

Йога. Марк Абрамович filosoff.org
Спасибо, что скачали книгу в бесплатной электронной библиотеке
<http://filosoff.org/> Приятного чтения!

Йога. Марк Абрамович.

КОММЕНТАРИЙ К ЙОГА-СУТРЕ ПАТАНДЖАЛИ
ВСТУПЛЕНИЕ

Что такое Йога, что такое Раджа Йога, Йога и вера, Йога и молитва,
Постулаты Йоги, Йога и эмоции, Некоторые правила Йоги

В природе нет изолированных друг от друга событий и явлений, все в ней гармонично, взаимосвязано и взаимопроникновенно. Мы – человечество, и каждый его представитель в отдельности – частица материальной и полевой реальности, называемой природой, и в этом суть нашего с ней единства. Находясь в постоянном взаимодействии с окружающей средой на всех уровнях – физическом, интеллектуальном и энергетическом, человек не только может, но и должен поставить его под контроль сознания. Только такой путь дает возможность качественного скачка в понимании себя как субъекта этого взаимодействия.

Сознание Вселенной, как океан, миллионы лет вбирает в себя капли индивидуальных знаний, накапливает их и постоянно отдает человечеству, Мы не только родники, питающие океан знаний, но и проводники, участвующие в их круговороте. Философская система йоги наиболее фундаментально разъясняет не только начало и развитие Вселенной и ее Сознания, но и раскрывает смысл Освобождения, как неперемного условия передачи опыта, накопленного индивидуальными «Я» человечества в сокровищницу Сознания Вселенной, как пути привнесения этого знания в нашу жизнь. Уже в древнейшем памятнике человеческого разума, каким является Ригведа (середина 2 тысячелетия до н. э.), не только содержится упоминание о йоге и йогах, но и излагается идея достижения сверхъестественных способностей путем особой аскетической практики. Упанишады (раздел вед, трактующий их философские аспекты) ссылаются на практику йоги как на средство самососредоточения, проникновения во внутренний мир и обретения истинного знания.

В санскрите слово «йога» означает связь, соединение, гармония; употребляется же в различных значениях: оно может обозначать просто «метод», но также и «единение». В Бхагаватгите говорится, что душа в ее земном состоянии живет отчужденно от высшей души, и корень страдания таится в этом разобщении и отчуждении. Для избавления от печали и страдания следует достигнуть духовного единения – «осознания двух в одном», или йоги.

Наиболее полно философию йоги изложил великий мудрец Индии Капила (VII век до н. э.) в произведении «Санкхья сутра». Однако основоположником йоги как учения, освещающего путь тем, кто стремится к созиданию духа как независимого начала, является Патанджали (II век до н. э.). Он выделил ее в самостоятельную систему, обобщив существующий к этому времени огромный опыт отдельных йогов.

Йога-сутра, или как ее еще называют, «Патанджали-сутра», делится на четыре части – пада.

Первая часть – Самадхипада – посвящена природе, целям и формам йоги. В ней рассматриваются модификации «внутреннего органа» – читты, а также методы достижения йоги.

Вторая часть – Садханапада – отводится Крия-йоге, йоге действия, т. е. средствам достижения сосредоточения (самадхи).

Третья часть – Вибхутипада – дает описание внутренних аспектов йоги, сверхъестественных сил, приобретаемых применением йоги на практике.

Четвертая часть – Кайвальяпада – посвящена описанию природы и форм освобождения.

Для очищения и просветления ума /читты/ Патанджали дает восемь средств:

1. Яма – самоограничение, или правила общественного поведения вступившего на путь йоги.
2. Нияма – воздержание, или правила, кодекс внутрличностной самодисциплины.
3. Асана – поза, положение тела.
4. Пранаяма – система дыхания, контроль над дыханием.
5. Пратьяхара – подчинение чувств. Отрыв от чувственного восприятия.
6. Дхарана – концентрация, сосредоточения ума на одном единственном объекте.
7. Дхьяна – созерцание, медитация.
8. Самадхи – высшее сосредоточение, самореализация.

Эти восемь этапов составляют восьмеричный путь классической йоги, это и есть та настоящая йога, которая изложена в Йога сутре Патанджали.

Теперь подробнее:

ЙОГА.

В санскрите это слово обозначает:

А) соединение, союз, единение – то, что в иврите обозначается словом «брит»; единение души с бессмертным бытием, сознанием, блаженством Божественного;

Б) приведенное в систему усилие, направленное к самосовершенствованию посредством выявления, выражения, а затем и доведение до совершенства потенциальных возможностей, скрытых в человеческом существе, и единение человеческого индивидуума с универсальным и трансцендентным существованием, другими словами, конкретная методика реализации этой истины в личном опыте (переживании). То, что в иудаизме называется каббалой.

В) философское учение, систематизированное Патанджали.

ЧТО ТАКОЕ РАДЖА ЙОГА?

РАДЖА ЙОГА – буквально, «царственная Йога».

А) Система совершенствования и подчинения внутренней природы человека для познания и освобождения души от оков материального бытия.

Б) Использование ментальной дисциплины (аскезы) для раскрытия Божественной жизни на всех ее планах.

Осуществление Божественности в каждом человеке, как уже говорилось, состоит из восьми этапов:

1. ЯМА

Яма (воздержание) – не причинение вреда, правдивость, не присвоение чужого, контроль над чувствами и неприятие даров.

Казалось бы, нет нужды в разъяснении понятия «воздержание», однако Йога объясняет его скрупулезно, подчеркивая важность чистоты внутреннего мира практикующего этот путь. Оговаривается пять аспектов поведения:

1 Ахимса – не причинение вреда. Этот аспект включает в себя не только не причинение прямого вреда, как «не убий», но и ненасилие вообще, включающее не причинение любого вреда словом и делом, и даже мыслью.

2 Сатья – правдивость – включает не только правду в речи, непреувеличение, недвусмысленность, но и правду в мыслях, т. е. правдивость перед самим собой.

3 Астейя – неприкосновение к чужому подразумевает недопустимость всех видов незаконного присвоения чужого имущества: не только кражу или обман, но и само желание чужого.

4 Брахмачарья – контроль над чувственными желаниями и страстями и в делах, и мыслях.

5 Апариграха – неприятие даров, это и отсутствие жадности вообще, отклонение всего, что не заработано личным трудом.

Эти пять добродетелей не обусловлены ни местом, ни временем, ни обстоятельством и составляют великий обет.

2. НИЯМА

Очищение тела и разума, удовлетворенность, самообуздание, покорность Всевышнему – составляют Нияму.

Нияма – культура, вторая дисциплина Йоги – предполагает очищение внешнее и внутреннее. Внешнее предполагает чистоплотность и рациональное чистое питание; внутреннее – очищение ума путем воспитания здоровых эмоций (дружелюбия, доброжелательности и т. д.) для несения добра людям. Культура предполагает также довольствование тем, что есть, разумный аскетизм, состоящий в воспитании привычки переносить неудобства без отрицательных эмоций, регулярные занятия практикой Йоги и размышления о суетности так называемых ценностей социума. Это вторая дисциплина Йоги, естественно, должна базироваться на достигнутой высоте поведения в результате усвоения в поведении пяти принципов ЯМА.

Нияма включает в себя следующие принципы:

1 Шауча – очищение тела и ума, идущее по двум направлениям – Бахья и Абхьянтар. Бахья – внешнее очищение – достигается поддержанием тела в чистоте и употреблением чистой пищи. Йога рассматривает питание, как важнейший фактор строительства тела. Постоянно взаимодействуя с внешней средой, человек обменивается с ней информацией и приспосабливается к постоянно изменяющимся факторам среды обитания, но ни один из них при этом не становится внутренним. Только дыхание и питание, являясь факторами внешней среды, в процессе взаимодействия становятся факторами внутренними.

Именно поэтому Йога относит питание к внешнему очищению. Мы суть то, что едим. Именно пища дает те питательные материалы, из которых построен наш организм. Единственные его строители – генетический аппарат, желудочно-кишечный тракт и разум.

Пища делится на три категории: Саттва – саттвическая, Раджика – раджастическая, Тамсика – тамастическая. Это разделение основывается на преобладании в каждой категории продуктов одной из трех гун (сил) Саттва, Раджас и Тамас.

а) Саттва: молочные продукты, фрукты, овощи, зелень, орехи и зерна злаковых – это абсолютно чистая пища.

б) Раджика: постное мясо, рыба, яйца, пряности и приправы, горячие блюда, а так же соль, нерафинированный (желтый) сахар, чай, кофе и какао. Эти продукты считаются возбуждающими.

в) Тамсика: залежавшаяся и длительно хранящаяся пища второй группы, а также жирное мясо и алкогольные напитки (таким образом, свинина автоматически исключается).

Каждый здоровый человек, живущий обычной жизнью, но стремящийся к гармонии тела и духа, к психическому равновесию, может использовать диету, на две трети состоящую из продуктов категории Саттва и на одну треть из продуктов категории Раджика, по возможности избегая сахара, кофе и какао. Продукты Тамсика недопустимы вообще, так как делают человека заторможенным, ленивым, и понижают его умственные способности.

Те, кто посвятил себя Йоге, признают продукты исключительно категории Саттва, так как только эти продукты не мешают высшей концентрации и яркому восприятию действительности.

2 Абхьянтар – внутреннее очищение. Процесс самовоспитания нравственной чистоты, основанной на тщательном и объективном анализе всего, что составляет инструмент сознания, предполагает два направления:

а) Устранение отрицательных мотивов поведения и отрицательных эмоций, способствующих их появлению, таких как гнев, злоба, зависть, ревность, надменность. Анализ свойств ума направляется на изживание мотивов поведения, которые вызывают несовместимые с Йогой действия, такие как клевета, интриганство, обман и т. д.

б) Культивирование положительных мотивов поведения и положительных эмоций, вызывающих их проявление, таких как радость, бодрость, скромность, искренность, дружелюбие, честность и т. д. Сознательное воспитание навыков и привычек, основанных на положительных эмоциях и чувствах, побуждает практикующего быть терпимым к интересам и убеждениям других людей, даже если они не совпадают с собственными. Побуждают творить добро другим людям, не взирая на их пороки.

И устранение, и культивирование должно распространяться на все стадии сознания от осознаваемого, через смутноосознаваемое, до неосознаваемого. Положительные навыки должны стать внутренней потребностью и способом взаимодействия йога с внешним миром.

3 Сантоша – удовлетворенность – предполагает основанное на четком понимании своих истинных потребностей довольство тем, что имеешь, и умение максимально использовать все заложенные в этом малом полезные качества. Такое мироощущение рождает спокойствие, здоровый оптимизм и жизнерадостность, позволяет удерживать разум в состоянии равновесия. Как только достигается такое душевное состояние, все начинает происходить само собой, без лишних усилий йога.

4 Тапас – укрощение плоти, самообуздание. Это не умерщвление плоти, проповедуемое некоторыми фанатиками, а воспитание разумного аскетизма. Приучение организма к лишениям, воспитание привычки переносить жару и холод, жизненные невзгоды позволяет преодолеть инертность тела и разума, подчинить их воле, и, тем самым, вплотную подойти к пониманию того, что Я и «Я есть это» (асмита) не одно и то же, а тело и разум только инструменты духа.

5 Свадхья – самосозерцание и самоизучение, основанное, с одной стороны, на знании канонов, что предполагает постоянное изучение йогической литературы и текстов Священного Писания, а с другой – на анализе происходящих в теле и сознании перемен и сопоставлении их с критериями, содержащимися в этих источниках. Эта работа над собой, приучая разум к осознанию внутреннего потока информации, готовит его к восприятию интуитивного знания.

6 Ишвара-пранидхана – подчинение Всевышнему, размышление о Сознании Вселенной, если хотите, о Боге, дает истинное понимание Его роли в проявленном бытии «материи» и месте нашего «Я» в процессе эволюции. Эти размышления-медитации сливают волю йога с волей Бога.

Процесс совершенствования, выработки новых концепций поведения, новых идеалов и принципов, не ставших еще привычкой, порождает в сознании

определенный конфликт, вызывающий защитную реакцию психики. Старые принципы блокируются сознанием и активно «забываются», вытесняются из сферы осознаваемого, через смутно осознаваемое, в неосознаваемое. Однако вытесненное оставляет в сознании отпечатки-матрицы, сохраняющие присущую вытесненным влечениям энергию, так называемое зерно. Под воздействием ассоциативных связей с переживаемыми в настоящем событиями, вытесненное стремится вернуться в сознание и занять там привычное для него место. Йога дает нам три способа воздействия на этот нежелательный процесс.

В соответствии с первым, ум занимает позицию, противоположную импульсам, идущим из неосознаваемого, и старается не допустить их реализации. Второй способ, заключается в нейтрализации потока идущего из неосознаваемого в сознание в виде «злых» мыслей еще более сильным потоком энергии противоположных, более высоких размышлений. Третий способ – осуществление полного преобразования нашей природы, что является целью Йоги – заключается в полной сублимации вытесненного в неосознаваемое, его полное растворение и исчезновение.

Так как несправедливые рассуждения, мысли и деяния (такие, как насилие) в разной степени: слабой, средней или сильной, являются причиной невежества и бесконечных страданий, совершены ли они непосредственно, через посредство другого или с нашего молчаливого одобрения; вызваны ли они нашей жадностью, гневом или заблуждением – они должны устраняться размышлением о противоположном.

Данное правило, с одной стороны, развивает положения предыдущего, а с другой – раскрывает систему этических положений философии йоги. Основная канва положения этого закона дает понимание причинно-следственной связи между невежеством и страданием и, повторяя предыдущее, раскрывает способ их устранения: «Так как несправедливые мысли, чувства и действия... являются причиной невежества и бесконечных страданий... – они должны устраняться размышлением о противоположном». Остальная часть закона, в соответствии с индийской философской традицией, классифицирует степени воздействия причины на следствие: «слабой, средней или сильной» и поясняет саму суть этих причин с точки зрения йогической этики. Что касается степеней воздействия причины на следствие, то они адекватны сущности средств, применяемых для достижения Самадхи. Что же касается сути причин, порождающих следствие, то они требуют отдельного комментария.

Рассматривая человека, его физическое и психическое я как один из элементов проявленной природы, участвующей во всех ее взаимодействиях, йога рассматривает этический кодекс не только как средство освобождения. Каждый человек и окружающая среда – соучастники событий, происходящих в этом взаимодействии. Человек как активная сила, способная свободно генерировать в пространство вибрации различных качеств, в большей степени ответственен за все происходящее вокруг него, чем, например, дерево, лишенное свободы действий и генерирующее вибрации ограниченного диапазона. Таким образом, мы можем совершить зло не только «непосредственно», но генерируя его в пространство и «через посредство другого или с нашего молчаливого одобрения». С этой точкой зрения требования ямы и ниямы выглядят уже не только как средство самосовершенствования, но и как инструмент воздействия на окружающий мир, его атмосферу. Каждый человек окружен аурой, несущей активные динамические следы его устремлений и поступков.

3. АСАНА

АСАНА – положение тела. Раджа йога к асанам относится иначе, чем, например хатха-йога. Главное, чтобы при всех занятиях положение тела практикующего было устойчивым, удобным и приятным. Таким образом, можно сказать, что АСАНА – это способ сидеть удобно и без напряжения, и этим ограничиться. Но смысл асаны гораздо глубже: асана не просто поза, а способ использования тела в качестве инструмента духовных упражнений и духовной жизни.

Тело является инструментом духовного творчества человека, и это творчество невозможно, пока тело не станет продолжением духа и не перестанет быть источником помех и неудобств. Только тогда можно считать, что человек овладел искусством Асаны, когда он будет в состоянии находиться свободно и непринужденно в соответствующей позе непрерывно как минимум в течение трех-четырёх часов. Максимум – сколько потребует.

4. ПРАНАЯМА

В переводе с санскрита Пранаяма означает сдерживание праны и является производным от двух слов Прана и Аяма – сдерживание. Таким образом, Пранаяма – это не регуляция дыхания как процесса жизнедеятельности, а

контроль над потоками праны, усваиваемой при дыхании. В отличие от Хатха-йоги, где контроль достигается через подчинение тела посредством практики Асан, Раджа-йога позволяет овладеть циркуляцией и усвоением праны путем волевого подчинения сознанию всех связей между физическим телом (Аннамайя, или Стхула Шарира) с одной стороны, и энергетическими (Праномайя) и ментальными (Маномайя) потоками с другой. Прана, таким образом, попадает под полный контроль разума. Знание энергетического каркаса и закономерностей его функционирования открывает перед человеком самый главный путь оптимизации всех функций организма и подчинения их потребностям духовного развития – путь энергетических тренировок. Прана, являясь всеобщим началом, составляющим сущность всякого движения, силы или энергии, как и в чем бы они ни проявлялись, циркулирует в физическом теле человека по определенным путям – каналам, называемым Нади. Эти энергетические пути и омываемые ими энергетические центры и представляют собою то, что иногда называют двойником тела, или его энергетическим каркасом.

Основными энергетическими путями праны являются нади Ида и Пингала, которые совпадают с двумя окологривочными ветвями симпатической нервной системы. Ида и Пингала, поднимаясь от чакры Муладхары поочередно слева направо и справа налево, окружают чакры (не пересекая их) и, пройдя через шею и затылок, образуют узел трех нади (с нади Сушумной, см. приложение «Чакры») в пространстве между бровями, а затем направляются в ноздри. Ида, начинающаяся справа, выходит к левой ноздре. Пингала, начинающаяся слева – к правой. Пингала – проводник положительно заряженной горячей праны (солнечное дыхание ХА). Ида – проводник отрицательно заряженной, холодной праны (лунное дыхание ТХА). Кроме этих основных, Йога различает еще около 72000 нади, пронизывающих тело человека сложной системой каналов, подводющих прану к каждой ткани, к каждому органу.

Пранаяме должна предшествовать процедура прочистки всех нади, носящая название «Нади Содхана».

5. ПРАТЬЯХАРА

Прана – это жизненная энергия Вселенной, сумма всех сил, духовных и физических, принявших свое первоначальное состояние. За всеми частными идеями и проявлениями стоит идея обобщения – абстрактный принцип. Овладевая им, йог овладевает всем. Так как силы природы обобщены в пране, то овладение праной – овладение силами природы. Подчинив прану, вы подчиняете свое собственное сознание и все сознания окружающего мира целям достижения йоги. Когда чувства эффективно контролируются умом, ими руководят не внешние объекты и слепые реакции организма, а само сознание. В таком состоянии ум не подвергается воздействию раздражений через органы чувств, а подчиняет себе эти чувства и заставляет их воспринимать тончайшие вибрации прошлого, настоящего и будущего. Это есть Пратьяхара.

Вышеперечисленные пять средств достижения освобождения считаются внешними, вспомогательными средствами Йоги.

Посредством практики Ямы-Ниямы идущий по пути Йоги освобождается от беспокойств, идущих от эмоций.

Асаны освобождают его от беспокойств, идущих от собственного организма.

Пранаяма освобождает от зависимости организма от источников энергии.

Пратьяхара избавляет от беспокойств, привносимых в сознание органами чувств.

Все вспомогательные средства использованы. Перед практикующим встает внутренняя Йога – Дхарана, Дхьяна и Самадхи, о них речь пойдет в следующих главах.

Система йога является теистической. Она признает существование бога как теоретически, так и практически. Согласно йоге, бог есть верховное существо, стоящее выше всех индивидуальных я и свободное от всех недостатков.

Бог – это совершенное, вечное, всепроницающее, всемогущее и всеведущее существо. Все индивидуальные «я» в той или иной степени подвержены несчастьям, порождаемым неведением, эгоизмом, желанием, отвращением и страхом смерти. Все они занимаются тем или иным делом (карма) – хорошим, плохим или безразличным и соответственно пожинают плоды своих трудов (випака). Они подвергаются также влиянию скрытых впечатлений от минувших переживаний (ашая). Если бы даже освобожденное «я» было избавлено от всех этих трудностей, то нельзя сказать, что оно и впредь будет от них свободно. Бог и только Бог вечно свободен каких бы то ни было недостатков. Бог это совершенный, бессмертный дух, который всегда свободен от несчастий и их

последствий, а также от впечатлений от этих бед. Он обладает совершенной природой, подобной которой не существует. К тому же он имеет полное знание всех фактов и, таким образом, в состоянии поддерживать существование всего мира одним лишь своим существованием или мыслью. Бог – верховный правитель мира, обладающий бесконечным знанием, неограниченным могуществом, самыми мудрыми желаниями, отличающими его от всех других я.

Поклонение богу является не только частью практического поведения йогина, но служит одним из лучших средств достижения самадхи-йоги, то есть сосредоточения и сдерживания ума. Это объясняется тем, что бог есть не только объект размышления или созерцания, подобно другим объектам, но и верховный властитель, который милостиво удаляет грехи и пороки из жизни верующих и облегчает им достижения йоги. Тот, кто искренно верит в бога и поклоняется ему, не может не размышлять о нем постоянно и не видеть его во всех проявлениях жизни. На такую преданную личность бог ниспосылает свое особое благоволение – чистоту сердца и просветление интеллекта. Бог устраняет на пути верующего все серьезные помехи и препятствия, такие, как заблуждения ума, и ставит его в самые благоприятные условия для достижения йоги. Но, в то время как благодать Бога может творить в нашей жизни чудеса, мы, со своей стороны, должны стать достойными ее через любовь и милосердие, правдивость и чистоту, постоянное размышление и полную покорность богу.

И, наконец, самое главное.

Йога – это инструмент, который позволяет перейти от первого этапа взаимоотношений со Всевышним – веры, ко второму – знанию. Знанию о Его существовании, о своем предназначении и роли в системе Всевышний и Его мир.

ЙОГА И ВЕРА

Стопроцентная вера, не подтвержденная прямым восприятием – суеверие. Поэтому для подкрепления знаний, полученных от учителя или почерпнутых из литературы, необходимо прямое восприятие хотя бы части истины. Если хотя бы часть истины постигнута непосредственно, то все целое воспринимается как заслуживающее доверия. В этом состоит различие между фактом, наукой и суеверием. У веры должны быть основания.

В йоге (как пути познания Высшей Реальности) нет места для слепой веры и суеверий. Есть возможность обмануть других, но нельзя обмануть себя. До тех пор пока ум не постиг непосредственно истину Высшей Реальности, души и жизни после смерти, уверенность и вера не могут утвердиться в нем. Поэтому изучающий должен стремиться к прямому постижению хотя бы части истины.

ЙОГА И МОЛИТВА

Молитва – попытка человека, чувствующего свою слабость, призвать или настроиться на высшие силы, и получить от них помощь. В практиках йоги молитвы не используются, ибо йога не имеет объективных целей.

ПОСТУЛАТЫ ЙОГИ

ПОСТУЛАТ ПЕРВЫЙ:

Характерным примером неразличения является вывод о том, что мир объектов ограничен их видимой формой.

Любые объекты в принципе только сгустки поля, не имеющие во Вселенной четкой границы.

Тела, более или менее ограниченные в пространстве, скопления вещества, порождены полями, связаны полями, и представляют собой единое целое.

В природе нет единичных и односторонних процессов и явлений, все процессы и объекты взаимно обусловлены и взаимопроникновенны.

Йога рассматривает человека не изолированно от мироздания, а как его неотъемлемую часть, как единое целое с окружающим его миром.

ПОСТУЛАТ ВТОРОЙ: СЛЕДСТВИЕ СКРЫТО В ПРИЧИНЕ.

Согласно теории саткарья-вады (которая лежит в основе философии санкхья-йоги), следствие в скрытой, латентной форме заключено в причине. Санкхья-йога утверждает, что может возникнуть только та вещь, которая уже предварительно существует (как некая потенция) в своей материальной причине. Причинность означает появление новых форм или проявление новых качеств в результате изменений расположения атомов и молекул в материальных причинах. Эти качества и формы всегда скрывались в причине, поэтому появление следствия является не творением чего-то нового, а всего лишь изменением внутреннего расположения атомов в причине.

Итак, следствие скрыто присутствует в своей материальной причине. Но на

пути к проявлению следствия стоит барьер. Когда же он устранен, изменение в расположении атомов приводит к их перегруппировке. Таким образом возникает новое их сочетание, новое расположение, которое и называется следствием. Такова суть доктрины саткарья-вады.

Это слово образовано из сам («существование») + карья («следствие»), то есть – «учение о предсуществовании следствия в материальной причине». Следствие присутствует в причине всегда, но проявляется только при соответствующих условиях.

Теория саткарья-вады основана на следующих положениях:

1. То, что не существует, не может быть причиной какой-либо деятельности или продукта. Если бы следствие не существовало реально в материальной причине, ничьи усилия не смогли бы привести к его появлению. То, что не существует, никогда не может стать существующим.

2. Имеется неизменное соотношение между материальной причиной и ее следствием. Конечный продукт не отличается от исходного материала, из которого он сделан.

3. Не может все что угодно происходить из чего угодно. До того, как следствие переходит в актуальное существование, оно потенциально существует в материальной причине.

4. Действенность причины и следствия идентичны. Нужный нам объект может породить только та потенциальная причина, которая высвобождает соответствующую энергию. Качества и свойства следствия соответствуют качествам и свойствам причины.

5. Следствию присуща природа причины. Следствие не отличается в своей сути от материальной причины, оно потенциально идентично с ней. Не может существовать причинной связи между объектами, которые по своей сущности отличны друг от друга.

Причина – это латентное состояние некоторой субстанции, а следствие – проявленное состояние той же субстанции. Золотое кольцо не отличается по своей сущности от золота, из которого оно состоит. Статуя такая же каменная, как и ее материальная причина, камень, но она обладает новыми очертаниями, новой формой. Вес статуи равен весу камня, входящего в ее состав. На основании этих логических утверждений санкхья заключает, что следствие потенциально существует в материальной причине даже до своего появления. Таков смысл саткарья-вады.

Очень важны психологические приложения этой доктрины:

1. Знание является врожденной природой «я». Под воздействием цепи соответствующих причин знание проявляется.

2. Каждая душа потенциально является Всевышним (его неотъемлемой частью).

3. Нирвана – естественная природа души.

4. Полная энергия Вселенной всегда остается постоянной. Энергия не создается и не уничтожается. Происходит только превращение энергии в материю и материю в энергию.

5. Последовательно устраняй все внутренние и внешние барьеры – и тогда в тебе проявится Всевышний.

ПОСТУЛАТ ТРЕТИЙ:

Словесная оболочка – это тело мысли.

Эмоциональное наполнение – это душа мысли.

Образ – одежда мысли в тонком плане. Одета мысль превращается в мыслеформу. Большинство мыслей одеты, хотя бывают чисто ментальные образования.

Энергия, вложенная в мысль, – это сила мысли, которая может позволить ей воплотиться.

Логическая часть мысли – это ее смысл, идея, собственно мысль в понимании теоретиков.

Огненное ядро – это ее божественная искра, ее дух.

Мысль – это микрокосм, повторение вселенной. ТВОРЕЦ МЫСЛИТ ЛЮДЬМИ, А ЧЕЛОВЕК МЫСЛИТ МЫСЛЯМИ. Он как Творец, только его творения меньше.

Иногда это – цельные полнокровные мысли, которые обладают всеми перечисленными компонентами. Иногда это – тяжелые, уродливые существа, например, мысли, лишенные образа или с нечетким образом. Или мысли, лишенные энергии, вялые. Или мысли, лишенные души, – холодные.

Прежде всего, уточним само понятие эмоции.

1. «Эмоция – реакция человека и животного на воздействие внутренних и внешних раздражителей, имеющая ярко выраженную субъективную окраску и охватывающая все виды чувствительности и переживаний. Связаны с удовлетворением (положительные эмоции) или неудовлетворением (отрицательные эмоции) различных потребностей организма».

2. «Эмоция – субъективное переживание состояний и поступков человека. Эмоции могут быть положительными (радость, удовольствие) и отрицательными (грусть, печаль), длительными и кратковременными, относительно умеренными (создающими тот или иной фон настроения) или, напротив, бурно протекающими (так наз. аффекты)».

Как видите, если первое толкование рассматривает эмоцию как субъективную реакцию на раздражитель и человека, и животного, то второе признает право на эмоцию только за человеком и сводит ее к психическому переживанию.

Йога, признавая эмоцию как целостную реакцию человека и животного на воздействие внутренней и внешней среды, различает в ней и физиологическую и психическую составляющие. Более того, и в той и в другой составляющей различаются не только низшие и высшие ее элементы, что признается и современной психологией, но и выделяются их энергетические проявления, как в самом организме, так и во внешней среде, причем низший элемент является энергетической несущей волной для высшего.

Суть эмоции заключается в ее двойственности в энергетических проявлениях. С одной стороны она позволяет произвести окончательную оценку качества физиологической адаптации к внешней среде (приятно неприятно, хорошо плохо), а с другой – обеспечить полевое взаимодействие организма с психикой. Каждая эмоция энергетически состоит из двух зон: одна, центростремительная – определяет наше восприятие действий физического тела, а вторая, центробежная – определяет характер физических и энергетических действий, их целесообразность. Сознание, находящееся в двух антагонистически действующих зонах, порождает мгновенную среду – мысль, являющуюся только стадией действия на пути к воплощению.

Господство над мыслью выливается в управление двумя средами, как телесной, так и психической. Это дает возможность регулировать реакции человека, поддерживая таким образом постоянство внутренней среды (физической и психической) вне зависимости от внешних воздействий, не допускать накладки физиологических вибраций (низших эмоций) на поле психических излучений. Энергетически тренированный человек волевым усилием создает вокруг себя необходимое в данный конкретный момент состояние поля и сознательно воздействует на состояние своего организма и окружающей среды, что ведет к повышению чувства самообладания и спокойствия, способствует абстрактному мышлению и концентрации. Такая атмосфера, создаваемая йогом в себе и вокруг себя, не подавляет окружающих, не возбуждает в них не свойственных им мыслей и стимулирует их собственный эмоционально-психологический настрой, ведущий к творческому росту и сублимации физической энергии на цели духовной деятельности. Речь, таким образом, идет не о подавлении эмоций, что ведет к физическим и психическим заболеваниям, а к четкому их разграничению и сознательному использованию на соответствующем уровне жизнедеятельности. Такое воспитанное состояние позволяет выработать спокойную, мягкую, сочувствующую натуру, чего требует от человека его истинное Я.

Духовная жизнь не совместима ни с животными эмоциями, ни с холодным равнодушием, так как любое общение – это соучастие. Прежде чем сознательно соучаствовать, т. е. влиять на духовный рост других людей, следует достичь собственного просветления, поэтому йога и требует первоначального безразличия к добру и злу, счастью и несчастью. Незнание их истоков и путей кармы может привести к невольному соучастию во зле. Это понимали во все времена. Иудаизм прекрасно понимает роль личного греха в судьбе всей общины. Новгородские летописцы постоянно напоминали: в личном грехе каждого таится беда для всех – для семьи, для города, для мира. Устранением бед отдельных людей и общества могут заниматься только духовные Учителя, а не идущие по пути йоги.

НЕКОТОРЫЕ ПРАВИЛА ЙОГИ

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 выполнение практик с минимальным ожиданием результата от ваших опытов. Если вы человек верующий, то тогда выполняйте

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 раджа, а то, что делается с целью нанесения вреда другим, – это тамас».

Постарайтесь же делать практики крии йоги с саттвическим отношением, с отсутствием ожидания 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 трансформирующейся силе крии йоги воздействовать на вас. Практикуйте, а ответы придут в свое время, и не беспокойтесь несколько 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 крии йоги регулярно, интенсивно и без ожидания. Не ожидайте ничего, и вы получите все и даже больше.

ЧАСТЬ 1 Самадхипада

Цели и формы Йоги, модификации внутреннего органа (читты) и различные методы достижения Йоги.

1. Итак (дается) изложение йоги.

Патанджали не случайно начинает свои сутры словом «Итак». После всех полученных в школе знаний, человек обязан приступить к практике йоги для того, чтобы перед ним возникла в полной простоте и величии настоящая картина мира, созданного Всевышним, и для того, чтобы человек понял свое истинное предназначение.

2. Йога (есть) ограничение модификаций разума (удержание его от облечения в различные формы).

Первопричиной мира, включающего в себя все физические и психические объекты, такие как интеллект (будхи), ум (манас) и эго (аханкара), является Высшее Сознание мироздания, или «Я». Еще одним первоначалом мира является пракрити – материальная основа и первопричина мира объектов.

Все индивидуальные «Я» души конкретных людей – лишь частицы всеобщего Сознания Вселенной. Все различия между индивидуумами, их разумом, активностью и образом жизни имеют отношение не к «Я» как чистому сознанию, а к связанному с ним телам (в том числе и к организмам). Только в контакте с такими «Я», обладающими инструментами жизни и познания: телом, разумом и сознанием, Творец развёртывает очередной, проявленный цикл бытия. Приобретенный опыт используется Творцом как исходная точка развития мира при следующем цикле.

Манас – это мыслительный потенциал – материя мышления, ум – это вибрация материи мышления и присущая оформившейся мысли форма. Когда мыслительный потенциал разума связывается своими вибрациями с каким-либо объектом, он принимает форму, присущую энергетике этого объекта. «Я» познаёт объекты через модификации ума, своеобразные голограммы-копии, которые соответствуют форме энергетике познаваемых объектов.

Когда ум переходит в то или иное сознательное состояние, душа отражается в нём и считает его своим состоянием. Создаётся впечатление, что

душа сама переходит из одного состояния в другое и переживает различные стадии жизни. В действительности, являясь частицей всеобщего Сознания Вселенной, душа выше всех явлений, имеющих отношение к телу и уму, выше всех физических и психологических изменений. Душа – всегда субъект, это то в нас, о чём мы не можем сказать моё или мой.

До тех пор, пока в уме происходят изменения или модификации, душа будет постоянно отражаться в нём, как в зеркале, и, без умения отличить себя от остального мира, будет отождествлять себя с ним. Эту зависимость нужно разорвать. Если мы хотим добиться освобождения, то мы, во-первых, должны научиться сдерживать излишнюю активность тела, чувств и ума и, во-вторых, прекратить все модификации разума. Когда в результате сознательного воздействия волны сознания утихают и оставляют ум в состоянии покоя, душа имеет возможность осознать себя тем, чем оно в действительности является – свободным, бессмертным, самосветящимся сознанием – частицей Творящей силы Всевышнего.

Этой сутрой Патанджали подчеркивает, что душа в ее земном состоянии живет отчужденно от Высшей Души, и корень страдания таится в этом разобщении и отчуждении. Для избавления от печали и страдания следует достигнуть духовного единения – «осознания двух в одном», или йоги.

3. Тогда сознание (практикующего) утверждается в своей (истинной) форме.

Любая практика возможна только в том случае, когда практикующий в совершенстве владеет её инструментом. Не отделив своего «Я» от модификаций разума, не ощутив разум и тело своим инструментом, практикующий никогда не проявит своей основной роли – свидетеля того, что составляет сущность модификаций разума.

4. В другое время, вне сосредоточения, сознание зрящего сливается с модификациями своего разума.

В познании мира органами чувств, в конечном смысле умом, сам акт познания и объект мышления являются различными состояниями сознания, но ум, переходя в то или иное сознательное душевное состояние, заставляет душу отражаться в нём, сливаться с ним. Отсюда создаётся впечатление, что душа сама переходит от одного состояния к другому и начинает рассматривать себя как субъект, подверженный изменениям.

Состояния, такие как сон – только функции ума. Душа, отождествляясь с телом и умом, поработается пространством и временем и начинает считать, что она содержится в функциях сознания. Это происходит только потому, что она отражается в модификациях разума и в результате сливается с ними.

5. Существует пять модификаций разума, как связанных так и не связанных со страданием.

Модификации разума подразделяются на пять классов; одни приносят страдания или боль, а другие нет. Эти изменения сознания зависят от личности человека, времени, в котором он живет, и от места, где эти состояния переживаются, т. е. от отношения человека к жизни.

6. Таковы: истинное знание, заблуждение, воображение, сон и память. Даже истинное знание может быть источником страдания. Но еще больше страданий приносят заблуждения – плоды собственного воображения, галлюцинации, ошибочная интерпретация сновидений и воспоминания.

7. Прямое восприятие, верное умозаключение, авторитетное свидетельство – источники истинного знания.

Йога признаёт три независимых источника познания: прямое восприятие, логическое умозаключение и компетентное свидетельство.

Душа, хоть и располагает такими инструментами, как сознание и разум, не может непосредственно воспринимать объекты. Такой возможностью обладает только организм, обладающий интеллектом и органами чувств. Если бы душа имела возможность непосредственного восприятия, – то каждый индивидуум знал бы всё обо всех объектах: ведь «Я» каждого человека не конечно и не ограничено, а являясь частицей Сознания Вселенной, – бесконечно и всепроникающе.

«Я» познаёт объекты через интеллект и чувства, поэтому истинное познание возможно лишь в том случае, когда в результате взаимодействия

органов чувств и разума с объектом возникает образ, отпечаток формы данного объекта, в котором и отражается «Я». Достоверное познание является, таким образом, отражением «Я» в интеллекте, модифицированном в форму объекта.

Вывод, или логическое умозаключение, является ни чем иным, как установлением одного неизвестного или невоспринимаемого члена отношения через другой, известный или воспринимаемый и связанный с неизвестным общей связью. Естественно, что связь между данными объектами устанавливается практикой, так, воспринимая слухом раскаты грома, мы делаем вывод о том, что они обязательно являются результатом разряда атмосферного электричества, хотя самой молнии при этом не наблюдаем.

Третий источник познания – это авторитетное заявление Йога, одного из тех, кто познал истину и обладает знанием объектов, которые другими не могут быть пока познаны ни с помощью восприятия, ни с помощью логического умозаключения.

Йога считает, что знания, полученные путём восприятия органами чувств, выводов или письменных свидетельств компетентных лиц, нельзя считать абсолютно достоверными. Эти источники – суть доказательства. Истинное знание объектов может дать только практика Йоги.

8. Неразличение есть ложное знание, ошибочная идея, не соответствующая природе объекта.

Характерным примером неразличения является вывод о том, что мир объектов природы ограничен их видимой формой. Известно, что Вселенная – вещественная и полевая реальность. Тела, более или менее ограниченные в пространстве скопления вещества, связаны полями в единое целое. Любые объекты в принципе только сгустки поля, не имеющие во Вселенной видимой границы. Йога рассматривает человека не изолированно от природы, а как её неотъемлемую часть, как единое целое с окружающей средой. В природе нет единичных и односторонних процессов и предметов, все объекты и процессы взаимно обусловлены и взаимопроникновенны. Йога, в её понимании энергетического каркаса человека как системы чакр и полей, рассматривает их как центры информационного взаимодействия организма и внешней среды. Считает их теми узлами системы, в которых дезинтегрируется информационный поток Вселенной, а информация в качестве активного динамического начала участвует во всей жизнедеятельности человека, на всех его уровнях – физиологическом, полевом, психическом и духовном. Проведенные наблюдения показали возможность формирования своеобразной «памяти» у небиологического объекта о другом биологическом и небиологическом объекте и конкретной ситуации информационного контакта между ними.

9. Ложное восприятие несуществующих объектов, не смотря на всю их «реальность» – есть галлюцинация.

При галлюцинациях восприятия возникают без реального раздражителя – реального объекта. Несмотря на это, они обладают чувственной яркостью, остротой и глубиной воздействия на психику. Ложное восприятие несуществующих объектов и событий может быть настолько острым и реальным, что на теле могут появляться кровоподтеки и раны от мнимых телесных повреждений.

Причины возникновения иллюзий и галлюцинаций могут быть психогенными (психические расстройства) и физиогенными (химическими, биологическими, биохимическими и эндокринными) и бывают зрительными, слуховыми, обонятельными, осязательными, вкусовыми и комплексными, однако даже самое убедительное описание не делает несуществующий объект реальным.

Бред – ложное суждение или умозаключение, возникающее как результат галлюцинаторного восприятия, или по другим причинам, почти всегда не поддается разубеждению, хотя полностью противоречит действительности и всему предшествующему опыту. Он противостоит любому самому вескому доводу, чем и отличается от простых ошибок суждения.

10. Сон есть трансформация субстанции разума, которая опирается на естественное отсутствие бодрствующего сознания.

Прежде чем говорить о сне и памяти, как о полярных модификациях разума, следует полнее оценить роль сил (гун) участвующих в формировании всего проявленного в мире, в том числе и в состоянии интеллекта. Сама материя – пракрити состоит из трёх основ или сил, называемых саттва, раджас и тамас. Союз трёх сил поддерживался состоянием равновесия, которое до поры до времени было бездейственно и неощутимо. Весь огромный мир объектов воспрянул к жизни в результате вывода их Всевышним из этого состояния.

Саттва – самосветящаяся основа пульсации (первичный свет).

Раджас – побудительная сила, энергия, ответственная за создание или разрушение всех объектов.

Тамас – побудительная сила, нацеленная на созидание формы и результативных состояний.

Сон согласно йоге – это своеобразная модификация разума, возникающая благодаря преобладанию в вибрациях материи мышления побудительных сил тамаса. В результате этого бодрствование прекращается, но это не означает, что душевная деятельность человека прекращается полностью. Засыпая, мы осознаём переход к новому состоянию, просыпаясь, мы знаем, что спали. Более того, мы можем после пробуждения сказать, хорошо ли мы спали и видели ли сны, а это предполагает наличие во сне некоторого сознательного процесса. Доказано, что во время сна кровоснабжение мозга даже увеличивается по сравнению с периодами самой напряжённой его деятельности. Что же это за состояние и что это за сознательный процесс?

Обратите внимание на процесс перехода от бодрствования ко сну. Перед мысленным взором вдруг начинают возникать различные картины о событиях из вашей жизни, они становятся все короче, интервалы между ними все сокращаются, картины становятся все фантастичнее, и в какой-то момент время для нас исчезает. Настоящее, прошлое и будущее как бы соприкасаются, вы начинаете понимать их относительность, и вдруг время и пространство полностью охлопываются, вы подгружаетесь в сон. Мозг начинает свою работу...

