра Бхедан. Не позволяйте вашему телу и сознанию расслабляться.

ТЕХНИКА ИСПОЛНЕНИЯ

Оставайтесь в той асане, в которой вы были в предыдущей крие. Держите голову устремленной вперед. Глаза продолжают оставаться закрытыми. Продолжайте исполнять кшетчари мудру и удджайи пранаяму. Выдохните. Зафиксируйте свое сознание на свадхистане чакре.

Затем, по мере того, как вы начинаете вдыхать, двигайте свое сознание вниз от свадхистане чакры к муладхаре чакре, затем вверх по следующим полям чакр передней линии тела: свадхистана, манипура, анахата, вишудхи. Этот процесс показан на рисунке № 16. Осознавайте прохождение каждого центра. Прочувствуйте, как будто вы пронзаете их своим дыханием. Не останавливайтесь ни в одном из центров. Представьте, что ваши дыхание и сознание подобны длинной тонкой нити. Вдох должен закончиться в поле чакры вишудхи.

Затем немедленно начните выдох. Сознание должно двигаться вверх к бинду, а затем опускаться вниз по следующим чакрам позвоночника: аджна, вишудхи, анахата, манипура, свадхистана. Весь процесс показан на рисунке № 16а. Выдох должен быть закончен на чакре свадхистана. Таково окончание первого цикла движений.



ВДОХ

Рис. 16



ВЫДОХ

Рис. 16а

Затем сразу же перейдите ко второму циклу. Вдохните от чакры свадхистаны к муладхаре и поднимайтесь по фронтальному каналу. Ваше сознание должно двигаться круг за кругом, постоянно, без перерывов. Так проделайте пятьдесят девять (59) полных циклов.

ДЫХАНИЕ

В течение всей практики выполняйте уddжайи пранаяму. Дыхание должно быть разнесено по разным психическим каналам так, как это описывалось выше.

СОЗНАТЕЛЬНОСТЬ

Осознавайте постоянный поток дыхания, движущийся по каналам арохан и аварохан, пронзая чакры и их поля.

ЧИСЛО ЦИКЛОВ И ИХ ПРОТЯЖЕННОСТЬ

Всего следует проделать пятьдесят девять (59) циклов. Если, однако, вы обнаружите,

Шри Сатьянанда Сарасвати «Крия-йога»

что стали слишком направлены внутрь, то немедленно прекратите исполнение Чакры Бхедан и перейдите к следующей практике.

В среднем на исполнение пятидесяти девяти (59) полных циклов вам потребуется от двадцати до тридцати минут.

СУШУМНА ДАРШАНА

(крия № 15)

Слово «сушумна» имеет широкое применение в йоге и духовной жизни. Среди прочих она указывает на баланс между:

1. Симпатической и парасимпатической нервными системами физического тела.
2. Охлаждающим и подогревающим потоками пранической энергии.
3. Потоками интровертности и экстравертности ума. Сушумна — это некий средний путь между идой и пингалой и их аспектами в человеческой жизни. Это своего рода тончайший путь, подобный лезвию бритвы, по которому практикующий должен двигаться для того, чтобы иметь прогресс в своей духовной жизни. Если вы покинете путь сушумны, то тогда, по сути дела, вам закрыт путь к познанию своего внутреннего существа. Сушумна — это не только путь самореализации. Кроме того, это путь, применимый и в обычной жизни.

В физическом теле сушумна символизируется тонкой нитью, проходящей по центру позвоночника. Она проходит по основным чакрам в последовательности, начиная от муладхары до сахасрары. Слово «даршана» в контексте этой крии означает «видение». А посему эта практика может быть переведена как «видение канала сушумна». Это пятнадцатая крия, и она следует сразу за Чакра Бхедан.

Эта практика основана на полной ментальной визуализации. Многие найдут, что это слишком сложно для них. Пожалуйста, не беспокойтесь. Это только кажется. Вам стоит лишь приложить усилия.

СХЕМЫ ДЛЯ ВИЗУАЛИЗАЦИИ

На практике вы будете должны визуализировать символическую картинку чакр, воспроизводя их одну за одной в следующей последовательности: муладхара, свадхистана, манипура, анахата, вишудхи, аджна, бинду, сахасрара.

Следует помнить, что любые схематические изображения чакр являются условными. Если у вас есть собственная система или вы предпочитаете традиционную систему изображения чакр, в отличие от наших вы можете следовать им в своей практике Сушумна Даршана. Мы не налагаем на вас никаких обязательств по этому поводу.

СОСТАВЛЕНИЕ СХЕМЫ ЧАКР

Для того, чтобы развить способность внутренне визуализировать чакры, лучше всего сделать их схему. Мы полагаем, что это следует делать таким образом:

Сделайте рисунки — изображения чакр — и аккуратно закрепите или приклейте их на большой лист ярко-желтого цвета одну над другой: от муладхары внизу и до сахасрары наверху. Размер листа должен быть таким, чтобы можно было провести бордюрную линию вокруг каждой чакры, а также сверху и внизу изображения. Когда вы все сделаете, приклейте широкую полосу черной бумаги по периметру всего желтого листа. Это комбинация желтого и черного цветов является очень удачной. Повесьте эту схему на стену.