Замечали ли вы, что время в сновидениях течет в обратном направлении? Предположим, вам снится сон, в котором вы – солдат. Вы сидите в окопе, идете в атаку, вокруг вас взрывы, свист осколков. Удар, резкая боль в ноге. Вы ранены, падаете... и просыпаетесь. Оказывается причиной тому, что вам приснилось, и тому, что вы проснулись, явилось то, что случайно на вашу ногу упал какой-то предмет. Вы проснулись от удара. Во сне это было ранение в ногу. Возникает законный вопрос: когда же вам снилась причина ранения, окопы, атака, взрывы? Ведь вы проснулись от удара – ранения; проснулись, и предыстория вам уже просто не могла сниться! Секрет прост – время в сновидениях течет в обратном порядке, от следствия к причине. Точно так же течет во сне освоение информации, накопленной за день. От следствия – к причине. Так проще и вернее отобразить то, что важно сохранить, записать для длительного хранения в памяти или даже внести в генетический аппарат, а что просто вычеркнуть за ненужностью. Это очень важный процесс, ведь от него зависит не только судьба одного человека, но и судьба выживания всего вида. Почему же такой важный процесс происходит во сне, когда отключается интеллект? В бодрствующем состоянии, в человеке действует не его «Я», не его сознание, а модификации ума. Мы не объективны, в решения примешиваются наши эмоции. Выживание вида нельзя ставить в зависимость от эмоций. Слишком дорого это обойдется человечеству.

11. Память есть удержание в сознании прошлого опыта.

И официальная наука, и йога понимают память почти одинаково «Под памятью понимают свойство центральной нервной системы на короткое или длительное время сохранять отпечатки, следы, образующиеся в результате восприятия предметов и явлений объективного мира после прекращения их действия». Естественно, что отпечаток или след чего-либо может оставить только определенная форма. Йога так и рассматривает процесс познания: «Когда посредством органов чувств чितта вступает в контакт с внешним объектом и получает от него воздействие, она принимает форму этого объекта».

Память не просто удержание в интеллекте прошлого опыта, но и сохранение отпечатка как динамического начала, участвующего во всей последующей жизнедеятельности человека. Более того, в процессе существования организма и его жизнедеятельности формируется своеобразный биоэнергетический образ человека со всеми отпечатками его контактов с внешним миром. Этот образ не только сохраняется в дальнейшем, независимо от организма, но существует и после прекращения его деятельности, сохраняя автономность вне пространственных и временных отношений самого организма с внешней средой.

12. Практика непривязанности ограничивает модификации разума.

Путь к самопознанию, а значит к познанию мироздания и своей роли в нем, лежит через избавление от ошибочного отождествления себя с не-я, со всем тем, что принадлежит сотворенному миру. Вторая сторона такого избавления связана с концентрацией на своем действительном «Я», постепенном ощущении своего тела инструментом познания, инструментом души. Мир познается душой. Если мы сравним душу с воском, а процесс познания с контактом воска с

объектом, то ощущения, идущие от памяти – явятся кармическими отпечатками, скрывающимися за нашей психической деятельностью. Непривязанность устраняет возможность появления таких отпечатков, а практика устраняет возникновение цепочек таких отпечатков.

13. Усилие, направленное на сохранение устойчивости сознания – есть упражнение.

Постоянное усилие по удержанию внимания и всей психической энергии на установлении и поддержании связи души с ее источником и началом называется практикой.

Рассуждая о процессе познания, мы уже говорили о том, что вритти – это вибрация материи мышления по форме соответствующие познаваемому объекту, процесс же восприятия – это контакт наших органов чувств с объектом, его воздействие на интеллект. Такой контакт можно сравнить с касанием падающего камня с гладкой водной поверхностью, с той разницей, что расходящиеся волны не исчезают так быстро, как на водной поверхности. Более того, человек не только способен удерживать в памяти эти отпечатки, но и создавать в своем воображении новые, которые, не являясь результатом воздействия внешнего мира, тем не менее, так же реальны. Эти отпечатки-матрицы как динамическое начало влияют на физиологию человека и формируют его характер – второе «я» – Эго.

Человек не просто воспринимает окружающий мир и создает в мышлении новые образы, он живет ими, переживает их. В результате же пережитых душевных волнений и стремлений интеллект теряет свою прозрачность, а на отражательной поверхности восприятия (читте) остаются следы, отпечатки. Эти «пятна» можно удалить уравновешенностью и размышлением. Когда чувства упорядочены, а ум достигает спокойствия, интеллект снова восстанавливает свою прозрачность и сознание вновь беспрепятственно в нем отражается, когда ум освобождается от вожделений, и объекты внешнего мира не могут уже возбудить ни любви, ни ненависти, ни эгоистических интересов, наступает духовный покой и хладнокровное созерцание. Только в таком состоянии познается мир, а его объекты обнаруживают свою истинную природу.

14. Его основа закрепляется любовью, постоянством и преданностью достижению цели.

На формирование характера человека, на его поведение, огромное влияние оказывает наследственный потенциал, та исходная позиция, с которой он начинает свое продвижение к Йоге. Как и все проявленное, человек и его интеллект формируются под влиянием трех сил (гун), которые постоянно варьируют свои сочетания в каждой клетке нашего организма, на всех уровнях нашего бытия.

Сознательное отношение к внешнему миру, к процессу его познания должно проявляться в понимании сочетания этих сил в объектах. Известно, что тамас, как побудительная сила, нацеленная на создание формы, преобладает в растительном мире. В животном мире элементы тамаса и саттвы более ослаблены, зато преобладает побудительная сила раджаса. В человеке все три побудительные силы присутствуют в разных пропорциях в каждом плане нашего бытия и по-разному проявляются в трех элементах нашего физического «Я», – в уме, жизнедеятельности и теле. Для ума характерно преобладание саттвы, для жизнедеятельности – раджаса, а для тела – тамаса.

15. Осознание полного господства над желаниями материальных благ – есть отрешенность.

Несмотря на то, что сам интеллект возник в результате действия саттвы, в нем могут преобладать и другие силы, что и находит выражение в его проявлениях, т. е. характере. Совершенствование – это постоянное усилие, питаемое любовью, направленное на увеличение в сознании элемента саттвы, превращающей человека в критическую, уравновешенную и вдумчивую натуру, способную к неприкрепленности к благам. Постигающий путь познания, должен постоянно помнить, что выше объектов материального мира располагаются чувства, выше чувств – субстанция разума, выше субстанции разума – душа, выше души и индивидуального сознания – непроявленный мир излучений, выше души и индивидуального сознания – всевышний. В нем конец странствий нашего «Я» – души. Выше Духа (света Творца) нет ничего. Это начало и конечная цель. Нужна сила устремления для того, чтобы отрешиться от низших стадий для достижения высших.

Силы – побудительные причины наших действий должны держаться в сознательном подчинении вплоть до достижения наивысшей стадии, это и есть

отрешенность.

16. Высшая степень отрешенности, достигнутая силой самопознания, приносит победу над самой природой желаний.

Невозмутимость, кроме всего прочего, – это понимание сущности эмоций, понимание того факта, что жизненная энергия, как таковая, может существовать только в полярных противоположностях – положительная эмоция – это ее плюс, отрицательная – минус. Человек, осознавший – свое истинное «Я», чувствует себя здоровым, уравновешенным и свободным. Он не притворяется, не насилует себя, не пытается любить, когда не любит и не возбуждает в себе ненависть. Он знает, что между положительными и отрицательными эмоциями нет противоречия – это та среда полярности, благодаря которой существует жизненная энергия. Истинная сущность человека выше этого, она – свидетель всех проявлений жизни.

Осознание своего «Я» – это и понимание того, что оно скрыто под покровами тела и ума, под покровами энергетических полей, которые, будучи неосознанными и не подчиненными, препятствуют просветлению. Преобразование личности силой самопознания и понимания истинного устройства мироздания, это наивысший и самый прямой путь отречения от «благ» материального мира и победы над инстинктами жизни и смерти. Йога развила целую систему знаний биоэнергетики человека, рассматривающую не только ее физиологические аспекты, но и ее роль как фундамента его психической и духовной жизни (см. главу «Чакры»).

17. Медитация (сампраджнята самадхи) – стадия космического сознания – сопровождается различением (вичара), аргументацией (витарка), познанием высшей реальности и блаженством от единения Вселенной и Я (ананда).

Полное сосредоточение, при котором достигается прекращение модификаций разума и отождествления с ними истинного «Я» является необходимым условием освобождения и предшествует ему, т. е. является конечной целью Йоги. Самадхи делится на два вида: сампраджнята – сознание и асампраджнята – сверхсознание. В данной сутре речь идет о первом виде сосредоточения – сампраджнята – состоянии, при котором разум полностью направлен на осознание конкретного объекта. Все остальные модификации разума подавляются настолько, что достигается полное единство между субъектом – познающим и объектом – познаваемым, при котором познающий познает объект потому, что грань между ними стирается полностью.

В зависимости от объектов созерцания, сампраджнята самадхи делится на четыре вида: савитарка, савичара, сананда и сасмита. Когда разум сосредоточен на физическом объекте, его зримой форме, материале, из которого он состоит, и его свойствах – такое сосредоточение называется савитарка (от слова «тарка» – вопрос, савитарка – совопрос). Это состояние сопровождается обдумыванием (витарка) элементов объекта как источников новых истин, дающих полное его познание на данном уровне проявления.

Когда разум сосредоточен на тонком теле объекта, его энергетическом каркасе, взаимодействии энергетике объекта с окружающим и субъектом познания – такое сосредоточение называется савичара (от слова «вичара» – размышление, савичара – соразмышление). Это состояние сопровождается размышлением, объединяющим конкретные данные об объекте в абстрактное понятие о нем как о «вещи в себе», существующей во времени и пространстве независимо от субъекта.

Такое сосредоточение неизменно переходит в третий вид, когда разум обращается к более тонким уровням, составляющим истинную сущность объекта, до тех пор, пока не проявится его реальная природа, лишенная всех сопутствующих грубых и тонких качеств. Вершиной этого вида самадхи, которое называется сананда (от слова «ананда» – радость, сананда – сорадость), является миг, когда испытывается чувство радости от ощущения своей истинной индивидуальности, своего Я, как предмета созерцания. Когда разум сосредоточен на объекте, составляющем Эго, только тогда и осознается его истинная природа.

Когда же Эго уничтожено, субстанция разума приводится в состояние противоположное свойствам вышеупомянутых четырех стадий, то есть в нем

- 1) отсутствуют логические рассуждения,
- 2) отсутствует мышление,
- 3) отсутствует материальная реальность,
- 4) отсутствует универсальность.

18. Есть другое самадхи, оно достигается прекращением всякой умственной

деятельности, а разум удерживает только остаточные впечатления.

Состояние медитации – сампраджнята самадхи, сохраняется до тех пор, пока сохраняется различие, качественная оценка того, что мы обозначаем понятием «хорошо» и «плохо», пока сохраняется контролируемое ощущение индивидуальности, доставляющее чувство радости. Но радость – это тоже модификация разума – один из способов сознательного постижения природы объектов, состояние, при котором на отражательной поверхности интеллекта еще сохраняются отпечатки, следы прошлых впечатлений. По выражению С. Вивекананды, это состояние сосредоточения «...когда есть сознательность, когда сознание успело только остановить волны разума, они еще остаются в форме стремлений, и эти стремления или семена, когда придет время, делаются опять волнами».

Таким образом, медитацию следует рассматривать как процесс – последовательность изменений, модификаций разума от сложных до простых, постепенное отторжение каждого из них до тех пор, пока не останавливается всякая деятельность ума. Экстаз (асампраджнята самадхи) – это не бессознательное состояние, это сосредоточение, которое не воплощается в мыслеформы, когда достигается полное внутреннее умиротворение и наступает способность интуитивного проникновения в истину, это состояние, при котором идеи выражаются в самой ясной форме и постигаются этим проникновением. От Я отделяются все наслоения. Постигается Время, зрящий начинает жить вне его; наступает состояние, в котором душа человека полностью изолирована от материи, а причинно-следственные связи (карма) распадаются. Наступает освобождение (Нирвана).

Раз возникнув, это впечатление настолько сильно поражает своей всеобъемлющей сияющей истинностью, что воспоминания о других источниках познания теряют всякую значимость и, как правило, не повторяются.

При «сампраджнята-самадхи» медитирующий познает Божественный Свет, а в состоянии «асампраджнята-самадхи» он отождествляется с Ним.

Единственным средством достижения этого состояния является высшее отречение (см. комментарий к сутре 16) – посвящение всей своей жизни Высшему Свету Абсолюта.

19. Самадхи тех, кто слились с первопричиной объектов, обусловлено представлением о существовании пракрити.

В состоянии «растворенности» индивидуальной души в бесконечности материи осознания наличия объектов нет, и в этом оно похоже на состояние «асампраджнята-самадхи», но это представление ложно, из этого состояния человек может вновь пасть в цикл кармических зависимостей – в цикл рождения и смерти, в цикл вынужденных воплощений.

Бесстрашие, не основанное на самоанализе и самопознании не прочно, так человек поглощенный каким либо интересным делом, закончив его, возвращается к обычному, медленно текущему времени...

20. Другими это самадхи достигается путем веры, неукротимой энергией, памятью и прозрением.

Некоторые люди рождаются с ярко выраженными способностями к самадхи и уже с детства обладают теми качествами, которые достигаются другими в результате длительных и настойчивых занятий. Оставим пока в стороне утверждение Йоги о том, что люди рождаются с этими способностями, так как они практиковали Йогу в своих прошлых жизнях, это еще будет предметом наших рассуждений в дальнейшем. Рассмотрим предварительно вопросы, связанные с причинами наших поступков, так называемой судьбы вообще, и то, как они влияют на судьбу детей. В разделе «чакры» (см. приложение, чакра сахасрадала) уже рассматривалась роль и влияние каузального поля на судьбу человека. Это влияние, как элемент психической регуляции является необходимым условием развития жизни вообще и человека в особенности. В этом влиянии четко выделяются внутренняя (на себя) и внешняя (на окружение) направленности психической активности, связанной с функционированием энергетического каркаса. Этот каркас, который формируется в процессе развития и существования человека, также состоит из двух взаимосвязанных частей: внутренней и внешней. Внутренняя часть энергетического каркаса связана с внутренней средой организма, с его биологическими элементами и, отражая гомеостаз (способность поддерживать относительно постоянное состояние внутренней среды конкретного живого организма), составляет основу энергостаза. Внешняя часть взаимосвязана с внешними процессами, происходящими вне организма, и проявляется своеобразной, биоэнергетической оболочкой, образуя биологическое поле, т. е. ту часть организма, которая выполняет первоначальный контакт и взаимодействие с окружающей средой в

соответствии с информацией, получаемой из внутренней среды организма.

Формирование индивидуального организма и его способность приспосабливаться к различным физическим и психическим условиям существования начинается еще в зародышевом периоде. Основные моменты такой адаптации связаны с трансформацией зародыша, который в утробе матери проходит все стадии развития живого на Земле, от рыбы до человека. Биополе матери, окружая эмбрион и влияя на все более усложняющиеся процессы его развития, передает на него влияние окружающей среды и своего каузального поля. Тем самым обеспечиваются не только возможности его конкретной адаптации в послеродовом периоде, когда происходит тонкая настройка родившегося организма – приспособление его к конкретным условиям жизни, но и создаются основы динамических стереотипов и ассоциативных связей, выработавшихся в процессе жизни всех его предков. Создается каузальное поле человека с наложенной на него программой со всей суммой знаний о прошлых проявлениях, которые хранятся в глубоких тайниках памяти тела и сознания (подсознание).

Это поле, заряженное теми или иными свойствами предков, уже без усилий с нашей стороны создает благоприятные условия для движения сознания в требуемом направлении и становится определяющим условием достижения Йоги.

Как мы уже видели (см. комментарий к сутре 19), такое состояние постигающего – только предпосылка успеха, настоящие достижения требуют большой веры в себя, энтузиазма и энергии, самокритичности и бдительности к себе, регулярной практики концентрации, самоанализа и самопознания. Вера в себя и самодисциплина приносят духовную силу, которая созидает внимательный и бдительный ум. Бдительный ум легко устраняет помехи в концентрации. Благодаря глубокой концентрации, постигающий приобретает ощущение и знание истинного Я и его единства с Творцом, он получает возможность воспринимать объекты такими, какими они есть на самом деле. Идущий таким путем, в конце концов, приходит к истинной Асампраджнята-самадхи.

21. Скорее всего, самадхи достигается искренностью и неукротимой волей.

Только к чистым в своих устремлениях людям, настойчиво и целеустремленно продвигающимся по пути познания, приходит настоящая созерцательность, концентрация и, в результате, наивысшее состояние сознания.

22. Дальнейшее различие в скорости его достижения заключается в сущности применяемых средств: медленных, средних и интенсивных.

Приступая к любому делу, человек должен точно определить его объем и средства, которые он намерен использовать для его реализации. Усилия всегда должны быть адекватны возможностям, особенно в Йоге. Нет абсолютных критериев для классификации применяемых средств. То, что для одного является умеренным, для другого может оказаться непосильным напряжением. То, что на одном этапе развития может рассматриваться как интенсивное – на следующем становится уже умеренным, и наоборот. Только закрепив достигнутое, сделав его для себя привычным и, наконец, исчерпав его возможности, можно двигаться дальше. Даже, на первый взгляд, такое полезное упражнение, как ритмическое дыхание, может оказаться очень опасным для физически слабых людей. Ритм и монотонность дыхания может вызвать гипнотическое состояние, из которого очень трудно выйти самостоятельно. Следует научиться тонко чувствовать предел, отведенный каждому его природой, и принять его как должное. Карма-йога учит: «В человеческой природе кроется, однако, большая опасность, а именно: человек никогда самого себя не изучает. Он полагает, что не менее способен занимать престол, чем король. Хотя бы он действительно и был на это способен, он все же должен сначала доказать, что он исполняет свой долг на своем месте, тогда могут прийти более высокие обязанности. Как только мы принимаемся за серьезную работу в мире, природа повторными ударами заставляет нас быстро найти свое настоящее место. Ни один человек не может долгое время без вреда для себя и окружающих занимать положение, к которому он не приспособлен».

В соответствии со способностями и способом осуществления практики йоги, постигающих можно разделить на девять классов:

I. Группа, осуществляющая медленную практику:

- 1) очень медленную;
- 2) не очень медленную;
- 3) медленную в незначительной степени.

II. Группа, осуществляющая среднюю практику:

- 4) очень умеренную;
- 5) средне умеренную;

б) умеренную в незначительной степени.

III. Группа, осуществляющая интенсивную практику:

7) мало интенсивную;

8) средне интенсивную;

9) крайне интенсивную.

Те йоги, которые в силу своих возможностей идут по пути интенсивной практики, быстро добиваются успеха.

23. Совершенство достигается так же преданностью Ишваре и отождествлением с Ним.

Одним из средств Йоги, средств достижения освобождения, считается преданность Всевышнему (Ишваре). Искренняя молитва глубоко верующего человека действительно приводит к медитации. Глубоко ошибается тот, кто путает настоящую молитву с просьбами молящегося, обращенными к Богу. Такие обращения не молитвы, а униженные просьбы о чуде. Настоящая молитва – всегда медитация, т. е. приведение психики в состояние углубленности и сосредоточенности, когда на фоне телесной расслабленности наступает отрешенность от внешнего мира, не являющегося предметом медитации. Практика медитации развита не только в йоге, ее практикуют в различных религиях мира. В состоянии экстаза акт размышления не отличается от осознания, а, принимая форму объекта, теряет себя настолько, что в результате медитирующий не знает, происходит ли в это время процесс мышления. Известны случаи настолько полного отождествления себя с объектом медитации во время молитвы, что на теле молящегося христианина появляются стигматы (раны в тех местах тела, в которых они были у Иисуса во время его распятия).

24. Ишвара – особый Пуруша не подверженный страданию, следствию действий или желаний.

Ишвара – это двигательная сила объединенной души человечества – Всевышний. Его не затрагивают законы кармы, а значит и изменения. Это тот принцип сознания вселенной, который является вечно имманентным и трансцендентным, который ответствен за эволюцию, поддержание гармонии и постоянства, и инволюцию.

Первопричиной мира, включая физические и психические объекты, такие как интеллект, или высший интуитивный ум (буддхи), ум – (раз)ум – низший ум, (манас) и Эго (аханкара), является пракрити (материя). Еще одним первоначалом мира является пуруша – свободное сознание, или «Я» – Всеобщая душа человечества. Все индивидуальные «Я» – лишь частицы свободного сознания. Все «Я» проявленных миров воплощены в свободное самосветящееся Сознание Вселенной – Всевышнего. Все различия между индивидуумами, их разумом, активностью и образом, жизни имеют отношение не к «Я» как чистому сознанию, а к связанным с ними телам. Коллективное воздействие бесчисленных «Я», наблюдающих движение пракрити, ответственно за эволюцию последней.

ТОЛЬКО С ТАКИМИ, ОБЛАДАЮЩИМИ РАЗУМОМ И СОЗНАНИЕМ «Я», ПРАКРИГИ РАЗВЕРТЫВАЕТ КАЖДЫЙ НОВЫЙ ЦИКЛ ПРИОБРЕТЕНИЯ ОПЫТА.

Этот опыт используется как исходная точка развития при следующем цикле творения мира.

25. В Нем становятся совершенными зародыши всеведения.

Манас – это мыслительный потенциал – материя мышления, ум-читта – это вибрация материи ума и присущая оформившейся мысли форма. Когда ум – читта связан с объектом через материю ума – манас, он принимает форму, присущую энергетике этого объекта. «Я» познает объекты через модификации ума-читты, которые соответствуют формам ауры познаваемых объектов. Когда ум-читта переходит в то или иное сознательное душевное состояние, «Я» отражается в нем и считает его своим состоянием. Создается впечатление, что «Я» само переходит из одного состояния в другое и переживает различные стадии жизни. В действительности, являясь частицей Всеобщего Сознания, «Я» выше всех явлений, имеющих отношение к телу и уму, выше всех физических и психологических изменений.

До тех пор, пока в читте происходят изменения (или модификации), «Я» будет постоянно отражаться в читте, как в зеркале, и при отсутствии умения отличить себя от остального мира, «Я» будет отождествлять себя с ним. Эту зависимость нужно разорвать. Если мы хотим добиться освобождения, то, во-первых, мы должны научиться сдерживать излишнюю активность тела, чувств и ума, и, во-вторых, прекратить все модификации ума-читты, т. е. не отождествлять свое «Я» со своим телом, чувствами и т. д. Когда в результате сознательного воздействия волны сознания утихают и оставляют читту в

состоянии покоя, «Я» получает возможность осознать себя тем, чем оно в действительности является – свободным, самосветящимся, бессмертным. Целью йоги и является достижение такого состояния.

Уместен вопрос, а зачем такое освобождение вообще-то нужно? Дело в том, что главной целью пуруши является достижение такого состояния, когда все индивидуальные «Я» добьются освобождения, и станет возможным существование Сознания Вселенной без воплощения в биологические объекты, существование, с гениальной прозорливостью описанное в трудах К. Э. Циолковского, которое он назвал лучистым состоянием материи. В моменты схлопывания Вселенной в черную дыру, во время пралайи, Сознание Вселенной усваивает весь накопленный биологическими объектами опыт и записывает его в свой, если так можно выразиться «генетический аппарат» для использования в следующем цикле развития как точки отсчета при формировании новых биологических объектов. Этот цикл усвоения и записи информации возможен только во время «Ночи Брахмы» – сна Вселенной, ее «освобождения» от воплощения в различные объекты с освобожденными от модификаций, уничтожившими свою карму индивидуумами. В обычной жизни каждый человек достигает освобождения только после смерти, когда его духовное «Я» поступает в распоряжение Сознания Вселенной для соответствующей обработки. Это процесс очень длительный. Живущие люди могут и должны его ускорить. Практика йоги позволяет при жизни достигнуть освобождения, и во время медитаций слить свое духовное «Я» с сознанием Вселенной. В моменты, такого слияния происходит обмен информацией между человеком и космосом. Вот в чем настоящий смысл и высшая цель Йоги.

26. Он, будучи неограничен во времени, – Наставник самых древних учителей.

В соответствии с законами эволюции существует определенная иерархия структуры, называемой нами «я», «Я» (духом) и Сознанием Вселенной. На верхней; ступени этой иерархии находятся Всевышний. Источник всех душ, не подверженный несчастьям и причинно-следственным связям (карма). Этим он отличается от других коллективных душ, которые еще вовлечены в эволюционный цикл из-за неосвобожденности составляющих его «я». Так же, как коллективное воздействие бесчисленных «я», наблюдающих движение пракрити, ответственно за эволюцию пракрити, воздействие Всевышнего пронизано озабоченностью тем, чтобы развитие пракрити во всей сложности проявленных объектов, служило интересам эволюции душ. В отличие от душ, существование которых ограничено периодом проявления (лайя), Всевышний не ограничен временем, он снова и снова вступает в роль великого учителя, когда пракрити начинает новую эволюцию и возникают коллективные души. Всевышний (Ишвара) является источником космической ауры, которая, вступая во взаимодействие с различными структурами энергетических каркасов проявленных объектов, проявляется то как прана, то как образное мышление и рассудок, то как вдохновение и творческая интуиция. Каждый человек, в зависимости от уровня развития, вступает в резонанс с различными видами всепроницающей всемирной энергии разума.

Этот Абсолютный Учитель, является Абсолютным Принципом Сознания без имени и формы. Он освещает все и сияет повсюду.

27. Выражающее его слово есть «Ом».

Особенностью информационного обмена между организмом и средой, между организмом и личностью, является то, что каждый миг такого обмена – это целостная реакция человека на всех уровнях реагирования: физиологическом, полевом, психическом и поведенческом. Различные по качеству сигналы внешнего мира воспринимаются и переживаются различными участками тела (чакрами), расположенными снизу вверх вдоль позвоночника, неодинаково. Чем выше переживание, тем выше этот центр располагается. Сигналы нашего тела возбуждаются и распространяются в окружающий мир в полном соответствии с этим правилом: чем выше свойство информации, тем более высокий центр ее генерирует, ведь чакры – центры энергетического каркаса человека – резонаторы, настроенные на различные частоты вибраций диапазона всемирной энергии разума. Выражающее слово этой энергии – есть Ом.

Казалось бы, речь – вербальная информация – никакой связи с этими вибрациями тела не имеет. Так ли это? Исследования показали, что для каждой эмоции характерен свой, особый набор акустических признаков. Подавленный бедою человек произносит слова более протяжно, с плавным нарастанием и уменьшением силы звуков. (Вспомните плач по умершем человеке)... Для страха характерны короткие слоги, большие паузы между словами и глухой тембр, зато радость и счастье всегда сопровождаются звонким голосом. Короче, психическое состояние человека, да и животного, влияет на звучание голоса.

Учеными установлена прямая связь между характеристиками звучания голоса и состоянием здоровья человека. Изменения работы сердца, отражающиеся в кардиограмме, изменяют и звучание голоса.

Влияет ли речь, то, как и что мы говорим, на состояние нашего организма и его энергетического каркаса? Когда голосовые связки издадут звук – резонирует весь организм, причем мышцы, скелет, все полости черепа, в том числе и носоглотки, грудная клетка, диафрагма, органы пищеварения резонируют по-своему. У певцов «поп музыки» и «рока», как правило, выявляются функциональные расстройства желудка, печени, нарушения лимфо – и кровотока, снижение иммунных свойств организма. Звуки, в зависимости от их высоты и силы, по-разному влияют на работу внутренних органов и нервных сплетений человека. Даже когда мы молча слушаем кого-либо, мышцы нашего речевого аппарата напрягаются синхронно с говорящим, и в ответ наступает вибрационный отклик всего организма. Науке еще предстоит открыть, какие звуки и как воздействуют на органы тела и психику человека. Йога это уже сделала.

Как известно, чакры не что иное, как колебательные контуры, формируемые переплетением энергетических путей, полей эндокринных желез и соответствующих нервных сплетений, входящих в данные комплексы. Центром управления чакрой, ее резонатором, является падма (см. раздел чакры). Каждая чakra имеет свою мантру, произнесение которой создает наиболее благоприятную колебательную рабочую среду чакры. Мантра – это своеобразный вибрационный пароль чакры, на который она быстрее всего отзывается.

Мантра Ом является ключом чакры АДЖНА, которая первой воспринимает вибрации Сахасрары и передает их к падмам других чакр. Ее связи позволяют ей не только влиять на физические функции организма, но и координировать их с интеллектуальной и психической деятельностью. Работа этой чакры влияет на формирование строя мышления – того фильтра, который стоит на пути проникновения информации к мозгу и, зачастую, до неузнаваемости ее искажая. Чистый строй мыслей, продуцирующий мыслетворческие формы высоких вибраций, прекрасный фильтр, отсеивающий все сиюминутное, сквозь который легко проникают высокие идеи всемирного Разума, позволяющие подчинить им всю деятельность организма.

Мантра Ом произносится почти как АУМ. Звук А, является основным для всех чакр от МУЛАДХАРЫ до ВИШУДХИ. Произнося его, мы используем как резонатор все чакры, весь организм, направляя его вибрации на создание общей вибрационной среды, которая ближе всего соответствует, с одной стороны, вибрациям популяции, а с другой – космическим излучениям поля творческой интуиции. Такая мобилизация закрепляется звуком ОУ, который по частоте вибрации ближе всего чакре АДЖНЕ – управляющей работой всех остальных чакр. Она создает основной волевой импульс для настройки и работы всего организма. Замыкается мантра звуком М, произносимым закрытыми губами. Как последний звук в последовательности он по своим частотным характеристикам более всего соответствует созданию атмосферы концентрации на объект медитации. Все хорошие композиторы это интуитивно чувствуют. Когда они хотят добиться максимального воздействия мелодии на слушателя, подчинить ее звучанию, в хоровое произведение включается песня без слов, которая поется хором сомкнутыми губами исполняющего мелодию звуком М-М.

Мантра Ом (АОУМ), являясь вибрационным паролем космического поля Ишвары, вошла во многие религии. Вряд ли мусульмане, произнося в конце молитвы «ОМИН», думают о том, что, по существу, они произносят древнее Ом. Не знают об этом и многие католики, произнося «АМЭН», православные, произнося «АМИНЬ». Проникнув как Ом из иврита в санскрит, слово аминь – амэн – происходит от древнееврейского «амен», что означает не «да будет так», как переводят его обычно, а «ИСТИННО». Ом!

28. Повторение мантры Ом и медитация над ее значением – есть путь.

Мантра не заклинание, в ней не заключена непосредственная сила, это зерно, из вибраций которого произрастает высшая степень концентрации. Мантра, как ручей, который не может повернуть мельничное колесо. Нужно насыпать плотину, накопить достаточное количество воды, создать разницу ее уровней (ее потенциальную энергию), и только после этого можно пустить мельницу. Точно так же развивается потенциальная сила мантры. Мантра не просто вибрация голосовых связок, за этой вибрацией скрыта едва уловимая вибрация поля чакр, вызываемая почти неощутимым резонансом тела. Слово, состоящее из букв, пропадает после того как оно произнесено, но оно – символ обозначаемого им объекта.

Существует три вида медитации, позволяющих раскрыть силу, Скрытую в мантре.

1. Широко известный прием, используемый в Мантра-йоге, который

закljučается в том, что мантру следует повторять снова и снова, сначала вслух, потом молча, мысленно напрягая речевой аппарат, как при произнесении, и, наконец, только мысленно. Такое механическое повторение, постепенно переходящее в медитацию, основывается с одной стороны на длительном вибрационном воздействии на энергетический каркас медитирующего, а с другой – введением психики медитирующего в определенное гипнотическое состояние, вызываемое ритмичной мантр.

2. Прием, рекомендуемый Крия-йогой (Йога действия), когда на первом этапе медитации в качестве их объекта выступает энергетический каркас медитирующего. Этот метод основывается на использовании вибраций каждой чакры, когда они (вибрации) только вначале возбужденные мантрой, сами становятся предметом медитации и до сознания доводится едва уловимая вибрация поля чакры, вызываемая почти не ощутимым резонансом тела. Медитация над этим резонансом вызывает сознание тела, и скрытые потенциальные возможности мантры становятся активной формой энергии. Поднимаясь вверх от чакры к чакре, как по ступеням лестницы, практикующий постепенно овладевает энергетикой тела и использует ее для достижения самадхи, в котором постигается объект; символом которого является мантра Ом.

Второй этап этого пути плавно переходит в методы, рекомендуемые Раджа-йогой.

3. Раджа-йога – это метод, когда медитационное взаимодействие с объектом медитации достигается тренировкой ума и его психических возможностей (см. приложение практика).

Там, где есть сознание – есть вибрация. Определенная частота резонирует с соответствующим уровнем сознания. Каждый уровень сознания в свою очередь, вызывая определенные вибрации, влияет на состояние вещества и вызывает в нем изменения. Процесс такого взаимодействия вещества и сознания постигается в медитации над значением мантры и объектом, который следует постичь. В такой медитации в единый порыв объединяются интеллектуальный дух, глубокая вера в возможность достижения результата, и воля, которая хочет и может разрушить все барьеры, разделяющие человека и объект его поиска.

Существует два вида звуковых колебаний:

1. Неизреченный, внутренний. Это высочайшая музыка, Она не может быть выражена никакими символами, это звучание Космического Сознания. Когда индивидуальное сознание объединяется с Космическим, а все вибрации тела попадают в резонанс с вибрациями Сознания, рождается это звучание.

2. Произносимый слог мантры – вибрация голосовых связок, за которой наступает вибрация тела, а за ней поля чакры Аджна. Когда за этим следует ответная вибрация энергетике тела, медитирующий должен уловить этот зарождающийся звук. Это и есть резонанс всего организма на звучание мантры – зарождение звука Космического сознания.

29. На этом пути исчезают препятствия, и пробуждается сознание, направленное внутрь.

В принципе существует два психологических типа людей, в основе характера которых выделяется одна из двух доминирующих психических функций – направленность ощущений, чувств, мышления и интуиции на внешний или на внутренний мир. Для первого типа характерна психическая активность, направленная на деятельность во внешнем мире и, соответственно, шкала его интересов сдвинута в сторону объектов внешнего мира. Для второго типа характерна обращенность внутрь. Их психическая активность направлена на самоуглубление, анализ переживаний и мыслей, возникающих в результате воздействия внешнего мира, т. е. шкала их интересов сдвинута в сторону объектов мира внутреннего. Первый психологический тип принято называть экстравертивным, а второй – интравертивным. Терминология эта введена Карлом Густавом Юнгом в 1921 г (см. раздел «Самоконтроль и медитация»). Отдавая дань К. Г. Юнгу, следует отметить, что восточная философия (Китай, Индия), задолго до него (VII–II в.в. до н. э.) ввела в обиход эти понятия, разработав учения о полярных силах и видах энергии Ха и Тха, Инь и Ян, а так же о конституции и свойствах характера человека, складывающихся под доминирующим воздействием одной из них.

Под влиянием практики йоги постепенно меняется психологический тип человека, его сознание, его активность обращается к истинным ценностям бытия, так как суть и конечная тайна жизни скрыта в самом центре нашей души (нашего «Я») и может быть обнаружена только там. Отслаивая от сознания все наносное, отсеивая временные ценности внешнего мира человек, в конце концов, понимает, что источник движения и развития находится не где-то во внешнем мире, а в нем самом, что его душа – есть не только энергетический и

информационный фокус, но и необходимая часть мироздания. Это понимание освобождает от вожделений, эгоистических интересов и позволяет достигнуть душевного покоя, когда объекты внешнего мира обнаруживают свою истинную природу. Все помехи – физические и психические – вытесняются Высшим Светом, и йог постигает тождество своего сознания с сознанием Творца, Космическим Сознанием.

30. Болезненность, лень, сомнение, вялость, легкомыслие, любовь к жизненным благам, заблуждение, рассеянность – недостаточная сосредоточенность, неустойчивость в нем являются препятствиями и вызывают отвлечение разума.

Таковы девять помех концентрации. Они появляются вместе с процессом хаотичного мышления и исчезают вместе с ним. Брешь в сосредоточенности может привести к регрессу на любой стадии развития.

Все искусство идущего по пути Йоги заключается в том, насколько он способен отключить свой разум от объектов внешнего мира. Насколько ему удастся подключить его к подсознанию, которое принимает сигналы от внутреннего мира и передает его сознанию. Все осложняется тем, что анатомически зоны проекций внутренних и внешних сигналов в коре головного мозга совпадают, но, поскольку сенсорная (наружная) информация достигает зон осознания сигналов скорее, чем «внутренняя», то первая как бы блокирует вторую. Есть еще один слой блокировки, вызываемый жизнеобеспечением. К зонам проекции внутренних сигналов подсоединена информация, идущая от внутренних органов. В повседневной жизни мы не чувствуем этих сигналов, информация от них блокируется сенсорикой и пробивается к сознанию только во время болезни. Информация от внутреннего мира блокируется вдвойне.

Подавление деятельности разума и проникновение в неосознаваемое, под те слои, которыми обычная жизнь скрывает нашу истинную природу, невозможно, если разум неуравновешен. Зерно духа, присутствующее в каждом из нас, не осознается сознанием, занятым заботой о теле. Болезнь нарушает равновесие ума и привязывает его к страданиям тела. Очень часто это приводит к вялости, бессилию, к утрате определенной жизненной цели.

Легкомыслие – это не только препятствие, но и источник определенной опасности для практикующего йогу, так как порождает несерьезное отношение к достижениям и к неудачам, что может вызвать серьезные нарушения здоровья.

Лень – несовместима с йогой, так как лишает человека настойчивости в достижении цели.

Источниками заблуждения являются незнание (авидья), эгоизм (асмита), чрезмерная привязанность к жизни и ее благам (абхинивеша); не следует отступать, если не сразу удастся достичь устойчивого сосредоточения. Неизбежно приходит день, когда продвижение от успеха к успеху приостанавливается, и это воспринимается как падение. Необходима настойчивость, только она помогает преодолеть временные неудачи.

Следует помнить, что концентрация является своеобразным очистительным процессом, она очищает тело и ум. Однако в течение этого процесса могут проявиться различные физические, психосоматические и психические болезни, которые были скрыты в подсознании. Следует отметить, концентрация не порождает заболеваний, она лишь проявляет латентные недуги. В этом случае болезнь не только выявляется, но и уничтожается самим состоянием концентрированного сознания.

31. Боль, уныние, расслабленность и дрожание тела, затрудненность дыхания сопутствуют отвлечению внимания.

Человек – не физическая машина, в которую духовная жизнь, как программа в компьютер, закладывается извне. Тело человека, являясь инструментом для выражения духовной жизни, оказывает на нее большое влияние. Сознание конкретного человека – это, кроме всего прочего, элемент его личности, и поэтому должно рассматриваться и как деятельность его организма, и как свойство его мозга и отражение им материального мира, находящегося за пределами сознания. Не отвергая материальную основу организма и личности, Йога признает их частью духовной жизни человека. Забота о здоровом теле – это составная часть духовного развития, однако, она не должна стать самоцелью. Следует избегать ненужных забот о теле, но и не впадать в другую крайность – «умерщвление плоти». Здоровое тело не ощущается и не отвлекает внимания.

32. Для устранения этих препятствий нужна постоянная практика с одним объектом.

Все препятствия сразу не устранить. Только последовательное устранение каждого из них путем концентрация внимания на отвлекающем факторе, позволяет поочередно их устранять и постепенно переходить к следующему.

Основным объектом концентрации должен стать поток Света и Сознания Вселенной, пронизывающий и заполняющий медитирующего. При его ощущении, медитирующий должен оставить все и сосредоточиться только на этом ощущении.

33. Воспитание в себе дружелюбия, сострадания, радости и безразличия к добру и злу, счастью и несчастью – делают сознание ясным.

Уже говорилось о том (сутра 16), что невозмутимость – это, кроме всего прочего, понимание сущности эмоции, понимание того, что эмоция – это проявление жизненной энергии, та полярная среда, благодаря которой она существует. Если это так, то можно ли стать безразличным к добру и злу, счастью и несчастью, и быть в то же самое время дружелюбным, милосердным и радоваться, видя радость ближнего? Не приведет ли воспитание невозмутимости к обеднению эмоциональной жизни вплоть до душевного оупения, при котором все вокруг становится тусклым, серым и безразличным?

Прежде всего, уточним само понятие эмоции.

1. «Эмоция – реакция человека и животного на воздействие внутренних к внешних раздражителей, имеющая ярко выраженную субъективную окраску и охватывающая весь спектр чувствительности и переживаний. Связаны с удовлетворением (положительные эмоции) или неудовлетворением (отрицательные эмоции) различных потребностей организма».

2. «Эмоция – субъективное переживание состояний и поступков человека. Эмоции могут быть положительными (радость, удовольствие) и отрицательными (грусть, печаль), длительными и кратковременными, относительно умеренными (создающими тот или иной фон настроения) или, напротив, бурно протекающими (так наз. аффекты)».

Как видите, если первое толкование рассматривает эмоцию как субъективную реакцию на раздражитель и человека, и животного, то второе признает право на эмоцию только за человеком и сводит ее к психическому переживанию.

Йога, признавая эмоцию, как целостную реакцию человека и животного на воздействиях внутренней и внешней среды, различает в ней и физиологическую и психическую составляющие. Более того, и в той и в другой составляющей различаются не только низшие и высшие ее элементы, что признается и современной психологией, но и выделяются их энергетические проявления, как в самом организме, так и во внешней среде, причем низший элемент является энергетической несущей волной для высшего (см. раздел «Чакры», проявление функции чакры на полевом уровне). Суть эмоции заключается в ее двойственности в энергетических проявлениях. С одной стороны она позволяет произвести окончательную оценку качества физиологической адаптации к внешней среде (приятно неприятно, хорошо плохо), а с другой – обеспечить полевое взаимодействие организма с психикой. Каждая эмоция энергетически состоит из двух зон: одна, центростремительная – определяет наше восприятие действий физического тела, а вторая, центробежная – определяет характер физических и энергетических действий, их целесообразность. Сознание, находящееся в двух антагонистически действующих зонах, порождает мгновенную среду – мысль, являющуюся только стадией действия на пути к воплощению.

Господство над мыслью выливается в управление двумя средами, как телесной, так и психической. Это дает возможность регулировать реакции человека, поддерживая таким образом постоянство внутренней среды (физической и психической) вне зависимости от внешних воздействий, не допускать накладок физиологических вибраций (низших эмоций) на поле психических излучений. Энергетически тренированный человек волевым усилием создает вокруг себя необходимое в данный конкретный момент состояние поля и сознательно воздействует на состояние своего организма и окружающей среды, что ведет к повышенному чувству самообладания и спокойствия, способствует абстрактному мышлению и концентрации. Такая атмосфера, создаваемая йогом в себе и вокруг себя, не подавляет окружающих, не возбуждает в них не свойственных им мыслей и стимулирует их собственный эмоционально-психологический настрой, ведущий к творческому росту и сублимации физической энергии на цели духовной деятельности. Речь, таким образом, идет не о подавлении эмоций, что ведет к физическим и психическим заболеваниям, а к четкому их разграничению и сознательному использованию на соответствующем уровне жизнедеятельности. Такое воспитанное состояние позволяет выработать спокойную, мягкую, сочувствующую натуру, чего требует от человека его истинное Я.

Духовная жизнь не совместима ни с животными эмоциями, ни с холодным равнодушием, так как любое общение – это соучастие. Прежде чем сознательно

соучаствовать, т. е. влиять на духовный рост других людей, следует достичь собственного просветления, поэтому йога и требует первоначального безразличия к добру и злу, счастью и несчастью. Незнание их истоков и путей кармы может привести к невольному соучастию во зле. Это понимали во все времена. Мудрецы постоянно напоминали: в личном грехе каждого таится беда для всех – для семьи, для города, для мира. Устранением бед отдельных людей и общества могут заниматься только духовные Учители, а не идущие по пути йоги.

34. Сознание становится спокойным и ясным при выполнении дыхательных упражнений, путем выдоха и задержки дыхания.

Энергия Сознания Вселенной, вступая во взаимодействие с различными структурами проявленного мира, в том числе и организмом человека, проявляется и воспринимается по-разному, в зависимости от среды, в которой она действует. Взаимодействуя в физическом плане с 1 и 2 чакрами, Сознание Вселенной возбуждает явления органической жизни человека. Воздействуя на 3 и 4 чакры, возбуждает витальную ауру – явления чувственно-эмоциональные, которые проявляются как целостная реакция организма, как потребность действовать в ответ на положительную или отрицательную реакции на раздражители внешнего мира. Воздействуя на 5 и 6 чакры, возбуждает ментальную ауру – интеллектуальные явления, проявляющиеся как образное мышление и рассудок, абстрактное мышление и индивидуальное самосознание, как способность к предвидению результатов своих действий. Воздействуя на 7 и 8 чакры, возбуждает духовную ауру – любовь, вдохновение, интуицию, способность восприятия, не скованного рамками личности, восприятия, в котором присутствует «Я» и «Не Я», субъект и объект, но отсутствует барьер между ними. Таким образом, прана – это вся сумма взаимодействия Космической энергии с организмом человека, начиная от акта воспроизводства жизни и кончая сублимацией физической энергии в область духа. Однако в узком смысле слова, прана – это та часть энергии, которая во взаимодействии с физическим уровнем рождает жизненную энергию человека, без которой он существовать просто не может. Прана находится в воздухе, которым мы дышим, но наибольшее ее количество содержится в нем рано утром, сразу же после восхода солнца. Больше всего праны содержит воздух лесов и гор, около водопадов и моря. Человеком прана усваивается из воздуха при дыхании, но наиболее полно усвоение и аккумуляция ее в организме осуществляется при контролируемом сознанием носовом йогическом дыхании. Такое дыхание устанавливается специальными упражнениями, называемыми Пранаямой, и рассматривается в последующих сутрах. Данная сутра останавливает наше внимание лишь на том, что регулирование дыхания является средством достижения устойчивого влияния на рассудок и позволяет сделать сознание спокойным и ясным.

Следует помнить, что телом управляют две силы – психогенная и физиогенная. Психогенные и физиогенные силы действуют в гармонии друг с другом. Психогенные силы можно контролировать и тренировать посредством концентрации, созерцания и медитации. Физиогенные силы состоят из химических, биохимических и биологических сил. Они, кроме всего прочего, могут контролироваться и очищаться посредством дыхательных упражнений. Основные дыхательные упражнения следующие:

- 1) внешнее – задержка после выдоха;
- 2) внутреннее – задержка после вдоха;
- 3) немедленная остановка, внезапное прекращение дыхательного процесса;
- 4) дополнительное втягивание или выталкивание воздуха. При этом воздух с усилием втягивается внутрь, когда он стремится выйти наружу, либо выталкивается наружу, когда он стремится войти внутрь.

Посредством противодействия друг другу вдоха и выдоха оба эти движения удерживаются в полном подчинении. Контроль над дыханием приводит к подчинению ума и чувств. Этот процесс укрепляет человека, увеличивает его энергию и так обостряет интеллект, что тот способен легко охватить самые сложные и тонкие проблемы. Это помогает развитию всех физиогенных сил организма (химических, биохимических, биологических; семенных и гормональных субстанций), порождающих крепость, силу, мужество, контроль чувств и усиливающих способность познания. Психогенные силы не могут действовать без физиогенных, и наоборот. Тот, кто знает это, пытается установить контроль, как над психогенными, так и физиогенными силами.

35. Когда медитация порождает сверхчувственное восприятие, ум приходит в устойчивое состояние.

Сосредоточение, практикуемое постоянно, вызывает активизацию работы чакр, всех их элементов и, как результат, усиление их вибраций, на которые

резонирует весь организм. Под воздействием этого резонанса не только активизируется работа всех органов чувств, но растет и диапазон частот, воспринимаемых ими. Изменяется и строение мышления – тот фильтр, который стоит на пути проникновения информации к мозгу. Та часть информационного потока, для которой в обычных условиях такой фильтр – непреодолимая преграда, свободно проходит барьер и становится осознаваемой. Вибрация чакр воспринимается сознанием, и это делает их видимыми и слышимыми. Слышится звучание их работы и возникает видение их энергетики (см. раздел «визуализация чакр»). Острее становится осязание, обоняние, зрение и слух, проявляются те их внутренние компоненты, которые относятся к сфере интуиции и дальнего действия. Эти доказательства действительности сосредоточения стимулируют настойчивость практикующего и помогают сознанию обрести ясность и устойчивость.

Некоторые методы, посредством которых можно развить необычные способности восприятия, суть следующие:

- 1) концентрация на кончике носа приносит ощущение паранормального запаха;
- 2) концентрация сознания на кончике языка приносит необычайный вкус и прекрасное пищеварение;
- 3) концентрация на нёбе влечет за собой видение нездешних красок;
- 4) концентрация на середине языка приносит паранормальные тактильные ощущения;
- 5) концентрация на корне языка дает способность слышать необычайные звуки;
- 6) концентрация на внешних объектах с открытыми глазами порождает паранормальное ощущение цвета и света;
- 7) концентрация позади глаз дарует видение сверхъестественного света;
- 8) концентрация в центре головы приносит исключительную легкость и чувство парения;
- 9) концентрация на всем теле вызывает паранормальное ощущение космических вибраций;
- 10) концентрация на звуковом потоке приносит сверхчувственное осознание Всевышнего, в котором вся Вселенная, полная энергии, кажется вибрирующей в унисон с высочайшей музыкой океана сознания.

Эти и другие необычные восприятия приводят субстанцию разума в стабильное состояние, рассеивают сомнения и скептицизм и рождают интуитивное знание.

Стопроцентная вера, не подтвержденная прямым восприятием – суеверие. Поэтому для подкрепления знаний, полученных от учителя или почерпнутых из литературы, необходимо прямое восприятие части истины. Если хотя бы часть истины постигнута непосредственно, то все целое воспринимается как заслуживающее доверия. В этом состоит различие между фактом, наукой и суеверием. У веры должны быть основания. В йоге нет места для слепой веры и суеверий. Есть возможность обмануть других, но нельзя обмануть себя. До тех пор пока ум не постиг непосредственно истину Высшей Реальности, души и жизни после смерти, уверенность и вера не могут утвердиться в нем. Поэтому изучающий должен стремиться к прямому постижению хотя бы части истины.

36. Сознание становится устойчивым через восприятие ясного, спокойного или светлого и лучезарного.

В этой сутре Патанджали делает уступку людям, отличающимся неустойчивым вниманием, и тем, у которых оно сильно подвержено влияниям внешнего мира, легко увлекающего разум. Следует, правда, сказать, что и людям с устойчивым вниманием тоже легче преодолеть суету и сосредоточится на значении вечных ценностей, когда его взгляд останавливается на величественных картинах природы. Панорама вздымающихся горных вершин на фоне бездонного неба, безграничный простор лесов, открывающийся с холма в вечернее или утреннее время, мистерия восходов и закатов – все это помимо воли самого человека настраивает на восприятие вечного, прекрасного, непреходящего, укрепляет в понимании истинности избранного пути. Недаром же все знаменитые святостью и добрыми делами своих обитателей ашрамы и монастыри располагаются в горах или, если это равнинная местность, на господствующих над нею холмах.

Посредством медитации на лучезарный свет, исходящий от Творца, который пребывает вне страданий и кармы, рождается уверенность в себе и ум твердо укореняется в Реальности. В сознании медитирующего происходят фундаментальные перемены. Это изменение личности приносит стабильность ума и абсолютную уверенность в «Я».

Когда йог фиксирует свое внимание на чакре Ажна или на Сахасраре (седьмой чакре, охватывающей всю кору головного мозга), возникает лучезарный свет. Постепенно он становится сияющим и лучистым и подобно

эфиру заполняет все пространство Вселенной. Удерживая сознание и сердце в этом лучезарном свете, человек достигает необычных перемен в субстанции разума: она преобразуется в этот лучезарный свет, сияющий подобно Солнцу. В Космическом Сознании вместе с ощущением Космической личности приходит состояние равновесия субстанции разума, которая становится подобной неподвижному океану.

37. Сознание становится устойчивым при размышлении о том, кто преодолел человеческие страсти.

Очень хорошо, если у идущего по пути йоги есть наставник – духовный учитель. Его утонченный ум и обостренное восприятие может предвосхитить, и предупредить все трудности и сомнения, он наставит и объяснит, и поможет. Не у всех он есть в начале пути. Изберите тогда себе идеал человека, которого вы почитаете, того, кого вы хотели бы видеть своим учителем, пусть его путь преодоления станет для вас вдохновляющим примером. Сделайте судьбу этого человека предметом своих рассуждений и объектом медитаций, это наверняка поможет вашему становлению.

38. Либо медитацией на знания, приобретенные в сновидениях и во снах без сновидений.

В комментариях к 10 сутре уже говорилось о сне и его значении для обработки и усвоения информации, полученной человеком в бодрствующем состоянии. Но возможно ли получение новых знаний в сновидениях и в снах без них? На первый взгляд может показаться, что это просто невозможно, ведь мозг занят обработкой и усвоением информации, а сны без сновидений не сопровождаются модификациями разума. Можно без дополнительных рассуждений принять то положение сутры, в котором утверждается, что сознание может стать устойчивым в результате сна без сновидений, когда усваивается знание, полученное во время бодрствования. Но как быть с утверждением, что можно эти знания еще и приобретать, причем и в случае сна со сновидениями, и в случае сна без таковых.

Вера в вещи сны, решительно утверждает наука, является одним из распространенных суеверий, а научный взгляд на природу сна и сновидений решительно отвергает мистические домыслы. Какова же с научной точки зрения природа сна, и возможен ли во сне прием информации?

В соответствии с преобладающим в настоящее время среди психологов и физиологов мнением, сон представляет собой разлитое нереализованное торможение, охватывающее кору больших полушарий и возникающее как результат циклических изменений во взаимоотношениях коры головного мозга и важнейших подкорковых образований. Явным и отчетливым проявлением нормального сна считается подавление рефлекторной деятельности, при которой условно-рефлекторная деятельность практически отсутствует, а безусловные рефлексы значительно снижены. «Мозг, освобожденный во время сна от огромного притока сенсорной информации, попадает в идеальные условия для переработки информации, полученной ранее, „додумывания“ проблем, доминировавших при бодрствующем состоянии». И далее: «Изучение механизмов субсенсорных процессов, не доходящих до сознания, показало возможность восприятия человеком раздражителей, и даже образования условных рефлексов на основе этих подпороговых раздражений. Разработка проблемы бессознательного показала, что неосознанными могут быть как переработка информации, так и восприятие сигнала, процессы созревания отношения или решения, сопутствующего созданию установки и даже реализации конкретного действия или деятельности, в которой оно находит свое конечное выражение». Таким образом, наука, с одной стороны не отвергает возможность получения информации и усвоения ее во сне, а в практике нашел определенное место и такой способ обучения.

Однако речь в данной сутре идет не об этом. Сознание не только высшая форма отражения действительности, но и регулятор форм контакта человека с окружающим миром. В результате изменяющегося строя мышления, целеустремленности (см. комментарии к сутре 35) растет не только диапазон частот, воспринимаемых органами чувств, но и широта диапазона информационного потока, воспринимаемого мозгом. Во время блокирования сном сенсорной информации повседневности, когда сенсорные зоны становятся чувствительными к восприятию тонких вибраций, проходит та информация, которая в бодрствующем состоянии глушится более грубыми вибрациями. Дневная установка очень сильно влияет на качество и свойства воспринимаемой информации. Известны факты, когда математики находили во сне решения трудных задач, композиторы сочиняли музыку (Д. Тартини), поэты писали стихи (Ф. Вольтер), ученые делали открытий (Д. И. Менделеев), люди, склонные к

ясновидению, получали предсказания будущего. В связи с этим можно привести нашумевшую в США в конце XIX века историю... В январе 1878 г. капитан американской армии Макгован оказался с двумя своими сыновьями в Бруклине. Желая воспользоваться случаем, редко выпадавшим на его долю, он решил посетить с детьми театр и даже приобрел заранее билеты. Однако в ночь перед днем спектакля, он услышал голос, отговаривающий его от посещения театра. Этот внутренний голос преследовал его целый день. В полдень он оставил саму мысль о посещении театра и предупредил своих знакомых о том, что он с сыновьями возвращается в Нью-Йорк. Естественно, знакомые, возмущенные его «черствостью» по отношению к детям, начали горячо отговаривать его от этого поступка и уговаривали не лишать сыновей горячо ожидаемого переживания. Однако ближе к вечеру внутренний голос стал настолько настойчивым, что капитан Макгован, внутренне стыдясь своего «малодушия», остался вечером в гостинице, чтобы утром уехать домой. Вечером в театре вспыхнул пожар, во время которого погибло 300 человек...

39. либо медитацией на нечто приятное.

Медитация возможна на любой объект, который привлекает йога. Уже сам факт медитации (концентрации на объекте) позволяет субстанции разума входить в состояние равновесия и оставаться спокойной, и после медитации. Однако свобода выбора объекта медитации для идущего по пути познания Высшей Реальности не должна распространяться на объекты порочные, не достойные идеалов йоги.

40. В этом случае, господство йога простирается от атома до величайшей беспредельности.

Совершенствуясь в концентрации, йог способен установить контакт с наиболее тонкими вибрациями, и может достичь господства над самыми малыми частицами материи – от атома, до субатомных частиц. Входя в контакт с макрообъектами, он достигает власти даже над полями, системами и постигает бесконечность.

41. При ментальном очищении, когда разум становится подобным прозрачному кристаллу и обретает способность к трансформации, он может предстать в форме любого объекта – будь то процесса познания, познающего, либо познаваемого.

В механизме познания всегда участвуют три фактора: объект, субъект и процесс познания, или, как говорит Патанджали, познающий, познаваемое и восприятие. Когда ум избавляется от своих модификаций и принимает уравновешенное состояние, он приобретает способность принимать форму любого объекта, находящегося перед ним, т. е. проникать в его природу и постигать ее таковой, какой она является на самом деле. Не представляют исключения и все три фактора познания. Когда укрепившийся на пути йоги медитирует, он самоотжествляется с тем, что является предметом медитации, будь то сам познающий, объект, либо процесс познания. Подобно кристаллу на окрашенной поверхности, его ум принимает тот цвет, в который окрашена поверхность.

42. Сосредоточение, в котором знание, основанное на словах, обычное знание, основанное на чувственном восприятии, и истинное знание перемежают друг друга – есть медитация с рассуждением (савитарка самадхи).

Как уже говорилось (см. комментарий к сутре 17), когда разум сосредоточен на физическом объекте, его зримой форме, материале, из которого он состоит, и его свойствах – такое сосредоточение называется савитарка – самадхи с рассуждением. Точно так же сосредоточение, которое связано либо со значением слова, обозначающим объект и его форму, совершенно не касающееся сути объекта, либо с самим восприятием и размышлением о его особенностях, либо сосредоточение, переходящее на непосредственное постижение сути объекта, является сосредоточением с рассуждением о сути знания. Такое самадхи является низшей формой уравновешенности ума, так как эти три вида знаний не разграничены и перемежают друг друга. Обдумывание элементов познания (Витарка) существует до тех пор, пока границы каждого знания не очерчены в сознании окончательно и четко, савитарка самадхи только готовит почву для более высокого состояния разума.

43. Когда память очищена, а разум теряет свою субъективность, и одно

настоящее знание о сущности объекта освещает сознание, приходит самадхи без рассуждения (нирватарка самадхи).

Когда память медитирующего не связана со знанием слов и очищается от них в связи с объектом медитации, наступает настоящее Прозрение и медитирующий постигает объект медитации как-то, что он собой действительно представляет. Это истинное, высшее знание и основа для позднейших выводов и словесного оформления.

Необходимость отключения сознания от значения слов выводится из того, что слово является не только средством общения (см. комментарий к сутре 22), анализа и обобщения информации, но, развиваясь в систему символов, начинает жить отдельной от породившего его ощущения и представления жизнью. Новые условные связи между словами и ощущениями могут образовываться вне зависимости от непосредственного раздражителя. Более того, само слово своим содержанием, теми связями, которые оно образует в сознании, с реальными предметами, явлениями или событиями, оказывает могучее регулирующее влияние на организм, а через него на свою основу – восприятие.

Ритмикой и силой слова гипнотизер вызывает торможение коры больших полушарий головного мозга пациента и вводит его в состояние гипнотического сна, и, словом же внушает ему не существующие объективно ощущения.

Таким образом, освобождение сознания от значения слов – это, в сущности, исключение из познания субъективных свойств разума познающего – основное условие наступления нирватарка самадхи – сосредоточения без рассуждения.

44. Этим путем – Самадхи с рассуждением и Самадхи без рассуждения – подходят к стадии раскрытия более тонких аспектов объектов.

Почти невозможно понять и правильно применять методы освобождения (осознания духа как независимого начала), изложенные в Патанджали Сутре, не изучив идеи, относящиеся к началу мира, и философские концепции, составляющие ее фундамент.

Идеи и теории, которые исповедуют йоги, освещают начало творения мира следующим образом. Поскольку существует причинность, т. е. реальное превращение материальной причины в следствие, постольку должна существовать исходная точка отсчета первопричина мира объектов. Мир – это ряд следствий, которые должны иметь причину. Все доступные нашему восприятию и пониманию объекты, в том числе тело и дух, ощущения и интеллект, представляют собой ограниченные и зависимые предметы, являющиеся следствием комбинаций определенных элементов. Что же является началом начал, тем, из чего создано все, т. е. основное вещество, из которого воспрянул мир? Таким «веществом», не обусловленным какой-либо причиной, вечным и всепроникающим, постоянно готовым производить мир объектов является пракрити – Душа Природы – вечная трансцендентная основа всего сущего, великое нечто.

Пракрिति состоит из трех гун – основ, или сил, называемых саттва, раджас, тамас. Союз трех гун поддерживается состоянием равновесия, которое до поры до времени бездейственно и неощутимо. Огромный мир объектов воспрянул к жизни в результате выхода из состояния равновесия.

Саттва – самосветящаяся основа. По некоторым источникам – это основа пульсации – потенциальное сознание, принцип чистого бытия, или ясности, первичная составляющая природы. Поэтому появление объектов в сознании, чувствах, уме, интеллекте, яркость света и сила его отражения – все это проявление действия элемента саттва в объектах. Слово «саттва» происходит от слова «сат», что означает то, что реально, то, что существует.

Раджас – побудительная сила, энергия, ответственная за создание или разрушение всех объектов. Этот элемент может быть описан как принцип становления, или мутации, одна из трех первичных составляющих природы. Раджас помогает неактивным и неподвижным элементам – с ттве и тамасу – выполнять свои функции.

Тамас – это побудительная сила, нацеленная на сдерживание процесса развития и проявления его результативных состояний, это пассивное и отрицательное начало в вещах, один из трех первичных составляющих природы. Инертный и препятствующий проявлению объектов, тамас противоположен саттве и противостоит раджасу – деятельному началу. В области воздействия на нашу жизнь тамас вызывает сон, лень, апатию, и в то же время, как часть созидательного принципа, является источником пяти утонченных элементов (Панча Танматра).

Гуны не могут быть отделены друг от друга, не могут проявиться без помощи двух других. Связь трех гун представляет собой одновременно – вечный конфликт, и вечное содружество или, иначе говоря, борьбу и единство противоположностей. Все три гуны пребывают во всем – в большом и малом, тонком и грубом, и каждая стремится подчинить все остальные и

господствовать над ними.

Во время схлопывания мира – пралайи – гуны изменяются независимо друг от друга. На этой стадии они не способны к созиданию, так как не находятся ни в противоречии, ни во взаимодействии друг с другом. До созидания мира гуны существуют как однородная, неподвижная масса, в которой отсутствуют сущности качеств. Такое состояние гун называется алинга.

Вторым видом первичной реальности является пуруша – свободное сознание, или Я. Согласно йогической философии, Я не принадлежит к миру объектов, это – не мозг, не нервная система, не состояние сознания, Я – обладающий сознанием дух. Он всегда суть субъект и никогда, не может стать объектом познания. Я – не субстанция с атрибутом сознания, а чистое сознание, сознание как таковое. Оно беспричинно, оно выше любых изменений, оно – вечная всепроникающая реальность, свободная и не подверженная никакому воздействию.

Эволюция Вселенной начинается с контакта (саньюга) Пуруши с Праkritи. Контакт – это не соединение двух материальных ограниченных субстанций, не слияние материальных тел, а особо действенная связь, подобная связи мысли и тела для совершения действия. При контакте нарушается равновесие гун. Первым нарушает покой Раджас, благодаря чему начинают вибрировать остальные гуны. В результате возникают их комбинации, которые и порождают объекты мира. Первым продуктом эволюции является махат – великое единство. С точки зрения космического развития это – великий зародыш всего огромного мира будущих объектов, потенциальная энергия. С точки зрения психологии, будучи принадлежностью индивида, махат называется буддхи – интеллект. Естественной функцией интеллекта является осознание себя и других предметов, сознание различия между субъектами и объектами.

Вторым продуктом эволюции Праkritи, возникающим непосредственно из Махат, является аханкара или эго – понимание себя как Я и объектов – как «моих», тогда как истинным Я является Пуруша – первичная реальность, единое во всех телах свободное сознание. Эго ошибочно рассматривает себя как причину действия, как нечто, имеющее свойства.

В зависимости от того, какая гуна преобладает в Аханкаре, последняя может быть трех видов. При преобладании элемента Саттва из нее возникает 11 органов: 5 органов восприятия, 5 органов действия и ум МАНАС. При преобладании элемента Тамас из нее происходят 5 тонких элементов (Панча Танматра). При преобладании элемента Раджас она (аханкара) обуславливает и первое, и второе, доставляя энергию, необходимую для превращения элементов Саттва и Тамас в свои продукты.

Органы восприятия – зрения, слуха, обоняния, вкуса и осязания – предназначены для восприятия физических качеств: цвета, звука, запаха, вкуса и формы. Органы действия находятся во рту, руках, ногах, анусе и гениталиях. Они выполняют функции речи, труда, передвижения, очищения и воспроизводства. Однако следует отличать реальные органы от видимых (уши, кожа, руки и т. д.). Реальные органы – это силы, присутствующие в видимых органах. Именно эти силы Йога рассматривает как настоящие органы (индрии).

Манас – центральный орган – по своей природе напоминает органы восприятия и органы действия, без его руководства ни один из органов познания и действия не может выполнять своих функций.

Аханкара, Манас, Будхи – Эго, Ум и интеллект – являются тремя внутренними органами, а органы восприятия и действия – внешними.

45. Она (стадия) распространяется вплоть до стадии Алинга.

Весь ход эволюции от Праkritи до физических (грубых) элементов идет в двух направлениях:

1) психическом, которое является путем развития из Праkritи интеллекта, эго и одиннадцати сенсомоторных органов;

2) физическом, которое является путем создания физических элементов и их продуктов из пяти тонких сущностей (танматра).

Пять тонких элементов – потенции, сущности звука, осязания, вкуса и обоняния – лишены специфических воспринимаемых свойств и в связи с этим называются авишеша. Из тонких элементов возникают пять вещественных физических элементов, которые, обладая специфическими свойствами, вызывают определенные этими свойствами ощущения и в связи с этим называются вишеша.

Самадхи, развитие до восприятия тонких аспектов объектов, позволяет воспринимать весь диапазон проявления гун на всех четырех стадиях:

1) Вишеша – специфическое, обладающее свойствами;

2) Авишеша – неспецифическое, универсальное;

3) Линга – дифференцированное, отличное от другого;

4) Алинга – не имеющее отличия, не дифференцированное.

На данном этапе постижения, целью медитирующего является достижение

46. Эти виды самадхи содержат зерно.

Сосредоточение, объектом которого являются грубые и тонкие тела, не дают освобождения от кармы – от цикла рождений и смертей. Оно называется сампраджнята-самадхи – самадхи с семенем. Эти виды сосредоточения не разрушают зерна прежних действий медитирующего, могущих прорасти снова в аханкару – обособливающее эго, которое заставляет каждое существо представлять себя как независимую личность. Те, которые приводят к освобождению – суть следующие.

47. Когда достигается чистота Самадхи – проявляется истинный свет Творца.

Когда достигается высшая невозмутимость и душа, ограниченная телом и связанная с ним системой чувств, преодолевает зависимость от материи, карма перестает действовать, а идеи проявляются в предельно ясной форме. Йог преодолевает последнюю грань, отделявшую его от света Творца, и приобретает ясное интуитивное знание объектов – способность полного проникновения в истину, подобную ярчайшей вспышке света, озаряющей все тайники незнания.

48. При этом разум становится носителем высшей мудрости.

Те, кто не достиг этой вершины, не видят причин своих страданий или страданий других людей. На очистившего свое сознание проливается духовное блаженство и высшая мудрость. «Обретя высшее убежище в мудрости, человек освобождается от всех печалей и страданий и приобретает способность видеть причины страданий других людей, подобно тому, как стоящий на вершине горы видит всех, находящихся у подножия» (Цитата из комментария Вьясы)

49. Знание, основанное на выводе и доказательстве, отличается от прямого знания, полученного на высших стадиях сознания, потому что это прямое знание основывается на всех особенностях объекта.

Смысл сутры заключается в том, что знание, приобретенное через интеллект, никогда не бывает совершенным, ему не присуща способность видеть объект на фоне целого, тем более он не способен увидеть объект во всей сложности его взаимодействий с окружением. Интуитивное познание свободно от этих недостатков. Правда, интуитивному знанию недостает точности и детальности интеллектуального знания, основанного, как правило, на результатах фиксации приборами процессов реального мира объектов, но зато оно свободно от ошибок. Согласитесь, что восприятие объективной реальности приборами не может дать полного знания реальности. Можно досконально изучить сводку погоды на Южном берегу Крыма, знать влажность и температуру воды и уровень волнения моря, облачность и направление ветра, но это ни на шаг не приблизит нас к пониманию ощущения «отдых на берегу Черного моря», если мы ни разу моря не видели. А ведь органы чувств человека воспринимают только малую часть информации, ограниченную полосой колебаний диапазона электромагнитных волн длиной от 10 (в минус первой степени) до 16 (в минус шестой степени) см. Как же тогда быть с остальной информацией, со всем бесконечным множеством самых различных объектов и систем, которые существуют и движутся в пространстве и времени и обладают неисчерпаемым многообразием свойств.

Обычное познание, даже путем абстрагирования, не может выйти за пределы чувственных образов и понятий, и поэтому область познания во всей своей полноте обычному восприятию недоступна. У человека есть способность, развиваемая сосредоточением, идти за пределы интеллекта и воспринимать информацию, обычному разуму недоступную. Более того, полнота этого восприятия расширяется тем, что интуитивное знание человеком еще и переживается!

50. Этот опыт устраняет отпечатки всех других впечатлений.

Опыт, рожденный такой медитацией, настолько преобразует личность, что достигается окончательное отождествление свидетеля внутренних состояний с этими состояниями и составляющими их компонентами. Зрящий выделяет эти компоненты из спектра своего взаимодействия с окружающим миром и, выводя их на уровень объектов, познает и подчиняет. Впечатления, получаемые на этой стадии Самадхи, обычными словами описать невозможно, все слова будут ложью, они настолько сильны, что окончательно исключают все другие впечатления.

51. Когда подавляется и это впечатление, достигается Нарбия Самадхи – самадхи, лишенное зерна.

Достигается освобождение тогда, когда даже подсознательные впечатления интуиции подавляются полностью, и достигается полное сосредоточение, когда наступает восприятие, не скованное рамками личности и, окончательно сливаясь со зримым, зрячий исчезает. Одновременно исчезает биджа – зерно, из которого может развиваться карма, и, несмотря на то, что некоторые ее потенции остаются, корни их подрезаются полностью, и зерно лишается возможности прорасти.

ЧАСТЬ 2

Садханапада – Крия-йога

Крия-йога – йога действия, средства достижения сосредоточения (самадхи).

1. Аскетизм, самообучение и подчинение Богу составляют Крия-йогу.

Своеобразным комментарием к этой сутре могли бы послужить две цитаты из Цзен-цзы:

«Я ежедневно подвергаю себя самоанализу, вопрошая самого себя, был ли я до конца преданным в служении людям? Был ли я до конца честным во взаимоотношениях с друзьями? Все ли исполнил из того, что было мне преподано (учителями)?»

«Благородный муж требователен к себе, низкий человек требователен к другим».

Закончен первый период ознакомления с целью йоги, сделан выбор, решен коренной вопрос «зачем?», появилась определенная цель. Начинается работа над собой, которая сделает практикующего другим человеком, разумеется, лично. Самоизучение неизбежно обнажит Ваше истинное физическое и интеллектуальное «я», которое Вы постоянно скрывали под масками: на работе – честного сотрудника, с друзьями – искреннего друга, в семье – любящего мужа и отца, перед зеркалом – самого порядочного человека в мире. Многие из этих масок мало соответствовали тому, чем вы были, что вы на самом деле испытывали, словом, были неадекватны вашим полям. Такое освобождение от масок происходит неизбежно. Оно необходимо для того, чтобы качества, которые вы играли, стали в самом деле, вашими, а те, которые вы скрывали, были вами осознаны и изжиты. Чутко, как за посторонним, следите за своим духом. Не допускайте самоуспокоенности. Никогда вы не достигнете такого положения, когда можно с облегчением сказать: «Все, я совершенен, мне не над чем больше работать». Бойтесь самости, она – начало смерти и разложения. Достаточно раз серьезно подумать о себе: «Я самый сильный, я самый знающий», и конец вашему продвижению.

Не каждый может посвятить всю свою жизнь йоге, поэтому для тех, кто не отошел от мира, а идет «серединным» путем, требования аскетизма заключаются в том, чтобы исключалось искажающее влияние внешних обстоятельств. Собственность должна быть сведена до такого минимума, который не являлся бы источником опасений за свое будущее или плохих предчувствий. Пища должна приниматься с умеренностью, достаточной для поддержания физического комфорта, однако не настолько, чтобы он мог выродиться в самоцель. Следует избегать ненужных забот о теле, однако такое отношение к нему не должно переродиться в «умерщвление плоти». Все потребности удовлетворяются лишь постольку, поскольку они необходимы для хорошего самочувствия. Аскетизм, даже умеренный, уничтожает загрязнения, смешанные с подсознательными впечатлениями, вытекающими из кармы и собственных страстей.

В соответствии с проявлениями сознания можно установить градацию его существования.

В минеральном мире сознание находится в спящем состоянии.

В растительном мире оно проявляется как жизненная сила.

В царстве животных сознание выступает как сила инстинкта.

В людях оно проявляется как сила мышления, рассуждения и постижения.

Преданность Богу – это, прежде всего осознание того, что вы, именно вы, проводник Сознания Вселенной в наш земной мир, во все его градации, и ваше

Йога. Марк Абрамович filosofff.org
собственное сознание – частица Высшего Сознания – сознания нашего конкретного мира. Это и есть предварительная, начальная йога.

2. Крия-йога служит ослаблению страданий и достижению неразрывного союза с Космическим Сознанием.

Йогическая философия рассматривает страдания, как неизбежный результат связи Я с данным ему телом. Пока Я отождествляет себя с ним и пользуется его несовершенными органами, смена удовольствий и неприятностей, блаженства и страданий неизбежна. Я отождествляет себя с частной, ограниченной формой существования, телесной организацией и, таким образом, отгораживается от настоящей жизни. Единственный способ избежания страданий – это не увеличение удовольствий, ибо они временны, а освобождение от них. Поскольку само страдание – это своеобразное следствие, постольку оно предварительно уже содержится в своей причине. Естественно, что именно неведение является причиной всех остальных страданий, так как оно порождает незнание (авидью) законов жизни и природы, отстраняет человека от совершенного познания реальности, понимания сути своего Я и стоящего перед ним мира объектов.

3. Неведение, эгоизм, враждебность, привязанность к объектам, жажда жизни – суть пять аффектов.

Все помехи, несущие страдания, являются формами ложного знания (авидьи), не соответствующего реальности. Эти помехи ведут личность по направлению к животной природе человека, которая несет новые страдания. Так замыкается порочный круг ложного существования.

4. Неведение есть источник всех остальных страданий, в каком бы они ни были состоянии – скрытом, ослабленном, переменном или в расцвете.

Неведение может быть устранено разграничивающим познанием, включающим, кроме всего прочего, и классификацию проявления страданий, так как развитие этого проявления – только разворачивание того, что уже существует в потенции. Йога дает определенную классификацию условий существования страданий:

а) Скрытое (страдание существует в скрытой форме, сохраняя биджу – зерно, которое может прорасти при соответствующих условиях);

б) Ослабленное (страдание ослаблено, но может вновь стать активно проявляющимся при стимуляции);

в) Переменное (поочередное превалирование одной из проявляющихся полярных сторон страдания, например, любовь – ненависть, Привязанность – отвращение);

г) Полный расцвет (активная, полностью проявленная форма).

5. Неведение – есть принятие не вечного, нечистого, злобного и не составляющего истинного Я за вечное, чистое, дающее блаженство, сущее «Я».

Первый вид неведения – принятие не вечного за вечное. Многие объекты могут служить примером такого неведения: Земля с ее природой, планеты, наконец, Вселенная с ее «бесконечностью».

Второй вид – это когда человек считает чистыми вещи нечистые. Сюда включается ощущение чистоты своего тела и тела противоположного пола, которые нечисты изначально: по происхождению, процессу поддержания существования и постоянному процессу разрушения, заканчивающегося смертью и разложением. Постоянная забота о поддержании его чистоты только подтверждает это положение.

Третий вид – когда болезненные процессы принимаются за доставляющие наслаждение.

Четвертый вид – принятие недуховного за духовное. К этому же виду заблуждений относится видение «Я» в том, что «Я» не является. Тело, являющееся инструментом наслаждений, или духовной работы, ум, выступающий как инструмент «Я» – суть проявления «не-Я».

6. Ложное самосознание – отождествление зрящего со зримым – суть эгоизм.

Ложное самосознание является результатом связанности с телом, порождающим ложное познание, под которым понимается не только авидья, но и асмита. В отличие от асми – я есмь (понятие чистого сознания как вечного и бессмертного субъекта), выступает асмита – я есть это, т. е. смешение зрящего с его орудиями: умом, интеллектом, чувствами.

Освобождение представляет собой возврат к пониманию своего истинного «Я», избавление от иллюзий, скрывающих от нас его истинную природу, возврат к пониманию того, что именно «Я» при помощи интеллекта получает информацию об объектах и вступает в связь с миром. Ложное впечатление, что эти два вида энергии тождественны, называются асмитой (эгоизмом).

7. Привязанность (рага) – есть стремление к удовольствиям.

Память об испытанном наслаждении, желание обладать объектами материального мира, погоня за средствами их достижения порождает привязанность к материальным благам, зависимость от них и, как результат, невозможность духовного развития.

8. Отвращение – есть реакция на страдание.

То, что вызывает страдание и боль, вызывает реакцию отторжения. Главное понять действительную причину страданий.

9. Инстинктивная жажда жизни властвует даже над мудрецом.

Жажда жизни присуща всему живому, начиная от одноклеточной водоросли и кончая самым мудрым человеком. Это не результат случайного стечения обстоятельств в процессе эволюции, а его основная черта. Она начинает действовать на всех этапах жизни, как только Сознание Вселенной вступает в контакт с Пракрити и начинается очередной цикл эволюции. Современная наука, называя это качество инстинктом, считает, что инстинкт отражает полезный опыт предыдущих поколений данного биологического вида и относит его к безусловным рефлексам. Однако признает, что до сих пор у нее нет четкого определения этого понятия, отражающего все стороны этого сложного явления.

Йога все наши знания, называем ли мы их интеллектуальными или инстинктивными, рассматривает как результат взаимодействия индивидуума со светом Создателя (духовное знание) – с одной стороны, или как результат опыта прошлых воплощений, в котором преобладал элемент тамас, погрузившийся в подсознание (инстинкт) – с другой. Прошлое не уничтожается, а большая часть будущего уже существует, поскольку и то и другое воспринимается как тонкое тело (см. комментарий к сутре 11 ч. I). Этот своеобразный биоэнергетический образ со всеми отпечатками его контактов с внешним миром, следами всех жизненных переживаний и перевоплощений, всего того, что мы называем жизненным опытом, йога называет тонким телом. Пока присутствует матрица тонкого тела, существование будет воплощаться и перевоплощаться. Все тонкие тела с их матрицами принадлежат к одной общей эволюции пракрити, которая и связывает человека в единое целое с каждой иной формой жизни – и животной, и растительной.

Тонкое тело либо мигрирует целиком из одного физического тела в другое при его появлениях в последующих рождениях, либо составляется из частей других тонких тел, принадлежащих людям, не достигшим совершенства, как из своеобразного строительного материала. Впечатление от тех действий, которые имели место в ходе различных перевоплощений, сохраняются тонкими телами на уровне подсознания, но могут быть извлечены из его глубин специальной практикой или случайным резонансом с переживаемой в настоящем жизненной ситуацией.

10. Они (5 аффектов) должны быть растворены в их причине.

Упомянутые пять аффектов (см. комментарий к сутре 3, часть 2) в своих проявлениях: скрытом, ослабленном, переменном и полностью активном, должны быть преодолены путем растворения их в их же причине.

Всевозможные конфликты, боль и страдания проявляются лишь в действующем сознании, когда субстанция разума активна. Те же аффекты, находящиеся в подсознании, не проникшие в область сознания, не вызывают конфликтов, они безмятежно сосуществуют в подсознании в полном равновесии. В непроявленном состоянии причины страданий и конфликта покоятся в виде зерна, которое прорастает только в сфере сознания.

Во время медитации аффекты не пропускаются в сферу сознания

11. Активная форма страдания подавляется медитацией.

Медитация – основное средство управления ментальным процессом и приведение психики в состояние углубленности и сосредоточенности. В результате этого процесса достигается Самадхи, дающее прекращение модификаций разума, как необходимого условия освобождения. Медитационные

размышления подчиняют ментальные процессы на всех уровнях сознания и позволяют постепенно перевести страдание из активной формы в скрытую – потенциальную. Недаром в народе говорят – «Время лечит». Время дает возможность размышления о страдании, и такое размышление всегда успокаивает волны рассудка, и они становятся управляемыми. В медитациях становятся управляемыми все поля энергетического каркаса человека, и тело, проходя все стадии превращения, становится не источником ложных знаний, а инструментом духовной жизни. Только медитация дает возможность истинному Я познать свою природу и окончательно отделить его от всего того, что составляет «Не Я».

12. Страдания являются причиной Кармы, переживаемой в настоящей и будущей жизни.

13. Причина, порождающая Карму, должна созреть и проявиться в жизни, отличающихся продолжительностью, принадлежностью, и качеством опыта.

14. Карма рождает плоды радости и страдания, производимые добродетелями или пороками.

Каждый из нас так или иначе – продукт прошлого, находящийся в настоящем и омываемый будущим. Уже в силу этого настоящее, в котором проявляются мотивы наших поступков не только и не столько как результат наших потребностей, но как установки и навыки, выработанные в прошлом, выступает как следствие столкновения этого прошлого с факторами, приходящими из будущего. До тех пор, пока Авидья (незнание реальной природы вечного и иллюзий интеллекта и жизни) не преодолена, жизнь, протекает под грузом Санскар – хранилищ подсознательных следов наших прошлых действий, определяющих характер нашего нынешнего взаимодействия с миром, и заряжает нашу судьбу различными свойствами, которые создают причинный диапазон наших устремлений, а значит и характер взаимодействия с будущим. Это закон Кармы. В соответствии с этим законом каждая посеянная нами и нашими предками причина должна пройти определенный срок созревания и принести, как говорится в Библии, «по роду своему плод». От того, каков этот плод, зависит зачастую не только то, кем мы родимся, и как сложится наша конкретная жизнь, но и сколько она продлится – ее время. Глубоко ошибается тот, кто вслед за официальными философами считает, что время – это последовательность существования сменяющих друг друга явлений. Время – это внутренне обусловленный цикл развертывания последовательностей материальных процессов, обеспечивающих превращение причины в следствие.

Это кольцо причин и следствий нужно рвать. Первый шаг в этом направлении – различающее знание. Новый мир открывается только на пути отречения от мира иллюзий.

15. Проницательному все приносит страдания – постоянные изменения, беспокойства, привычки и противоречия между качествами и состоянием ума.