РАЗВИТИЕ ВИЗУАЛИЗАЦИИ ЧАКР

Итак, вы используете схематическое изображение чакр как вспомогательный метод для развития способности их визуализации. Сам метод состоит в следующем:

Повесьте эту схему на стену, в центр, так, чтобы область манипура чакры на рисунке

была приблизительно на метр от пола. Сядьте в удобную позу так, чтобы ваши глаза были на расстоянии вытянутой руки от схемы. А затем начинайте практиковать тратаку. Сосредоточьтесь на изображении чакры муладхара, не моргая глазами в течение нескольких минут. Затем закройте глаза и постарайтесь визуализировать эту чакру (ее изображение) внутри себя. Если вам это не удастся, снова откройте глаза и снова пристально вглядывайтесь в изображение муладхары чакры на рисунке. Через несколько минут снова закройте глаза и постарайтесь визуализировать то же самое изображение на своем зрительном экране. Если опять не получится, снова откройте глаза и продолжайте в той же манере столь долго, сколько у вас хватает времени. На следующий день повторите то же самое с чакрой свадхистана. Соответственно дальше работайте в этой же последовательности чакр с периодом: одна чакра в один день. На восьмой день вы должны постараться визуализировать сахасрару. Если вы не сможете визуализировать эти чакры, вам следует провести восемь следующих дней за визуализацией каждого рисунка снова по очереди: один день на один рисунок. Продолжайте эту работу в течение недель и даже месяцев до той поры, пока не сможете получить отчетливое внутреннее представление. Это отличная йогическая садхана сама по себе. В конце концов способность визуализации чакр появится.

ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА

Оставайтесь в той же позиции, которую вы использовали для Чакра Бхедан.

ТЕХНИКА ИСПОЛНЕНИЯ

Оставайтесь в удобной позе. Храните глаза закрытыми, спину прямой, а голову устремленной лицом вперед. Дышите естественно. Осознайте область центральной точки муладхара чакры. Постарайтесь визуализировать изображение муладхара чакры на рисунке, затем перенесите его внутрь. Вы должны увидеть четыре красных лепестка лотоса и змею, обернувшуюся вокруг лингама, находящегося в центре лотоса (рис. 17). Затем осознайте центральную точку чакры свадхистана в основании позвоночника. Постарайтесь визуализировать соответствующий символический рисунок. Вы должны увидеть на темно-голубом фоне шесть ярко-красных лепестков, а в центре чакры покоящийся океан, над ним звездная ночь со множеством звезд и месяцем (рис. 17а). Далее перейдите к центральной точке манипура чакры. Осознайте ее местоположение на позвоночнике с противоположной стороны пупка. Вы должны увидеть десять желтых листков на красном фоне, а в центре — яркое пламя (рис. 17б).

муладхара

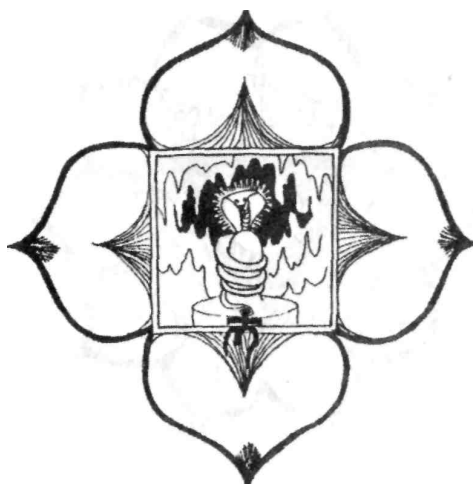


Рис. 17
свадхистана

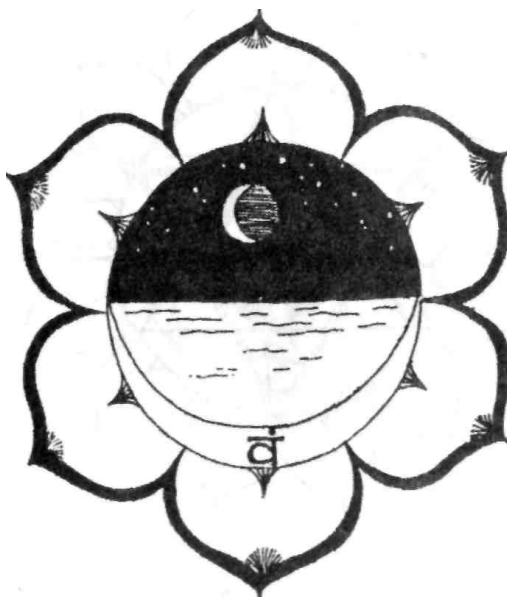


Рис. 17а

Манипура



Рис. 17б

Затем перейдите к центральной точке анахата чакры, расположенной на позвоночнике прямо напротив середины груди. Вы должны визуализировать двенадцать голубых лепестков на оранжевом фоне, а в центре увидеть мерцающий огонь — акханда йотир (внутренний огонь); а также увидеть два совмещенных треугольника (рис. 17в). Далее проследуйте к центральному пункту вишудхи чакры, расположенному на позвоночнике, сзади гортани. Визуализируйте шестнадцать фиолетовых лепестков на зеленом фоне; в центре находится белая капля, которая является нектаром, поступающим из бинду (рис. 17г).

анахата

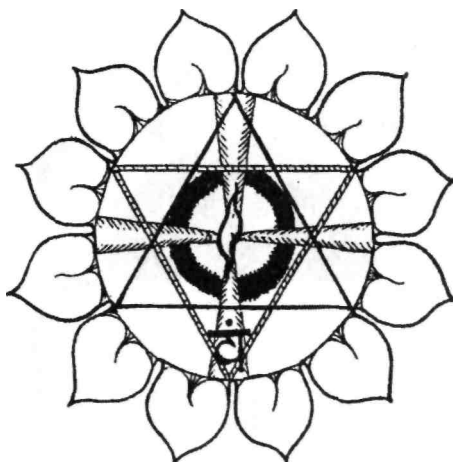


Рис. 17в

вишудхи



Рис. 17г

Далее продвиньтесь к аджна чакре, находящейся на верхушке позвоночника. Визуализируйте два серебряных лепестка на красном фоне. Один лепесток являет собой солнце, другой лепесток являет собой полную луну. В центре находится лингам и символ «АУМ» (рис. 17д).