Человеку, постигшему настоящий смысл происходящего вокруг него, становятся ясными законы причин и следствий и ошибочные восприятия окружающих его людей, особенно друзей и близких. Он видит, как они, иногда целую жизнь, идут за миражами, и это причиняет ему страдания. Изменившееся мировоззрение и мироощущение заставляет его менять привычный образ жизни, а значит рвать, чаще не по собственной инициативе, дружеские, деловые или родственные связи. Это тоже причиняет ему страдание. Он постигает недостатки своего склада мышления из-за преобладания в его интеллекте не саттвы (см. комментарий к сутре II), а тамаса и раджаса, и это вносит свою долю страданий, но он на верном пути, и этот путь приведет его к йоге. Это знание дает ему силы преодолевать страдания и побеждать.

16. Не наступившее страдание может и должно быть устранено.

Прошрое или пережито, или переживается в настоящем, настоящее нужно переживать в настоящем, не оставляя семян на будущее. Кроме понятия времени как срока жизненного цикла, существует и внутренняя психологическая и энергетическая насыщенность времени жизни. Писатель Р. Баландин высказал по этому поводу интересную мысль: «Измерять длительность человеческой жизни годами – все равно, что книгу страницами, живописное полотно – квадратными метрами, скульптуру – килограммами; тут счет другой и ценится иное: сделанной, пережитое, продуманное» Сказано сильно и точно. Кант считал: чем больше впечатлений получает человек в течение какого-то времени, тем более

продолжительным оно ему кажется впоследствии.

Если вы сравните два периода своей жизни равных по количеству лет: с 7 до 20, и с 30 до 43, то сразу же почувствуете огромную разницу в длительности этих равных по годам отрезков вашей жизни. Первый отрезок времени, по существу, включает в себя два огромных периода жизни – детство и юность, а второй – всего лишь отрезок взрослости. Это сравнение полностью подтверждает выводы Канта и Баландина. Только в детстве и юности все впечатления свежи и остры: они переживаются, поэтому так насыщенно в эти периоды время жизни.

Полная жизнь в настоящем, насыщенная высокими помыслами и добрыми делами, позволяет избежать страданий в будущем. Постигая в медитациях истинную сущность своего Я, приобретает истинное значение объектов (в том числе и собственных чувств и интеллекта), можно подняться над жизненными страданиями. Объектом медитации могут стать и деяния, имевшие место в прошлом. Сконцентрируйте в медитации внимание на прошлом, восстановите в памяти с достоверной точностью все то, что было с вами минуту тому назад. Переживите эти мгновения снова. Затем то, что делали 15–20 минут назад, и так далее. Важно не вспомнить, а заново переживать, ориентируясь, как по вехам, по наиболее легко всплывающим в памяти событиям. Временные интервалы соблюдать не нужно, важно, чтобы эти переживания по возможности плотнее примыкали друг к другу по времени. В какой-то миг время для вас исчезнет. Настоящее, прошлое и будущее соприкоснутся, и перед вами во всей наготе предстанет суть того события, участником которого вы были, его истинное значение и то, какое влияние на вашу судьбу оно оказало. Этот вид медитации ценен тем, что дает возможность пережить (вне временных рамок и на более высоком моральном и энергетическом уровне) любое событие из вашей жизни.

17. Причина того, что должно быть устранено, – есть союз зрящего со зримым.

Зрящий – это сущность человека, его истинное Я, Пуруша. Зримое – весь материальный мир, начиная от сознания и кончая атомом. Все переживания и страдания возникают от слияния Пуруши и Сознания, в этом причина возникновения Страданий и это должно быть устранено.

18. Зримое (объективная реальность) состоит из элементов и органов чувств и по своей природе является просветленной, деятельной и инертной. Его назначение – приобретение опыта и освобождение.

19. Качества подразделяются на специфическое, неспецифическое, дифференцированное и недифференцированное.

18 и 19 сутры продолжают по существу анализ йогического понимания объективной реальности, начатый в сутре 45 ч.1, Самадхипада (см. соответствующий комментарий). Как уже говорилось, пять тонких элементов – это потенции, сущности звука, осязания, цвета, вкуса и обоняния. Эти потенциальные элементы (танматра) образуют в процессе дальнейшей эволюции пять вещественных физических элементов:

1. Из сущности звука – эфир Вселенной (АКАШИ) – основной элемент всех объектов с качествами звука;

2. Из сочетания сущности осязания с сущностью звука – воздух, который является жизненным дыханием с атрибутами звука и осязания;

3. Из сущности цвета, смешанной с сущностями звука и осязания, возникает огонь, или великий сеет;

4. Из сущности вкуса в сочетании с сущностями звука, осязания и цвета возникает вода, содержащая зародыши мира и всех объектов;

5. Из сущности обоняния в сочетании с сущностями звука, осязания, цвета и вкуса создается земля, которая обладает всеми перечисленными качествами и является основным элементом всех грубых веществ и объектов.

Согласно йоге, элементы, которые обнаруживаются в составе Вселенной, будут обнаруживаться и в строении человеческого тела. Подобно Вселенной, которую поддерживает АКАШБУТА (время и пространство) с помощью Саттвы, человеческое тело – вселенная в миниатюре – поддерживается Акаши – эфиром Вселенной. Специфической ее особенностью является звук. Поэтому действие эфира сосредоточивается вокруг органов слуха, а все пустоты в системе тела произошли при содействии сил эфира.

Силы Саттвы и Раджаса проявляют себя через элемент воздуха или вечного дыхания. Проявлением и того элемента в человеке является осязание и слух.

Этот элемент является источником жизненной силы, способствует производству живых клеток и жизненного семени, сохраняет активность всех органов тела и способствует циркуляции кропи и лимфы.

Сила Раджаса проявляется в свете или огне. В нашем теле Агни – свет и огонь – является главной движущей силой, энергией, проявляющейся в способности видеть и определять различные формы. В области пищеварения она способствует перевариванию пищи, кроме того, является главной движущей силой кроветворения, поддерживает постоянную температуру тела, ответственна за питание и рост тканей. Агни по своему строению – нечто среднее между грубым и тонким.

Сила Раджаса и Тамаса проявляется в основном элементе воды. Главное свойство этого элемента проявляется в нашей способности ощущать вкус и концентрируется на языке. Все жидкие субстанции в теле человека – секреция желез, кровь, сперма – происходят от элемента воды.

Сила Тамаса проявляется в основном в элементе земли. Его особое свойство – обоняние. Все твердые вещества в нашем теле – кожа, кости, зубы, костный мозг – происходят от этого элемента. В элементе земли доминирует природа Тамаса, и все силы становятся инертными.

Физическая вселенная нашего тела состоит из семи различных формаций или плоскостей. Каждая отдельная плоскость – это центр активности определенного принципа (таттвы). В терминологии Йоги закрепилось за этими плоскостями название ГРАНТХИ, а за центрами действия этих принципов – ЧАКРЫ. Есть и восьмая плоскость, охватывающая своим влиянием все остальные, – АНАНДОМАЙЯ (или МАЙТ-ХУНА). Центр действия принципа данной плоскости – чакра САХАСРАДАЛА. И внешняя и внутренняя области объективной реальности служат приобретению опыта истинному Я – Пуруше, с тем отличием, что на первых стадиях познания объектом изучения является внешняя область, а внутренняя служит инструментом познания. По мере накопления опыта, объектом изучения и познания становится сам инструмент и достигается полное знание – необходимое условие для достижения освобождения.

Таким образом, весь проявленный внешний и внутренний мир по качеству проявления подразделяется на:

1. Вишеша – специфический, обладающий свойствами;
2. Авишеша – неспецифический, универсальный;
3. Линга – дифференцированный, отличный от другого;
4. Алинга – не имеющий отличия, недифференцированный.

Восприятие каждого качества объективной реальности становится возможным на определенной стадии развития сознания практикующего:

- Вишеша – стадия конкретного мышления, уровень обычного интеллекта;
- Авишеша – стадия абстрактного мышления, уровень развитого интеллекта;
- Линга – стадия интуитивного проникновения в суть всеобщего сознания,

когда все объекты проявленного мира воспринимаются как части неделимого целого, но имеющие свою особую индивидуальность, поддающуюся распознаванию. На этом уровне достигается полное растождествление свидетеля внутренних состояний с этими состояниями и составляющими их компонентами. Компоненты выделяются из спектра взаимодействия с миром и путем выведения их на уровень объектов, познаются и подчиняются.

- Алинга – стадия сознания, на которой все объекты теряют свою отличительную характеристику, это уровень восприятия, в котором присутствуют «Я» и «не Я», субъект и объект, но отсутствует барьер между ними.

20. Только Зрящий – Пуруша – несет в себе чистое сознание, но зрит он благодаря разуму.

21. Зримое – Пракрити содействует проявлению чистого сознания.

22. Хотя природа (Пракрити) разрушается для того, кто достиг цели, она, однако, продолжает существовать, оставаясь присущей другим.

Когда достигается освобождение и зрящий постигает сущность Пракрити, все ее воплощения теряют для него всякую ценность, природа как бы перестает для него существовать. Она исчезает, блекнет перед величием и сиянием вечного Сознания Вселенной. Но всегда остается бесчисленное множество остальных людей, которые будут еще длительное время отождествлять свое Я с миром объектов – Пракрити.

23. Слияние Пуруши и Пракрити позволяет Пуруше понять его настоящую природу и раскрыть силы, свойственные им обоим.

Джулиан Хаксли (английский биолог и философ 1887–1975) как-то сказал, что человек не что иное, как эволюция, осознавшая саму себя. Для человека, как и для мироздания, этот процесс сознания начинается с объединения сознания с эволюционирующей материей, для человека с телом, для мироздания со всей материей – Пракрити. Схема космоса аналогична схеме человеческого я, поскольку я – это микрокосм, в котором повторяются все объективные факторы реальности в уменьшенном масштабе. Наивно полагать, что человек – центр и цель, творения, только вершина определенной ветви биологического синтеза природы. В качественно различных формах сознание присуще проявлениям Пракрити: телам неорганической природы, растениям, простейшим организмам, животным и человеку. Все зависит от уровня организации материи. Современный материализм, признавая за неорганической природой свойства отражения, считает, что высшая форма отражения – сознание – присуще только человеку. Но это противоречит законам развития любой системы. Организованность системы тем больше, чем больше у нее запас вещества, управляемой энергии и чем богаче у нее информационные возможности. По всем параметрам человек не выдерживает конкуренции со Вселенной. И самое важное; являясь частью Сознания Вселенной, сознание человека не может быть выше и организованнее целого. Следует отметить, однако, что сознание человека (будучи наиболее организованной материей в данных конкретных условиях Земли) – необходимый элемент накопления опыта и развития Сознания Вселенной, элемент, обладающий наибольшим числом степеней свободы. «Таким образом, уже недостаточно сказать, что, обретя внутри нас свое самосознание, эволюции нужно лишь смотреть в зеркало, чтобы видеть и расшифровать себя до самых глубин. Она, кроме того, приобретает свободу располагать собой – продолжать себя или отвергнуть. Мы не только читаем секрет ее действия в наших малейших поступках. Но, будучи ответственными за ее прошлое перед ее будущим как действующие индивиды, мы держим ее в своих руках».

Развивающиеся формы призваны обеспечить более совершенные инструменты сознания для развивающейся от пралайи до пралайи проявленной жизни, для раскрытия скрытых в Пуруше и Пракрити сил.

24. Причиной, вызывающей слияние сознания и материи, является то, что сознание теряет представление о своей настоящей природе.

В каждом состоянии абсорбции (Пралайи) происходит усвоение опыта процесса эволюции, как исходного рубежа для нового этапа развития, но теряется память о прошлом воплощении и представление о своей настоящей природе. Сохранение этой памяти и представления препятствовало бы полноте приобретения опыта.

25. Разъединение сознания и материи путем устранения неведения является настоящим средством приобретения зрящим свободы.

Процесс освобождения сознания от его инструмента – задача не только для микрокосма, но и для высших сфер космоса. Коллективное воздействие бесчисленных я, наблюдающих движение Пракрити, делает зависимым Сознание (ноосферу) нашего мира, влияет и на его освобождение. Зрящий – Пуруша – не становится свободным, пока последний из инструментов сознания всех его Я не достигнет пределов Нирбья – Самадхи, Самадхи без зерна.

26. Средством устранения неведения является непрерывное упражнение в познании Реальности.

Настоящее познание Реальности возможно только на пути накопления личного опыта, когда путем постоянных упражнений каждый индивид получает различающее познание и поймет, что сознание отличается от мира объектов. Тогда Пуруша засверкает, как алмаз, всеми своими гранями – всеведением и всемогуществом.

27. Наивысшая степень познания Реальности достигается поэтапно, семью стадиями.

Устранение неведения достигается в процессе непрерывного познания Реальности, который идет не скачками, а путем плавного перехода от стадии к стадии.

1. На первой стадии занятий исчезает внутренняя неудовлетворенность, присущая мятущемуся уму, привязанному к суетности материального мира.

2. Постепенно прекращаются неприятности, постоянно возникающие в прошлом и перераставшие в страдания моральные и физические. Происходит переоценка ценностей и понимание истинного места материальных благ в нашей жизни.

3. Все перемены, происходящие во внутреннем мире, позволяют без опасений и сомнений идти по пути Йоги, на котором приобретает способность к сосредоточенному размышлению, пронизательность, дающая возможность различения настоящих, вечных ценностей и временных, являющихся источником новых страданий.

4. Постепенно достигается умение управлять потоком своего сознания. Практикующий постигает знание о том, что и тело, и сознание – инструменты для постижения элементов духа.

5. Достигается полное подчинение разума в целях достижения освобождения.

6. Познание истинной Реальности дает знание, основанное на личном опыте – ощущение, что Я не связано ни с телом, ни с сознанием, и является свидетелем этих проявлений Prakriti.

7. Идущий по пути Йоги осознает, что нет ни одного объекта в мире недоступного познанию, включая и Я, так как и оно отражается в интеллекте.

28. Занятие всеми ступенями Йоги приводит к тому, что все нечистое в сознании уничтожается и возникает озарение, дающее Знание.

29. Яма, Нияма, Пранаяма, Пратьяхара, Дхарана, Дхьяна, Самадхи – суть составные части Йоги.

1. Яма – воздержание;

2. Нияма – культура, точное соблюдение всех правил;

3. Асана – положение, позы;

4. Пранаяма – контроль и регуляция дыхания;

5. Пратьяхара – удаление чувств, абстрагирование;

6. Дхарана – внимание, концентрация;

7. Дхьяна – созерцание, медитация;

8. Самадхи – сосредоточение, переходящее в транс.

Все это представляет собой восьмеричное средство достижения целей Йоги.

30. Яма (воздержание) – есть непричинение вреда, правдивость, неприкосновение чужого, контроль над чувствами и неприятие даров.

Казалось бы, нет нужды в разъяснении понятия «воздержание», однако Патанджали объясняет его скрупулезно, подчеркивая важность чистоты внутреннего мира практикующего Йогу. Сутра оговаривает пять аспектов поведения:

1. Ахимса – непричинение вреда. Этот аспект включает в себя не только непричинение прямого вреда, как «не убий», но и ненасилие вообще, включающее непричинение любого вреда словом и делом, и даже мыслью.

2. Сатья – правдивость – включает не только правду в речи, непреувеличение, недвусмысленность, но и правду в мыслях, т. е. правдивость перед самим собой

3. Астейя – неприкосновение чужого подразумевает недопустимость всех видов незаконного присвоения чужого имущества: не только кражу или обман, но и само желание чужого.

4. Брахмачарья – контроль над чувственными желаниями и страстями и в делах, и мыслях.

5. Апариграха – неприятие даров, это и отсутствие жадности вообще, отклонение всего, что не заработано личным трудом.

31. Они (пять добродетелей) не обусловлены ни местом, ни временем, ни обстоятельством и составляют великий обет.

32. Очищение тела и разума, удовлетворенность, самообуздание, покорность Ишваре – составляют Нияму.

Нияма – культура, вторая дисциплина Йоги – предполагает очищение внешнее и внутреннее. Внешнее предполагает чистоплотность и рациональное чистое питание; внутреннее – очищение ума путем воспитания здоровых эмоций (дружелюбия, доброжелательности и т. д.) для несения добра людям. Культура предполагает также довольствование тем, что есть, разумный аскетизм,

состоящий в воспитании привычки переносить неудобства без отрицательных эмоций, регулярные занятия практикой Йоги и размышления о суетности так называемых ценностей социума. Это вторая дисциплина йоги, естественно, должна базироваться на достигнутой высоте поведения в результате усвоения в поведении пяти принципов ЯМА.

Нияма включает в себя следующие принципы:

1. Шауча – очищение тела и ума, идущее по двум направлениям – Бахья и Абхьянтара. Бахья – внешнее очищение – достигается поддержанием тела в чистоте и употреблением чистой пищи. Йога рассматривает питание, как важнейший фактор строительства тела. Постоянно взаимодействуя с внешней средой, человек обменивается с нею информацией и приспосабливается к постоянно изменяющимся факторам среды обитания, но ни один из них при этом не становится внутренним. Только дыхание и питание, являясь факторами внешней среды, в процессе взаимодействия становятся факторами внутренними. Именно поэтому Йога относит питание к внешнему очищению. Мы суть то, что едим. Именно пища дает те строительные материалы, из которых построен наш организм. Единственные его строители – генетический аппарат, желудочно-кишечный тракт и разум. Пища делится на три категории: Саттва – саттвическая, Раджика – раджастическая, Тамсика – тамастическая. Это разделение основывается на преобладании в каждой категории продуктов одной из трех гун Саттва, Раджас и Тамас.

- Саттва: молочные продукты, фрукты, овощи, зелень, орехи и зерна злаковых – это абсолютно чистая пища.
- Раджика: постное мясо, рыба, яйца, пряности и приправы, горячие блюда, а так же соль, нерафинированный (желтый) сахар, чай, кофе и какао. Эти продукты считаются возбуждающими.
- Тамсика: залежавшаяся и длительно хранящаяся пища второй группы, а также жирное мясо и алкогольные напитки.

Каждый здоровый человек, живущий обычной жизнью, но стремящийся к гармонии тела и духа, к психическому равновесию, может использовать диету, на две трети состоящую из продуктов категория Саттва и на одну треть из продуктов категории Раджика, по возможности избегая сахара, кофе и какао. Продукты Тамсика недопустимы вообще, так как делают человека заторможенным, ленивым, и понижают его умственные способности. Те, кто посвятил себя Йоге, признают продукты исключительно категории Саттва, так как только эти продукты не мешают высшей концентрации и яркому восприятию действительности.

2. Абхьянтара – внутреннее очищение. Процесс самовоспитания нравственной чистоты, основанной на тщательном и объективном анализе всего, что составляет инструмент сознания, предполагает два направления:

- Устранение отрицательных мотивов поведения и отрицательных эмоций, способствующих их появлению, таких как гнев, злоба, зависть, ревность, надменность. Анализ свойств ума направляется на изживание мотивов поведения, которые вызывают несовместимые с Йогой действия, такие как клевета, интриганство, обман и т. д.
- Культивирование положительных мотивов поведения и положительных эмоций, вызывающих их проявление, таких как радость, бодрость, скромность, искренность, дружелюбие, честность и т. д. Сознательное воспитание навыков и привычек, основанных на положительных эмоциях и чувствах, побуждает практикующего быть терпимым к интересам и убеждениям других людей, даже если они не совпадают с собственными. Побуждают творить добро другим людям, не взирая на их пороки.

И устранение, и культивирование должно распространяться на все стадии сознания от осознаваемого, через смутноосознаваемое, до неосознаваемого. Положительные навыки должны стать потребностью и способом взаимодействия йога с внешним миром.

3. Сантоша – удовлетворенность – предполагает основанное на четком понимании своих истинных потребностей довольство тем, что имеешь, и умение максимально использовать все заложенные в этом малом полезные качества. Такое мироощущение рождает спокойствие, здоровый оптимизм и жизнерадостность, позволяет удерживать разум в состоянии равновесия. Как только достигается такое душевное состояние, все начинает происходить само собой, без лишних усилий йога.

4. Тапас – укрощение плоти, самообуздание. Это не умерщвление плоти, проповедуемое некоторыми фанатиками, а воспитание разумного аскетизма. Приучение организма к лишениям, воспитание привычки переносить жару и холод, жизненные невзгоды позволяет преодолеть инертность тела и разума,

подчинить их воле, и, тем самым, вплотную подойти к пониманию того, что Я и «Я есть это» (асмита) не одно и то же, а тело и разум только инструменты духа.

5. Свадхья – самосозерцание и самоизучение, основанное, с одной стороны, на знании канонов, что предполагает постоянное изучение йогической литературы и текстов Священного Писания, а с другой – на анализе происходящих в теле и сознании перемен и сопоставлении их с критериями, содержащимися в этих источниках. Эта работа над собой, приучая разум к осознанию внутреннего потока информации, готовит его к восприятию интуитивного знания.

6. Ишвара-пранидхана – подчинение Ишваре, размышление о Сознании Вселенной, если хотите, о Боге, дает истинное понимание его роли в проявленном бытии материи и месте нашего «Я» в процессе эволюции. Эти размышления-медитации сливают волю йога с волей Ишвары и, уничтожая зерна страданий, изживают карму и делают возможным освобождение.

33. Путь злым мыслям преграждается размышлением о противоположном.

Процесс совершенствования, выработки новых концепций поведения, новых идеалов и принципов, не ставших еще привычкой, порождает в сознании определенный конфликт, вызывающий защитную реакцию психики. Старые принципы блокируются сознанием и активно «забываются», вытесняются из сферы осознаваемого, через смутно осознаваемое, в неосознаваемое. Однако вытесненное оставляет в сознании отпечатки-матрицы (см. комментарий к сутре 15 ч. I), сохраняющие присущую вытесненным влечениям энергию, так называемое зерно. Под воздействием ассоциативных связей с переживаемыми в настоящем событиями, вытесненное стремится вернуться в сознание и занять там привычное для него место. Йога дает нам три способа воздействия на этот нежелательный процесс.

В соответствии с первым, ум занимает позицию, противоположную импульсам, идущим из неосознаваемого, и старается не допустить их реализации. Второй способ, изложенный в сутре, заключается в нейтрализации потока идущего из неосознаваемого в сознание в виде «злых» мыслей еще более сильным потоком энергии противоположных, более высоких размышлений. Третий способ – осуществление полного преобразования нашей природы, что является целью Йоги – заключается в полной сублимации вытесненного в неосознаваемое, его полное растворение и исчезновение.

34. Так как несправедливые рассуждения, мысли и деяния (такие, как насилие) в разной степени: слабой, средней или сильной, являются причиной невежества и бесконечных страданий, совершены ли они непосредственно, через посредство другого или с нашего молчаливого одобрения; вызваны ли они нашей жадностью, гневом или заблуждением – они должны устраняться размышлением о противоположном.

Данная сутра, с одной стороны, развивает положения предыдущей, а с другой – раскрывает систему этических положений философии йоги. Основная канва положения сутры дает понимание причинно-следственной связи между невежеством и страданием и, повторяя предыдущую, раскрывает способ их устранения: «Так как несправедливые мысли, чувства и действия... являются причиной невежества и бесконечных страданий... – они должны устраняться размышлением о противоположном». Остальная часть сутры, в соответствии с индийской философской традицией, классифицирует степени воздействия причины на следствие: «слабой, средней или сильной» и поясняет саму суть этих причин с точки зрения йогической этики. Что касается степеней воздействия причины на следствие, то они адекватны сущности средств, применяемых для достижения Самадхи и изложенных в сутрах 21 и 22 части I (см. соответствующий комментарий). Что же касается сути причин, порождающих следствие, то они требуют отдельного комментария.

Рассматривая человека, его физическое и психическое я как один из элементов проявленной природы, участвующей во всех ее взаимодействиях, йога рассматривает этический кодекс не только как средство освобождения. Каждый человек и окружающая среда – соучастники событий, происходящих в этом взаимодействии. Человек как активная сила, способная свободно генерировать в пространстве вибрации различных качеств, в большей степени ответственен за все происходящее вокруг него, чем, например, дерево, лишенное свободы действий и генерирующее вибрации ограниченного диапазона. Таким образом, мы можем совершить зло не только «непосредственно», но генерируя его в пространство и «через посредство другого или с нашего молчаливого одобрения». С этой точкой зрения требования Ямы и Ниямы выглядят уже не только как средство самосовершенствования, но и как инструмент воздействия

Йога. Марк Абрамович filosoff.org
на окружающий мир, его атмосферу. Каждый человек окружен аурой, несущей активные динамические следы его устремлений и поступков.

35. В присутствии утвердившегося в непричинении вреда прекращается всякая вражда в других.

Жизнь дает много примеров, подтверждающих правоту положения, изложенного в этих сутрах. Хоть раз в жизни, но вам приходилось видеть человека, спокойно подходящего к свирепому цепному псу и тот, к удивлению присутствующих, начинал к нему ластиться.

36. Утверждением в правдивости йог приобретает силу пользоваться для себя и других плодами дел без их совершения.

Для понимания этой сутры важны два положения. Первое заключается в том, что процесс развертывания причинно-следственной связи подчиняется определенному закону последовательности в пространстве, времени, образе действия и причинной связи. Йог, утвердившийся в Яме и Нияме, достигший состояния, когда правда из убеждения переходит в образ жизни, постигает все элементы развертывания цикла этой последовательности, и его разуму открыто то, что должно произойти, (см. комментарий к сутре 14 этой части). Поэтому то, что он говорит – сбывается.

Второе заключается в том, что приобретая в этом состоянии огромные энергетические возможности, йог может повлиять на любое звено этой последовательности. Все, что он говорит, соответствуя правде, должно материализоваться, именно поэтому его каждое слово должно быть взвешено и продумано, особенно то, которое обращено в будущее.

Человек, достигший этого уровня, повелевает многими аспектами причинно-следственной связи, и если он скажет больному «излечись», тот выздоровеет, а если скажет предмету «переместись» – тот передвинется.

37. Если йог абсолютно честен, все богатства раскрываются перед ним.

Утвердившемуся в аскетизме они уже не нужны, он пользуется только тем, что ему необходимо для жизни. Любое злоупотребление этой возможностью надолго лишает йога этих способностей.

38. Утверждением в Брахмачарьи приобретается энергия.

Сексуальная энергия сублимируется йогом в верхние этажи сознания тела для достижения полного сосредоточения.

39. Утверждением в Апариграхе достигаются воспоминания о предыдущих жизнях.

Апариграха – неприятие даров, отсутствие жадности, возведенные в образ жизни, настолько раскрепощают сознание, что оно способно уже и к самопознанию. Начинают осознаваться не только все этажи сознания тела, их роль и значение в том, что называется аурой человека, но и доводятся постепенно до этого уровня все отпечатки прежних впечатлений. Сознание, проникая все глубже, достигает уровня генетической памяти, и йог приобретает знание о прежних воплощениях.

40. С утверждением внутренней и внешней чистоты возникает отвращение к собственному телу и нежелание вступать в контакт с другими телами.

Когда наступает прозрение и настоящее видение объектов внешнего и внутреннего мира, постигается истинное значение и истинный вид всех предметов, в том числе и тела. Только внутреннее видение позволяет увидеть то, что скрывается под внешней оболочкой. Эта же способность позволяет рассмотреть и все те поля и ауры (см. приложение); представьте, что вы это тоже способны увидеть, добавьте к этому видение внутренних органов человеческого организма, и вам станет ясно, почему йоги стремятся к уединению и избегают контактов с внешним миром. Но и это видение неспособно заслонить для йога понимание того, что тело – только инструмент духа, йог умеет разглядеть за этим инструментом его владельца и любить его. Со временем йог овладевает умением отсекал автоматически те картины, которые не являются предметом его внимания в данный момент, и он может вернуться в мир.

41. При ментальном очищении возникает очищение Саттвы, хорошее расположение духа, сосредоточенность, контроль над чувствами и способность к самопознанию.

На определенном этапе освобождения начинается интенсивный возврат в истинное Я, развеяние Майи (иллюзии), скрывающей от нас нашу истинную природу. Совершенствование внутреннего мира уменьшает Тамас: инертность, невежество, слабость и неспособность к познанию. Практикующий йогу уже не может быть тупым и невежественным человеком. Практикуемый аскетизм сокращает и зону действия Раджаса (активного начала и источника страданий), приводит к его уменьшению. В духовной атмосфере йога начинает преобладать Саттва. Очищаемая от воздействия остальных гун, она получает прекрасные возможности для развития, и человек постепенно достигает высокого духовного состояния.

42. Удовлетворенность приносит высшее счастье.

43. Совершенство органов чувств и всего тела достигается при его физической чистоте и при помощи аскетизма.

Как уже говорилось, соблюдение всех этических норм, возведенных в образ жизни, позволяет привести тело и все органы чувств к функциональному совершенству. Органы чувств становятся способными воспринимать, а тело – адекватно реагировать на все вибрации окружающего мира, включая и Сознание Вселенной. Тело, наконец, становится тем, чем оно фактически и должно быть – инструментом духовной жизни.

44. Самопознание приводит к союзу с богом.

45. Полным подчинением Ишваре достигается Самадхи.

46. Положение тела должно быть устойчивым и удобным.

В переводе с санскрита слово «Асана» означает «поза» – положение тела. В принципе, в данной сутре Патанджали говорит о том, что при всех занятиях положение тела практикующего йогу должно быть устойчивым, удобным и приятным. Таким образом, можно сказать, что АСАНА – это способ сидеть удобно и без напряжения, и этим ограничиться. Но смысл сутры гораздо глубже: Асана не просто поза, а способ использования тела в качестве инструмента духовных упражнений и духовной жизни.

Когда видишь виртуоза музыки или ремесла, невольно думаешь, что инструмент его деятельности является как бы продолжением его тела. Об этом же говорят и сами виртуозы. Только в том случае можно полностью отдаться творчеству, когда инструмент этого творчества не ощущается как посторонний предмет.

Инструментом духовного творчества является тело человека, и это творчество также невозможно, пока оно не станет продолжением духа и не перестанет быть источником помех и неудобств. Согласно утверждениям йогов, достигших высокой степени совершенства, только тогда можно считать, что человек овладел искусством Асаны, когда он будет в состоянии находиться свободно и непринужденно в соответствующей позе непрерывно в течение трех-четырех часов.

Есть еще один аспект, который содержится в данной сутре, перекликающийся со 2 сутрой ч. 1 Самадхипада: если мы хотим добиться освобождения, то мы, во-первых, должны научиться сдерживать излишнюю активность тела, чувств и ума и, во-вторых, прекратить все модификации разума. Тело с его органами чувств является постоянным источником беспокойства, отвлекающего разум и волю от их основной задачи. Основываясь на волевом контроле над телом, асана позволяет устранить любой источник беспокойства разума, как внутренний – идущий от самого тела, так и внешний – идущий от внешней среды. Только будучи независимым от источников беспокойства, находясь в неподвижности и расслаблении, можно полностью забыть о теле и практиковать медитацию.

Последний аспект, содержащийся в сутре. Взаимодействие космического поля с человеком начинается с физического уровня, где оно проявляется как Прана, и завершается на духовном, где его проявление выражается в расширении самосознания до границ изменения обычных субъект-объектных отношений. Эти его проявление – уровень восприятия, не скованного рамками личности, восприятия, в котором присутствуют «Я» и «не Я», субъект и

объект, но отсутствует барьер между ними (см. комментарий к сутре 34 ч. I). Добиться такого взаимодействия можно только на пути воздействия Праны на все уровни сознания тела и сублимации его потенциальной энергии, называемой Кундалини, в уровень сознания. Знанием Асан (изложенным в Хатха-Йоге) и их применением можно добиться этой цели, идя от тела. В соответствии с Раджа-йогой, этого же результата можно достигнуть, идя от сознания через медитации. Йога-сутра Патанджали предусматривает этот путь. Из 84 Асан йогами этого направления применяется только три, указанные в труде «Йога Кундалиниупанишад» – 1. Сукхасана – удобная поза, 2. Сиддхасана – совершенная поза, и 3. Падмасана – поза лотоса.

47. Совершенство в овладении Асаной достигается путем постепенного ослабления усилия и размышлением о беспредельном.

В ходе освоения Асаны, когда формируется различие особенностей позы, усилий, необходимых для ее сохранения, различения сигналов, идущих от тела (боль, напряженность отдельных групп мышц и т. д.), требуется большое усилие воли и напряжение ума. Но со временем, когда вырабатывается моторное положение тела передаются подсознанию. Это уже неосознаваемый процесс фиксации, накопления и обработки информации, обеспечивающий приспособление организма к постоянным условиям. Формируется навык (как и навык ходьбы, речи и письма), освобождающий сознание от сознания тела для духовного творчества независимо от изменяющихся условий внешней среды. Это и есть «постепенное ослабление усилий».

Освоение Асаны сопровождается медитативным размышлением о беспредельных возможностях пробуждающейся силы Кундалини, поднимающейся из чакры Муладхары в область Анахаты, в функции которой, кроме всего прочего, входит контроль взаимодействия организма с внешней реальностью. На уровне Анахаты производится накопление и обработка информация о среде и своих реакциях на нее, образование того, что мы называем инстинктивным умом. По индийской традиции Кундалини символически изображается змеей, свернутой в три с половиной витка, с головой, поднятой вверх. Это символ, если он не подходит вам для медитаций, вы можете избрать любой другой образ, отражающий реальный процесс: пробуждение огромного сгустка энергии и подъем его по каналу вверх. Это и есть «размышление о беспредельном».

48. Овладевшему Асаной посторонние качества перестают мешать.

Тело овладевшего Асаной становится независимым от контактных воздействий извне, таких, как жара и холод, сухость и влажность, и т. д. В этой сутре в принципе говорится об устойчивости организма к воздействию полярных сил, получивших наименование Ян и Инь, или Ха и Тха, которые могут при неумении их регулировать привести к стрессам и заболеваниям. Согласно канонам древней философии и медицины, человек, как и все объекты на земле, подчинен действию «большого двойного всеобщего чередования и дополнений – Инь – Ян». Что же представляет собой этот закон?

Любой объект, любое проявление в мире обязательно включает в себя две противоположности – положительное и отрицательное, мужское и женское, солнечное и лунное и т. д., то есть Ян и Инь. Борьба и единство этих взаимообусловленных противоположностей является всеобщим законом материального мира, истоком его развития и существования. Антагонизм и взаимозависимость этих двух начал, их борьба и единство, рассматриваются не только как процесс усиления или ослабления каждой из них за счет друг друга, но также и изменения, которые этот процесс вызывает в организме или явлении. В этом взаимодействии и взаимоотрицании, в этой борьбе «противоположных сил» Ян и Инь – реальная основа всего существующего и совершающегося. Внутренняя борьба этих сил в каждом явлении природы обеспечивает его движение и развитие в определенных условиях.

Символами основных характеристик этих сил древние избрали воду и огонь. Исходя из этого, признаками Инь стали свойства воды: холод, отекание вниз, сумрачность; свойства огня стали признаками силы Ян: жар, стремление вверх, блеск... Наиболее полно теория Инь-Ян изложена в книге «Нэй-цзин». Согласно этой теории, к Инь (женское начало) относятся: земля, луна, ночь, низ, внутренняя сторона, холод, правая сторона, зима, сон, самка, выдох... К Ян (мужское начало) относятся: небо, солнце, верх, наружная сторона, тепло, левая сторона, лето, юг, бодрствование, самец, вдох и т. д.

Все, что пребывает в покое, является холодным, находится внизу или стремится вниз, находится внутри или стремится внутрь; все сумрачное, слабое, смирное, медленное, имеющее форму, относится к полярной силе Инь (сравните со свойствами Тамаса).

Все, что пребывает в движении, является жарким или горячим, находится наверху или стремится вверх, находится снаружи или проходит наружу, все яркое, блестящее, сильное, энергичное, быстрое, не имеющее формы, относится к полярной силе Ян (сравните со свойствами Раджаса).

Овладевая Асаной, мы добиваемся свободы от этих беспокоящих наше внимание реакций тела на изменения во внешнем мире.

Постигая в медитациях все взаимодействия этих сил, в том числе вдоха и выдоха, мы приобретаем способность совершенствоваться в Пранаяме – регулировании потоков Праны в теле и их усвоении. Этим приобретается контроль физическим телом.

49. Овладев Асаной, нужно переходить к Пранаяме, последней стадией которой является полное прекращение дыхания.

В переводе с санскрита Пранаяма означает сдерживание праны и является производным от двух слов Прана и Аяма – сдерживание. Таким образом, Пранаяма – это не регуляция дыхания как процесса жизнедеятельности, а контроль над потоками праны, усваиваемой при дыхании. В отличие от Хатха-йоги, где контроль достигается через подчинение тела посредством практики Асан, Раджа-йога позволяет овладеть циркуляцией и усвоением праны путем волевого подчинения сознанию всех связей между физическим телом (Анномаяя, или Стхула Шарира) с одной стороны, и энергетическими (Праномаяя) и ментальными (Маномаяя) потоками с другой. Прана, таким образом, попадает под полный контроль разума. Знание энергетического каркаса и закономерностей его функционирования открывает перед человеком самый главный путь оптимизации всех функций организма и подчинения их потребностям духовного развития – путь энергетических тренировок. Прана (см. комментарии к сутрам 34 ч. I, и 43 ч. II), являясь всеобщим началом, составляющим сущность всякого движения, силы или энергии, как и в чем бы они ни проявлялись, циркулирует в физическом теле человека по определенном путям – каналам, называемым Нади. Эти энергетические пути и омываемые ими энергетические центры и представляют собою то, что иногда называют двойником тела, или его энергетическим каркасом.

Основными энергетическими путями праны являются нади Ида и Пингала, которые совпадают с двумя окологривночными ветвями симпатической нервной системы. Ида и Пингала, поднимаясь от чакры Муладхары поочередно слева направо и справа налево, окружают чакры (не пересекая их) и, пройдя через шею и затылок, образуют узел трех нади (с нади Сушумной, см. приложение «Чакры») в пространстве между бровями, а затем направляются в ноздри. Ида, начинающаяся справа, выходит к левой ноздре. Пингала, начинающаяся слева – к правой. Пингала – проводник положительно заряженной горячей праны (солнечное дыхание ХА). Ида – проводник отрицательно заряженной, холодной праны (лунное дыхание ТХА). Кроме этих основных, Йога различает еще около 72000 нади, пронизывающих тело человека сложной системой каналов, подводющих прану к каждой ткани, к каждому органу.

Пранаяме должна предшествовать процедура прочистки всех нади, носящая название «Нади Содхана». Находясь в любой из указанных в сутре 46 этой части, практикующий проводит попеременное дыхание через каждую ноздрю поочередно в следующей последовательности:

1. медленный и бесшумный вдох через левую ноздрю;
2. закрыть указательным пальцем правой руки левую ноздрю;
3. медленный и бесшумный выдох через правую ноздрю;
4. закрыть большим пальцем правой руки правую ноздрю;
5. медленный и бесшумный вдох через правую ноздрю.

Когда ритмика и автоматизм закрытия и открытия ноздрей будут достигнуты, переходят непосредственно к прочистке нади:

1. медленный и бесшумный вдох через левую ноздрю;
2. зажать обе ноздри, задержать дыхание на 1–2 сек.;
3. закрыть левую ноздрю и сделать выдох через правую;
4. опорожнив легкие, сделать бесшумный вдох через правую ноздрю;
5. зажать обе ноздри, задержать дыхание на 1–2 сек.;
6. открыть левую ноздрю и выполнить через нее медленный, бесшумный выдох.

Это составляет полный цикл данного упражнения. Дальше снова продолжайте переменное дыхание, чередуя правую и левую ноздрю. Продолжительность упражнения пять – десять мин., в зависимости от состояния. Расслабление лицевой мускулатуры – признак правильности исполнения упражнения. При

появлении усталости – упражнение прекратить. При регулярном исполнении этого упражнения в течение 1–2 месяцев, все вадии полностью очищаются и практикующий получает возможность сознательно управлять потоками праны.

Введение в это упражнение паузы после выдоха переносит нас уже в собственно Пранаяму. Называется это упражнение Анулема-Вилема и выполняется только под руководством учителя.

Идущим по пути Раджа Йоги самостоятельно можно рекомендовать следующее упражнение-медитацию, являющееся одним из методов Пранаямы, поднимающих Кундалини (см. раздел «Чакры») до Сахасрары. Для выполнения этого упражнения сядьте в одну из поз, указанных в сутре 46, или лягте на спину в позу Шавасана. Расслабьтесь, лежа на спине, и представьте, что при каждом вдохе воздух, проходя сквозь ноздри, пересекает невидимую плоскость.

Проследите прохождение воздуха в полости носа, в бронхи, наполнение легких и движение брюшной стенки. Это первый этап. От вас требуется только одно: не изменяя ритма, частоты и глубины дыхания, проследить путь воздуха в легкие и выхода его наружу, т. е. стать свидетелем своего дыхания.

Второй этап. Постарайтесь все внимание обратить на свои ощущения при выходе воздуха из легких. Если первый этап освоен правильно, то на втором этапе вы должны заметить, что при выходе воздуха из легких по срединной линии живота вниз к чакре Свадхистана (вторая) опускается легкий холодок, заполняет чакру и переходит потом в Муладхару. Это не что иное, как прохождение праны. Уже на этом этапе упражнение можно использовать для восстановления израсходованных сил, для насыщения организма энергией. Прохождение холодка – сигнал о том, что нади Сарасвати открылась.

Третий этап. Он заключается в дальнейшей концентрации внимания на дыхании, вплоть до открытия нади Сушумны. На этом этапе следует обратить внимание на прохождение холодка при выдохе по Сушумне от копчика до лба. Если Сушумна открылась, холодок, поднимаясь при каждом выдохе, достигнет Аджны. Впоследствии вы заметите, что прана одновременно циркулирует по Сушумне, поднимаясь вверх, и по Сарасвати, опускаясь вниз.

Практику Пранаямы с использованием Кумбхаки (задержки дыхания на вдохе и выдохе) следует проводить только под руководством учителя.

50. Пранаяме сопутствуют три модификации: внешняя, внутренняя и сдерживающая, определяемые местом, временем и числом.

Практикуя Пранаяму, следует учитывать следующие ее факторы

- 1 момент задержки дыхания;
- 2 место;
- 3 время;
- 4 число.

1 Момент задержки дыхания.