аджна

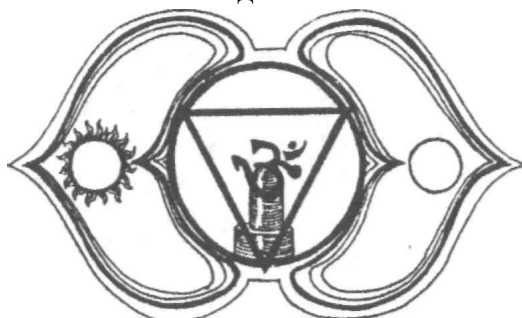


Рис. 17д

Далее проследуйте к бинду, расположенной на затылке головы. Визуализируйте большую каплю нектара на темно-голубом фоне (рис. 17е).

Бинду

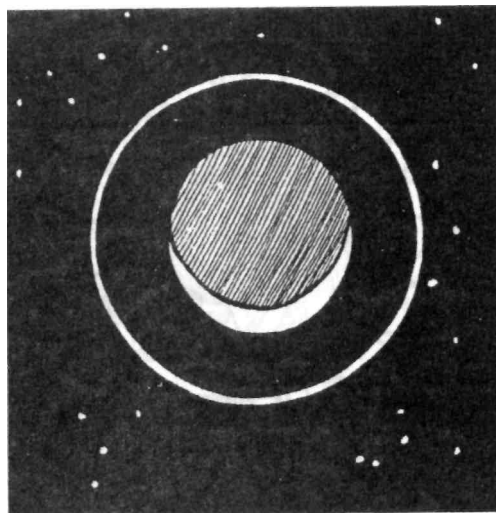


Рис. 17е

Сахасрара

И под конец достигнете сахасрары на верхушке головы. Визуализируйте тысячелепестковый лотос, распространяющий во все стороны от центра свои лепестки без какого-либо ограничения (рис. 17ж). Как завершение этой практики, постарайтесь визуализировать все изображения совместно.

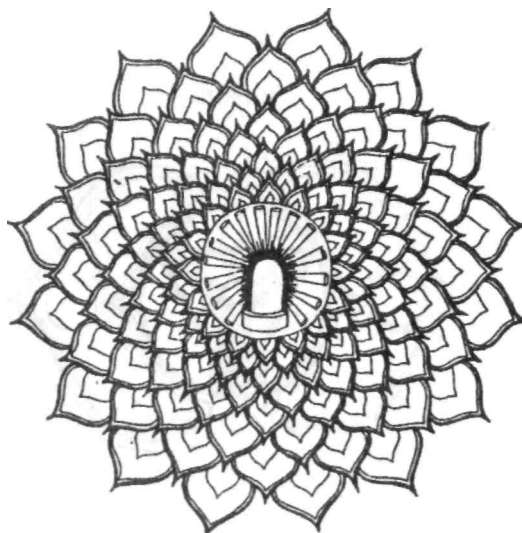


Рис. 17ж

В принципе, это очень трудно, и лишь немногие к этому способны. Если у вас не получается визуализация рисунков совместно, постарайтесь проделать это в следующем порядке. Постарайтесь увидеть вместе, допустим, муладхара и свадхистана чакры. На следующий день постарайтесь добавить к ним мани-пуру. И затем с каждым днем

Шри Сатьянанда Сарасвати «Крия-йога»

старайтесь добавлять по одной чакре. Продолжайте в этой манере до тех пор, пока не постройте все изображение от муладхары до сахасары. А затем перейдите к следующей практике, независимо от того, можете вы визуализировать все чакры вместе или нет.

ДЫХАНИЕ

Забудьте о своем дыхании, позвольте ему исполняться самому по себе. В принципе, нет никакой взаимосвязи между дыханием и визуализацией.

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

Если вы не можете визуализировать чакры, то тогда вам следует уделять по полчаса для данной практики. С приходом опыта это займет у вас около десяти минут.

ПРАНА АХУТИ

(крия № 16)

На санскрите слово «прана» имеет множество значений. В общем целом это слово можно перевести как «энергия» — энергия всех уровней от тонкого до грубого. В своей грубой форме прана может быть интерпретирована как материя, в том смысле, как ее понимал Эйнштейн (то есть материя есть «твердая энергия»). Атомные физики пришли к этому же выводу, когда погрузились в глубины атома. В человеке этот уровень праны называется Аннамая коша («ножны тела», «то, что возникает из пищи»). Это и есть физическое тело. Это тот тип праны, который большинство людей воспринимает как самость.

Более тонким уровнем праны, или энергии, является психическая энергия, или психическая материя. В современной научной терминологии она получила название биоплазматической энергии. Кроме того, ее также называют жизненной силой, жизненной энергией и множеством прочих имен. Этот тип праны находится везде — от мельчайших частиц до громаднейших галактик, от крошечных насекомых до человека. Это есть то звено, которое находится между умом и материей. В человеке этот уровень материи обычно называют Пранамая коша («жизненная энергия» или «эфирное тело»). Большинство людей йогической ориентации склонны понимать и работать только с этим уровнем энергии. Именно этот вид энергии понимается у них под словом «прана». Мы считаем, что это необъективно и под словом «прана» следует понимать все виды энергии. Часть людей идентифицирует этот аспект своего существования со своим внутренним существом. И когда в этом виде энергии наблюдается разбаланс, они чувствуют себя очень плохо — вплоть до болезненных состояний. Биоплазматическая энергия является лишь частью нашей человеческой структуры и может быть познана экспериментальным путем.

Более тонким видом праны является биоплазматическая энергия, выраженная в форме ментальной энергии. Она контролирует и физическую и биоплазматическую энергию Вселенной, выраженную в форме камней, деревьев, животных или еще чего-нибудь. На санскрите этот вид праны называется Маномая коша («ментальная оболочка»). Этот уровень праны большинство людей знает как собственные мысли. Более того, зачастую именно он совместно с физическим телом идентифицируется с собственным «я».

Прана также существует и функционирует в более тонких формах, но мы остановимся на этой стадии. Необходимо сказать, что прана — это энергия, которая находится в любом предмете проявленной Вселенной, видимые они или невидимые, реальные или нереальные. Также энергия называется Шакти. В Индии различные типы и аспекты праны представлены множеством божеств, таких, как Дурга, Кали, Ума и так далее. Для этих божеств совершаются богослужения, так как прана, символизируемая этими божествами, может принести как благоприятные, так и неблагоприятные изменения в чью-либо жизнь.