В зависимости от цели, дыхание задерживается после вдоха – внешняя модификация, после выдоха – внутренняя модификация, или в какой-то момент в процессе вдоха и выдоха. Если целью задержки дыхания является отработка или исправление легочного дыхания – наполнение легких, подвижность грудной клетки и диафрагмы, газовый обмен в альвеолах – применяется задержка дыхания после вдоха. При концентрации внимания на проблемах транспортировки и усвоения праны, а также внутреннего, тканевого дыхания – задержка производится после выдоха. Отдельные элементы и первых, и вторых проблем познаются и подчиняются задерживающими модификациями.

2 Место.

Под местом Патанджали подразумевает в сутре два его аспекта: непосредственное место, где проводится Пранаяма, и место в организме, на котором производится концентрация внимания в зависимости от целей модификации Кумбхаки (задержки).

Естественно, что режим проведения Пранаямы в большой степени зависит от места, где она практикуется – на севере он один, на юге – другой, в горах – третий, а в условиях современного города – четвертый. Самым лучшим местом проведения Пранаямы являются горы, берега рек и водопадов, леса – где воздух чист от загрязнений, и энергетика самого места способствует концентрации и усвоению праны.

Второй аспект места, содержащийся в сутре, имеет в виду то место организма, в котором концентрируется прана в результате целенаправленного воздействия на ее потоки. По желанию занимающегося она может использоваться как резерв организма и как энергетический поток, в русле которого поднимается Кундалини (см. раздел «Чакры»).

3 Время.

Это не только ритмика и продолжительность циклов Пранаямы, но и время года и суток. Все эти вопросы, связанные с длительностью вдоха и выдоха, продолжительностью задержек дыхания и их местом в цикле (внешняя, внутренняя, или задерживающая), а также зависимость их от времени года и суток, решаются только учителем и осуществляются под его контролем.

4 Число.

Число циклов Пранаямы и количество занятий в день тоже определяет учитель.

51. Четвертая ступень полностью исключает дыхательную активность.

На четвертой ступени практики Пранаямы появляется возможность приостановки дыхания на любой его позиции, внешней или внутренней, при полном отсутствии признаков активного дыхания. Достижение этого уровня и считается настоящей Пранаямой. Потоки праны контролируются и направляются вне зависимости от процесса дыхания.

52. Благодаря Пранаяме спадает завеса, скрывающая свет.

Благодаря практике Пранаямы спадает завеса, заслоняющая от нас тонкие свойства самого инструмента сознания. Изменения в потоках праны в организме практикующего вызывают открытие всех чакр, и ментальный поток сознания полностью подчиняется потребностям духовного развития.

53. Практика Пранаямы способствует концентрации разума.

54. Абстрагирование достигается контролем сознания над органами чувств и отречением сознания соответствующих чувствам объектов.

Ирана – это жизненная энергия Вселенной, сумма всех сил, духовных и физических, принявших свое первоначальное состояние. За всеми частными идеями и проявлениями стоит идея обобщения – абстрактный принцип. Овладев им, йог овладевает всем. Так как силы природы обобщены в пране, то овладение праной – овладение силами природы. Подчинив прану, вы подчиняете свое собственное сознание и все сознания окружающего мира целям достижения ноги. Когда чувства эффективно контролируются умом, ими руководят не внешние объекты и слепые реакции организма, а само сознание. В таком состоянии ум не подвергается воздействию раздражению через органы чувств, а подчиняет себе эти чувства и заставляет их воспринимать тончайшие вибрации прошлого, настоящего и будущего. Это есть Пратьяхара.

55. Тогда возникает способность управлять чувствами.

Вышеперечисленные пять средств достижения освобождения считаются внешними, вспомогательными средствами Йоги.

Посредством практики Ямы-Ниямы идущий по пути Йоги освобождается от беспокойств, идущих от эмоций.

Асаны освобождают его от беспокойств, идущих от собственного организма.

Пранаяма освобождает от зависимости организма от источников энергии.

Пратьяхара избавляет от беспокойств, привносимых в сознание органами чувств.

Все вспомогательные средства использованы. Перед практикующим встает внутренняя Йога – Дхарана, Дхьяна и Самадхи, о них и пойдет речь в следующей части – Вибхутипада.

Внутренние аспекты Йоги. Качества, приобретаемые применением Йоги на практике.

1. Удержание мысли в пределах объекта – есть Дхарана (концентрация).

Для нервной системы человека, если ее рассматривать как анализатор, нет разницы между внешней и внутренней средой. И та, и другая – всего лишь среда, постоянно требующая восприятия и анализа. Однако внешняя среда – источник непреходящей опасности – требовала всегда более широкого охвата событиями и объектов и последующей их экспресс оценки с точки зрения степени опасности или полезности. Такие условия существования наложили определенный отпечаток на характеристики психической деятельности мозга. Эти особенности выступают достаточно выпукло уже при рассмотрении такого важного анализатора, каким является зрение. Рассматривая объект, человек фиксирует взгляд не на всех деталях этого объекта, а только на тех, которые, с его точки зрения, наиболее информативны (детали, резко выделяющиеся из общего фона либо по контурам, либо по цвету). И самое важное, даже при фиксации взглядом неподвижного предмета, глаз человека находится в постоянном движении. В нашем восприятии выступают два достоинства-недостатка, обусловленные условиями существования: анализ уже на уровне восприятия и неспособность к длительной концентрации. Разум, несмотря на сосредоточение, продолжает блуждать, постоянно выходя за пределы объекта созерцания.

Вспомогательные средства Йоги позволяют устранить все отвлекающие мозг моменты, идущие от интерорецепторов и экстерорецепторов, т. е. от внутренней и внешней среды, и вызываемых ими эмоций. Созданы благоприятные условия для практики Дхараны. Основной задачей теперь становится устранение недостатков психики; мешающих концентрации. По существу, сутра говорит о такой концентрации, которая на первом этапе позволяет ограничить анализ объекта и блуждание разума за его пределы. Создается особое восприятие объекта как такового. Эта особая атмосфера контакта субъекта и объекта создает те особые субъект-объектные отношения, при которых на первый план выходят более глубокие слои информации, касающиеся тонких сущностей объекта, в свою очередь создающие возможность всецело уйти в предмет сосредоточения, погрузиться в него целиком, получить от него всю возможную информацию, как зрительную, так и полевую на всех уровнях.

2. Непрерывная направленность разума на объект медитации – есть Дхьяна (созерцание).

Концентрация – не постоянное свойство нашего разума. В повседневной жизни высокая сосредоточенность наступает на очень короткое время и контакт с объектом постоянно нарушается, поэтому практика Дхараны направлена на отработку дисциплины ума, его способности к длительной концентрации на одной точке. На этом уровне основной задачей является сокращение числа нарушений мысленной связи с объектом медитации. Следствием этой практики должно стать постоянство потока сознания, направленного на объект. Это уже Дхьяна – созерцание – следующая ступень Йоги (созерцания ничего общего не имеет с длительным вглядыванием в предмет, как думают некоторые). Дхьяна предполагает равномерное, ничем не нарушаемое течение мысли вокруг объекта внимания, спокойное созерцание его без перерыва и отвлечения. В результате получается полное представление об объекте, включающее его сущность во всех аспектах формы и содержания.

3. Созерцание, при котором отсутствует самосознание и остается только сознание объекта медитации – это Самадхи.

Как уже говорилось в сутре 18 ч. I, на всех ступенях Сампраджнята Самадхи сохраняется осознание себя, как субъекта познания. Под контролем разума находится и сам процесс познания. Тот разум, та воля, которые помогли идти по пути Йоги, поднимаюсь от ступени к ступени, становятся помехой для достижения истинного Самадхи. Самадхи как процесс, как последовательность изменений, модификаций разума от сложных до простых, как постепенное отторжение каждого из них до прекращения всякой деятельности разума, заканчивается состоянием истинного Самадхи. Это сосредоточение – конечная ступень в практике Йоги. На этой ступени ум настолько глубоко поглощается объектом созерцания, что «забывает» о самом себе, и мышление сливается с объектом, происходит контролируемое отождествление йога с окружающими его всеобщими процессами. Возникает уровень восприятия, не скованного рамками личности, восприятия, в котором присутствуют субъект и объект, но отсутствует барьер между ними.

4. Эти три фразы, объединенные вместе, составляют Саньяму (постижение). Дхарана, Дхьяна, Самадхи – этапы единого процесса постижения. Будучи направленными на один и тот же объект, они составляют Саньяму – трансцендентальное постижение объекта медитации. Когда Саньяма направляется на объекты внутреннего или внешнего мира, появляются Сиддхи – «сверхфизические» способности и интуитивные знания всех аспектов причинно-следственных связей событий.

5. Достигая совершенства в Саньяме, мы приобретаем свет высшего сознания.

6. Достигнуть совершенства в Саньяме можно постепенно.

Достигнув совершенства в Саньяме, йог достигает проникновения в объект познания, насыщенного истиной. Срываются покровы формы, и открываются во всей сложности взаимосвязей истинные реальности объектов.

В научных кругах давно высказывалась мысль, что хранение информации в любой системе заключается в том, что информация дезинтегрируется – то есть распределяется по различным узлам, структурам этой системы. Каким образом? В виде совокупности гармоник, наборов частот. Тогда извлечь требующуюся часть информации можно по принципу эха – частотно-резонансным способом. Информация во Вселенной организована как частотно-амплитудная структура, над которой наше сознание производит преобразование, аналогичное разложению световых волн, исходящих от объекта, при голографической записи. Как выяснила наука в последнее время, любая дифракционная картина может рассматриваться как голограмма, так как информация об объекте излучения фиксирована в любой плоскости наблюдения, в амплитуде и фазе световой волны. Любая дифракционная картина, полученная в когерентном (согласованном во времени колебательном или волновом процессе, где разность двух колебаний остается постоянной во времени) свете, может рассматриваться как голограмма, по которой может быть восстановлена полная информация об объекте. Это открытие В. Аблехова и А. Флорова, сделанное ими в 1972 г., можно назвать законом сохранения информации, так как, исходя из этого открытия, каждую бесконечно малую окрестность любой точки пространства можно рассматривать как голограмму всего мира.

Этот новый для науки подход, давно установленный йогой, позволяет рассматривать форму любого объекта как одну из фундаментальнейших составляющих природы, как особую форму голограммы, соответствующую контуру предмета и несущую информацию обо всех его свойствах. Все эти формы-голограммы, взаимодействуя между собой, образуют Информационное Поле Вселенной, подобно тому, как массы физических тел образуют гравитационное поле. Информационные контакты в таком поле, взаимодействуя между формами-голограммами, происходят без переноса энергии. Энергия затрачивается только в местах передачи и приема информации.

Достигнуть совершенства в Саньяме можно только постепенно – от грубых вибраций до самых тонких.

7. Эти три ментальных процесса являются внутренними по отношению к предыдущим пяти.

Требования этического кодекса Йоги-Яма и Нияма, дисциплине тела – Асана, регулирование потоков праны – Пранаяма и удаление чувств от объектов – Пратьяхара, представляют собой только внешнюю Йогу – своеобразную стадию очищения. Дхарана, Дхьяна (стадии освещения) и Самадхи (стадия единства) являются внутренними элементами, собственно йогой.

8. Но даже они являются внешними по отношению к Самадхи, лишенному семени.

9. Подавлением модификаций разума достигается такая его трансформация Ниродха Паринама, при которой разум находится в неизменном состоянии.

Начиная с концентрации на физическом объекте, его зримой форме и его свойствах, т. е. его проявлении во времени и пространстве (Савитарка Самадхи, сутра 42 ч. I), происходит единый и сложный процесс трансформации ментального потока медитирующего, зависящий от глубины сосредоточения. В этой стадии разум блуждает в границах от обычного знания, основанного на словах, через чувственное восприятие объекта, до проблесков истинного – интуитивного знания.

Постепенно подходя к стадии Савичара Самадхи, мы сужаем границы блуждания разума рамками тонких излучений объекта, его полей и их взаимодействий с полями познающего. При достижении сосредоточения, ограничивающего блуждание разума уже даже не рамками объекта, а рамками самого ментального потока, мы входим в состояние изучения самого аппарата познания Сананда Самадхи. И, наконец, рамки блужданий разума сокращаются созерцанием «Я» познающего, как предмета созерцания. Наступает Асмита Самадхи.

Однако целью Йога является освобождение йога от оков материи, высшим проявлением которой является читта – разум, и Йога указывает средство, благодаря которому человек может освободить себя от его оков. Когда в результате сознательного волевого действия волны сознания утихают, наступает состояние покоя – ниродха (подавление), когда разум не занят никакими впечатлениями и усилиями. Наступает стадия такой трансформации (Паринама) разума, при которой исчезают сами рамки концентрации, человек не видит, не слышит, ничего не воспринимает. Его покой не нарушает никакая вибрация, ни извне, ни изнутри. В этот миг вся суть его «Я» сливается в едином потоке сверхсознания. Наступает Самадхи – единение в истинном и полном потоке космического сознания.

10. Благодаря постоянной практике, состояние ниродха становится легким и спокойным.

Только постоянная практика позволяет добиться состояния длительной паузы в ментальном потоке и продлить время единения. В конце концов, это состояние наступает легко и свободно.

11. Постепенное устранение всех отвлечений объектами и замена их одним – есть трансформация Самадхи.

Начиная с уровня ниродха Паринама, завершается трансформация модификаций разума и начинается трансформация самого состояния Самадхи, его тончайшая настройка на глубину единения, на все более полное слияние «Я» с космическим сознанием. Происходит постепенное отделение читты (разума) от ее природных функций, в результате чего проявляются следы прежних впечатлений, причины санскар. Они оголяются от всех наслоений, и «семя» – зерно будущих воплощений – теряет возможность прорасти вновь. Читта становится такой же чистой, как сама Пуруша, и он освобождается.

12. Состояние разума, при котором устраняемый из сознания объект, подобен объекту его заменяющему – есть Экаграта Паринама.

Одной из целей Йоги, как условия освобождения, является возвращение читты к ее первоначальному состоянию – всеохватывающей Карана – читте (Карана – читта – вместилище всех читт, т. е. состояние всеобщего всеохватывающего Сознания Вселенной). Когда происходит постепенное отделение читты от ее природных функций и мы лишаем ее флуктуаций, она постепенно приводится в состояние абсолютного покоя. Но до этого момента существует некоторый период затухания ее колебаний. На этом этапе очень важно, чтобы вытесняемый объект (обозначим его знаком –) не вызвал появления противоположного объекта (обозначим его знаком +). Если вначале рекомендовалось преграждать путь злым мыслям размышлением о противоположном (смотри комментарий к сутре 33 ч. 1), то на данном этапе внимание направлено на саму дискретность и знак ментального процесса. Появление определенных волн сознания и пауз между ними подчиняется строгой ритмике. Стремление увеличить паузы между волнами не должно породить усилия, вызывающего противоположную волну. Состояние разума, при котором с определенным, все урежающимся, ритмом в поле сознания появляются волны одного и того же содержания или знака (один и тот же объект), Патанджали называет Экаграта Паринама, т. е. сосредоточенная модификация сознания.

13. Эти изменения объясняют все изменения свойств, характерных особенностей и условий в органах чувств и элементах.

Все виды изменений (прамана) в природе и сознании управляются одними и теми же законами, основанными на развертывании причины в следствие. Такое развертывание становится возможным в силу того, что следствие изначально существует в причине в виде потенции. Несмотря на то, что состояние покоя и равновесия является условием существования Пракрити, ее покой относителен, так как в нем в непроявленном виде скрыты определенные тенденции нарушения этого покоя. Это тенденция к проявлению – саттва, тенденция действия –

раджас и тенденция подавления первых двух – тамас – принцип бездействия и непроявления. Именно по этой причине контакт с Пурушей, нарушающей равновесие потенциалов, вызывает развертывание Пракрити в три специфические состояния – Махат, Аханкара и пять тонких элементов. Эти семь начал, являясь частью эволюционного процесса, порождают определенные следствия, будучи, в свою очередь, следствием вышеуказанных причин.

Так как каждая ступень эволюции тоньше последующей и более грубая, чем предыдущая, желающий прийти к восприятию тончайших элементов объективного мира должен поэтапно переходить от одной стадии самадхи к другой. Двигаясь от грубого к более тонкому навстречу процессу эволюции, медитирующий сначала входит в резонанс с формой объектов, используя свои органы чувств. Затем, сужая рамки восприятия и овладевая инструментом познания, медитирующий создает возможности реализации, развертывания возможностей восприятия самими настоящими органами (индриями) и проникает в элементные сущности объекта, определяющие саму его форму (смотри комментарий к сутре 45 ч. II). Наконец, прекращая все модификации разума, возвращая его к состоянию Карана-читта, сливает свое «Я» с космическим сознанием.

14. То, где свойства находятся в скрытой или неочевидной форме, есть основа.

Как уже говорилось, ход эволюции от Пракрити до физических объектов идет в двух направлениях – психическом и физическом. Тонкие элементы физического мира, будучи только потенциальными – сущностями грубых тел, называются авишеша – неспецифическими, универсальными, т. е. лишенными воспринимаемых свойств. Физические элементы, обладая специфическими свойствами, называются вишеша. Именно они дают начало всем телам, в том числе и организму человека (стхула-шарира) и тонким телам (сукшма-шарира). Таким образом, все свойства различных элементов, вечно присутствующих в проявленном мире, могут находиться в скрытой, неспецифической, или активной, проявленной, форме. Основой же проявления и перехода в скрытую форму различных свойств этих элементов является – природа – проявленная Пракрити.

15. Причина изменений и различий проявления скрыта в законе эволюции.

Рассматривая развитие как определенный процесс, возникает проблема, заставляющая усомниться в том, что эволюция основана на игре случая с последующим отбором удачных вариантов. Член-корреспондент АН СССР Дмитрий Блохинцев выражает аналогичные сомнения следующим образом: «Оставаясь на точке зрения современной теории эволюции, мы должны признать, что в результате игры случая возникает сразу весьма совершенный механизм. И этот механизм должен передаваться по наследству особям следующего поколения (речь идет о развитии биологической жизни. Примечание автора). То есть, он должен быть закреплен в генах, записан на спирали ДНК.

Я не вижу сейчас, как можно было бы рассчитать вероятность подобных изменений в генетическом коде. Ее можно сравнить разве что с вероятностью такого случайного вытаскивания из ящика букв алфавита, когда сам собой сложился бы поэтический текст классической поэмы.

Если алфавит состоит из 30 букв, а произведение содержит 10 тыс. знаков, то придется сделать 10 в степени 15000 попыток, чтобы одна из них завершилась бы интересующим нас результатом. Отпуская на каждую попытку (вытаскивают наугад 10 тыс. знаков) всего одну секунду, мы получим, что на всю „работу“ потребуется время, неизмеримо превышающее время существования Вселенной 10 x 10000000000000000 секунд). Нет, появление полезных признаков скорее походит на изобретательство».

Автор не проводит времени, необходимого для случайного возникновения полезных признаков, оно составляет 10 в минус 130 степени секунд, то есть, в условиях Вселенной, практически равно нулю. Остается предположить, что или органической жизни не должно существовать, или наши расчеты неверны. Расчеты верны и органическая жизнь существует. Видимо, природа имеет другой способ для организации жизни, более верный и быстрый по сравнению со случайным отбором. «Другое предположение допускает возможность влияния со стороны сознания самого организма, который изобретает себе новые устройства». «Следовательно, в генетической программе должны происходить время от времени целесообразные, направленные к определенной цели изменения, которые впоследствии укрепляются в процессе отбора или, напротив, оказываются неудачными и отвергаются в практике жизни». Да, но в данном случае речь идет об уже сформировавшемся организме, а как быть с зарождением самой жизни во Вселенной? Можно согласиться с вмешательством собственного сознания в развитие своего организма, но зарождение жизни –

чье сознание участвует в этом процессе?

Согласно законам диалектики, источник движения и развития находится не где-то вовне, а в самом объекте. Источником такого движения материи нашего мира является его сознание. Все зависит от уровня организации материи. В качественно различных формах отражение присуще телам неорганической природы, растениям и простейшим организмам, животным и человеку. Современный материализм, признавая за неорганической природой свойства отражения, считает, что высшая форма отражения – сознание – присуще только человеку. Но это противоречит законам развития любой системы. Организованность системы тем больше, чем больше у нее запас вещества, управляемой энергии и чем больше у нее информационных возможностей. По всем параметрам человек не выдерживает конкуренции со Вселенной! Но самое важное: являясь, частью сознания Вселенной, сознание человека может; быть выше и организованнее целого. Следует лишь отметить, что сознание человека, будучи наиболее организованной материей, в конкретных условиях Земли – необходимый элемент развития сознания Вселенной. Мир – не случайное сцепление слепых атомов и немых полей, его эволюция служит важным целям духовной жизни Вселенной. Это и есть закон эволюции.

16. Совершением Саньямы над тремя видами изменения приобретается знание природы прошлого и будущего.

Гераклит утверждал, что нельзя дважды вступить в воды одной и той же реки, ибо, когда вы вступаете в реку вторично, ее воды уже будут другими. Ученик Гераклита – Кратил – шел еще дальше, он говорил, что нельзя даже один раз вступить в воды одной и той же реки, так как пока вы в нее вступаете, воды становятся другими. В самом деле, существует ли настоящее?

О ближайшем прошлом мы знаем сравнительно много, об отдаленном – гораздо меньше, далекое прошлое тонет во мраке забвения. Информация о событии исчезает по мере удаления от события. Прошлое как бы растворяется и исчезает. Так же, но в обратном порядке, ведет себя будущее. Более или менее известно ближайшее будущее, т. е. оно предсказуемо с большей степенью вероятности. Почти с полной уверенностью можно сказать, что случится через несколько минут. Часы вызывают определенную степень сомнения. День и месяц представляется довольно туманно. Отделенное будущее выглядит уже совсем неопределенно, оно недоступно предвидению, во всяком случае, для людей, не обладающих даром предвидения.

А как обстоит дело с настоящим? Настоящее находится в постоянном движении, оно непрерывно скользит из прошлого в будущее. В принципе, его почти не существует: миг – и настоящее уже становится прошлым. Кроме того, настоящее дискретно: мгновения, как узкие плоские лучи, рассекают на кадры восприятия неумолимое скольжение настоящего. Только взаимосвязь причин и следствий объединяет отдельные кадры настоящего в непрерывное течение опыта. Создается впечатление, что событие, происходящее сейчас на самом деле, в действительности или происходило в прошлом, или только будет происходить в будущем. (Выражение «на самом деле» апеллирует к научному содержанию понятия времени, свободному от какого-либо субъективизма).

Как уже говорилось (см. комментарий к сутре 13 ч. III), в процессе Саньямы медитирующий, двигаясь от грубого к более тонкому навстречу процессу эволюции, все время сужает рамки восприятия, доводя их до самых тонких сущностей объектов. Более того, в процессе Экаграта Паринама, медитирующий не только сужает рамки медитации почти до точки, но и, вторгаясь в сам волновой процесс восприятия информации (сутра 12 ч. I), начинает управлять ритмикой и знаком дискретности ментального процесса. Он входит в когерентность (согласованное протекание во времени нескольких колебательных процессов, разность фаз которых постоянна) с информационным потенциалом любой точки пространства. Возникает эффект эха, и в сознании появляется голографическая картина объекта медитации. В этот «момент истины» постигается четвертое измерение, и йог, оперируя временем как пространством, перемещается по оси времени и получает возможность сознательно сделать то, что подсознательно делает наша психика во сне (см. комментарий к сутре 11 ч 1).

Природа прошлого и будущего постигается пониманием настоящего, ибо содержание объектов скрыто во времени, а не в пространстве. Пространство – это форма, а время – это содержание объекта, скрытое в данной форме. Находясь в настоящем, скользя вместе с ним по оси времени, мы воспринимаем то, что составляет форму, и не воспринимаем содержания. В принципе, жизнь – это трата энергии на поддержание нас в настоящем, в его вечном скольжении из прошлого в будущее. Скользя в настоящем, сохраняя присущую нам форму, мы постепенно накапливаем определенное содержание, а когда умираем, то переносим это содержание в новую форму. Смерть – это просто потеря формы,

это выход из настоящего, переход из пространства во время и наоборот, и если в обычной жизни воспринимается только форма, то в момент слияния с объектом обнажается его истинное содержание. То, что тут воспринимается как форма, в состоянии Самадхи воспринимается как процесс.

17. Звук, стоящее за ним значение и содержание обычно перемешаны; совершая Саньяму над звуком, мы их разъединяем, и тогда возникает понимание звуков, произнесенных любым живым существом.

Видимо, не найдется ни одного человека, даже не занимающегося Йогой, который не распознал бы в крике животного элементов радости, горя или боли. Тем более это относится к речи человека. Мы можем не знать иностранных языков, но если мы чутки к человеку вообще, то мы поймем основной язык всего живого – внутренний язык души.

Совершая Саньяму над звуком на всех ее этапах, у медитирующего один объект – звук. На первом этапе – это объект, занимающий всю сферу внимания, затем этот объект подвергается различающему познанию, когда разъединяются все составляющие элементы произнесения звука, и, наконец, предметом сосредоточения становится сама причина, его породившая, и его внутренние вибрации. Если вы внимательно разобрались в сутрах 27 и 28 ч. I, то вам станет совершенно ясно, что звуки, произнесенные всеми живыми существами, в своей основе имеют одни и те же ментальные и энергетические процессы.

18. Прямое восприятие впечатлений дает знание прошлой жизни.

В процессе жизни формируется своеобразный биоэнергетический образ человека со всеми отпечатками его контактов с внешним миром. Возникая и развиваясь параллельно с эволюцией и ростом человека от эмбриона до личности, этот биоэнергетический образ приобретает различные диапазоны, фиксирующие определенные этапы этого развития. Каждый диапазон образует своеобразное поле, которое, с одной стороны, является результатом свершившегося уже развития, но с другой – обладает качеством первичности, причины тех или иных направлений развития организма и личности (см. примечания к сутрам 11 и 20 ч. I).

Один из этих диапазонов образует каузальное поле (Карана Шарира) – поле причинности; эти всех наших будущих поступков, проявляющееся в нашей жизни как активное динамическое начало. В этом поле содержатся причины всего, что проявляется потом на низших уровнях в настоящем. Именно в этом поле хранятся «семена» кармы, которые раньше или позже принесут плоды. Совершая Саньяму над этим полем, йог может приобрести знание прошлой жизни, как своей, так и своего рода (своих прошлых воплощений), так и любого другого человека, может познать причины тех или иных событий в их или своей жизни.

19. Прямое восприятие образа, овладевшего разумом, дает понимание чужих мыслей.

Одним из диапазонов биоэнергетического образа человека является Рупа Манас – образное мышление. Этот диапазон образует первое ментальное поле, образное мышление, несущую волну абстрактного мышления. Как уже говорилось в сутрах 12–15 части I (см. соответствующие комментарии), человек способен создавать вибрации материи мышления, по форме полностью соответствующие зрительному образу, возникающему перед внутренним взором. При этом в ментальном поле человека возникает мыслеформа, соответствующая матрице-отпечатку, образуемому в интеллекте одновременно с образом.

В процессе Саньямы, объектом которой является материя мышления другого человека, создается контакт между инструментом сознания медитирующего и объекта медитации. Такой контакт вызывает в свою очередь резонансные колебания ментальных полей, и в ментальном поле медитирующего возникает мыслеформа, идентичная мыслеформе объекта. Тот, кто способен к внутреннему видению, получает знание о мыслях другого человека. Именно на этом механизме резонансного взаимодействия ментальных полей, образующих единое ментальное поле человечества, основывается телепатия, подтвержденная многочисленными экспериментами.

20. Эта Саньяма не дает восприятия мотивов и целей, вызвавших ментальный образ.

Только у толпы, охваченной стадным чувством, может возникнуть общая мотивация того или иного поступка, реализация которого упреждается одной, общей для всех эмоцией, образом и мыслеформой. Одна для всех внешняя причина, одна общая энергия, один общий поступок, рожденный одной

доминирующей эмоцией. История человечества не знает случая рождения на митинге плодотворной идеи или решения какого-либо сложного вопроса. Не для того они созываются...

Даже члены группы единомышленников, приходящие в результате размышлений к единому решению какой-либо задачи, идут к нему своими путями. И, несмотря на то, что ментальный аппарат каждого из них, по существу, производит идентичные мыслеформы, соответствующие образу решения, мотивы, цели и способы такого решения были у них индивидуальны. Таким образом, способность восприятия конечного результата работы ментального аппарата, называемого мыслью, еще не дает йогу возможности воспринять те движущие силы, которые приводят к ее рождению. Для этого требуется настройка на вибрации совсем другого центра энергетического каркаса (см. раздел «Чакры»).

21. Совершением Саньямы над зрительным восприятием формы тела нарушается контакт между глазом наблюдателя и светом, идущим от тела, и йог становится невидимым.

В основе восприятия формы любого объекта лежит прохождение света, отраженного данным объектом. Можно ли нарушить контакт между глазом наблюдателя и отражаемым формой светом? Да, если правильно использовать те знания, которые дает Саньяма над принципом восприятия формы.

В свое время А. Эйнштейн говорил, что любой объект, а значит, и его видимая форма, – не что иное, как сгусток поля. И это, с точки зрения и физики, и Йоги, так и есть. Оперировав пространством и временем (см. примечания к сутре 16 ч. III), йог может нарушить плотность этого сгустка, изменить отражающие – свойства собственного тела и стать невидимым.

22. Из сказанного выше можно понять, как происходит исчезновение звука.

23. Существует два вида Кармы: приносящая плоды рано и приносящая их поздно. Совершая Саньяму над видами Кармы, йог узнает точное время разлучения с телом. Того же можно достичь, совершая Саньяму над Ариштха (предзнаменованием).

Карма во всей полноте своих накоплений – Самчита Карма подразделяется на два вида: Прарабдха – та часть кармической совокупности, которая должна быть реализована данным индивидуумом – конкретным воплощением рода в настоящем, и Криямана – Карма, накапливаемая конкретным человеком, воплощением рода, которая либо реализуется им же в этой жизни, либо идет на пополнение кармических накоплений рода для реализации ее потомками (см. комментарий к сутре 14 ч. II).

Вся этика и дисциплина Йоги направлена на то, чтобы воспитать устремления и организовать жизнь таким образом, чтобы не только не накапливать «зерна» будущих плодов, но и реализовывать, «сжигать зерна» Кармы, содержащиеся в Прарабдха. Совершая Саньяму над Самчита-Карма, йог получает знание о времени реализации кармы и разлучения с телом.

Предзнаменование – это такой проявленный в область воспринимаемой реальности признак состояния причинно-следственной связи, который может ничего не сказать напрямую непосвященному о времени наступления определенных последствий, но для йога, обладающего различающим знанием, этот признак может раскрыть время наступления следствия. Совершая Саньяму над предзнаменованием, можно установить точное время смерти человека.

24. Совершением Саньямы над таким качеством, как дружелюбие, приобретается сила этого качества.

25. Совершением Саньямы над силами животных приобретаются соответствующие силы.

Если учесть, что Саньяма – это все углубляющееся состояние Самадхи – полного отождествления себя с объектом медитации, то нетрудно понять, что такое отождествление неизбежно приводит к овладению качествами, присущими объекту медитации.

26. Использование сверхфизических возможностей дает знание малого, скрытого и удаленного.

Используя опыт медитативного познания окружающего мира, можно получить достоверное знание о любом его объекте, какого размера он бы ни был – от

Вселенной до элементарной частицы, – на каком бы расстоянии от нас он ни находился и какими бы покровами от нас он не был бы скрыт. На этих возможностях основывается психометрия (определение возраста и прошлого любого предмета, описание событий, в которых данный предмет принимал то или иное участие), биолокация (обнаружение и исследование условий залегания различных полезных ископаемых, их запасов и минерального состава), гидрогеологические изыскания, телепатия, теледиагностика, дальновидение и ясновидение.

27. Саньяма над Солнцем дает знание солнечной системы.

Исследованиями А. Л. Чижевского и его последователей обнаружена удивительная зависимость интегральной активности биоценозов от явлений, происходящих на Солнце, хотя с классической точки зрения на возникновение жизни на Земле такая зависимость кажется чрезвычайно странной. Если же исходить из того, что чувствительность к солнечной активности заложена еще на стадии синтеза исходных самовоспроизводящихся систем, то указанное противоречие легко объясняется. Таким образом, Саньяма на Солнце дает нам знание о том, что именно оно – Солнце – не только родило и организовало сложную и строгую планетную систему, но и синтезировало около четырех миллиардов лет назад исходные самовоспроизводящиеся системы на наиболее подходящей для этого планете. Саньяма на Солнце дает нам знание о том, что солнечная система является инструментом для проявления в жизни могущественного Сознания Вселенной, того Сознания, которое мы называем Ишварой.

Саньяма над Солнцем дает знание не только о структуре солнечной системы, но и всех аналогичных систем, которые образует великий Космос по тем же самым закономерностям.

28. Саньяма над Луной дает знание созвездий.

Знание, полученное Саньямой над Солнцем, дополненное знанием, полученным Саньямой над Луной, давая понимание законов гравитации, в конечном итоге дает знание закономерностей образования звездных скоплений.

29. Саньяма над Полярной звездой дает знание законов их движения.

30. Саньяма над чакрой пупка (Манипура) дает знание организма.

Во времена Патанджали все сведения о чакрах и их функционировании передавались только от учителя к ученику, поэтому в сутрах перечисляются не все чакры, а те из них, которые по своим характеристикам являются узловыми для понимания полевых взаимодействии организма и среды. Подробно о чакрах смотри раздел «Чакры».

31. Саньяма над углублением в горле (чакра Вишудха) дает победу над чувством голода и жажды.

Контролируя приспособительные реакции организма, чакра Вишудха регулирует реакции человека на поддержание постоянства внутренней среды, независимо от внешних воздействий. Энергетически тренированный человек волевым усилием может создавать вокруг себя и в себе необходимое в данный момент состояние поля и сознательно воздействовать на состояние своего организма.

32. Саньяма над Курма-нади позволяет добиться полной неподвижности тела.

Ощущение тела как единой энергетической цельности полностью зависит от работы чакры Свадхистана. Генерируемое ею эфирное поле дает восприятие положения своего тела в пространстве как объекта, некоей однородной схемы. Воздействуя на соматику клеток, структур, и тела в целом, чакра через посредство Курма-нади оказывает влияние на чакру Муладхара, генерирующую поле вегетативных процессов всей живой системы, называемой организмом.

Саньяма над каналом, объединяющим соматику и вегетатику организма, дает возможность познания закономерностей их взаимодействия и подчинения их деятельности регулируемому воздействию сознания. Это воздействие может быть распространено вплоть до достижения состояния, аналогичного анабиозу.

33. Саньяма над сиянием вокруг гипофиза позволяет лицезреть Сиддхов.

Если передняя, железистая доля гипофиза является пусковым «реле» всей биохимической деятельности организма, то задняя часть его поля – нейрогипофиз – выполняя и эту функцию, одновременно осуществляет роль связующего звена между ним и гипоталамусом (см. раздел «Чакры»). Благодаря такой роли осуществляется интегрирование нервной и гуморальной регуляции различных функций организма, обеспечивается комплексное интегрированное реагирование организма на все изменения внешней и внутренней среды.

Осуществляя Саньяму над полем гипофиза (а значит, над полем чакры Аджна), мы, по существу, резонируем всем нашим физическим «я» не только со вторым ментальным полем, но со всей собственной духовной аурой и духовной аурой Вселенной. Именно в диапазоне этих вибраций наступает контакт с внутренним Учителем и личностями, достигшими совершенства в настоящем и прошлом. Эти контакты могут быть визуализированы, об этом и говорит данная сутра (см. также раздел «Поля, ауры, планы»).

34. Силою Пратибха достигается познание.

До достижения полного познания через растворение своего Я в Ишваре имеется этап интуитивного ощущения истины; эта способность, для которой не требуется ни разум, ни органы чувств называется Пратибха. Эту способность духовного восприятия путем прямого отражения в сознании человек получает либо от рождения, и тогда ему не нужно совершать Саньяму, либо как просветление в результате особого образа жизни, отмеченного чистотой и бескорыстием.

35. Совершая Саньяму над сердцем (чакра Анахата), познаем природу разума.

Внимательно прочтите в разделе «Чакры» проявление функции Анахата на полевом уровне, и вам станет полностью ясно, что имеет в виду Патанджали, говоря о познании природы разума совершением Саньямы над этой чакрой.

36. Саньяма над различием разума, содержащим Саттву и Я, дает знание Пуруши.

Пракроти, состоящая из трех гун, невоспринимаема, вследствие тонкости своего состояния. Ее существование можно вывести только на основании анализа тех следствий, которые она производит в результате контакта с Я – Пурушей.

Пуруша, или душа, как чистое самосветящееся сознание также не воспринимается, ибо не обладает инструментом познания. Как уже говорилось в сутре 24 ч. I, действие принадлежит не Пуруше, или душе, а Аханкаре, или ощущению Я, причем это ощущение само является продуктом Пракроти, всего лишь ветхой, обозначающей путь к источнику. Но это – не заколдованный круг без выхода: и Пракроти и Пуруша познаваемы.

Когда в результате контакта Пуруши и Пракроти пробуждается проявленный мир, первым элементом такого пробуждения возникает Махат, или Буддхи – интеллект. Любой объект, вступающий в контакт с интеллектом, вызывает его модификацию, и он принимает форму данного объекта. Это позволяет Пуруше осознать его существование.

Благодаря практике Йоги, в интеллекте практикующего начинает преобладать Саттва, и он становится способным к отражению самого Пуруши. Пуруша может видеть себя исключительно через свое отражение в Буддхи, модифицированное в форму объекта. Этой модификацией, Буддхи становится как бы формой Пуруши и представляется наделенным разумом, хотя у него, как у продукта Пракроти, сознания быть не может. Совершая Саньяму над различием природы Буддхи, насыщенным светоносной Саттвой, и природой Сознания, мы получаем ощущение Буддхи, принявшего форму Пуруши. Получая в себе отражение Пуруши, мы практически делаем его объектом Саньямы, а значит, и объектом познания.

37. Тогда возникает слух, осязание, зрение, вкус и обоняние, присущие Пратибха.

38. Это препятствия на пути достижения Самадхи, но они суть силы в земном проявлении.

Физика исследует общие элементарные закономерности материальных явлений мира, и построенные на физических знаниях представления о мире,

действительно могут выступать в качестве некоторой его картины. Однако, принимая такую совокупность общих физических представлений, как картину мира, мы не должны забывать, что это картина реальности, видимая лишь под определенным, довольно узким углом зрения. Тенденция трактовать наиболее общие физические закономерности, как научную картину мира вообще, не выдерживает никакой критики. Подлинно научная картина мира возможна лишь как синтез всех знаний о мире, в том числе тех явлений, которые не регистрируются физическими приборами. Существует еще целый мир, якобы противоречащий принципам основных физических закономерностей, но не менее реальный и ощутимо дополняющий эти закономерности проявлением принципов космического порядка. Этот мир имеет свои, присущие ему законы развития, и знание их дает, казалось бы, сверхъестественные силы, выходящие за пределы обычно воспринимаемой цепочки причинно-следственных связей. Хотя эти силы, «сиддхи», и рассматриваются как достижение определенного уровня развития, увлечение их применением отвлекает йога от достижения истинного совершенства. Только на пути пренебрежения к этим способностям и, тем более, к их применению возможно освобождение.

39. Йог, знающий пути, по которым проходит сознание, может войти в тело другого человека, если его привязанность к жизни ослаблена.

Каналами, по которым циркулирует энергия человека, в том числе и энергия сознания, являются те пути, которые Йога называет нади, а китайская медицина – каналами транспортировки жизненной силы, называемой Чи. Каналом для прохождения энергии сознания является Читта-вага-нади. Йог, овладевший этим транспортным путем, может полностью подчинить себе циркуляцию этой энергии и, в случае надобности, воспользоваться им для оживления человека, находящегося «за гранью жизни», в стадии клинической смерти. Эта нади примерно соответствует топографии внутренних ходов заднесрединного и чудесного меридиана ду-май по атласам Чжэнь-цзю.

40. Овладев Уданой, йог не погружается в воду, болото, и может ходить по остриям.

Пранамайя Коша – покров дыхания, или, как его еще называют – покров жизни, состоит из праны и делится на два слоя: Стхула Прана – «грубая Ирана», и Сукшма Прана – «тонкая прана». Находясь в функциональной зависимости с вегетативными и соматическими функциями организма, оба эти слоя входят в энергетическую ауру, которая полностью познается и подчиняется контролю сознания в процессе Пранаямы (см. соответствующие сутры и разделы «Чакры» и «Поля, ауры, планы»).

Прана, составляющая Пранамайя Коша, в свою очередь, подразделяется на пять видов: Прана Вайю, Апана Вайю, Самана Вайю, Удана Вайю и Виана Вайю. Вайю в переводе обозначает воздух – прану в пяти различных разновидностях, поддерживающих наш организм.

Каждая из пяти контактирующих с Сушумной чакр ведает распределением одного вида праны: Муладхара – Апана Вайю, Свад-хистана – Виана Вайю, Манипура – Самана Вайю, Анахата – Прана Вайю, Вишудха – Удана Вайю. Йог, овладевший энергией, генерируемой Вишудхой (см. раздел «Чакры»), полностью подчиняет своей воле тот аспект праны Удана Вайю, который, ведая продвижением Кундалини от Муладхары к Сахасраре, контролирует всю деятельность энергетического каркаса. Создавая волевым усилием вокруг себя необходимое в каждый данный момент состояние поля, йог может так воздействовать на энергетические потоки, что его тело может стать настолько легче, насколько ему это нужно, и он может спокойно ходить по остриям и не погружаться в воду.

41. Овладев Саманой, йог становится властелином огня в своем теле.

Самана Вайю, согласно Аюрведе, способствует секреции желчи, продвижению химуса (химус – обработанная желудочным соком пищевая масса) из желудка в двенадцатиперстную кишку, а затем и в тонкий кишечник. Более того, она стимулирует секрецию пищеварительного сока поджелудочной железы, кишечного сока на всем пути продвижения химуса по тонкому кишечнику и усиливает его перистальтику. Кроме этого, Самана Вайю поддерживает Прану Вайю и Апану Вайю в состоянии равновесия в организме.

Учитывая, что распределением Самана Вайю ведает чакра Манипура, а ее стихией является огонь, можно понять утверждение сутры, что йог, овладевший Самана Вайю (а значит, и деятельностью чакры Манипуры), становится властелином огня в своем организме и подчиняет волевому руководству весь процесс пищеварения (см. комментарий к сутре 19 ч. II).

42. Совершая Саньяму над взаимосвязью Акаши и слухом, приобретаем сверхфизический слух.

Совершая Саньяму над взаимосвязью Акаши и слухом, мы, по существу, совершаем отождествление своего сознания с процессом эволюции тонкого элемента, потенции в сам объект, обладающий определенным качеством – звуком. Тем самым приобретает способность восприятия всех тонких вибраций звука, не только всего его диапазона от ультра до инфразвука, но и вибрации вибраций – вибраций самой потенции звука, т. е., приобретаем «сверхфизический» слух. Таким слухом обладал, по всей вероятности, Иоганн Кеплер, открывший законы движения планет и заложивший основы теории солнечных затмений. Он привел в своих трудах нотную запись мелодии вибраций движущихся по своим орбитам вокруг Солнца планет.

43. Совершая Саньяму над взаимосвязью Акаши и телом, приобретаем способность передвигаться по воздуху.

Как мы уже знаем, элементы, которые обнаруживаются в составе Вселенной, будут обнаруживаться и в человеческом теле. Подобно Вселенной, которую поддерживает Акашабхута (время и пространство) с помощью Саттвы, человеческое тело – Вселенная в миниатюре – поддерживается Акашей – эфиром Вселенной, обладающей качествами Акашабхута. Чтобы понять содержание Саньямы над взаимосвязью Акаши (по существу, пространства-времени) и телом, следует предвзвешенно серьезно рассмотреть саму суть этих понятий.

Рассматривая проблему пространства, зададимся сразу вопросом – пространством чего? Позволю себе привести цитату из учебника «Основы марксистско-ленинской философии», изданного Академией наук СССР в 1975 г.: «... безграничность пространства означает следующее. В какую бы сторону мы ни двигались и на какое бы расстояние мы при этом не переместились от начального пункта, нигде и никогда не будет границы, дальше которой двигаться было бы нельзя. Безграничность и бесконечность – разные характеристики пространства. Чтобы пояснить это, укажем на поверхность шара. Передвигаясь по ней, мы никогда не обнаружим никаких границ, дальше которых нельзя было бы двигаться. Но поверхность шара конечна, и мы можем заполнить, исчерпать ее, покрывая, например, шар кусочками бумаги».

Безгранична человеческая ограниченность! Каждая конкретная форма проявления материи имеет начало и конец, а значит, и ограниченность. Ограниченность чем? Мы никак не можем полностью осознать тот факт, что окружающий нас мир – галактики, звезды, планеты, атомы, электроны и т. д. – не исчерпывают реальной действительности, действующей на наши органы чувств; она, действительность, включает в себя и пространство-время. Мы с нашим сознанием являемся как бы жителями огромного дома без окон и дверей, непроницаемые стены которого построены искривленным пространством. Сомнительно, что даже в самом далеком обозримом будущем нам удастся проникнуть сквозь его стены. Наш мир и ограничен и конечен. Несмотря на это, очень трудно представить себе всю величину нашей Вселенной. Она так невообразимо велика, что именно это и стало причиной мнения, что она бесконечна. Охватить, даже мысленно, ее величину можно только путем сравнений. Если сократить размеры солнечной системы во столько раз, что Солнце уменьшится до размеров теннисного мяча, то Земля величиной с песчинку расположится от него на расстоянии 7,5 метра. Орбита Плутона, самой далекой планеты нашей системы – в трехстах метрах от солнца. До самой ближайшей звезды расстояние составило бы 2000 км.!

Если вещество, составляющее Солнце, планеты, естественные спутники планет и астероиды распределить равномерно по всему объему солнечной системы – получится газ, плотностью в 230 миллионов раз реже воздуха. Не лучше обстоит дело и с окружающим нас на земле веществом. Атом еще более пуст, чем солнечная система. Если атом увеличить до размеров земной орбиты, его ядро будет в тысячу раз меньше Солнца. Только одна биллионная часть объекта состоит из вещества, остальное – пустое пространство. Если убрать из тела человека весь вакуум, заполняющий его как губку, то вещество, его составляющее, сократится в объеме до макового зернышка. Человек, как и космос, построен из пустоты, а вещество, создающее иллюзию твердого тела, поддерживает нашу форму благодаря электромагнитным и ядерным взаимодействиям в пространстве-времени.

Представить себе материю без взаимодействий (речь идет о материи в стадии проявления – лайи) – равнозначно предположению, что это «нечто» лишено всех внутренних и внешних связей. Из такой материи ничего не может возникнуть, так как она абсолютно бесструктурна и ни в чем не обнаруживает своего существования. Такая «материя» не обладала бы никакими свойствами,

поскольку свойство есть результат внутренних и внешних связей, и раскрывается только во взаимодействии. Рассмотрим это положение на примере элементарных частиц. Взаимодействие – это результат того, что одна частица испускает кванты, а другая их поглощает. Но частица может и сама поглотить испущенные ею кванты, это – взаимодействие частицы с самой собой, или, если быть точным, – взаимодействие частицы с вакуумом. Ведь когда мы говорим о взаимодействии, то, само собой разумеется, должен быть объект взаимодействия. С чем же взаимодействует частица, когда она одна, когда вокруг нет ни одной реальной частицы, когда кругом вакуум, пустота? На частицу воздействует вакуум. Какие же свойства могут быть у пустоты? Ведь свойства – это нечто, присущее только материи. Там же, где материи нет... Все дело в том, что вакуум – не «абсолютное ничто», а особенное состояние всех частиц, когда они имеют минимальную энергию и непосредственно не воспринимаются даже самыми тончайшими приборами. Но частицы вакуума реагируют на влияние испускающих кванты частиц, вакуум поляризуется под их взаимодействием, перегруппировывается, и это экспериментально подтверждается. Таким образом, вакуум – это не пустое место, а такое состояние материи, где число фотонов равно нулю, а напряженности полей не нулевые, а неопределенные. Это не безликое ничто! Действительно, если мир материален, то в нем нет места вакууму в полном смысле этого слова, ничто просто невозможно. Ничто – это непроявленная часть материи, материя а «нулевым» состоянии, и это состояние – не абсолютный покой, а своеобразная форма движения материи.

Все многочисленные формы движения материи можно классифицировать по структурным признакам, выявляя, из чего они состоят. Например, вещество – это совокупность микрочастиц, макроскопических тел и космических систем. Эта форма движения материи включает в себя соответствующие элементарные частицы, атомные ядра, атомы, молекулы, макроскопические неорганические объекты, живые организмы, системы, созданные человеком, звезды, галактики и системы галактик. Не следует, однако, думать, что образования и тела высшего уровня можно полностью объяснить при помощи понятий и терминологии, пригодной для описания низшего уровня. Каждый уровень обладает определенной автономией, благодаря приблизительному равновесию в структуре процессов, которые вызывают качественные изменения в конкретном теле. Однако эта автономия не является абсолютной, поэтому само понятие «тело» есть в некотором роде абстракция, так как служит понятийному отделению предмета от его безграничного фона и от его структуры.

Существуют виды материи, которые не являются веществом, им не свойственна масса покоя, они обладают массой движения, зависящей от энергии их частиц (квантов) – это поля. Ничего более первичного, чем поле, наука пока не знает. Поле – это материальная среда, которую можно обнаружить при помощи соответствующих сил. В принципе каждое тело, являясь сгустком поля, «формирует» свое «собственное» пространство. Таким образом, пространство Вселенной оказывается поделенным на поля, как большой пузырь, заполненный мыльными пузырями, теснящими друг друга и проникающими один в другой. Чем больше масса, тем большая энергия с нею связана, тем более искривлено ее пространство, тем медленнее течет ее время. Можно идти от обратного: чем медленнее течет время, тем более искривлено пространство, тем большая энергия в нем заключена, тем большая масса соответствует этой энергии. Другими словами, частицы, тела и поля искривляют пространство-время, и сами же в нем существуют. Физические поля есть тот самый «нижний» этаж в иерархии видов материи и форм ее движения, над которым надстраиваются все последующие этажи.

Совершая Саньяму над взаимосвязью Акаши (пространства-времени) и тела, мы углубляем процесс познания взаимосвязи формы и содержания. Выходя из настоящего, переходя из пространства во время, мы переходим из измерения в измерение и можем снова перейти в пространство в нужное нам время и в нужном месте.

44. Когда мы совершаем Саньяму над Маха-видеха, спадает завеса, скрывающая свет.

Маха-видеха – великая бестелесность – сила, позволяющая интеллекту человека вступать в контакт с Сознанием Вселенной, которое в обычных условиях находится вне рамок познания интеллектом. По существу, Маха-видеха – это поле озарения (см. раздел «Чакры», чакра Сахасрадала), посредством которого мы можем вступить в контакт с космическим полем.

45. Совершая Саньяму над крупнообъемным, подлинным, тонким, всеохватывающим, и функциональным, йог приобретает господство над Панча

бхута.

1. Самая первая ступень эволюции – Артхаваттва – когда творческая сила Сознания Вселенной, переработав опыт предыдущего проявления мира, формирует концепцию будущего элемента, его функцию и цель его эволюции.

2. За этой ступенью следует уровень Анвайя – всеохватывающий уровень смешения трех гун, при которых еще нет потенции, сущности элемента, но уже содержится определенная дифференциация, включающая идею будущей эволюции. В йогической традиции этот уровень эволюции относится к Алинга – не имеющий отличия, не дифференцированный.

3. Дальнейшее огрубление вибраций создает следующую ступень эволюции – Панча танматра – пяти потенций, сущностей элементов. На более грубой стадии эволюции эти сущности проявляются в присущих элементам свойствах. Будучи внечувственными, не дающими обыкновенным существам никаких ощущений, они называются авишеша, т. е. лишенными специфических, воспринимаемых свойств. Этот уровень в сутре называется Сукшма – тонким состоянием, это уровень поля – уровень, который в йогической традиции часто называется Сукшма шарира или Линга шарира.

4. Следующая ступень, которую сутра относит к Сварупа – является подлинной. Это присущая каждому элементу подлинная форма, т. е. тот момент эволюции, когда элемент приобретает определенную, специфическую, присущую только ему форму, обладающую свойствами, которые вызывают определенные ощущения. Этот уровень тоньше предыдущего, так как, несмотря на свою специфичность (вишеша), не имеет грубой объемной формы. Это уровень атомов. Относительно организма человека он соответствует функциональному проявлению первой и второй чакр.

5. Панча бхута – пять вещественных физических элементов: земля, вода, огонь, воздух и эфир – обладают своими специфическими качествами и образуют, в процессе дальнейшей эволюции, весь мир воспринимаемых нами объектов. Обладая этими качествами, и сами тела, и элементы, из которых они состоят, воздействуют на наши видимые (см. комментарии к сутре 45 ч. I) органы чувств, вызывая определенные ощущения, поэтому и тела и элементы называются «вишеша» – специфическими. Этот уровень проявленного мира в сутре называется Стхула – объемное, крупное. Применительно к организму человека, этот уровень эволюции материи составляет то, что мы называем Стхула шарира, или Линга шарира, т. е. уровень первой чакры (см. раздел «Чакры», чакра Муладхара).

Совершая Саньяму над этими превращениями элементов от их идеи до грубой, осязаемой формы, йог получает господство над ними.

46. Господство над пятью элементами окружающего мира ведет к овладению восьмью силами, телесному совершенству и отсутствию затруднений в функционировании тела.

47. Телесное совершенство заключается во внешней красоте, хорошем цвете лица, силе, крепости тела, подобной алмазу.

Господство над пятью структурными элементами – стихиями нижних чакр – ведет к подчинению всех полей организма, овладению всеми уровнями взаимодействия человека и окружающей его среды (см. раздел «Чакры»).

48. Совершая Саньяму над силой познания, реальной природой, индивидуальным, всеохватывающим и функциональным, йог приобретает господство над органами чувств.

Параллельно процессу развертывания материального мира от концепции развития до грубых объектов, обладающих определенными специфическими качествами, происходит эволюция и аппарата его познания. Так же, как и ветвь физической эволюции – Танматра-сарга – путь развертывания аппарата познания – Пратъяя-сарга – содержит пять основных этапов развития.

1. Самым грубым проявлением реального мира, является мир объектов и вещественных физических элементов – панча бхута, который воздействует на наши органы чувств. Таким образом, пять органов действия – кармендрия: глазные яблоки, ушные раковины и внутреннее ухо, кожа с ее рецепторами, слизистая оболочка носа и вкусовые рецепторы языка – составляют самый грубый этап развития познающего аппарата. Однако от действия этого этапа нашего восприятия внешнего мира, от силы его реакции на внешний раздражитель зависит глубина нашего дальнейшего проникновения в суть развертывания (лайи) проявленного мира, поэтому этот уровень восприятия в сутре назван «силой познания».

2. За этим уровнем познания следует ступень восприятия подлинной,

присущей каждому элементу формы – Сварупа. Этот уровень восприятия тоньше предыдущего, это уровень сил (шакти), охватывающих физические элементы и воздействующих на них. Именно эти силы рассматриваются как настоящие органы – индрии – составляющие пять органов восприятия (буддхиндрия): чувства зрения, слуха, обоняния, вкуса и осязания. Эта стадия эволюции названа в сутре «реальной природой» восприятия.

3. Из данной ступени познания развивается более тонкое восприятие – восприятие уровня Панча танматра – потенциал, сущностей элементов. Это уровень ощущения поля. Восприятие поля зависит от степени индивидуального развития, развития ума (читты), именно ум, размышляя над полученными впечатлениями от объектов, определяет их принадлежность к тому или иному виду проявленного мира. Это уровень проявлений чакры Вишудха – уровень первого ментального поля. В сутре этот уровень восприятия назван «индивидуальным».

4. Дальнейшее развитие аппарата познания развивает восприятие всеохватывающего уровня Анвайи (см. комментарий к сутре 45 ч. III). Это уровень функций чакры Аджана, второе ментальное поле.

5. И, наконец, самая первая ступень эволюции аппарата познания, восприятие «функционального» уровня деятельности интеллекта как такового, восприятие его основной функции – обнаружение себя самого и познание своего отличия от Пуруши. Это уровень функции чакры Сахасрары; именно на несущей волне деятельности этой чакры возможна деятельность связанной с нею чакры Сахасрадалы, ответственной с Сахасрарой за весь аппарат интуитивного познания.

49. Тогда наступает способность мгновенного познания без помощи инструментов сознания и полное господство над Прадханой.

Прадхана – все состояние бытия. Господство над Прадханой – это, по существу, выход в трансцендентальное состояние, за пределы, отведенные природой и телу, и его инструментам познания.

50. Осознанием различия между саттвой и Пурушей достигается всемогущество и всеведение.

51. Отречение от них уничтожает всякую Пракрити, и йог достигает Каймайли.

Когда нарушается равновесие трех гун и начинается развертывание цикла эволюции, первым ее этапом является появление интеллекта – буддхи. Он возникает из преобладания в пракрити элемента саттва. Естественной функцией интеллекта является приобретение нового опыта для Сознания (Пуруши) конкретного проявления мира. Интеллект ближе всего стоит к Я, отражая его сознание. Ввиду того, что в чистом виде (саттвика) интеллект отличается добродетелью (дхарма), познающей силой (джняна) и отрешенностью (вайрагья), его очень легко отождествить с Я – Пурушей.

Саньяма над всеми этапами эволюции позволяет отличить Пурушу от Саттвы, и это дает господство над всеми последующими, более грубыми, проявлениями эволюционного процесса. Но господство над проявленной Пракрити может вылиться в привязанность к всемогуществу и тем самым сохранить зависимость от Пракрити. Только полное отречение от мира объектов, включая и господство над ними, дает йогу полное освобождение – Кайвалю.

52. Не радуйтесь и не гордитесь тем, что обрели всеведение и всемогущество, ибо всегда можно потерять все достигнутое.

В индийском эпосе есть легенда о том, что паломники по священным местам даже в самых небесных вратах замечают маленький ход, ведущий в ад.

Йог, достигший определенного уровня развития, находится под постоянным контролем Сознания Вселенной. Чем этот уровень выше, тем большая степень отрешенности должна ему сопутствовать, тем строже этот контроль. Постоянная, все более искушенная проверка, требует от йога настойчивого продвижения вперед к истинному освобождению.

53. Совершая Саньяму над наименьшим отрезком времени и над дискретностью его течения, йог приобретает осознание конечной реальности.

Как уже говорилось в комментарии к сутре 16. ч. III, время дискретно. Мгновения складываются в секунды, секунды в минуты, и так, нарастая в значении, – до вечности. В предыдущих рассуждениях мы уже подошли к

заклучению, что существует внутренне обусловленное время длительности любого процесса, которое определяется емким понятием цикл. Например, такая дискретность времени как день, может существовать только для человека и других долгожителей, а, например, для бабочки-однодневки – это целая жизнь. За жизненный цикл человека объективно сменяется 25550 жизненных циклов бабочек. То, что для человека составляет 70 лет или 25550 дней, для бабочки – 1788500 лет (25550 жизней, множенных на те же 70 лет)! С ее точки зрения, мы – не живые объекты, а предметы неживой природы, что-то вроде гор или морей, которые существуют вечно. Другой аспект этой проблемы – возможность адекватно отражать объективную реальность. Человеку ясно, что в его жизненном цикле дни сменяются ночами и за летом следует осень, зима и весна, и так будет несколько десятков раз. В отражении бабочки ничего, кроме летнего дня, нет, не существует, и существовать не может. Само понятие «день» в ее мышлении сложится просто не может, для нее это понятие адекватно понятию «жизнь».

Что же в данном случае объективно? День? Но день и ночь к жизненному циклу человека отношения почти не имеют, это результат вращения Земли вокруг своей оси. Год? Опять же – это результат вращения Земли вокруг Солнца и условно принятая людьми мера времени, для бабочки это понятие вообще полная абстракция. На Меркурии, например, тот же год длится не 365, а 83 дня. Видимо, заключение, сделанное нами в комментарии к сутре 14 ч. II, правильно, объективным будет только жизненный цикл. Это объективная последовательность и для человека, и для бабочки, и для Земли, на которой они живут, и для Вселенной, в которой живет сама Земля, но это последовательности и дискретности определенных форм организации материальных тел и определенных форм движения материи.

Е. Дюринг утверждал, что время имело начало, а до этого мир находился в неизменном, «самому себе равном», состоянии. По Канту и Дюрингу, развитие мира сравнивается с числовым рядом, который начинается с единицы, или с прямой, идущей из определенной точки. Испуганный «материалист» не может согласиться с прямой, идущей из точки, данной Кантом и Дюрингом, и говорит о бесконечной прямой, идущей в обе стороны от этой точки. Он утверждает: «бесконечность материи неотделима от бесконечности пространства и времени. Признание конечности хотя бы одного из этих атрибутов неминуемо означает признание конечности материи». Если уж сравнивать время с числовым рядом, говорят они, то – с рядом, идущим в бесконечность не только положительную (+1, 2, 3...), но и отрицательную (-1, 2, 3...). Прекрасно, но между ними обязательно располагается ноль: ... - 2, -1, 0, +1, +2... Как быть с нулем? Видимо, прав был Дюринг, говоривший о «самому себе равном» состоянии материи?

Как уже говорилось в комментарии к сутре 16 этой части, настоящее дискретно, мгновения, как узкие плоские лучи, рассекают на кадры восприятия неутомимое скольжение настоящего. Все уменьшая эти мгновения в процессе Саньямы, сужая кадры до наиболее возможных для восприятия рамок, в один прекрасный момент мы приходим к пониманию, что кроме проявленной пракрити – бытия, есть время пракрити не проявленной – небытия. Но, чтобы понять это, вам придется совершить трансценденцию – выход из бытия и небытия в третье состояние – бестелесность, т. е. в состояние нирваны, полного отождествления с Сознанием Вселенной. Это и есть конечная реальность.

54. Осознанием конечной реальности приобретает различие подобий вне зависимости от вида, признаков и места.

Проявление Практи в процессе эволюции в мир объектов происходит под влиянием двух факторов – Сознания Вселенной и Авидьи (неведения, отсутствия знания конечной реальности). Даже в состоянии Пралайи, Пуруши конкретных проявленных миров возвращаются в Практи со своими авидьями и могут обрабатывать и усваивать свой конкретный опыт проявления. Эти проявления будут продолжаться до тех пор, пока не достигнут освобождения все составляющие его «я» (см. комментарии к сутре 26 ч. I). В процессе каждого нового проявления, или эволюции мира, они проявляются снова с теми изменениями, которые обусловлены их индивидуальным опытом. Знание конечной реальности позволяет йогу отличить все воплощения элементов сознания в конкретные объекты в процессе дней Брахмы (в процессе расширения Вселенной после «большого взрыва») независимо от их вида, признаков и места появления.

55. Высшее знание, получаемое от осознания конечной реальности, является трансцендентальным и охватывает все объекты и процессы, происходящие в прошлом, настоящем и будущем. Оно выходит и за пределы

56. Равенством чистоты саттвы и Пуруши достигается Кайвалья.

ЧАСТЬ 4
Кайвальяпада

Природа и формы освобождения. Реальность трансцендентного Я и другого мира. Независимость.

1. Сидхи приобретаются с рождением, химическими средствами, силою мантр, аскетизмом и сосредоточением.

Нет людей ни к чему неспособных, способности к чему-либо – врожденные качества людей. Утверждающие обратное – или человеконенавистники, или несчастные, так и не раскрывшие своей сущности. Содержание человеческой жизни в том и заключается, чтобы как можно полнее проявить свою сущность – свои врожденные способности. Сколько людей страдает и болеет, бесполезно тратят время и средства на врачей и лекарства, в то время как причина их болезни проста – они не проявили своей сущности. Их личность, воспитанная и запрограммированная социумом, не соответствует их кармической сущности. Если оглядеться вокруг себя, то можно увидеть, например, директора, которому лучше было бы стать садовником: врача, которого на пушечный выстрел нельзя подпускать к больным и т. д. Жить в соответствии со своей сущностью – долг и гражданская обязанность каждого человека. Разумеется, такой образ жизни требует смелости и честности.

Выдающиеся врожденные качества называют талантом. Сидхи – выше таланта, это способности или качества в сочетании с энергией для их воплощения. К примеру, у каждого человека бывают предчувствия, которые сбываются, но только единицы рождаются ясновидцами. Каждая мать гладит ушибленное место у плачущего ребенка, и боль уходит, но врожденные целители довольно редкое явление. Лишь немногие обладают сверхсилами. В большинстве случаев эти силы нужно развивать заново в каждом воплощении (см. примечание к сутре 14 ч. II).

Сверхсилы низкой ступени можно приобрести лекарственными средствами. Многие шаманы, прорицатели и в древности, и в наши дни доводили себя до состояния экстаза различными наркотическими средствами и проявляли в этом состоянии качества ясновидцев и целителей. Не стоит, видимо, объяснять, насколько это вредно для практикующего. Такой способ приобретения временных способностей ничего общего с Йогой не имеет и ни на шаг не приближает человека к освобождению.

Смысловая сила слова известна всем. Но слово – это еще и вибрации, которые воспринимает организм говорящего и слушающего. Так действуют на человека простые слова, но есть слова особые, их отбирали веками, их вибрационное воздействие огромно, это мантры – вибрационные пароля чакр (подробнее смотри в комментарии к сутре 27 ч. III и в разделе «Чакры»). Если их произносить в определенных условиях, а также медитировать над их значением, то Сиддхи пробуждаются. Результат такого пробуждения подобен чуду.

2. Аскетизм, самообуздание – первая ступень к сосредоточению. Без первого невозможно второе. Самадхи, в котором ум полностью поглощен объектом медитации – это конечная ступень Йоги. Многие великие подвижники различных религий достигали «сверхфизических» сил самообузванием, сосредоточением и преданностью Богу.

В данной сутре, по существу, речь идет о переходе количества в качество, о трансформации фундаментальной, изменении самой природы объекта, а не его формы. Изменения формы, очень часто наблюдаемые в природе, не являются фундаментальными, затрагивающими основные, существенные свойства объектов. Аристотель, как и Патанджали, четко различают свойства формы и содержания: качество – есть видовое отличие сущности. Циркуляция воды в природе – характерный пример изменения формы и сохранения сущности объекта H₂O. Вода в водоеме – испарения – облака – дождь – грунтовые воды – вода в

водоеме; существенно изменяется форма объекта, но изменения не затрагивают его сущности – H₂O.

Есть и другие превращения, происходящие с объектами, изменяющие их сущность, но происходящие на основе сохранения и усиления их естественных потенциальных возможностей. Посмотрите на трансформацию растительности каменноугольного периода. Под воздействием гигантских давлений, времени, химических элементов недр и высокой температуры, леса превратились в залежи каменного угля – дерево превратилось в камень. Изменилась сущность объекта, но его потенциальные возможности, способность гореть и температура горения не только не уменьшались и не исчезли, но даже увеличились.

Так как трансформация – это, в сущности, проявление того, что скрыто в потенции в исходном материале, т. е. переход от скрытого к явному, появление на первом этапе развертывания Пракрити интеллекта, или Буддхи, как его первого продукта, является закономерным. Разной степенью разума – способностью отражения – наделены все формы движения материи во Вселенной, от атома до человека. В период Пралайи, когда все возвращается к состоянию авьякта – непроявленной Пракрити, единственным элементом, остающимся в избытке, является Буддхи, как зародышевая сила семени в Пракрити. При новом развертывании материального мира это семя прорастает для развития в новом, высшем качестве.

3. Случайные причины не являются прямой причиной превращений, они, как земледelec, удаляют препятствия для течения воды в нужном направлении.

Посторонние причины могут, конечно, существенно повлиять на направление развертывания потенций, заложенных в объекте, повернуть в ту или иную сторону эволюционную цепочку причинно-следственных связей. Но сами причины должны изначально присутствовать в объекте. Так человек, имея ячмень, может из него изготовить крупу, а затем сварить кашу, но может приготовить солод и сварить из него пиво. Направление развития ячменя в конечный продукт зависит от посторонней для ячменя причины, от человека, но причина самих превращений заложена в исходный продукт изначально.

Этой сутрой Патанджали раскрывает всю важность создания каждым человеком «коридора вероятности» будущих событий своей жизни, путей своего развития и освобождения, поступками, совершаемыми в настоящем. Человек, как улей садовник, направляющий течение воды в нужном направлении, своими действиями должен способствовать проявлению и созреванию того великого принципа частицы всеобщего Духа, который заложен в каждом из нас. Не следует заваливать камнями несправедливой жизни росток эволюции, заложенный природой в каждое воплощение, в каждую материальную форму.

4. Создание интеллекта достигается через Асмита.

Совершение Саньямы над различными ступенями эволюции дает знание и способность взаимодействовать с уровнем Панча Тан-матра, составляющим Махат-Таттву (см. комментарий к сутре 45 ч. III) – с основным, главным принципом, с так называемыми силами природы (полевого уровня взаимодействия материального мира). Эта способность распространяется на все энергетические уровни – от элементарного, биоэнергетического следа, через производство фантома, до «искусственного разума».

Если все усилия, прилагаемые Йогой, в принципе направлены на то, чтобы разорвать цепочку перевоплощений, связанных с ложным знанием – Авидья (см. комментарий к сутре 6 ч. II) и добиться освобождения, то возникновение интеллекта вообще, связано с Асмитой – представлением, что я есть э т о, смешением зрящего с его орудиями: умом, интеллектом, чувствами. Это естественный путь эволюции Пракрити. Йог, достигший определенного уровня развития, может в полном соответствии с естественным эволюционным путем создать независимый центр сознания – репликацию собственного Я, которое становится центром притяжения соответствующих сил и полей, образующих его инструменты. По существу, такой центр индивидуальности, созданный по воле йога, уже естественным путем, автоматически, облекается в тонкое тело и вовлекается в сансару (сансара – мир, в котором индивид пребывает до достижения освобождения).

5. Естественный разум направляет деятельность искусственных интеллектов.

Созданные йогом центры индивидуальности, облеченные в тонкие и даже физические тела, полностью подчинены его воле и выполняют определенные йогом функции.

6. Разум, созданный через Самадхи, чужд впечатлений.

Несмотря на почти неразличимое подобие, искусственный разум, вовлеченный в сансару, не несет в себе прошлых впечатлений – сансару – и не порождает карму. Он по воле йога прекращает существование, как только выполнит свое предназначение. Самостоятельность существования и проявления всех функций изначально присуща только тонкому телу, соединенному с Пурушей, так как первично – оно, а не организм человека. Именно в таком тонком теле содержатся сансары, которыми определяется форма и материал нового воплощения. Лингадеха – тонкое тело – составляется из буддхи, аханкары, манаса, пяти органов восприятия, пяти органов действия, пяти танматр и зародышей грубых элементов, своеобразных «семян», из которых «вырастает» физическое тело. Возможности йога, таким образом, распространяются на создание только центра индивидуальности и его физического тела со всеми присущими ему атрибутами, но он не может осветить его сознанием Пуруши.

7. Для йога карма не может быть ни белой, ни черной, для прочих она трояка: белая, черная и смешанная.

Йог, достигший способности к Саньяме, для достижения окончательного освобождения должен, в конце концов, приступить к уничтожению кармы. Карма как таковая выступает в трех видах: Прарабдха – накопление рода, последствия которого проявляются в настоящей жизни и должны быть искуплены в настоящем конкретным человеком; Крияма – последствия поступков, совершенных конкретным человеком в прошлом, которые, если их не искупить, пойдут на пополнение кармических накоплений рода для реализации их потомками, и станут для них Прарабдха; Агами – последствия тех поступков, которые не могут быть искуплены одной жизнью и идут в накопление рода.

Готовые элементы кармы «сжигаются» йогом самостоятельно, не готовые могут быть тоже уничтожены. Именно для этой цели и создаются йогами центры индивидуальности, обладающие телом и Нирмана-Читтой – искусственным умом. Не сделав этого, йог не может полностью отдаться служению обществу, одним из видов которого является целительство, так как каждое действие в этом направлении может передать пациенту частицу кармы целителя. Это не проходит для йога безнаказанным. Вместо искупления кармы, он либо теряет все свои достижения, либо, кроме готовой кармы, должен отработать и эту черную карму.

Для йоги нет ни белой, ни черной кармы. Белую он реализует, черную не создает. Для остальных людей она бывает белой, черной (хорошей, плохой) и смешанной.

8. Проявляются только те желания, для которых складываются благоприятные условия.

На первый взгляд положения этой сутры могут показаться очень простыми: в самом деле, проявиться (реализоваться) могут только те желания, для которых сложились благоприятные условия. Однако это утверждение порождает целый ряд вопросов, связанных, с одной стороны, с законами кармы, а с другой – со свободой воли. Действительно, побудительной силой желаний и, естественно, поступков являются мотивы – то, ради чего совершаются те или иные поступки – стимулы, побуждающие саму деятельность человека. Каждому мотиву предшествует тот или иной эмоциональный фон, порождающий потенциальную энергию (см. комментарий к сутре 33 ч. I). Эти энергетические составляющие эмоционального фона только на первый взгляд являются проявлением воли человека, в действительности же они – результат работы кинетического центра воли, поле которого запрограммировано нашими прошлыми действиями в этом и предыдущих воплощениях. Свобода же воли выступает как регулятор настройки приемника, работающего в пределах причинного диапазона устремлений индивидуума, который в свою очередь является лишь полосой частот причинного диапазона всеобщего каузального поля человечества (см. раздел «Чакры» – чакра Сахасрара).

Энергетический каркас человека со всеми его структурами и полями находится в постоянном активном взаимодействии со всепроникающей энергией Сознания Вселенной, энергией санскар, накопленной в предыдущих воплощениях и энергией всеобщего каузального поля. Именно это взаимодействие в сочетании с волей человека возбуждает явления жизни конкретного человека, от физической до духовной сферы. Желания же, выпадающие из законов трансформации и кармы, не могут быть реализованы и порождают лишь иллюзии, разочарования и нарекания на «несправедливость» судьбы (см. комментарий к сутре 20 ч. I).

9. Существует взаимозависимость причин и следствий даже разделенных видами, пространством и временем, так как память и все впечатления объединены одной формой.

Чистое Я безначально и бесконечно. Это часть Сознания Вселенной – форма познания, не имеющая возможности чувственного познания мира объектов. Такое познание возможно только через воплощение Я. Таким воплощением, основной формой, объединяющей памятью все впечатления различных воплощений (реинкарнаций), является Джива, или, как ее еще называют, Эго – психическое средство потока жизненного опыта.

Память каждого воплощения ограничена сроком жизни, переживаниями конкретного человека. Опыт всех воплощений, рассеянный по поколениям рода, своеобразный биоэнергетический образ со всеми отпечатками его контактов с внешним миром, т. е. с памятью различных жизней, интегрирован в Дживе. Она, будучи владелицей тонкого тела, является хранителем и собирателем кармы, независимо от того, в каком пространстве или в каком виде воплощался данный человек в прошлом (см. комментарий к сутре 9 ч. I).

10. Жажда жизни вечна, а потому желания не имеют начала.

В сутре 9 ч. II говорилось о том, что «жажда жизни властвует даже над мудрецами». Эта жажда жизни прослеживается на всех уровнях проявленного мира, она отнюдь не начинается с развитием растительной, животной или человеческой жизни. Уже на уровне химических элементов и даже атомных частиц можно наблюдать стремление любого объекта к сохранению своей формы и содержания. Более того, каждому элементу, каждому веществу на самых нижних этажах эволюции совсем не безразлично, с каким веществом или элементом и в каких пропорциях соединиться. С каждым подъемом со ступени на ступень эволюционной лестницы растет число степеней свободы, растут возможности реализации желаний. Идет непрерывный процесс накопления санскар.

Человек, являющийся результатом эволюционного процесса Праkritи, аккумулировал в себе санскары всех этажей эволюции (см. раздел «Чакры», чакра Муладхара), его подсознание насыщено впечатлениями всех четырех этажей, составляющих жизнь: минерального, растительного, животного и духовного. Но только последний этаж – духовная сфера – позволяет ему разорвать цепь причинно-следственных оков кармы и добиться освобождения от санскар, несущих семена новых воплощений и являющихся причиной жажды жизни.

11. Поскольку желания связаны причинно-следственной связью с материей сознания, они исчезают с исчезновением Авидьи.

Причиной санскар является союз Пуруши с тонким телом. Освобождение достигается только разрывом этого союза – искоренением Авидьи, познанием реальной природы вечного. До тех пор, пока Авидья не преодолена, жизнь протекает в санскаре по законам кармы.

12. Прошлое и будущее существует в их собственной форме. Различие в свойствах основано на разных путях их достижения.

При оплодотворении (слиянии мужской и женской половых клеток) у растений, животных и человека образуется зигота – диплоидная клетка, из которой только впоследствии разовьется зародыш будущего взрослого организма. Но уже на этой стадии развития тела биоэнергетическая матрица, по которой развивается целые годы растение, животное и человек, содержит в себе все особенности его будущего: форму, вес, своеобразие жизненных процессов, болезни, срок жизни и смерти. Таким образом, прошлое – реальный организм, и будущее – его своеобразный биоэнергетический образ, соприкасаясь в настоящем, существуют в присущей им собственной реальной форме.

Закономерности перехода будущего через настоящее в прошлое, подчиняясь законам трансформации и кармы, могут быть «уловлены», почувствованы, а значит, и познаны. Возможность их познания позволяет в некоторой степени управлять этими закономерностями и формировать будущее в рамках причинно-следственного диапазона каузального поля. В этом управлении и формировании будущего собственным сознанием и заключается смысл свободы воли каждого живущего в настоящем. Внутри коридора вероятностей есть определенная свобода выбора и творчества, позволяющие будущему развиваться по одному из возможных путей.

Переход будущего в реальность настоящего и через него в прошлое во времени и пространстве конкретной системы возможен по разным путям, в

Йога. Марк Абрамович filosoff.org
зависимости от свойств формирующейся личности, но и свойства формирующейся личности и системы вообще во многом зависят от путей такого перехода.

13. Свойства, проявленные или скрытые, принадлежат к природе Гун.

14. Сущность объекта меняется в зависимости от уникальных изменений в Гунах.

Весь мир объектов во всем его разнообразии – не что иное, как различные сочетания Дхарм – свойств, присущих Пракрити. Любой объект воспринимается ментальным аппаратом только благодаря его свойствам. То, что такими свойствами не обладает – не воспринимается непосредственно, их существование выводится на основании производимых ими следствий, присутствующих в объектах в виде набора определенных, свойственных лишь данному объекту качеств. Под гунами понимаются факторы – компоненты Пракрити, потому что только Пракрити субстанция, а гуны – просто элементы, данной субстанции принадлежащие. Подробнее о гунах мы уже говорили в сутре 45. ч. I, здесь можно только добавить, что Саттва определяет сущность, или форму объекта, которую следует воспринять; Тамас является силой, препятствующей восприятию, а Раджас – побудительная сила, преодолевающая препятствия и делающая явной форму сущности.

15. Различие в восприятии (и познании) одного и того же предмета зависит от того, что каждый разум идет своей дорогой.

Инструмент познания – разум, как и познаваемая им реальность, – является объектом материального мира. Его качества, ментальная сила, в той же мере зависят от свойств доминирующей в нем Гуны, как и качества любого изучаемого им объекта. Более того, материя мышления, постоянно вибрируя, излучает в пространство не только несущую волну доминантной Гуны самого объекта – мозга, но и продукт мыслительного процесса – вибрации мыслеформ. Познаваемый объект может оставаться абсолютно неизменным, но ощущения от него, получаемые различными интеллектами, могут быть совершенно разными, так как резонансные способности познающего мозга во многом зависят от качества его вибраций. Вибрации собственных мыслеформ, зачастую до неузнаваемости искажая волны изучаемого объекта, становятся мощным фильтром на пути проникновения информации к мозгу (см. раздел «Чакры», чакра Аджна).

Разум, идущий дорогой Йоги, достигает со временем возможности такой сосредоточенности, которая не сопровождается продуцированным мыслеформ, при котором достигается полное спокойствие материи мышления и, наконец, достигается способность интуитивного проникновения в истину. В этом случае идеи постигаются в наиболее ясной форме, и познаваемый объект предстает в своей наиболее выраженной сущности.

16. Нет объекта, существование которого зависит от нашего сознания. Что происходит с объектом, если разум его не познает?

Мир – объективно существующая реальность, не зависящая от познающего его разума, философия Йоги, признавая существование объектов вне нашего сознания, избегает и крайностей чистого реализма, утверждая, что и сам процесс познания вносит определенные изменения в мир реальности, как результат взаимодействия двух или более полевых структур.

17. Объект становится известным или неизвестным я зависимости от того, окрасил он сознание или нет.

Эта сутра подтверждает положение предыдущей сутры. Под «окраской» следует понимать способность ментального инструмента входить в резонансное состояние с вибрациями изучаемого объекта. Полнота такого резонанса и будет мерилем глубины цвета окраски сознания познающего.

18. Состояние сознания известны Пуруше, ибо он всегда неизменен.

19. Разум, будучи объектом, собственного света не имеет.

Материя сознания, подвергаясь модификациям, взаимодействуя с объектом, только принимает его форму, и лишь Пуруша воспринимает то, во что она модифицировалась. Именно сознание я – часть Сознания Вселенной, находящейся в нас, действуя на ментальный аппарат, делает его способным к восприятию;

оно освещает всю ментальную и сенсорную сферу инструмента познания. Несознательная антахкарана – внутренний орган – не может быть действующим лицом, но она (антахкарана) наделяется сознанием, которое не проникает в нее, но постоянно отражается в ней.

Постоянно вибрируя, модифицируясь, переходя из формы в форму, материя мышления не способна к накоплению опыта, к знанию, таким знанием обладает Пуруша, так как Я, которое является действительным субъектом познания, остается всегда постоянным. Объединение переживаний человека в единое целое жизненного опыта, в систематическое целое всех реинкарнаций, обусловлено наличием истинного субъекта – Я, которое удерживает на протяжении всех веков существования эти различные состояния. Только сознание, или Я, вводит результаты эволюционного развития в самосознание и генетический аппарат, оно хранит впечатление о прошлых воплощениях. Под воздействием гипноза или в состоянии самадхи, используя отражение в сознании самого Пуруши, можно добиться соответствующей модификации разума и раскрыть для осознания нужную информацию, независимо от того, что разум при каждом воплощении формируется заново вместе с телом. Такое отражение позволяет йогу превратить воспринимающее в воспринимаемое и познать Пурушу.

20. Разум не может выступать одновременно субъектом и объектом восприятия.

Только сознание Я воздействует на материю мышления и делает ее воспринимающей объекты. В процессе познания материя мышления испытывает на себе воздействие как сознания, так и познаваемого (субъекта и объекта), однако модификации самого разума могут возникнуть под воздействием только одной причины. Человек, познающий окружающее, не может одновременно познать и само сознание; отражающая способность материи мышления не дает такой возможности. Только сдержав модификации разума от воздействия внешних причин, освободив зеркало ума от воздействия внешнего мира, можно воспринять сознание как таковое.

21. Если предположить другой воспринимающий разум, не будет конца подобным допущениям, а это приведет и к путанице в памяти.

Анализируя энергетический каркас человека, его поля, ауры и планы, мы неизбежно приходим к выводу, что целостная реакция человека на воздействия внешней и внутренней среды, в зависимости от сложности и качества раздражающего сигнала генерируется на разных этапах системы. Чем выше переживание, чем тоньше его вибрация, тем выше такой центр располагается. Каждый центр реагирования генерирует свой уровень психической составляющей такой реакции. Сливаясь, интегрируясь в гармоническое звучание, эти уровни рожают то, что мы называем целостной реакцией человека. Йога считает чакры узлами единой системы, в которых дезинтегрируется информационный поток Вселенной – ее Сознание, а информация в качестве активного начала участвует во всей жизнедеятельности человека на всех ее уровнях. Так же, но в обратном порядке формируется ответная реакция. Разум интегрирует информацию органов и энергетических центров в одну гармоническую ментальную концепцию, а интеллект производит интеграцию знания, полученного различными этапами иерархии в одно координированное знание – источник памяти. Было бы абсурдом усматривать у человека множество независимых интеллектов, по количеству энергетических центров. Это привело бы к хаосу и развалу всей системы, именуемой «Человек».