Без праны ничто не может ни существовать, ни функционировать. Все есть прана в мириадах различных форм. Без праны нет жизни, а следовательно, без праны невозможно практиковать йогу. Именно пранический поток позволяют практикующему исполнять асаны, пранаяму, карму-йогу, бхакти-йогу и так далее. Без воздействия тонкой праны невозможна медитация. Причем нужно помнить, что она (медитация) — спонтанна. Она случается; ничто не может заставить медитацию случиться.

Крия № 16 называется Прана Ахути. Слово «ахути» означает «вливание» или «впрыскивание». А посему данная практика может быть переведена как «вливание тонкой праны». Вы не сможете добиться успеха в медитации крия йоги без этого вида праны. По милости свыше мы можем наполнить этой праной все наше существо. Посредством Прана Ахути практикующий вызывает к потоку божественной энергии, которая способствует коренным изменениям в его существе. Эта практика одновременно и символична, и

возвышенна.

ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА

Оставайтесь в той позе, в которой вы были в предыдущей практике, в крие № 15 — Сушумна Даршана. Постарайтесь не двигать собственное тело, если нет боли или дискомфорта. В принципе, приемлема любая удобная асана, но предпочтительнее падма-асана, сиддха-асана или сиддха-йони-асана.

ТЕХНИКА ИСПОЛНЕНИЯ

Оставайтесь в удобном положении. Сохраняйте глаза закрытыми. Дыхание должно быть нормальным и естественным. Представьте, что божественная ладонь находится над вашей головой. Ощутите мягкое прикосновение этой ладони. Почувствуйте, как из этой руки исходит тонкая прана. Ощутите, как она исходит в ваше тело и ум. Далее эта прана ниспускается по позвоночнику (рис. 18).



Рис. 18

Поначалу вы можете просто представлять течение данной энергии. Но с практикой это ощущение действительно возникнет, и вы познаете могучую энергию, текущую вниз по телу. Эта энергия сложна для описания, но может быть выражена в виде холодных или горячих волн, подобных электрическому току, потоку жидкости или ощущению мурашек, бегущих по коже.

Кроме того, это упражнение может вызвать ощущение, подобное небольшому удару электрического тока или содроганию. Это обычное явление, не беспокойтесь по этому поводу. В конце концов вы ощутите, как прана проходит по всему вашему телу, вплоть до муладхара чакры. Это и будет окончанием практики. Затем сразу же перейдите к следующей практике, которая называется «Утхан».

ДЫХАНИЕ

В течение всей практики дыхание нормальное и естественное.

СОЗНАНИЕ

Следует осознавать только поток праны, насыщающий тело и текущий вниз по позвоночному каналу.

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

Длительность зависит от ощущения потока, а также от того, насколько быстро этот поток дойдет до муладхара чакры. Если вы очень чувствительны, то это скорее всего произойдет за период, равный одной минуте. Если же вы не чувствительны, то это затратит несколько больше времени. Однако не следует отводить на эту практику более трех минут, вне зависимости от того, доходит ли ваша прана до муладхары или нет. Переходите далее к следующей крие.

УТХАН

(крия № 17)

С санскрита слово «утхан» переводится как «восхождение», «подъем». А в контексте этой практики она соотносится с подъемом кундалини. На русский язык эта крия может быть переведена как «поднимание кундалини». Это семнадцатая крия. Она идет сразу за Прана Ахути.

ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА

Оставайтесь в том же положении, в котором вы были в предыдущей крие.

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

Эта крия требует ментальной визуализации змеи и Шива-лингама. Практика становится все более и более мощной в зависимости от чистоты возникающего представления. Поначалу вы, вероятно, найдете, что ничего не получается. Не расстраивайтесь: практикуйте, делайте, а результат придет потом, сам по себе.

ТЕХНИКА ИСПОЛНЕНИЯ

Оставайтесь в удобной позе, с закрытыми глазами. Дыхание остается нормальным и естественным. Зафиксируйте свое сознание на муладхара чакре. Постарайтесь ясно визуализировать Шива-лингам, находящийся в этой области. Он черного цвета и сделан из туманной и газообразной субстанции. И верх, и низ лингама обрезаны так, как это показано на рисунке. Лингам в три с половиной раза опоясан маленькой красной змеей. Ее голова возлежит на верхушке лингама. Змея старается развернуться и вытянуться максимально вверх. Постепенно она поднимается по позвоночному каналу, производя сильный шипящий звук. Постарайтесь добиться этого ощущения. Хвост змеи остается фиксированным у основания лингама. Голова же и тело змеи движутся вверх, но могут соскальзывать и обратно. Позвольте змее двигаться и вверх, и вниз, не вмешивайтесь (рис. 19).



Рис. 19

В течение практики вы можете обнаружить, что и лингам, и змея меняют свое положение в отношении вашего тела. Они могут передвигаться на ту или иную чакру, вплоть до сахасрары. Визуализируйте и лингам, и змею в том месте, куда они сдвинулись. Поднявшаяся змея имеет крупную голову и такое же физическое тело. Это не кобра. Через некоторое время вы можете ощутить даже телесный контакт. В этом случае вы ощутите

Шри Сатьянанда Сарасвати «Крия-йога»

блаженство. На этой стадии переходите к следующей крие — Сварупа Даршана.

ДЫХАНИЕ

В течение всей практики дыхание обычное и естественное.

СОЗНАНИЕ

Осознавайте лингам и движение змеи.

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

Практикуйте, пока не ощутите непрерывное блаженство. Если этого не случится, практикуйте около пяти минут. Затем немедленно переходите к следующей крие.