22. Знание настоящей природы сознания мы получаем через самопознание, когда сознание принимает такую форму, которая не изменяется.

В принципе эта сутра повторяет содержание сутры 12 части III.

23. Разум, освещенный Знающим и окрашенный познанным, является всеохватывающим.

Процесс познания содержит в себе два основных аспекта: воздействие качеств объекта на материю мышления, т. е. ее резонанс с вибрациями этих качеств, и освещенность разума светом сознания Пуруши. Когда предметом познания становится Сознание Вселенной, диапазон этих двух воздействий вызывает всеобъемлющий контакт с миром, от грубых до самых тонких вибраций (см. также комментарий к сутрам 33, 34, 35 и 36).

24. Хотя различные желания влияют на разум, он действует для иного

(Пуруши).

25. У того, кто познал Высшую Реальность, исчезает желание находиться в сфере сознания.

Желания, устремления, к которым относится и жажда жизни, присущи всем уровням проявленной Prakriti. С ростом возможностей, с увеличением степеней свободы, усложняются и сами желания, втягивая все большие пространства в сферу влияния субъекта желаний. Для полного понимания положений этих сутр следует остановиться на понятии самой жизни как способа взаимодействия ограниченной в пространстве системы и материи вне ее во всей сложности таких отношений.

Для многих исчерпывающим определением жизни является то определение, которое дал более 100 лет тому назад Ф. Энгельс: «Жизнь есть способ существования белковых тел, и этот способ существования состоит по своему существу в постоянном самообновлении химических частей этих тел» (Маркс К. и Энгельс Ф. Соч., т. 20, стр. 82). Для материалистов такого уровня этого определения вполне достаточно. Для них понятие жизни ограничивается обменом веществ, и вопросы взаимодействия живого организма с внешней средой сводятся только к путям обмена, т. е. путям ассимиляции и диссимиляции веществ и газообмена. Организм получает из окружающей среды различные вещества, перерабатывает их, строит из них себя и возвращает в среду продукты переработки. Иными словами, в основу взаимодействия организма с внешней средой ставится химическая и физиологическая адаптация. Жизнь – агрессивная форма материи, стремящаяся превратить в саму себя окружающую среду. Размножение и питание есть не что иное, как превращение окружающей материи в свою, специфическую для жизни форму. Может ли быть понят такой способ существования материальной структуры только на основе физико-химических законов? Конечно, нет. Сознывая неполноту своего определения, Энгельс писал: «Наша дефиниция жизни, разумеется, весьма недостаточна, поскольку она далека от того, чтобы охватить все явления жизни, а, напротив, ограничивается самыми простыми среди них...» (там же, стр. 84). Для вышеуказанных горе-материалистов это высказывание Ф. Энгельса и все, что из него вытекает, остается, к сожалению, за пределами их знаний. Развивая положения материализма, наука утверждает, что жизнь качественно превосходит другие формы существования материи. Живые системы являются открытыми, т. е. обмениваются с окружающей средой не только веществом, но и энергией, и, что особенно важно отметить, информацией. Организм живого существа представляет собой биологическую систему, САМОНАСТРАИВАЮЩУЮСЯ на условия внешней среды. Систему, СОВЕРШЕНСТВУЮЩУЮСЯ в процессе существования. Можно заключить, что уже в самых примитивных формах жизни возникает то, что можно отнести к психике и что не может быть выражено в терминах физики и химии.

Известно, что психика является продуктом жизнедеятельности живого объекта и как таковая выполняет функцию ориентации и управления ею. Невозможно рассматривать психику в отрыве от жизнедеятельности живого организма, так как психическое отражение порождается в процессе взаимодействия материального субъекта с объективной действительностью, во взаимодействие с которой последний вступает. Психика представляет собой необходимое условие развития жизни и является основным звеном эволюционного процесса. Единство мира и человека как материального субъекта, взаимодействующего с ним, порождает глубокую потребность у него понять себя и мир, свое отношение к нему. В сущности, эта потребность, и породила науку, искусство, литературу и религию. Реализация этих потребностей – не что иное, как стремление к Пуруше – реальному воплощению Сознания Вселенной.

В процессе развития Самадхи, идя по пути совершенствования, йог постепенно переходит от более низкого уровня к более высокому, ибо, только подняв свое развитие на следующую ступень, можно полностью осознать предыдущий уровень. Познание Реальности и Сознания – последняя ступень перед достижением Освобождения (Кайвалья). Для этого йог должен совершить трансценденцию реальности – выйти из нее за пределы обычного человеческого познания, найти третью точку, находящуюся вне пределов тонкого тела человека, в бестелесности. Продолжая преодолевать ступень за ступенью, переходя из «тела» в «тело» вплоть до поля просветления, йог полностью уничтожает все желания и достигает той чистоты, которая позволяет понять Единство, т. е. Высшую Реальность.

26. Тогда сознание (пуруша), стремясь к свободе (кайвалья), становится проницательным.

27. Время от времени возникают другие мысли из-за силы воздействия санскар.

Йогу не сразу удастся полностью преодолеть колебания сознания, вызываемые ассоциативными связями (см. комментарий к сутре 33 ч. II) и полностью очистить его от отпечатков прошлых впечатлений. По мере очищения поверхностных слоев подсознания, из его глубин время от времени всплывают мысли, связанные с прошлыми воплощениями и отвлекают его от состояния единения с Высшей Реальностью. Постоянная практика Самадхи, в конце концов, полностью очищает сознание от санскар и наступает освобождение.

28. Эти мысли устраняются так же, как страдания, как было описано. Смотри комментарий к сутрам 11-14 и 24-26 части II.

29. Для того, кто в состоянии поддерживать в себе полную отрешенность и проявляет высшую степень пронизательности, открывается Реальность.

Постоянная практика отрешенности и пронизательного сознания освобождает йога от возвращения мыслей о каких-то ценностях, необходимых для счастья, ибо состояние сознания Дхармамегха (облако качеств истины), через которое он проходит в наивысшей критической точке Асампраджнята Самадхи, само по себе счастье. Но это еще блаженство низкого качества, в нем еще присутствует осадок кармы. Йог должен достигнуть света Истинной Реальности, возвышающейся над всеми страстями и Кармами.

30. За этим следует свобода от страданий и Карм.

31. Когда спадает пелена и все нечистое, то, что познается разумом, предстает ничтожно малым по сравнению с бесконечным знанием.

Освобождение... Оно всегда внезапно, как будто вдруг открывается дверь из темной комнаты, которая до сих пор была единственным вашим миром, в светлый, бесконечный, настоящий мир!..

Обычное знание, полученное путем тренировки ментальных процессов – это всегда система аксиом, запретов и табу, накладываемых нашим рациональным умом на всю остальную сферу знаний, от смутно осознаваемого, до неосознаваемого включительно. Сколько бы мы ни расширяли круг наших знаний, площадь освоенного нами замкнутого помещения, длина его стен от этого только увеличивается. Все наши знания – только жалкие побеги, пробившиеся сквозь эти стены в пространство нашей комнаты.

Мир, открывающийся за дверью освобождения, для обычного разума кажется иррациональным, алогичным. Для его восприятия нужно создание, не скованное рамками логики. Дверь в иное мировидение открылась, и она будет открываться до тех пор, пока вы не объединитесь со Вселенной.

Есть степени знания, но нет степени просветления, так как познание – это бесконечная прямая, идущая в обе стороны от просветления. У неведения нет начала, но есть конец. Начало просветления – это конец неведения, это точка перехода в состояние знания, которое бесконечно. Эта точка – дверь, открывающаяся перед вами в бесконечность.

32. Процесс изменений в Гунах завершается, так как они выполнили свое назначение.

Когда устраняется незнание и наступает свобода (Кайвалья), процесс эволюции завершается. Связь Пуруши и Пракрити разрывается, и Пуруша, обогатившийся опытом воплощений, остается в вечном уединении, а Пракрити в состоянии Саньястхы (полная неподвижность) превращается снова в Великое Нечто, готовое к следующему витку эволюции в соответствии с новыми задачами Сознания Вселенной.

33. Процесс неумолимой последовательности прерывистых изменений, базирующийся на отдельных отрезках времени, который мы постигаем, заканчивается, когда заканчивается трансформация Гун.

В комментариях к сутрам 14 ч. II, 16 ч. III и 43 ч. III мы говорили, что время – это не просто последовательность сменяющих друг друга явлений, а неотъемлемый элемент развития этой последовательности во внутренне обусловленный цикл развертывания материальных процессов, причем элемент

основной, обеспечивающий превращение причины в следствие.

Исходя из такого понимания времени, мы неизбежно приходим к заключению, что само время представляет собой определенную силу, обеспечивающую этот процесс. Время не просто вектор, показывающий направление его хода, оно взаимозависимо от пространства и развития самого процесса. Йог может познать конечную Реальность только тогда, когда его сознание освобождено от свойств и недостатков самого процесса, и им подчинена сила времени, влияющая на этот процесс. Совершение Саньямы позволяет изменить не только смысл восприятия формы, но и, употребив саму силу времени, как бы остановить его течение. Для йога, как и для фотона, несущегося со скоростью света в пространстве, время не существует, оно застывает. Только тогда он успевает за свою относительно короткую жизнь постичь природу Реальности и относительный мир Времени и Пространства, который он оставил позади. Кайвалья – состояние высшего Познания, при котором происходит удаление Гун, так как они освобождаются от влияния Пуруши. Пуруша достигает своей настоящей природы – Чистого Сознания.

Является ли Кайвалья концом пути? Нет, это тоже только ступень в бесконечном развитии Сознания. После каждой Пралайи наступает новый виток Эволюции, но точка ее начала будет находиться неизмеримо выше предыдущей... Ом Сантих, Сантих, Сантих Ом.

ОПИСАНИЕ ЧАКР

Чакры

Если проанализировать форму импульса, идущего по зрительному нерву при восприятии человеком различных предметов, выяснится интересная деталь: одна и та же форма импульса может быть и тогда, когда человек воспринимает вспышку света, и тогда, когда перед его глазами окажется мадонна Рафаэля. Таким образом, точка зрения, согласно которой основой психической деятельности оказывается комбинация возбужденного и заторможенного состояния нервных клеток коры больших полушарий мозга, не находит корректного подтверждения. Молекулярное кодирование не дает возможности понять природу процесса отображения человеком пространственных свойств объектов, воспринимаемых с помощью зрения. Существуют энергетические полевые структуры, которые позволяют человеку адекватно отражать объективную реальность окружающего его мира. Факт существования внемолекулярных и внеклеточных структур, обеспечивающих психическую деятельность человека, удалось установить в экспериментах по биоинформационному контакту между человеком и растением и при информационном контакте между людьми на больших расстояниях.

На основании теории биологического поля клетки и их структуры взаимодействуют друг с другом посредством своих полей. Поскольку поле, относящееся к той или иной клетке, выходит за ее пределы и действует в окружающей клетку среде, возникают актуальные поля – полевые структуры, в каждый данный момент являющиеся результатом синтеза всех клеточных полей данной системы. Молекулярные системы создаются и функционируют под влиянием полевых структур, которые выполняют в этом случае роль активного динамического начала. В функциональном отношении условный рефлекс целесообразно рассматривать не как прямое соединение нервных клеток с помощью волокон, а как резонансное взаимодействие различных динамических систем мозга и тела человека. Иначе говоря, психика, если ее рассматривать в аспекте бытия, в онтологическом аспекте, оказывается своеобразной формой материи. Эту форму существования материи со свойственной ей отражательной функцией нельзя свести к нервному: каждый элемент этой структуры строится

по законам физиологии как результат взаимодействия клеток, органов и тканей организма; но и сама она складывается в ходе сигнального взаимодействия человека и среды.

Если проанализировать проявления психической активности в жизнедеятельности организма, то можно выделить следующие ее основные формы: осознаваемая, неосознаваемая и, являющаяся промежуточной между ними, смутно осознаваемая. Термины «бессознательное» и «подсознательное» не полностью отражают сущность психической активности в регуляции жизнедеятельности, так как уже изначально предполагают такую сферу активности, которая ни при каких обстоятельствах осознанной быть не может, уже самим своим названием как бы отграничивается от сферы сознания. Употребление термина «неосознаваемое» вводится исходя из тех позиций, что все относящееся к сфере неосознаваемого может при определенных условиях стать осознаваемым и, таким образом, сознательно управляемым (см. раздел комментариев к йога-сутре Патанджали). К такой неосознаваемой активности можно отнести работу внутренних органов и систем организма и целый ряд приобретенных повседневных навыков.

Рассматривая психическую регуляцию как необходимое условие развития жизни, следует выделить внутреннюю (на себя) и внешнюю (на окружающее) направленность психической активности. В дальнейшем мы подробнее остановимся на энергетических аспектах такой направленности, сейчас следует только отметить, что внутренняя (на себя) активность – это проявление полярной силы Инь, а внешняя (на окружение) – это проявление полярной силы Ян.

Настало время уточнить содержание и значение таких понятий, как организм, психика, индивид, жизнедеятельность, личность и т. д., такое уточнение просто необходимо для полного взаимопонимания.

Термин «индивид» употребляется для обозначения человека как представителя человеческого рода или члена коллектива. Это понятие является наиболее абстрактным и не отражает ни особенностей структур, ни назначения их функций. Это идеализированный объект наших рассуждений, аналогичный такому идеализированному объекту геометрии, как точка. Для раскрытия свойств структуры человека мы будем употреблять другие понятия, как, например «организм» и «личность». Различия между этими понятиями обусловлены, прежде всего, различиями тех областей знания, которые они охватывают. Человек как индивид изучается биологическими, психологическими и социальными науками. Понятие «организм» синтезирует все биологические знания об индивиде. Понятие «личность» охватывает психологические и социальные его аспекты.

ОРГАНИЗМ – саморегулирующаяся система, стремящаяся поддерживать оптимальное равновесие. Прежде всего, структуру организма можно представить как пространственную иерархию, на которую накладываются качественные биологические характеристики. Для этого избираются пространственно наименьшие материальные образования, обладающие качеством биологического элемента, устанавливаются основные признаки такого элемента и, следовательно, основные типы межэлементных отношений. В первую очередь следует выделить континуально-полевую связь элементов организма, благодаря которой он существует как целостное материальное тело. Конечно, значение биологического поля для организма не ограничивается тем, что оно обеспечивает его физическую целостность. Не вызывает сомнений, что такой аспект интеграции живой системы обладает фундаментальным и притом многообразным значением; Основой такой иерархии является своеобразный энергетический каркас (структура), который формируется в процессе развития и существования организма и состоит из двух взаимосвязанных частей: внутренней и внешней. (См. комментарий к сутре 20 ч. I).

Все, или почти все, знают, что вылупившиеся птенцы многих видов птиц и детеныши млекопитающих в определенный период начинают следовать за родителями, друг за другом или за любым двигающимся перед ними в этот момент существом. Это врожденная реакция следования – запечатление, правда, большее распространение получил термин «импринтинг». Импринтинг – специфическая форма научения малыша, фиксация в его памяти отличительных признаков объектов, с которыми взрослой особи придется встречаться довольно часто, определенных форм поведения, охоты, добывания пищи. Чем раньше и полнее будет такое обучение, чем прочнее закрепится оно в памяти, тем надежнее обеспечивается выживание вида (известно, например, что курица начинает обучение цыплят еще до вылупления, в процессе насиживания). В той или иной степени период импринтинга свойственен всему живому, в том числе и человеку. В этот период под влиянием психонергетической активности окружающих, во взаимодействии со средой, происходит становление биологического объекта как индивидуальной особи, становление человека как личности и члена общества. Основную роль в этом процессе играет

психоэнергетическое поле человека, как высшего звена биосферы Земли. Известно, что дети, попавшие в раннем возрасте к животным, после возвращения в общество людей не могут приспособиться в нем, и в первую очередь психически.

Внутренняя и внешняя части формирующейся энергоструктуры взаимосвязаны и имеют выходы в виде биологически активных точек, зон и чакр. Исходя из такого понимания энергоинформационного взаимодействия, мы должны заключить, что все структуры, органы и ткани, находясь в постоянной зависимости от общего метаболического фона, должны иметь представительство в районах основных информационных каналов взаимодействия организма с окружающей средой, т. е. в зонах анализаторов, где идет распределение основных энерго и информационнообменных пунктов внутренней среды. Так все основные системы и органы имеют свои активные точки и зоны, расположенные в областях рта, ушей, глаз, носа и на поверхности кожи. Эта система дезинтеграции информации является основой формирования энергосовместимости, энергоадаптации и энергоиммунитета. Следует отметить, что отдельные органы, несмотря на наличие собственных каналов (меридианов), активных точек, то есть собственных биоэнергосистем, включаются в общую биоэнергоактивность как составляющие биоэнергосистемы целостного организма, хотя и сохраняют свою индивидуальность с собственными выходами во внешнюю среду. Настало время уточнить содержание и значение понятий – энергетика, биоэнергетика и психоэнергетика.

Энергетика – часть природоведения, изучающая энергетические явления в природе и управление ими. Изучение энергетического состояния организма во всей полноте его взаимодействия с окружающим миром позволяет выделить четыре закона энергетической активности:

1) готовность организма, как объекта, к действию – реакции, а также сами действия – все начинает формироваться заранее на энергетическом уровне, как модель поведения и впоследствии может возвратиться к исходному состоянию или же проявиться в определенных функциональных или морфологических сдвигах (отсюда, например, проблема энергодиагностики);

2) всякое действие или взаимодействие организма с внешней средой и влияние на него находят отражение в изменении его биоэнергетической активности (в этом суть энергосовместимости, энергоадаптации, энергоиммунитета и др.);

3) специальным воздействием (например, моделированием действия) можно изменять биоэнергетическую активность организма, органа, ткани, важное значение здесь принадлежит психической саморегуляции и ее психоэнергетическому проявлению (в этом суть психоэнерговегетации, психоэнергомутации и др.).

4) в процессе существования организма или объекта формируется его своеобразный биоэнергетический (энергетический) образ. В дальнейшем, этот образ сохраняется вне зависимости от объекта, а также после прекращения его деятельности или существования, который имеет определенную автономность и не зависит от пространственных и временных взаимоотношений самого объекта (в этом суть энергопамяти, энергорегенерации, энергпримпритинга, пспхоэнергорегенерации, психоэнергоголограммы и др.)

Психоэнергетическая активность не только оказывает влияние на организм и среду, но сама испытывает энергетическое воздействие среды, которое, в свою очередь, связано с энергетическими процессами на Земле и окружающем ее пространстве, т. е. космосе.

Биоэнергетика – наука, изучающая энергетические изменения в среде и организме, возникающие в результате его жизнедеятельности.

Психоэнергетика – наука, изучающая энергетические изменения, возникающие в среде и организме под влиянием психической деятельности.

Психоэнергетическая активность влияет на биоэнергетику организма, как в целом, так и на деятельность его отдельных систем и органов, целенаправленно изменяя ее, усиливая или блокируя, в интересах целого.

Такое регулирующее воздействие психоэнергетики проявляется и во взаимодействии индивида со всеми видами энерговлияния, в том числе и небиологических объектов, т. е. во всех проявлениях его жизнедеятельности.

Жизнь любого биологического объекта объединяется общебиологическими функциями жизни, а именно: метаболизмом (обменом веществ), адаптацией, раздражением и эволюцией. Но описание жизни человека в таких понятиях не будет выражать его специфику. Для этой цели необходимо ввести переходные понятия. В качестве таких понятий предлагаются две категории: «витальные функции» и «поведение». Исходя из этих категорий, можно проследить следующую взаимозависимость:

1. Витальные (жизненные) функции являются главными аспектами интеграции жизнедеятельности организма человека и основными направлениями его внешне выражаемой жизнедеятельности.

2. Всякая витальная функция индивида есть вместе с тем взаимодействие его с определенными объектами внешнего мира и поэтому переживается им как потребность в этих объектах. Таким образом, витальные функции человека – это его ПОТРЕБНОСТИ в определенных предметах и СПОСОБЫ взаимодействия с миром.

3. Витальные функции человека – это совокупность основных факторов его поведения.

4. Поведение – это процесс взаимодействия живых существ с окружающей средой. Возникает он на высоком уровне организации материи, когда ее живые структурные образования приобретают способность воспринимать, хранить и преобразовывать информацию, используя ее с целью самосохранения и приспособления к условиям существования или активного их изменения.

5. Основой поведения является психическая модель будущего, дающая возможность эффективной защиты от еще не наступившей опасности, приспособления к еще не наступившей ситуации.

Комплекс такого моделирования должен состоять из следующих узлов:

А. Узел сбора информации, внешней – из окружающей среды и внутренней – от самого организма;

Б. Узел прогнозирования ситуации вероятного будущего особи и выработки стратегии избежания предсказанного ущерба;

В. Средства реализации защитной стратегии: коммуникации, соединяющих узлы в систему; организма, защищаемого этим комплексом, берущего на себя издержки по энергопитанию его узлов и обмену веществ.

Б. Язык такого отражения должен быть наиболее близок физиологии организма для обеспечения наиболее быстрого действия всего механизма защиты

Видимо, настало время остановиться. Дальнейшее углубление в теорию организма и его жизнедеятельность потребует от нас таких знаний анатомии, физиологии, цитологии, биофизики и биохимии, на изложение которых потребуются десятки таких книг, как эта. Давайте порассуждаем о биоэнергетике организма и о ее функционировании. Мы уже установили, что биоэнергетика – это наука, изучающая энергетические изменения, возникающие в результате жизнедеятельности организма. О какой энергии пойдет речь?

Особенностью биопольных взаимодействий является прием и передача информации от одной биополевой структуры к другой. При этом четко выделяются два типа соотношения структур, осуществляющих процесс обмена информацией. Адаптацию мы уже рассмотрели. Ко второму типу взаимодействия между пространственно разобобщенными системами относятся процессы энергоинформационного обмена между организмом и личностью.

Живое существо, независимо от того, какой степенью сложности оно отличается, клетка, орган или организм, является открытой системой, а это значит, что оно постоянно обменивается с окружающей средой веществом, энергией и информацией. Любое живое тело обладает раздражимостью, выражающейся в способности реагирования на воздействия внутренней и внешней среды, причем это реагирование является целостной реакцией. Применимо к человеку такая целостная реакция предполагает реакцию не отдельного органа или системы, а всей личности на всех уровнях реагирования: физиологическом, полевом, психическом и поведенческом. Анализируя такие состояния, можно заметить в целостной реакции элементы, которые в зависимости от сложности локализуются в различных областях тела. Создается впечатление, что уровень реакции, ее психическая составляющая зависит от процессов, протекающих в определенных частях тела, от того, на каком «этаже» тела такой процесс происходит. Различные по качеству сигналы внешнего мира воспринимаются и переживаются различными участками тела, как бы центрами, расположенными снизу вверх вдоль позвоночника неодинаково. Чем выше переживание, тем выше этот центр располагается. Более того, эти части тела являются центрами, не только воспринимающими такие переживания, но и, будучи искусственно возбужденными, генерируют их. Каждый из этих центров напоминает приемопередатчик радиосигналов, настроенный на определенную, только ему присущую частоту, на свой диапазон вибраций: физических, психических и духовных. Такие ощущения, как «ком в горле», «сжалось сердце», «екнуло под ложечкой» и т. п. вошли в наш язык как устойчивые сочетания. Сама жизнь подсказывает, что тело человека является как бы эхом внешнего мира, а внешний мир – эхом тела. Глубоко ошибочно мнение, что между собой люди общаются только жестами и речью; общение происходит целостно, всем телом, и главную роль в этом общении играют центры тела.

В начале этой главы уже говорилось о том, что полевые структуры исполняют роль активного динамического начала в создании и жизнедеятельности молекулярных структур. Этими полевыми структурами являются центры или, как принято их называть, ЧАКРЫ. Они являются фокальными областями взаимодействия вибрационных сред полей нервных сплетений и эндокринных желез с одной стороны и интегральной функцией этого

взаимодействия – витальной функцией организма и внешней средой – с другой. Чакра – диполь, одна сторона которого находится в человеке, а вторая во внешнем мире.

В настоящее время наука признает тот факт, что все жизненные процессы имеют природу и так или иначе связаны с прохождением электрического тока. Все живые организмы, любая их клетка обладают раздражимостью, т. е. способностью отвечать на внешнее раздражение изменением обмена веществ. Возбуждение – это сложная биологическая реакция. Обязательным ее признаком является изменение электрического состояния и усиление обмена (повышение потребления кислорода, выделение углекислого газа и тепла), одновременно возникает деятельность, присущая данной ткани: мышца сокращается, железа выделяет секрет, нервная клетка генерирует электрические импульсы. Возбудимость – это свойство всего живого, это процесс, ответная реакция на раздражение. Главным звеном распространяющегося возбуждения является возникновение электрического потенциала действия, благодаря которому возбуждение проводится по возбудимым тканям,

Еще со времен Гальвани было установлено, что передаваемый нервными волокнами сигнал представляет собой кратковременный электрический импульс. Правда, дело обстоит не просто, как кажется на первый взгляд. Нерв не просто канал, как металлическая проволока электропроводки, скорее он напоминает релейную линию, где поступающий сигнал передается только соседним участкам. Там он усиливается и только после этого передается дальше. Именно поэтому сигнал передается без ослабления на большое расстояние.

Что же такое нерв? Тело нервной клетки, нейрон, не отличается от других клеток ни размерами, ни какими-либо другими особенностями. Однако в отличие от других клеток, нейрон имеет не только клеточное тело, но и длинный, до двух метров, отросток – аксон. Все нейроны центральной нервной системы собраны вместе в головном и спинном мозгу и образуют так называемое серое вещество. А вот аксоны, как линии связи, соединяют их с остальными частями тела, тканями и органами. Пучки аксонов, собранные вместе, как многожильный провод, образуют нервы. Упрощенно аксон можно представить как длинную трубку с поверхностной мембраной, разделяющей два раствора разного химического состава и разной концентрации. Мембрана подобна тонкой стенке с большим количеством полуоткрытых дверей, сквозь которые ионы растворов могут проходить с большим трудом. Усиление электрического поля прикрывает эти двери, а его ослабление открывает шире. В состоянии покоя внутри аксона находится избыток ионов калия, снаружи – ионов натрия. Отрицательные ионы сконцентрированы на внутренней поверхности мембраны, и поэтому она заряжена отрицательно, а наружная поверхность – положительно.

При раздражении нерва происходит частичная деполяризация мембраны (уменьшение зарядов на ее поверхности), это ведет к снижению электрического поля внутри нее. Двери для ионов натрия приоткрываются, и они начинают проникать внутрь волокна. В конце концов, происходит местная деполяризация мембраны. Так возникает нервный импульс – импульс напряжения, вызванный протеканием тока через мембрану. В этот момент открывается дверь для ионов калия; проходя на поверхность аксона, они постепенно восстанавливают то напряжение (около 0,05 вольта), которое было у возбужденного нерва. Самовоспроизводящееся состояние деполяризации распространяется по нервному волокну, не затухая, со скоростью 20 метров в секунду. Такая скорость проведения достаточна для поддержания гомеостаза всего организма. Жизненные процессы во всех клетках протекают сравнительно медленно, цикличность процессов постоянна. Поэтому команды, передаваемые по вегетативной системе, успевают вовремя поступать к иннервируемым органам.

Окружающий мир, в котором мы живем, с постоянно меняющейся обстановкой требует подчас мгновенной реакции на возникающую ситуацию. Вспомните хотя бы, как вы отдергиваете руку, нечаянно коснувшись горячего предмета. Рука реагирует мгновенно, оценка ситуации приходит позднее. И это вполне понятно: если бы реакция наступала после того, как мозг оценит опасность и примет решение, реакция бы запоздала. Для передачи команд такого рода тонкие безмякотные волокна с их скоростью распространения сигнала явно не подходят. В процессе эволюции у высших животных и человека образовались мякотные проводящие пути.

Как же устроен аксон с мякотной миелиновой оболочкой? Представьте себе такую же трубку с поверхностной мембраной, на которую намотана изоляция. Действительно, миелин, из которого состоит мякотная оболочка, обладает свойствами изолятора, его сопротивление, около 160 000 Ом на кв. см., в сотни раз превышает сопротивление мембраны. Но это еще не все. Изоляция покрывает аксон не полностью, она прерывиста (как цепочка неразрезанных сосисок). Длина участков волокна между перехватами составляет 1–2 мм, эти места оголения изоляции называются перехватами Ранвье (по фамилии

открывшего их ученого). Там, где есть миелиновая изоляция, возбуждение может возникнуть только в перехватах Ранвье, где волокно оголено. Поэтому в миелиновых волокнах возбуждение распространяется скачками, от одного перехвата к другому, и движется гораздо быстрее, чем в тонких безмякотных волокнах: скорость движения сигнала составляет 129 м/с.

Раздражителем, вызывающим возбуждение, может быть любой агент внешней или внутренней среды организма: электрический, химический, механический, термический и т. д., но один из них обладает «языком», понятным любому органу, любой ткани, независимо от того, на какой конкретно настроены его рецепторы. Это энергия электромагнитного поля. Дело в том, что единственным физическим показателем жизни любой клетки, растительной или животной. Является разность потенциалов по обе стороны ее плазматической мембраны, т. е. наличие ионной асимметрии. Состояние неодинаковой ионной концентрации по обе стороны мембраны представляет собой физиологический процесс. С прекращением обмена веществ, прекращением жизни, концентрация ионов по обе стороны мембраны быстро выравнивается. Отсутствие у биологического объекта электромагнитного поля означает его смерть.

По определению австрийского ученого Эрвина Шредингера, принятому теперь всеми биологами мира, биологическая молекула есть аперриодический кристалл. А, как известно, формирование упорядоченных межатомных связей у кристаллов объясняют электромагнитными механизмами взаимодействия их атомов. Так же должны формироваться и внутриклеточные структуры, причем на них существенно воздействуют и внешние электромагнитные поля.

В резонаторах сверхвысокочастотных приборов, таких, как клистроны (генераторы электромагнитных волн длиной от дециметра до нескольких сантиметров), электрические и магнитные поля распределены в пространстве по всему их объему. В атоме наблюдается такая же картина. Поэтому его можно рассматривать как крошечный резонатор, способный излучать, или поглощать электромагнитные волны. Резонансная система, а значит, и молекулы, и клетки, может запомнить информацию о них, которая записывается в виде изменения формы орбитали. Ведь форма напрямую зависит от того, как распределены электрические и магнитные поля внутри и вокруг атома, молекулы, клетки. В конечном счете, форма и содержание любого биологического объекта зависят от строго заданного рисунка их электромагнитных полей, меняющихся во времени и пространстве по программе, характерной только для данного объекта. Чем больше молекула, чем сложнее клетка, чем больше у нее орбиталей, тем больше информации она может передать и записать. Атомы и более сложные системы (объекты живой материи не исключение), могут обмениваться этой информацией с помощью электромагнитных излучений, модулированных по амплитуде, частоте и фазе.

Академик А. Андронов высказал однажды мысль, что хранение информации в любой системе заключается в том, что информация дезинтегрируется – то есть распределяется по различным узлам, структурам этой системы. Каким образом? В виде совокупности гармоник, наборов частот. Тогда извлечь требующуюся часть информации можно по принципу эха – частотно резонансным способом.

Как же выглядит механизм передачи и приема этой информации?

Из электротехники известно: если в электрическом поле поместить перегородку из проводящего материала, то направление силовых линий изменится так, как если бы за этой перегородкой появился «зеркальный» заряд обратного знака (в клетке роль перегородки играют белки). Если эта перегородка – диэлектрик, то знак заряда изменится (в клетке это липиды. В организме – кожа). Механизм этот можно продемонстрировать на двухмерном проводнике листе фильтровальной бумаги, смоченной раствором поваренной соли. Ток пропускают через электроды, расположенные в двух точках этой поверхности; распределение токов и потенциалов в этом случае изображено на фигуре (см. схему N 1). Ток входит через положительный электрод (АНОД) и выходит через отрицательный электрод (КАТОД). Соотношение между током и напряжением на каждом участке этого двумерного поля описывается законом Ома. Пунктирными линиями обозначены изопотенциальные линии. Во всех точках изопотенциальной линии регистрируется одинаковое напряжение. В каждой среде, имеющей определенный объем, распределение токов и потенциалов будет таким же, но только не в двух, а в трех измерениях.

Для приема и передачи информации на уровне организма зеркальный заряд должен быть достаточно большим. Естественно предположить, что клетка, имея незначительное магнитное поле, такой заряд вне организма создать не может. Видимо такие потенциалы могут создавать структуры. Под материальной структурой следует понимать некоторую совокупность элементарных объектов таких взаимодействий между ними, благодаря которым данная совокупность образует единый объект со своей качественной и пространственно-временной определенностью. Такой объект по отношению к своим элементам есть материальная система. Подобно тому, как поле отдельной клетки выходит за се

пределы, можно говорить о структурных или актуальных полях органов и систем. Поля эти выходят за пределы организма, причем каждое из них вступает во взаимодействие с полями материальных объектов окружающей среды. В каждый данный момент актуальные поля являются результатом синтеза всех клеточных полей данной системы и являются отражением ее трансмембранного потенциала. Особенностью этих взаимодействий является прием и передача информации от одной биополевой структуры к другой. Таким образом, речь идет о таком взаимодействии между пространственно разобщенными системами, которое можно с полным основанием назвать информационным метаболизмом между организмом и окружающей его средой, между организмом и личностью.

Применимо к человеку, такая целостная реакция предполагает реакцию не отдельного органа или системы, а всей личности на всех уровнях реагирования: физиологическом, полевом и поведенческом. Основной целостной реакции является ощущение, которое можно определить как психический образ какого-то воздействия на человека, отражающий произошедшие изменения среды. Известно, что ответственной за ощущения является центральная нервная система. Большинство исследователей считает, что ЦНС чутко реагирует на электромагнитное поле. С этой точки зрения представляет интерес то, что преобладающая частота колебаний биопотенциалов головного мозга и низкочастотных пульсаций геомагнитного поля приходится на диапазон 8-16 Гц, т. е. диапазон альфа ритма электроэнцефалограммы человека. Очевидно, при формировании мозговой деятельности в процессе эволюции использовались ритмы внешней среды для создания ритмов внутренних.

Эксперименты на человеке с полной очевидностью показали, что воздействие электромагнитных полей, не обладающих тепловым действием, ощущаются человеком. Наиболее стабильные сенсорные реакции наблюдались в том случае, когда воздействие производилось импульсным магнитным полем частотой 10 Гц. При выявлении частотной зависимости биологического эффекта обнаружено своеобразное окно максимального воздействия на человека – это частота 10 Гц.

Возвращаясь к характеристике реакций ЦНС, называемых электромагнитным полем, можно отметить изменение порогов обонятельного раздражения, снижение устойчивости ясного видения, изменение кожно-гальванической реакции (повышалось сопротивление кожи), что вызывало увеличение ее гидратации (реакция на восстановление кожного сопротивления). При длительном воздействии ЭПМ отмечается раздражительность, гневливость, повышение чувства внутренней напряженности. Нарушается внимание и память, эффективность сна, появляется утомляемость во второй половине дня. Кто из читателей не испытал такого состояния при нервном переутомлении? Эта схожесть результатов является косвенным подтверждением правильности понимания механизма информационного метаболизма.

Каков же он? Вернемся к схеме. Рисунок изопотенциальных линий на схеме отображает плотность и напряженность электромагнитного поля при прохождении тока в двухмерном проводнике. Если принять во внимание, что организм человека как материальная целостность представляет один полюс, то отсутствие второго полюса на первый взгляд полностью лишает данную схему любого смысла. Это на первый взгляд. При создании в процессе жизнедеятельности или в результате концентрации довольно большого потенциала внутри организма, вне его возникнет фиктивный магнитный заряд противоположного знака, находящийся на некотором расстоянии от первого реально существующего. Несмотря на фиктивность такого заряда вне организма, поле замкнутых токов оказывается таким же, как если бы оно было создано магнитным диполем. То есть возникает то, что мы называем магнитным диполем со свойственным ему дипольным моментом. Известно, что дипольный момент определяет магнитное поле на большом расстоянии от него, а также воздействие на него внешнего магнитного поля. В таком случае механизм информационного контакта человека и объекта внешней среды выглядит как результат взаимодействия полей его диполя и ЭМП объекта. Взаимодействие с полями среды изменяет дипольный момент, т. е. заряд, рисунок изопотенциальных линий и частоту вибраций диполя.

Мы уже говорили о том, что клетку и орган можно рассматривать как своеобразный резонатор, способный излучать и поглощать электромагнитную энергию, т. е. участвовать в энергоинформационном обмене. Инструментом такого обмена и является дипольная структура, которую йогическая традиция называет ЧАКРОЙ.

Логика живого, присущая живому стремления к постоянному упорядочению внутренних структур, подсказывают, что электромагнитные взаимодействия не случайны. Из множества полей отдельных элементов должно складываться суммарное поле организма с определенной закономерной структурой – иерархией; на границах же частных полей отдельных органов будут образовываться каналы повышенной электрической проводимости, уходящие в

глубь поля, то есть организма. Эти каналы повышенной электропроводимости – европейская медицинская традиция называет МЕРИДИАНАМИ.

Анатомия и физиология не знают чакр. Чакры не «экстракты» тела, а результат взаимодействия между внешней и внутренней средой организма, как психофизической целостности. Индивидуальные характеристики представляющей нас системы чакр определяют специализацию нашего жизненного проявления, наше фактическое место в мире. Степень активности каждой чакры и их взаимоподчиненность у каждого человека различны, но в этом различии можно выделить некоторые общие черты, т. е. типы людей. В соответствии с преобладающей активностью чакр каждому человеку может быть присвоен определенный числовой индекс, например: 246538127 или же 63158427 (счет, как мы знаем, идет снизу вверх). Резкое доминирование какой-либо из чакр или почти полное ее молчание – болезнь. В подавляющем большинстве случаев чакры работают в режиме автоматики, самостоятельно реагируя на изменения внешней и внутренней среды и в соответствии с этим, воздействуют на нее. Человек, не раскрывший своих чакр, т. е. не умеющий растождествиться с их деятельностью, не умеющий их визуализировать, не может сознательно использовать свою энергетическую систему в качестве канала взаимодействия со средой, как внешней, так и внутренней. Только с умением растождествления своего сознания со своим физическим «я» человек оказывается способным сознательно руководить (разумеется, в известных пределах) работой чакр. И чем раньше мы поймем, что сознание нашего мозга – только одна из форм сознания, что оно локализовано в различных конкретных центрах нашего тела, тем скорее мы научимся чувствовать и осознавать себя как бы стереофонически, т. е. более адекватно отражать объективно существующий мир.

Внешне чакры выглядят как завихрения витальной ауры, захватывающие своими крыльями астральную, ментальную и духовную ауру (понятия аур, полей и планов будут полностью раскрыты ниже). На этом этапе достаточно усвоить, что Аура – категория, объединяющая два поля, две частоты вибраций. В принципе это диапазон частотных излучений, исполняющих одну определенную функцию. Работающие в режиме автоматики чакры выглядят как тусклые кружки в центрах слабо выраженных вихрей, увеличивающие свое свечение только в зависимости от реакций организма на внешние или внутренние раздражители. Пробужденные, «открытые» чакры человека, овладевшего своей энергетикой, увеличиваются в размерах и резко усиливают светимость. Тусклые кружки превращаются в сверкающие лучами вихри, выходящие далеко за пределы всех ауральных покровов и окрашивающие своим свечением энергетическую, витальную, ментальную и духовную ауры.

У человека девять чакр. Расположены они вдоль позвоночника, а их счет по анатомии йоги идет снизу вверх. Шестая и седьмая чакры с позвоночником не связаны, нулевая и восьмая расположены вне тела.

0. Чакра НУЛЕВАЯ расположена под промежностью, на уровне колен. Диапазон вибраций соответствует белому свечению.

1. Чакра МУЛАДХАРА расположена в промежности. Диапазон вибраций соответствует темно-красному свечению.

2. Чакра СВАДХИСТАНА расположена между IV и V поясничными позвонками. Диапазон вибраций соответствует оранжевому свечению.

3. Чакра МАНИПУРА расположена между II и III поясничными позвонками, на уровне пупка. Диапазон вибраций соответствует желтому свечению.

4. Чакра АНАХАТА расположена между IV и V спинными позвонками, на уровне сердца. Диапазон вибраций соответствует зеленому или белому свечению.

5. Чакра ВИШУДХА расположена между VI и VII шейными позвонками, на уровне горла. Диапазон вибраций соответствует голубому свечению.

6. Чакра АДЖНА или АГНИ расположена между II и III шейными позвонками и уровнем бровей. Диапазон вибраций соответствует темно-синему свечению.

7. Чакра САХАСРАРА расположена в макушечной части головы. Диапазон вибраций соответствует светло-фиолетовому свечению.

8. Чакра САХАСРАДАЛА расположена над головой. Диапазон вибраций соответствует золотистому свечению.

Слово ЧАКРА переводится с санскрита как «колесо» и часто употребляется в символическом смысле: «Чакра – колесо королевской колесницы универсального царства истины и справедливости». В йогической литературе под словом «чакра» подразумевается целый комплекс понятий.

КОМПЛЕКС ЧАКРЫ СОСТАВЛЯЮТ:

1. Собственно чакра – колебательный контур, формируемый переплетением ветвей нади (путь прохождения энергии) Ида, Пингала и Сушумна, эндокринных желез, входящих в данный комплекс и соответствующего нервного сплетения.

2. ПАДМА или ЛОТОС. Это центр управления чакрой, ее резонатор, основание. Он располагается над нади Сушумной, между позвонками

позвоночника, в точке контакта чакры с переплетением Иды, ПИНГАЛЫ и СУШУМНЫ, не пересекаясь с последним. Место Падмы определяется точкой соприкосновения СУШУМНЫ с горизонтальной плоскостью, проходящей через СОЧУВСТВУЮЩИЕ точки меридианов органов, «родственных» данной чакре.

3. Железа внутренней секреции, гормоны которой обеспечивают проявление функций чакры.

4. Нервное сплетение, контактирующее с чакрой.

5. Собственно полевой заряд чакры, образующий ее дипольный момент и составляющий энергетический резерв чакры.