СВАРУПА ДАРШАНА

(крия № 18)

Слово «сварупа» на санскрите означает «чья-либо истинная природа», «даршана» же означает «правильное восприятие» или «видение». Что же понимается под понятием «истинная природа»? Это физическое тело? Это ум? Это и тело, и ум вместе? Это что-то еще? Никто не сможет сказать вам об этом. Вы можете познать это только на базе собственного опыта. В йоге чья-либо истинная природа, или истинная форма, называется «Атман». На русский язык она может быть переведена как «Самость». Таким образом, правильное видение или восприятие — даршана — есть основная цель познания в йоге. А посему название данной крии будет, собственно, заключать в себя существо йоги — «правильное восприятие самого себя».

ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА

Оставайтесь сидеть в той же асане, которую вы использовали для предыдущей крии. Не двигайте тело.

ТЕХНИКА ИСПОЛНЕНИЯ

Сядьте удобно. Продолжайте сохранять закрытыми глаза. Осознавайте свое физическое тело и ничего более. Добейтесь всеобщего, глобального восприятия своего тела. Ваше тело полностью обездвижено. Оно устойчиво, подобно громадной скале.

Осознавайте свое тело... и неподвижность. Осознавайте все свое тело... и неподвижность. Ощутите устойчивость тела... и неподвижность. Параллельно осознавайте собственное дыхание. Ваше дыхание идет внутрь... и наружу. Наблюдайте за постоянным ритмическим током вашего дыхания и ощутите устойчивость всего тела.

Постепенно ваше тело становится жестким, а мускулы кажутся как бы замороженными. Каждая часть вашего тела становится твердой... но это скорее не физическая, а психическая твердость. Вы становитесь как бы замкнуты в бандху... психический замок. Не забывайте соотносить сознательность с дыханием. Вы будете чувствовать себя все жестче и жестче, а ваше сознание будет все больше и больше трансформироваться в дыхание. Не требуется никаких усилий. Тело само становится твердым. Постепенно ваше тело становится настолько твердым и жестким, что вы ощущаете себя подобно каменной статуе. Вы обнаруживаете полную невозможность двигать свое тело. На этой стадии перейдите к следующей крие.

ЛИНГА САНЧАЛАНА

(крия № 19)

На санскрите слово «линга» имеет много значений и огромное число применений. В контексте данной крии оно означает «астральное тело». Слово «санчалана» означает «проведение» и также «ритмическое расширение и сжатие», а посему название данной крии в переводе на русский язык будет «расширение и сжатие астрального тела». Используя дыхательные процессы как краеугольный камень данной практики, практикующий постепенно ощутит расширение и сжатие астрального тела. А это, в свою очередь, ведет к высшему восприятию.

ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА

Оставайтесь точно в том же положении, в котором вы были в предыдущей крие. Не двигайтесь. Хотя в действительности, если вы правильно делали Сварупа Даршана, то вы просто не сможете двинуть ни одним пальцем. С другой стороны, если вы двинете своим телом пусть даже на немножко, то этим самым вы нарушите общую направленность многих крии, и, соответственно, сознание, которое должно быть целеустремленным, на практике таковым не будет; а сама данная крия не принесет никаких результатов.

ТЕХНИКА ИСПОЛНЕНИЯ

В конце Сварупа Даршана ваше тело должно быть жестким и неподвижным, как скала. Сразу за этим начинайте Линга Санчалана. Глаза должны оставаться закрытыми. Сознание должно быть зафиксировано на дыхании. У вас должно быть ощущение, что все делается спонтанно, без воли и усилий. Спонтанно и без усилий получается удджайи пранаяма и кхетчари мудра. Ощутите, как ваше тело вдыхает и выдыхает. На вдохе представьте, что каждая часть вашего тела получает кислород. А на выдохе воздух исходит из него, из каждой его клеточки, из каждого сосудика. Это представление должно быть недолгим (рис. 20).



Рис. 20

Вы должны ощутить, что ваше тело расширяется на вдохе и сжимается на выдохе. И в то же самое время ваше тело, ваше физическое тело остается жестким и неподвижным, как каменная статуя. Казалось бы двойственная ситуация: как ваше тело может оставаться одновременно жестким и расширяющимся и сжимающимся? Ответ прост. На самом деле расширяющимся и сжимающимся является астральное тело, а жестким и неподвижным —

физическое. Наблюдайте этот процесс. Постепенно ритмические расширения и сжатия должны становиться все более интенсивными и все более ярко выраженными. Увеличивайте расширение астрального тела, однако помните, что оно должно соответствовать сжатию. Будьте особенно внимательны к этому процессу и синхронизируйте его с дыханием. Расширение, в принципе, имеет какие-то постоянные границы. А вот при сжатии границы становятся все меньше, меньше и меньше — до тех пор, пока астральное тело в конце концов не превратится в отдельную точку света. Таким образом, все ваше внутреннее существо оказывается размером с крошечную концентрированную точку. Когда вы достигнете этой стадии эксперимента, прекратите эту крию и переходите к последней — 20-й.

ДХЬЯНА

(КРИЯ № 20)

Дхьяна означает медитацию и не подразумевает под собой никаких приятных и милых мыслей или психических картин. Дхьяна — это трансцендентальное состояние бытия, опыт которого перевернет всю вашу жизнь.

В действительности Дхьяна не является и не может являться техникой крии, ибо Дхьяну невозможно практиковать. Слово «крия» подразумевает то, что это является практикой чего-нибудь, а Дхьяна не является практикой в этом смысле. Вы не можете организовать Дхьяну или заставить ее произойти. Она случается сама по себе, спонтанно, когда ваше сознание готово и восприимчиво. А посему название данной крии будет своего рода полуназванием, а точнее, оно может переводиться как «преддверие Дхьяны».

ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ

Крия йога является законченной системой. Первые крии (с 1-й по 9-ю) нацелены на вызывание Пратьяхары; крии с 10-й по 19-ю нацелены на постепенное подключение Дхараны. Последующая крия № 20 позволяет вам мягко соскользнуть в медитативное состояние. Каждая из этих стадий абсолютна необходима; именно благодаря им можно достигнуть медитации. Именно поэтому мы настоятельно рекомендуем вам практиковать крии от начала до конца. Исключение одной или нескольких крий означает, что сознание не получит требуемого восприятия; в связи с этими обстоятельствами медитации не случится. Пожалуйста, помните это.

ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА

Оставайтесь в том же самом положении, которое вы использовали для предыдущей крии. Сохраняйте глаза закрытыми.

ТЕХНИКА ИСПОЛНЕНИЯ

Полностью завершив Линга Санчалана, вы обнаружите, что ваше астральное тело свелось в точку, в БИНДУ. Сконцентрируйтесь на этой точке. Вы должны увидеть ее в форме золотого яйца. Фокус вашего сознания должен быть на этом яйце. Постепенно оно начинает расширяться. Наблюдайте за этим процессом внимательно. Золотое яйцо становится все более светящимся и блестящим, разве что не испускает лучей света. Яйцо становится все больше и больше... оно начинает принимать форму... и испускать свет.

Эта ослепительная форма вашей КАРАНА-ШАРИР (причинное тело)... но не ожидайте ничего... и тогда...

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРАКТИК КРИЯ ЙОГИ

1. Пожалуйста прочтите внимательно основные инструкции и постарайтесь их исполнять.

2. Практикуйте крии в указанном порядке, делая их по длительности настолько, насколько хватает времени. Порядок практик исключительно важен. Правильная последовательность такова:

1. ВИПАРИТА КАРАНИ МУДРА.
2. ЧАКРА АНУСАНДХАНА.
3. НАДА САНЧАЛАНА.
4. ПАВАН САНЧАЛАНА.
5. ШАБДХА САНЧАЛАНА.
6. МАХА МУДРА.
7. МАХА БХЕДА МУДРА.
8. МАНДУКИ МУДРА.
9. ТАДАН КРИЯ.
10. НАУМУКХИ.
11. ШАКТИ ЧАЛИНИ.
12. ШАМБХАВИ.
13. АМРИТ ПАН.
14. ЧАКРА БХЕДАН.
15. СУШУМНА ДАРШАНА.
16. ПРАНА АХУТИ.
17. УТХАН.
18. СВАРУПА ДАРШАНА.
19. ЛИНГА САНЧАЛАНА.
20. ДХЬЯНА.

3. Соблюдайте регулярность в практиках и, соответственно, практикуйте каждый день.

4. Не практикуйте, если вы больны или если вы чувствуете, что заболеваете. Прекращайте практики в том случае, когда обнаруживаются неприятные побочные эффекты.

5. Постарайтесь интегрировать крия йогу с другими формами практики, особенно с карма и бхакти йогой. Это приведет к полной гармоничной трансформации как вашего ума, так и вашего тела, что, в свою очередь, приведет к состоянию высшего восприятия. Водите компании только с йогически мыслящими людьми. Проводите сатсанг (встречи и общение с высоко развитыми людьми) в любом случае, когда к этому есть возможность. Все это мощные методы для привнесения позитивных изменений в ваше существо.

6. Практикуйте без ожидания результата и награды.

7. Пишите к нам в ашрам, если вы обнаруживаете какие-либо трудности.

Будьте терпеливы и искренни в своих усилиях, и тогда вы поймете и взыскете истинное знание, которое лежит за пределами слов этой книги.

ХАРИ АУМ

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1. УДДЖАЙИ ПРАНАЯМА

Эта уникальная форма пранаямы, во время которой возникает шипящий и свистящий звуки в области гортани. В принципе это легче сделать, чем описать.

ТЕХНИКА ИСПОЛНЕНИЯ

Сядьте в удобное положение. Для этого может быть принята любая медитативная асана. Ввергните язык в кхетчари мудру. Закройте глаза. Расслабьте тело. Удерживайте шею и голову в прямом состоянии. Дышите медленно и глубоко. Частично закройте голосовую щель гортани. Это делается посредством ее легкого сжатия. Когда вы будете это делать, то обнаружите, что параллельно возникает легкое сжатие живота. Неопытные практикующие, улавливая это действие, обычно считают его правильным, а посему зачастую стараются усилить и производят сознательное сжатие мышц. Этого делать не стоит. Если вы производите сжатие гортани, то автоматически чувствуется легкое сжимающее ощущение в области живота. И этого достаточно. Далее, как только вы начинаете вдыхать, вы услышите длительный звук, исходящий из гортани. Он не должен быть очень громкий. Он должен быть слышим только для вас и ни для кого из окружающих, даже для тех, кто находился бы рядом с вами. Этот звук есть причина прохождения воздуха через узкое отверстие гортани, образованное напряжением голосовой щели. Звук подобен тому мягкому звуку, который производит ребенок, когда он спит. Эта форма дыхания, исполняемая вместе с кхетчари мудрой, и известна как удджайи пранаяма.

ВАЖНЫЙ СОВЕТ

Как это зачастую бывает, читатель далеко не всегда уверен, делает ли он практику правильно. Подобное сжатие гортани бывает тогда, когда вы говорите громким шепотом. Прodelайте эксперимент и постарайтесь шептать громко настолько, чтобы вас слышал человек, находящийся в нескольких метрах от вас. Таким образом вы обнаружите метод, каким образом нужно сжимать голосовую щель. Однако следует помнить, что это лишь иллюстрация и шептание не должно включаться в удджайи пранаяму.

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ

Многие люди при исполнении удджайи пранаямы напрягают лицевые мускулы. Это неверно. Постарайтесь расслабить лицо настолько, насколько это возможно.

Не старайтесь пережимать гортань. Сжатие должно быть легким на протяжении всей практики.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 2. КХЕТЧАРИ МУДРА

Это очень простая практика, которая также известна как Набхо-мудра. Хотя в действительности Набхо-мудра гораздо более сложная форма и отличная от кхетчари мудра тем, что она использует ряд хирургических операций на языке, длящихся в течение месяцев. Практика же, которую мы предлагаем вам здесь, может выполняться каждым без предварительных приготовлений.

ТЕХНИКА ИСПОЛНЕНИЯ

Сверните свой язык вверх и назад так, чтобы его кончик контактировал с верхней частью неба. Продвиньте кончик языка настолько далеко, насколько это представляется удобным. Не напрягайтесь, ибо для практики кхетчари мудра требуется держать эту позицию достаточно долгий период времени. Поначалу вы, конечно же, обнаружите определенный дискомфорт, однако с практикой все встанет на свои места, и вы сможете выполнять кхетчари мудру достаточно долгий период времени. Когда вы ощутите дискомфорт, верните язык в исходное положение, а затем снова поместите его в кхетчари мудру. Эта мудра используется как составная часть удджайи пранаямы.

СОЗНАТЕЛЬНОСТЬ

Это зависит от медитативной практики, которая выполняется, однако часть вашего сознания должна быть задействована на контроль звуков, исходящих из гортани со вдохом и выдохом.

ПРИЧИНЫ ДЛЯ ПРАКТИКИ

На шее расположены два замечательных органа, называемых каротидными полостями (carotid sinuses), которые находятся с двух сторон артерии, питающей головной мозг. Они находятся на передней поверхности шеи немного ниже уровня челюсти. Эти маленькие органы помогают контролировать и регулировать кровоток и давление. Если есть, допустим, падение кровяного давления, это отмечается этими двумя полостями, и соответствующее послание отправляется прямо в головной мозг. Мозг тут же реагирует посредством увеличения сердечных ударов и сжатия артериол (крошечных сердечных сосудов), что приводит давление к нормальному уровню. При повышении кровяного давления, это также отмечается каротидными полостями, которые информируют головной мозг, а он, в свою очередь, предпринимает соответствующие шаги для исправления ситуации. Напряжения и стрессы находятся в прямой связи с высоким кровяным давлением. Удджайи пранаяма путем легкого воздействия на вышеуказанные полости заставляет их отмечать высокое кровяное давление и сообщать об этих результатах в мозг, тот реагирует, и кровяное давление падает. Практикующий становится физически и ментально расслабленным. Это и является причиной, по которой удджайи пранаяма так важна в большинстве медитативных практик. Она вызывает полное расслабление, которое существенно необходимо для процесса медитации. Кхетчари мудра акцентирует это давление на область гортани и, соответственно, на две каротидные полости. Читатель может сам проэкспериментировать на себе, вначале исполнив удджайи пранаяму без кхетчари мудра, а затем с ней, и обнаружить разницу.

Удджайи пранаяма — это простая практика, которая оказывает тонкие воздействия на тело и головной мозг. А кроме физического и ментального, еще и на биоплазматическое тело. Медленное и глубокое дыхание оказывает немедленное успокаивающее действие и на ум, и на тело, а это вызывает гармонию в биоплазматическом теле. Следовательно,

звук, исходящий из гортани, оказывает успокаивающее влияние и на внутреннее существо практикующего. Если практикующий будет достаточный период времени, исключив все иные мысли, пребывать сознательным относительно этого звука, это принесет ему немедленные выгоды.

ВЫГОДЫ

Как мы уже говорили, эта практика преимущественно используется в связи с медитативными техниками, а посему зачастую используется именно в этих ситуациях. Однако те люди, которые хотят просто расслабиться, могут делать удджайи пранаяму в соединении как с медитативной практикой, так и с Шава-асаной.

Для тех, кто страдает от бессонницы, удджайи пранаяма также сможет принести облегчение. Те, кто страдает от повышенного кровяного давления, обнаружат, что удджайи пранаяма снижает это давление за короткий период времени, возвращая давление к нормальному. Кроме того, за этот короткий период и тело, и ум получают достаточно много времени для того, чтобы передохнуть.

В общем целом мы бы хотели сказать, что удджайи пранаяма — это очень удобный и полезный метод для излечения многих заболеваний, которые причиной своей имеют нервные стрессы.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 3. ЧАНКРАМАНАМ

На санскрите слово «чанкраманам» означает «блуждание», «кружение вокруг чего-либо», но на самом деле смысл этого термина более широк и на русский должен переводиться как «блуждание без каких-либо намерений, целей и планов».

В йогической терминологии существует два взаимосвязанных слова: «Бахир-мукхи» и «Антар-мукхи». Бахир-мукхи буквально означает «лицом наружу» и соотносится с состоянием реализации во внешний мир, где вся активность сосредоточена во внешних раздражителях. В более широких смыслах оно понимает также и погружение в собственные мыслительные процессы. В соответствии с йогой каждая мысль есть нечто внешнее по отношению к нашему внутреннему существу, а следовательно, Бахир-мукхи соотносится одновременно и с состоянием экстравертности и с состоянием интровертности. Это обычный уровень сознания обычного человека в обычной обстановке.

Антар-мукхи буквально означает «лицом внутрь» и соотносится со способом постижения высших ступеней сознания. В йоге это путь сушумны — той, которая лежит между экстра-вертностью и интровертностью. Кроме того, она лежит вне их обоих. Сушумна соотносится с путем трансцендентальности. Целью чанкраманама является следование этому пути.

Чанкраманам — это «садхана на ходу», совершаемое без усилия и рассеяния на внешние раздражители и внутренние психические переживания. Оно может быть определено, как «джапа на ходу», и предназначено вызывать и поддерживать состояние Антар-мукхи в то время, когда тело движется.

ТРАДИЦИЯ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

Чанкраманам практикуется мистиками с незапамятных времен. Многие известные йогины были известны тем, что использовали эту технику, появляясь на людях. Древние рукописи описывают святых, которые удерживали свое сознание на мантре и психическом движении. Они практиковали чанкраманам все время, когда двигались с места на место, когда проповедовали, когда ходили от дома к дому в поисках подаяния. Они были сознательны в отношении каждого действия, всего, чего бы ни делали.

Когда Рамана Махарши отправлялся за подаянием, он никогда не поднимал свои глаза до той поры, пока не возвращался. Он никогда не поднимал свои глаза ни на кого и удерживал свой взгляд на шунья дришти (поглощение самостью). Рамана Махарши никогда не смотрел на тех людей, которые давали ему пищу. Его сознание всегда находилось в состоянии Антар-мукхи. Обычно он говорил своим ученикам: «Когда я дышу, я возвращаюсь. С каждой мыслью я возвращаюсь. В каждом движении сознания я возвращаюсь».

Большинству людей трудно понять это, ибо сказанное касается практики чанкраманама.

Буддийские и христианские монахи практиковали различные формы чакраманам как часть собственной садханы. Во время продолжительных периодов коллективной молитвы и медитативных практик, например, звенел звоночек. И все собрание поднималось и шло в сад или во двор и делало чанкраманам в течение определенного периода времени. Затем они снова собирались в молитвенный зал и продолжали свои молитвы и медитативные практики. Некоторые формы чанкраманама использовали также суфии.

Чанкраманам практиковался во всем мире. Этот метод прост в объяснении, труден в исполнении, но приносит огромные выгоды.

ЦЕЛЬ

Чанкраманам имеет следующие цели:

1. Расслабление тела. Во время медитативных практик тело очень устает и зачастую чувствует определенную болезненность. Чанкраманам — это способ, который снимает эту усталость, а также приносимые этой усталостью боли и недомогания.

2. Возрождение тела. После длительного периода сидения кровотоки имеют тенденцию к торможению и к стагнации крови в определенных частях тела. Чанкраманам реактивизирует кровоток, помогая поддерживать в здоровом состоянии все органы и функции тела, такие, как пищеварительную, дыхательную и прочие.

3. Предотвращение засыпания. Увеличение кровотока приводит к пробуждающей подпитке мозга и предотвращению засыпания.

4. Предотвращение углубления внутрь себя. При медитативных практиках очень легко углубиться в мысли и психические видения и таким образом утратить цель практики. Чанкраманам помогает ослабить поток мыслей без замены их внешними раздражителями. Он приносит баланс между этими двумя крайностями, возводя практикующего на нужную грань равновесия.

5. Развитие сознательности. Осознанность движения и мантры ослабляют тенденцию углубления мыслей как в прошлое, так и в будущее.

6. Чанкраманам полезен даже тогда, когда вы просто зеваете во время ежедневных медитативных практик. Он приносит большие выгоды, если вы нацелены продолжать практику. Кроме того, для тех садхаков, которые часами проводят время в однообразных положениях, очень важно делать чанкраманам для того, чтобы поддерживать хорошее здоровье.

ТЕХНИКА ИСПОЛНЕНИЯ

Начните ходить. Вы можете ходить либо по кругу, либо по какой-либо линии. Хождение может быть и медленным, и быстрым, но оно должно быть удобным и ритмичным. Представьте, что тело движется само по себе подобно заводной игрушке. Ваша голова наклонилась вперед и вы смотрите прямо перед собой, на свои ноги. Вы должны смотреть, но не видеть; веки должны быть опущены и не смотреть ни на что постороннее. Глаза должны быть свободны. Если вы хотите, вы можете сфокусироваться на кончике собственного носа или на земле.

Начните петь мантру. Если у вас есть собственная мантра, то пойте ее. Если у вас нет собственной мантры, пойте АУМ. Вы можете практиковать либо Упаншу джапа (исполнение джапы шепотом, шевеля губами) или Манасик джапа (ментальное произношение). Синхронизируйте свое пение с движением своих ног. Выдвигая правую ногу, спойте мантру один раз. Двигая левую ногу, спойте мантру еще раз и т. д. Продолжайте в этой манере, обратив все сознание на физическое движение и мантру. Люди обычно очень редко осознают свое собственное движение. Как часто вы сами, идя в ванную, обращали сознание на собственное движение? Так что будьте сознательны.

Осознавайте мантру постоянно на каждом шагу. Постарайтесь представить, что вы как бы находитесь во вне своего тела и наблюдаете свое тело со стороны, движущимся автоматически. Прочувствуйте, что вы отделены от самих себя. Если же вы начнете путаться в мыслях и забывать свою мантру, не беспокойтесь; просто сразу же верните свое сознание к мантре и постарайтесь удержать на ней сознание. Продолжайте в этой манере столько времени, сколько у вас есть в запасе. Такова практика чанкраманам.

СОЗНАТЕЛЬНОСТЬ

Пребываете ли вы сознательным в то время, когда что-либо делаете? Когда вы едите, осознаете ли вы это? Или делаете механически? Коровы на полях едят в течение всего дня, но они даже не знают, что они ЕДЯТ. У них нет самоосознавания. Если вы едите, знаете ли вы, что вы ЕДИТЕ? Постарайтесь осознавать каждый прожевываемый кусочек. Осознавайте вкус, удовлетворенность или неудовлетворенность. Это осознание должно развиваться в отношении всего, что вы делаете, независимо от того, чистите ли вы туалет, гуляете, играете или делаете медитативную практику. Используйте чанкраманам как средство, помогающее поддерживать свою сознательность.

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

Чанкраманам может быть практикуем столь долго, сколько вы пожелаете, но в целях медитативных практик крия йоги мы полагаем, что он должен сводиться к пяти или десяти минутам или до того состояния, пока не пройдет усталость тела.

Чанкраманам может быть исполняем в любое время и в любом месте. Если он выполняется с целью освежения тела после медитативных практик, постарайтесь делать их до той поры, пока не почувствуете усталость. Лучше всего делать чанкраманам в саду или на открытом воздухе. Если же у вас нет этой возможности, то делайте чанкраманам там, где есть хоть небольшое открытое пространство (комната, зал и т. д.).

**СВАМИ САТЬЯНАНДА САРАСВАТИ
КРИЯ ЙОГА**