Центры энергетического каркаса человека напоминают своей формой конический или пирамидальный вихрь, вершину которого составляет падма, а основание – нервные сплетения. Полевой заряд, вырабатываемый энергетическим центром, прямо пропорционален потенциалу колебательной среды чакры. Количество энергии, присутствующее в чакре, должно превышать ее расходы, идущие на осуществление чакрой своих функций. Йогическая традиция за тысячелетия выработала определенную «иконаграфию», определенный способ изображения чакр. Такие изображения чакры носят названия МАНДАЛА и используются как объем памяти путем образования искусственных ассоциаций.

Каждая Мандала представлена символическим цветком лотоса – кругом с определенным числом лепестков. На каждом из них начертан один из слогов санскрита, произнесение которого создает наиболее благоприятную колебательную рабочую среду чакры.

Суммарное сочетание этих слогов составляет МАНТРУ чакры – ее «пароль», однако колебательный принцип чакрической среды представляется звуком, исходящим при произнесении БИДЖИ (корневого слога чакры). Соответствующая буква располагается в центре МАНДАЛЫ.

Лепестки лотоса определяют точки энергетического обмена, связи с другими центрами энергии или, вернее, количество пар полевых диполей.

Нулевая чакра

Месторасположение: Нулевая чакра не имеет падмы, так как не контактирует не только с Сушумной, но и со всем телом человека. Расположена под промежностью, на уровне колен. Все контакты с другими энергетическими центрами осуществляются по полю за счет резонанса.

Нервные сплетения: нервная система человека в целом.

Эндокринные железы: вся эндокринная система в целом.

Мандала чакры представлена шаром, со встроенной спиралью, символизирующим земной шар. Выражает собой взаимопроникновение и взаимосвязь небесного и земного, предопределения и личной воли. Графически эти взаимоотношения изображаются монадой, где небесное светлое, а земное темное поле, разделены частью спирали генетического кода. При этом, в небесное (белое поле) вторгается круг черного цвета, как зависимость его влияния на жизнь человека от личной воли, а в земное (черное поле) вторгается круг белого цвета, как зависимость личной воли от высших сил.

Охватываемые функции: уровень нулевой чакры – это матрица энергетического каркаса человека. Сама мандала чакры говорит о ее некоторой двойственности в энергетическом проявлении. Такая двойственность объясняется функциями чакры: с одной стороны задачами организации энергетического каркаса человека в связи с сущностью его нового воплощения, а с другой – обеспечение полевого взаимодействия его собственной матрицы с матрицами родителей и популяции в момент зачатия и созревания плода. После рождения человека, чакра прекращает взаимодействие с его энергетическими полями.

Формирование индивидуального организма и его способность приспосабливаться к различным физическим и психическим условиям существования начинается еще в момент зачатия, когда матрицы энергетических каркасов родителей сливаются в одно целое. В дальнейшем, это формирование продолжается в зародышевом периоде. Основные моменты такой адаптации связаны с трансформацией зародыша, который в утробе матери проходит все стадии развития живого на земле, от рыбы до человека. Биополе матери, окружая эмбрион и влияя на все более усложняющиеся процессы его развития,

передает на матрицу его энергетического каркаса влияние окружающей среды и своего каузального поля (поля причинности). Тем самым обеспечивается не только возможности приспособления ребенка к конкретным условиям жизни, но и создаются условия, но и создаются основы динамических стереотипов и ассоциативных связей, выработавшихся в процессе жизни всех его предков и его жизни в прошлом воплощении. Создается матрица каузального поля человека с наложенной на нее программой, включающей всю сумму знаний о прошлых проявлениях, которые хранятся потом в глубоких тайниках памяти тела и подсознания.

Каждый из нас так или иначе – продукт прошлого, находящийся в настоящем и омываемый будущим. Глубоко ошибается тот, кто считает, что время – это последовательность существования сменяющих друг друга явлений. Время – это внутренне обусловленный цикл развертывания последовательностей материальных процессов, обеспечивающих превращение причины в следствие.

Частота колебаний энергетической среды чакры соответствует белому свечению.

1. Муладхара

Основные пути движения потоков энергии направлены у человека вдоль позвоночника, где самый верхний позвонок является положительным полюсом, а самый нижний отрицательным. В основании позвоночника находится в потенциальном состоянии первичная энергия – Кундалини. Место её обитания – чакра Муладхара. Пробуждаясь под воздействием Раджической энергии, генерируемой чакрой Аджна и поднимаясь вверх по внутривозвончному каналу – нади Сушумне, она стимулирует работу вышележащих чакр и связанных с ними нервных сплетений и эндокринных желез. Питая их праной, она вызывает к жизни способности и качества, ранее неизвестные человеку, и по мере овладения каждой новой чакрой, поднимает его на более высокую степень сознания.

Кундалини символически изображается змеей, свернутой в три с половиной витка, с головой, поднятой вверх. Канда (энерготело) – основа всех нади – находится в промежности. Основные три нади совпадают с нервными путями:

1 Сушумна нади – со спинномозговым каналом.

2 Слева и справа от позвоночника идут нади Ида и Пингала – они совпадают с двумя околопозвоночными ветвями симпатической нервной системы. Ида и Пингала, поднимаясь поочередно слева направо и справа налево, окружают чакры (не пересекая их) и, пройдя через шею и затылок, образуют узел трех нади в пространстве между бровями, а затем направляются в ноздри. Ида, начинающаяся справа, выходит к левой ноздре. Пингала, начинающаяся слева – к правой ноздре. Пингала – проводник положительно заряженной, горячей праны (солнечное дыхание ХА). Ида – проводник отрицательно заряженной, холодной праны (лунное дыхание ТХА).

Местоположение: пада чакры располагается над анусом, позади гениталиев.

Нервные сплетения: чакра взаимодействует с копчиковым и срамным сплетениями (plexus coccygeus, plexus pudendus).

PLEXUS COCCYGEUS

PLEXUS PUDENDUS

Эндокринные железы: чакра взаимодействует с яичками, яичниками, копчиковой железой, железами промежности.

Охватываемые функции: обоняние, половое влечение, физическая структура нашего тела: клетки и ткани скелета, кожи, мышц, костного и головного мозга. В функциях чакры проявляется воплощение Притхви Грантхи – основного

элемента Земли, являющегося выражением сил Тамаса,

Мандала чакры представляет собой четырёхлепестковый лотос, на каждом из которых расположены слоги: ВАМ, КШАМ, ШАМ, САМ, которые составляют мантру чакры. Четыре лепестка – это не только и не столько обозначение количества связей чакры с другими чакрами и меридианами – это, прежде всего символическое отражение четырёх составляющих жизни человека: минеральной, растительной, животной и духовной.

Треугольник символизирует трехмерность нашего пространства и трехмерность самой сути материи: масса, энергия, пространство – время, а также проявление во всех планах бытия трёх ГУН (Саттва, Раджас, Тамас). Связь с четырьмя полями (энергетическим, эфирным, астральным и витальным) в мандале чакры условно обозначена четырьмя лепестками. Через точки I XIV чан – цян и I X III хуэй – инь чакра связана с первичными меридианами энергетической ауры «меридианом зачатия» – XIII – переднесрединным и «контролирующим» XIII заднесрединным. Посредством этих меридианов чакра воздействует на состояние энергетического поля (вегетатика) и эфирного поля (соматика). В свою очередь подконтрольными меридианами системы ИНЬ и ЯН осуществляется взаимовлияние органов тела и поля. (См. раздел «меридианы» и «ауры»).

В центре мандалы находится треугольник, представляющий женский аспект энергии (шакти) ИНЬ. В центре треугольника расположен лингам (фаллос) – мужской, или творческий аспект энергии ЯН. Вокруг лингама обвивается в 3,5 оборота Кундалини – космическая сила женского порядка.

Частота колебаний энергетической среды чакры соответствует тёмно-красному цвету. Стихия чакры – земля. Символ (биджа) – ЛАМ.

Благодаря нади Сушумне, Муладхара играет роль связующего звена между кинетическим центром физической энергии Аджна – чакрой и центром психической энергии космического порядка САХАСРАРА – чакрой.

Сушумна нади состоит из трёх путей:

1. Собственно Сушумна-нади – транспортный путь отрицательной энергии.
2. Виджра-нади – транспортный путь положительной энергии.
3. Читрини-нади – транспортный путь саттвической энергии (см. схему 4).

На одном из лепестков мандалы Муладхары находится слог ВАМ – биджа Свадхистаны. Вибрации, вызванные повторением этого слога, активизируют связи Муладхары со Свадхистаной. Они вызывают приток в чакру энергии, производимой Свадхистаной.

Вибрация чакры возбуждает связанные с ней эндокринные железы: у мужчин яички, а у женщин яичники. Яички вырабатывают мужские половые гормоны, андрогены, среди которых наиболее важен тестостерон. Андрогены определяют развитие вторичных половых признаков: рост усов, бороды, половое влечение. Избыток тестостерона вызывает у мальчиков преждевременное половое созревание, а мужчин толкает к половой невоздержанности. Недостаток секреции этого гормона у мужчин вызывает импотенцию, вялость, апатичность, преждевременное старение.

Яичники вырабатывают эстрогены, которые определяют половое развитие женщины, обуславливают цикличность менструаций, нормальное течение беременности. Нарушение секреции этих гормонов у женщин также вызывает преждевременное старение, ранний климакс и т. д.

Появление функции чакры на полевом (ауральном) уровне. Тело человека, являясь в принципе объектом среди объектов, для нашей нервной системы также является объектом внешнего мира. Рецепторы вегетативной нервной системы приносят в мозг информацию о состоянии каждой структуры, каждого органа в отдельности и несут в ответ регулирующие сигналы и возбуждают деятельность элементов эндокринной системы, которая выделяет регулирующие ферменты. Однако существует какое-то связующее звено, которое позволяет ощущать свой организм как единую живую систему, единое монолитное материальное тело. Таким связующим звеном является Стхула-прана, «грубая» прана – энергетическое поле вегетативных процессов, которое интегрирует элементы организма в единую живую систему и передает в мозг информацию о нём как о структуре. Энергетическое поле даёт информацию о потенциальной энергии всего организма, о его физическом состоянии. Такое ощущение тела позволяет судить о своих физических возможностях, разбираться в своем состоянии и способах его поддержания.

Если данная чакра у человека ведущая, то энергетическое поле человека, вступая в резонанс с энергетическими полями окружения (природы, предметов, людей) позволяют ему разобраться в характере их вибраций. Такие люди обычно либеральны и терпеливы. Они сторонятся жгучих проблем и конфликтов. Из таких людей часто получаются хорошие селекционеры, садоводы, повара, т. е.

Йога. Марк Абрамович filosoff.org
специалисты, для которых главное – структура, потенциальные возможности и внутренние процессы, происходящие в объектах.

Гипофункция этой чакры вызывает застойные явления в организме, нарушения обмена, истощение жизненных сил, дистрофию мышц и т. д.

Гиперфункция вызывает излишнюю полноту, апатичность.

2. Свадхистана

Месторасположение: падма чакры располагается между IV и V поясничными позвонками. Это пост управления энергией, поступающей от пищеварения, и энергии, поступающей от меридианов. Энергия распределяется по четырем цепям: двум ЯН – группа ручных янских меридианов: VI–II–X, группа ножных янских меридианов: XI–III–VII и двум Инь – группа ручных иньских меридианов: V–I–IX и группа ножных иньских меридианов: XII–IV–VIII. По связям с МАНИПУРОЙ избыток энергии передается в этот центр для накопления.

Нервные сплетения: чакра взаимодействует с поясничным и подчревным сплетениями.

Функции чакры: вкус и пищеварение. Кроме этого, в ведении чакры находится профилактика тела против антител в нашем организме – так называемые защитные реакции организма.

Эндокринные железы: чакра взаимодействует с печенью, почками, лимфатическими железами, а у женщин и с молочными железами.

Частота колебаний энергетической среды чакры соответствует оранжевому цвету. Стихия чакры – вода. Символ – биджа – слог ВАМ.

Мандала чакры представляет собой шестилепестковый лотос, на лепестках которого начертаны слоги её мантры: БАМ, БХАМ, МАМ, ЙАМ (биджа Муладхары). Внутри круга мандалы расположены два ряда лепестков, символизирующих два рода источников энергии чакры, внутренний и внешний, или ИНЬ и ЯН. В зависимости от сочетаний колебательных сред этих противоположных источников энергии возникает 64 варианта причин состояния человека и его общей энергетике. Каждой, как внутренней, так и внешней колебательной среде соответствует свой символ:

Внешняя среда – внутреннее кольцо мандалы.

Внутренняя среда – внешнее кольцо мандалы.

От соединения лепестков внутренних и внешних связей мандалы зависит, находятся ли меридианы в избыточности или в недостаточности. Например: в результате неправильного питания к группе ножных янских меридианов подключен лепесток абсолютное ЯН.

И в то же самое время человек длительно должен находиться в условиях абсолютного ЯН. Разумеется, меридиан желудка сразу окажется в избыточности. Те, кто внимательно изучил схему связей между янскими меридианами, сразу найдут все нарушения, которые возникнут в организме сначала на уровне вегетатики, а впоследствии и в соматике.

Проявление функции чакры на полевом (ауральном) уровне. Свадхистана управляет жизнеспособностью нашего организма, воздействуя на соматическую клетку, структур и тела в целом. Рецепторы соматической нервной системы приспособлены для восприятия раздражений из внешнего мира и регулируют взаимоотношения между телом и окружающей его внешней средой – это система внешнего мира. Работа чакры объединяет человека в единое энергетическое целое с таким общим для живой и неживой природы компонентом внешнего мира, каким является Эфирное поле, Сукшма прана («тонкая» прана). Это уровень восприятия о положении своего тела в пространстве как объекта, некоей однородной «схемы тела», уровень регуляции отношений между организмом и окружающим его внешним миром. Основная роль этого уровня – непрерывное извлечение информации об энергетической среде, местах, людях и ситуациях. Эфирное поле дает информацию о процессах происходящих в объектах, и причинах, их вызывающих, позволяет судить об энергетических возможностях

других людей, разобраться в причинах их возникновения. Если данная чакра ведущая, то эфирное поле человека, вступая в резонанс с эфирным полем окружения, позволяет разобраться в причинах того или иного поведения человека или объекта, их энергетических возможностях. Такие люди дружелюбны, наделены прекрасным здоровьем, большие мастера в поддержании порядка и лада в своём внутреннем мире и внутреннем мире других людей.

Гипофункция чакры вызывает неприспособленность, болезненность, завистливость и обидчивость.

Гиперфункция – делает человека эгоистичным, похотливым, злым.

В заключение следует отметить, что меридиональная система человека является проявлением взаимодействия энергетической и витальной ауры, а меридианы – только кожная проекция этого взаимодействия. Влияние других чакр на данную систему осуществляется через эти поля. И последнее: границу между муладхарой и свадхистаной у мужчин провести почти невозможно, они являются как бы одной чакрой, и только йогическая тренировка позволяет дифференцировать работу каждой чакры в отдельности и подчинить их вибрации воздействия аджны.

3. Манипура

Месторасположение: падма чакры расположена между 2 и 3 поясничными позвонками. Чакра Манипура – центр накопления энергии и выдачи энергетического резерва нуждающимся чакрам.

Нервные сплетения: чакра взаимодействует с солнечным сплетением (plexus solaris). Возможность этой чакры и нервного сплетения для энергетики человека подтверждается вторым названием солнечного сплетения cerebrum abdominale (брюшной мозг).

Эндокринные железы чакры: печень (желчетворные её клетки) с желчным пузырем, надпочечники, селезенка и поджелудочная железа.

Функции чакры: аккумуляирование энергии, зрение, передвижение (скелетная мускулатура).

Мандала чакры представляет собою круг, обрамленный десятью лепестками, на которых начертаны слоги её мантры: ДАМ, ДХАМ, НАМ, ТАМ, ТХАМ, ДАМ, ДХАМ, МАМ, ПАМ, ПХАМ. В центральном круге мандалы расположен треугольник, символизирующий женский аспект энергии (ИНЬ). Это означает, что чакра пополняется энергией из внутренних источников. В середине треугольника расположен символ стихии чакры – корневая мантра РАМ.

Внешние лепестки мандалы представляют полевые связи чакры с пятью меридианами ИНЬ: ПХАМ – V сердца, ДХАМ – IV селезенки-поджелудочной железы, ТАМ – I легких, ДАМ – VIII почек, МАМ – XII печени; и с пятью меридианами группы ЯН: ДАМ – VI тонкой кишки, НАМ – III желудка, ТХАМ – II толстой кишки, ДХАМ – VII мочевого пузыря, ПАМ – XI желчного пузыря.

Напоминаю, что это именно те связи между янскими и иньскими меридианами, которые осуществляются по кругу малой циркуляции энергии, или по принципу звезды. Связь чакры с этими меридианами осуществляется только через Эфирное поле, непосредственной связи с меридианами у чакры нет. Этим качеством обладают и все вышерасположенные чакры. Меридианы, которые находятся под воздействием деструктивных связей, немедленно пополняют энергию за счет запасов чакры, передаваемых ею путем возбуждения соответствующих меридианам зон эфирного поля. Меридианы, активизирующиеся за счет малого круга циркуляции и находящиеся в состоянии избыточности, отводят избыток энергии в данную чакру.

СЛЕДУЕТ ОТМЕТИТЬ, ВСЕ СВЯЗИ МЕЖДУ МЕРИДИАНАМИ, ОСУЩЕСТВЛЯЕМЫЕ ПО ПРИНЦИПУ ЗВЕЗДЫ (малый круг циркуляции энергии) ПРОХОДЯТ ПО АСТРАЛЬНОМУ ПОЛЮ И РЕГУЛИРУЮТСЯ МАНИПУРОЙ.

Из трех сторон треугольника мандалы исходят три луча стилизованной свастики. Левый луч – символ силы Раджаса, правый луч – символ Тамаса, верхний луч – символ саттвической силы.

Вибрация чакры возбуждает связанные с нею эндокринные железы – надпочечники, островки Лангеранса (по имени открывшего их исследователя), поджелудочную железу и селезенку.

Надпочечники выделяют адреналин, который влияет на внутриклеточные

процессы обмена веществ. Адреналин вызывает усиление и учащение сердечных сокращений, улучшает проход нервных импульсов, снижает тонус гладких мышц желудка и кишечника, сокращает мышцы радужной оболочки глаза. Адреналин повышает работоспособность скелетных мышц, повышает возбудимость зрительных и слуховых рецепторов. При резкой активизации чакрой коры надпочечников вызывается экстренное повышение работоспособности организма в чрезвычайных условиях. Гормоны надпочечников задерживают развитие воспалительных процессов, предохраняют ткани от разрушительного влияния микроорганизмов. Половые гормоны надпочечников играют значительную роль в половом развитии человека.

Анатомически прослеживается четкая связь надпочечников с надидей и Пингалой. Правый надпочечник, связанный с положительной праной Пингалы – ЯН, имеет, как правило, пирамидальную форму, левый надпочечник, связанный с отрицательной лунной праной Иды – форму полумесяца.

Поджелудочная железа. Особые группы клеток этой железы, возбуждаемой чакрой, островки Лангеранса, производят инсулин и гликоген. Инсулин повышает внутриклеточные процессы усвоения глюкозы, стимулирует синтез белка в клетках. Гликоген, являясь антагонистом инсулина, снижает эти процессы. Нарушение деятельности данной железы вызывает тяжелое заболевание – сахарный диабет.

Селезенка. О селезенке см. соответствующий меридиан.

Проявление функций чакры на полевом уровне. Энергетическая среда чакры соответствует уровню целостной реакции организма на внешние раздражители, состояния потребности действовать в результате положительной или отрицательной реакции симпатии или антипатии. На данном уровне реагирования производится оценка раздражителя с точки зрения его полезности или вредности, опасности или безопасности. Раздражителем, как мы уже говорили, может быть как внешняя среда, так и ситуация. Носителем информации этого уровня проявления внешнего и внутреннего мира является Астральное поле. Именно здесь встречаются и взаимодействуют витальное и эфирное поля. Это уровень эмоциональной окраски физиологического состояния организма. На этом уровне человек индуцирует эмоциональные волны, воздействующие на других людей, и воспринимает низшие эмоции других. Восприятие чакрой колебаний данного поля влияет на функции внутренних органов. «Взаимопроницаемость витальных и энергетических волновых структур косвенно подтверждается тем фактом, что эмоциональное состояние отражается на состоянии внутренних органов (как тут не вспомнить печально известные инфаркты, язвы желудка мигрени и прочие расстройства „на нервной почве“ и наоборот – состояние внутренних органов отражается на эмоциональном состоянии)»).

Если данная чакра у человека ведущая, то астральное поле, входя в резонанс с полем окружения, позволяет разобраться в причинах тех или иных реакций на различные ситуации и объекты, как у себя, так и у окружающих его людей: воздействовать на эмоциональный уровень окружения. Такие люди отличаются завидной энергией, настойчивостью, они не только неутомимые труженики, но и прекрасные руководители. Среди таких людей чаще всего встречаются стихийные ваятели, которые умеют видеть скрытую форму найденной случайно коряги и двумя-тремя движениями ножа выявить её для всеобщего обозрения. Люди с доминантой манипуры умеют преодолевать трудности, им нравится борьба, как процесс.

Гиперфункция чакры вызывает беспокойство и нетерпеливость в удовлетворении своих инстинктов, развивается тщеславие и самомнение, человек очень легко идет на ссоры и драки.

Гипофункция ведет к малоподвижности и мышечной слабости, к заболеваниям желудка и нарушениям кровяного давления.

Частота колебаний энергетической среды чакры соответствует желтому цвету. Стихия чакры – огонь. Биджа слог – РАМ.

4. Анахата

Месторасположение: падма чакры расположена между IV и V спинными позвонками. Диспетчерский пост распределения энергии. Все то, что определяет наше поведение на уровне тела, находится в ведении этого центра.

Нервные сплетения: чакра взаимодействует с сердечным нервным узлом Ganglion cardiacum,

который в свою очередь состоит из шести нервных узлов: правое переднее сплетение, левое переднее сплетение, правое заднее сплетение, переднее сплетение предсердий, заднее сплетение предсердий, т. е. три сплетения, относящиеся к принципу ЯН, и три сплетения, относящиеся к принципу ИНЬ.

Эндокринные железы: в качестве эндокринной железы этого центра выступают паращитовидные железы. Эти железы, а их у человека чаще всего 4, продуцируют паратгормон, который стимулирует все процессы концентрации кальция и фосфора в организме. Многие физиологические процессы осуществляются под влиянием гормонов этой железы: передача нервных импульсов, свертывание крови, образование костной ткани, сокращение мышц, оплодотворение яйцеклетки и т. д. Хранилищем кальция в организме является скелет. Ионы кальция постоянно перемещаются из костей скелета в кровь и другие ткани и обратно.

При избытке паратгормона в крови человека развивается гиперпаратиреоз. Как следствие болезни происходит вымывание кальция из скелета и повышенное его выведение из организма с мочой. Кости становятся хрупкими, в почках часто образуются камни. Недостаточность этого гормона – гипопаратиреоз – вызывает судороги мышц.

С чакрой также взаимодействуют легкие, тимус и сердце.

ТИМУС

Мандала чакры представлена кругом и оконтурена двенадцатью лепестками, обозначающими полевые связи чакры с двенадцатью меридианами, с полевым влиянием этой чакры на обмен энергией между ними по большому кругу циркуляции энергии. На каждом лепестке начертаны слоги мантры: КАМ, КХАМ, ГАМ, (биджа вишудхи), ГХАМ, НГАМ, ЧХАМ, ЧХХАМ, ДЖАМ, ИНЬАМ, ТАМ, ТХАМ.

Мужской (ЯН) и женский (ИНЬ) аспекты энергии представлены расположенными в круге двумя разносторонними треугольниками. Вершина одного из них направлена вверх – ЯН, другого вниз – ИНЬ. Весь смысл данного символа раскрывается при внимательном рассмотрении схемы № 7, на которой отражены: принцип передачи энергии с меридиана на меридиан, время года, определяющее наибольшую активность и податливость его и податливость к воздействиям внешней среды и поля, генерируемого чакрой, а также время суток, в которое эта активность проявляется наиболее ярко. В центре треугольника начертан корневой слог – биджа чакры ЯМ.

Функция чакры: осязание, распределение энергии, работа (руки).

Проявление функции чакры на полевым уровне. Уровень 4 чакры – витальное поле, т. е. уровень взаимодействия с реальностью как внутренней, так и внешней, на котором производится обработка и накопление информации о среде и своих реакциях на неё, т. е. образования того, что мы называем инстинктивным умом. На волне вибраций этой чакры происходит процесс образного мышления, связанного с воспроизведением образов, влияющих на подсознание в выработке привычек и автоматизма в действиях. Это то поле, на котором происходит посев и произрастание характера. Это неосознаваемый процесс фиксации, накопления и обработки информации, обеспечивающий приспособление организма к относительно постоянным условиям существования (процесс речи, ходьбы, письма), освобождающий сознание для конструктивно-творческой деятельности в условиях постоянно и неожиданно изменяющейся внешней среды. Витальное поле – это инструмент, та несущая волна, на которой развивается интеллект.

Лица с доминирующей функцией этой чакры отличаются высокой степенью самоконтроля и уравновешенным темпераментом, они легко ориентируются и в обстановке, и в работе, как правило, бескорыстны и разумно дисциплинированы.

Нарушения в работе чакры сопровождаются умственной неустойчивостью, болтливостью. Человек бывает худым, слабым и суетливым.

Частота колебаний энергетической среды чакры соответствует зеленому свечению, однако она полностью зависит от правильной работы всех чакр человека. Присущее чакре белое свечение проявляется только тогда, когда составляющие этот цвет излучения достигают монохроматического чистого

звучания.

Стихия чакры – воздух. Биджа чакры слог – ЯМ.

5. Вишудха

Месторасположение: падма чакры расположена между VI и VII шейными позвонками. Пост модулирования вибраций внешних полевых связей человека с окружающей средой, начиная от оценки физиологической составляющей адаптации и кончая пробуждением сознания своего «Я».

Нервные сплетения: шейное нервное сплетение Plexus cervicalis.

В этом сплетении различают четыре передние ветви, которые входят в падму чакры Сома, являющейся как бы замком Вишудхи. Ветви шейного сплетения частично входят в состав бронхиального сплетения: Plexus brachialis – второго нервного сплетения чакры.

В колебательную среду чакры входит и языкоглоточный нерв,

содержащий двигательные, чувствительные, вкусовые и парасимпатические волокна.

ЭНДОКРИННЫЕ ЖЕЛЕЗЫ

МИНДАЛЕВИДНЫЕ ЖЕЛЕЗЫ

СЛЮННЫЕ ЖЕЛЕЗЫ

ЩИТОВИДНАЯ ЖЕЛЕЗА.

Клетки щитовидной железы продуцируют йодосодержащие тиреоидные гормоны: трийодтиронин и тиротоксин.

Эти гормоны вызывают повышение энергетического обмена, регулируют рост организма, стимулируют центральную нервную систему. Под влиянием этих гормонов все рефлексы, как условные, так и безусловные становятся более выраженными. Нарушения работы железы вызывают тяжелые заболевания: тиреотоксикоз (гиперфункция), либо микседему (гипофункция). В первом случае наступает быстрая утомляемость, слабость, похудание, раздражительность. Снижается либидо и изменяется менструальный цикл. Человек становится многословным, суетливым, жестикуляция неоправданно живая. Щитовидная железа, как правило, увеличивается. Во втором случае, на фоне быстрой утомляемости появляются боли в суставах и мышцах, повышенная зябкость, общее понижение температуры. Человек становится медлительным, склонным к полноте, страдает от приступов апатии и депрессии, ослабляется память, снижается интеллект. Нарушаются все виды обмена. Снижается аппетит,

кислотность желудочного сока падает, начинают крошиться ногти и зубы.

Мандала чакры представляет собой круг с шестнадцатью лепестками. На каждом лепестке начертаны слоги мантры этой чакры: ОМ, АУМ, АМ, АМХ, АМ, АМ, ИМ, УМ, УМ, РИМ, ЛИМ, ЭМ, АЙМ.

Уже сама схема чакры наводит на мысль о её некоторой двойственности в энергетических проявлениях. Такая двойственность объясняется функциями чакры: с одной стороны, оценить окончательно качество физиологической адаптации организма к внешней среде, а с другой – обеспечить полевое взаимодействие организма с психикой. Поле, генерируемое чакрой, состоит как бы из двух зон: одна центростремительная, определяющая наше восприятие действий физического тела, а вторая – центробежная, определяющая характер физических действий, их целесообразность. Сознание, находящееся в двух антагонистически действующих зонах, порождает мгновенную среду, называемую мыслью, являющуюся только стадией действия на его пути к воплощению. Таким образом, господство над мыслью выливается в управление двумя средами, как телесной, так и умственной. Регулируя реакции человека на поддержание постоянной внутренней среды, независимо от внешних воздействий, чакра контролирует приспособительные реакции. Эти приспособительные реакции можно тренировать. До сих пор наука знала только два способа оптимизации адаптивных систем организма: первый заключается в воздействии на метаболические процессы человека (диета, фармакотерапия и т. д.), второй – оказании влияния на соматовегетативные функции (гимнастика, закаливание, климато-, бальнео-, физиотерапия). Знание энергетического каркаса, т. е. закономерностей функционирования чакр, открывает перед человеком третий, пожалуй, самый главный путь оптимизации – путь энергетических тренировок. Так как Вишудха связана с Аджной прямой связью, энергетически тренированный человек волевым усилием может создать вокруг себя необходимое в данный момент состояние поля и сознательно воздействовать на состояние своего организма. Механизм такого воздействия выглядит следующим образом: согласно древневосточным концепциям, исходящим из учения ЯН-ИНЬ, чакра образует следующие пространственно-полевые взаимоотношения между участками поверхности тела человека. Передняя поверхность ИНЬ состоит из верхней части ЯН и нижней части ИНЬ, левой половины ЯН и правой половины ИНЬ; такое же соотношение частей имеет и задняя поверхность тела. На поверхности каждой области тела под воздействием полей, генерируемых чакрой, – теми её лепестками, которые имеют мантры с нижней чертой, – возникают те или иные биоэнергетические потенциалы, которые находятся между собой и окружающим человеком пространством в сложном трехмерно-пространственном взаимоотношении. Равновесие между полями поверхностей и энергии меридианов создает гармонию ЯН – ИНЬ. Это сбалансированное состояние и означает здоровье. Чутко реагируя на состояние энергетики пространства и приводя в соответствие с нею энергетику меридианов, вибрация чакры способствует адаптации человека.

Второй вид вибраций Вишудхи, генерируемых с учетом адаптационных полей, это вибрации, обеспечивающие психическую энергию человека. Взаимосвязи между чакрой и мозгом осуществляются теми лепестками, которые обозначены мантрами без чёрточек. В заключение следует добавить, что четыре лепестка, блокируемые чакрой Сома, обслуживают ту часть энергии чакры, которая расходуется на восприятие полевой информации, а не заблокированные – на передачу информации. В каждом конкретном случае различия зависят от воспитания, наследственных факторов и волевого воздействия (занятий различными видами йоги).

Функции чакры: пространство, время, слух и голос.

Проявления функции чакры на полевого уровне. Уровень 5 чакры – это первое ментальное поле, тот уровень, на котором вырабатываются моральные и эстетические установки, вырабатываются способность отличать явления внутреннего мира от явлений мира внешнего, т. е. производится осознание своих мыслей, чувств и надежд. Это уровень анализа, классификаций и обобщений, пробуждение сознания своего «Я», т. е. самосознания. Это интеллектуальное начало человека – образное мышление. Такое качество ментального поля позволяет произвести логический анализ событий, объектов, своих возможностей и, в случае необходимости, привести свои возможности в соответствие с потребностями своего тела. Объективная оценка своих и чужих способностей дает возможность правильно строить свои взаимоотношения с внешним миром, формировать процесс его познания и влиять на ход происходящих в нем событий. Такое состояние ведет к повышенному чувству самообладания и спокойствию, способствует абстрактному мышлению и концентрации.

При нарушениях в работе чакры человеком овладевает растерянность и вялость ума. Леность, бездеятельность становятся характерными чертами натуры человека.

Частота колебаний энергетической среды чакры соответствуют голубому цвету. Стихия чакры – эфир. Биджа чакры – слог ГАМ.

6. Аджна или Агни

Месторасположение: падма чакры расположена между 2 и 3 шейным позвонком. Расположение чакры очень сложно и понимание его несколько затруднено. Эту чакру часто называют лобным центром, так как её падма соединяется с лобным треугольником и вместе с ним образует геометрическую фигуру, напоминающую треугольную пирамиду. Основанием пирамиды, как уже говорилось, является треугольная плоскость, образованная точками начала арок правой и левой брови цуань-чжу и точкой в центре лба э-чжун. Вершиной треугольной пирамиды является точка 15 я-мень заднесрединного меридиана.

Нервные сплетения: чакра взаимодействует с шейным сплетением – *plexus cervicalis*, которое образуется передними ветвями четырех верхних шейных спинномозговых нервов. Своими ответвлениями шейное сплетение проникает в грудную клетку, достигая плевры, околосердечной сумки и диафрагмы. Диафрагмально-брюшные ветви проникают в печеночное сплетение, верхнее желудочное сплетение, к брюшине и передней стенке живота.

Эндокринные железы: чакра взаимодействует с гипофизом, в котором различают две доли: переднюю – железистую, которая составляет 70 % массы железы, и заднюю – нейрогипофиз. Передняя доля выделяет гормоны, из которых один, гормон роста, действует непосредственно на биохимические процессы, происходящие в тканях, а остальные действуют через другие железы внутренней секреции, являясь для последних как бы пусковыми – направляющими. Они так и называются – тропные гормоны (от греческого слова «тропос» – направление). Нарушение деятельности гипофиза, его железистой доли, вызывает нарушение роста человека. При избыточности выделения гормона роста развивается гигантизм, который при прогрессировании заболевания сопровождается слабостью, нарушением зрения, появлением сутулости. Если эта избыточность проявляется после 25 лет, развивается другое заболевание – акромегалия. Непропорционально увеличивается нос, уши, губы, надбровные дуги и скулы выдаются вперед. Увеличивается нижняя челюсть, язык с трудом умещается во рту и мешает говорить, кисти и стопы растут не только в длину, но и в ширину, становятся лопатообразными. Проявляются и другие нарушения эндокринных желез, вызываемые чрезмерным выделением тропных гормонов.

Противоположное состояние называется гипофизарной карликовостью. Недостаточное выделение гормона роста гипофизом вызывает резкое замедление роста. Высота взрослого человека не превышает 130 см, он выглядит, несмотря на малый рост, старше своих лет. Кожа у него сухая, тонкая, морщинистая. Он, как правило, имеет предрасположенность к инфекционным заболеваниям. Иногда развивается недостаточность половых желез, надпочечников, щитовидной железы.

Охватываемые функции: само название чакры – Аджна – управление, командование, раскрывает суть функции чакры. Она – первая из чакр – воспринимающая вибрации Сахасрары и передающая их далее по каналу Сушумны к падмам других чакр. Связи Аджна-чакры с лобным треугольником позволяют ей не только влиять на физические функции организма, но и координировать их с интеллектуальной и психической деятельностью. Внимательное рассмотрение схемы дает возможность в полном объеме понять те связи, которые существуют между чакрой, энергетической и нервной системами человека.

Переднесрединный меридиан – сосуд зачатия – внутренним ходом через гипофиз и точки 24XIII – чэн-цзян и 28XIV – инь-цзяо заднесрединный – контролирующий меридиан соединяется в единую систему ян – инь, находящуюся под управлением Аджны и её эндокринной железы – гипофиза. Через модулирующие центры симпатической нервной системы 2VII – цуань-чжу, меридиана мочевого пузыря, чара держит под контролем почти все другие меридианы, т. е. на последнем расположены их сочувствующие точки. Через гипофиз и модулирующий центр парасимпатической нервной системы (точка 15XIV – я-мень), Аджна воздействует на нижележащие чакры через их эндокринные железы. Все связи между физическим телом человека и ментальным полем 11 осуществляются через Аджну. Через чакру Муладхара, с которой Аджна имеет

прямую связь, она оказывает влияние на энергетическое поле и вегетатику. О связях с Сахасрарой и её функции пойдет речь ниже, но из того, что сказано, видно, какую роль в организме играет центр волевого принципа человека – Аджна чакра. Полное углубление в Раджа йогу окончательно раскрывает модулирующие возможности данной чакры по управлению своим физическим и ментальным полем.

Проявление функции чакры на полевом уровне. Уровень 6 чакры – это второе ментальное поле, тот уровень, на котором образное мышление – низший ментал получает дальнейшее развитие в форме абстрактного мышления (высший ментал) и способности к предвидению результатов своих действий. Это привело к окончательному развитию самосознания, а последнее к возникновению способности сознательного контроля над своим ментальным потоком, т. е. разумом. Происходит сознательное выделение индивидуальных полей (энергетического, эфирного, астрального, витального и ментального) из всеобщих планов. Канва витальных частотных модуляций, вплетенная в волновые характеристика того или иного сегмента энергетического каркаса (т. е. чакр) оказывается украшенной канвой ещё более тонких ментальных частот. Эмоции – это цвет и оттенок ментальной ауры; мысль, работа мозга и Аджна чакры – её форма. Уже сам процесс мышления меняет форму ауры. Оформившаяся мысль имеет не только свою, присущую ей форму, но и свою массу, цвет и энергию. Каждая мысль проявляется на двух уровнях – это присущая ей вибрация и подвижная, отделившаяся от ментального поля, форма.

Оформившаяся мысль живет своей жизнью. Она движется по направлению к объекту мышления, вступая во взаимодействие с его ментальным полем и между этим полем, и мыслеформой происходит либо разряд, если мыслеформа враждебна объекту, либо «подзарядка» ментального поля объекта, если мыслеформа доброжелательна. Заряд энергии мыслеформы не пропадает зря, блуждая в пространстве и возбуждая в нем определенные вибрации, он либо резонирует с аналогичными зарядами, усиливая их звучание, или гасится отрицательными зарядами, взаимно уничтожаясь.

Даже человек с нераскрытым внутренним зрением, но с чуткой психикой, сразу же, не обменявшись ни единым словом с присутствующими, почувствует доброжелательность или враждебность атмосферы в незнакомой компании. Совпадающие вибрации мыслеформы большинства населения больших городов создают в них специфическую напряженность ментального поля, которая либо подавляет новоприбывшего, либо возбуждает в нём несвойственные ему мысли, или стимулирует его собственный эмоционально-психический настрой. Никогда эти вибрации не оставляют без воздействия. Жилые дома, административные здания, больницы, школы пронизаны мыслями своих настоящих и бывших хозяев, надолго сохраняя вибрации их мыслеформ. Для человека с раскрытым внутренним зрением кирпичи из стены тюрьмы, церкви, школы никогда не будут одинаковыми, даже если они сделаны из одной глины в одно время одним мастером и внешне абсолютно одинаковы.

Человек бодрствующий постоянно мыслит, он окружен мыслеформами – продуктами его мыслительного процесса. Стой мыслей это довольно длительное состояние, меняющееся одновременно с качественным ростом человека. Поэтому кроме стереотипов мышления, а соответственно и стереотипов восприятия, мощным фильтром на пути проникновения информации к его мозгу стоят вибрации его собственных мыслеформ, зачастую до неузнаваемости искажая мысли общающихся с ним людей. Чистый строй мысли, продуцирующий мыслеформы высоких вибраций, окрашенные в светлые тона высоких идей, фильтр более легкий для проникновения информации, позволяющий адекватно отражать существующий мир.

Если шестая чакра является ведущей, то второе ментальное поле создает возможность путем восприятия мыслеформ, воспроизводить предметы как бы по готовым образцам. Начиная работу, человек уже может представить конечную форму, свойства и качества готового объекта – результат его труда. Из среды людей с доминирующей Аджной выдвигаются выдающиеся представители творческих профессий – литераторы, художники, ученые и философы. Чтобы они ни делали, их работы настолько убедительны, что меняют миропонимание сталкивающихся с ними людей.

Мандала чакры представлена кругом с двумя лепестками, на которых начертаны слоги ХА и ТХА. Ни одна чакра не имеет этих слогов, на которых ХА символизирует ниспадающий солнечный свет, положительно заряженную энергию ЯН, а другой – ТХА – отраженный лунный свет, отрицательно заряженную энергию ИНЬ. В центре мандалы расположен треугольник, вершина которого направлена вниз. Он символизирует женский аспект энергии. Фаллическая форма в окружении биджи чакры ОМ характеризует важность регулирующей роли чакры в распределении энергии, начиная от акта воспроизводства жизни (прямая связь с Муладхарой) и кончая сублимацией физической энергии в область духа.

Частота колебаний энергетической среды чакры соответствует темно-синему

7. Сахасрара

Месторасположение: Сахасрара не имеет падмы, т. к. не контактирует с Сушумной. Все контакты чакры с другими энергетическими центрами осуществляются по полю за счет резонанса. Не следует Сахасрару отождествлять с мозгом. Несмотря на то, что она располагается в нем, и его поле управляет всеми функциями человека на всех нижележащих уровнях – она не мозг. Чакра расположена в верхней части черепа, поэтому её иногда называют «макушечным» центром энергии.

Нервные сплетения: мозг – *енсерфалон*.

Эндокринные железы: эпофиз – шишковидная железа.

Длина эпофиза 8 мм, около 0,118 г. Медицина до сих пор называет эту железу загадочной. Полностью роль эпофиза раскрывает только йога. Декарт догадывался о роли этой железы, как границы физической, метафизической и психической фаз человека. На физическом плане роль эпофиза проявляется в торможении гондотропных гормонов гипофиза, т. е. гормонов, стимулирующих рост половых желез и выработку ими гормонов. Эпофиз (шишковидная железа) работает в тесном взаимодействии также с зубной железой (тимусом), регулируя рост и созревание организма. При деструктивных процессах в шишковидной железе наступает увеличение роста, усиленное развитие полового аппарата и преждевременное умственное развитие. У взрослых нарушение функции шишковидной железы внешне никак не проявляется.

Мандала чакры представлена кругом, символизирующим цветок лотоса с тысячью лепестками, на которых многократно повторяются слоги санскрита. В центре круга начертан слог АУМ (ОМ).

Охватываемые функции. Эго, «Я» человека. Для правильного понимания работы чакры следует внимательно разобраться в работе предыдущих чакр, особенно Вишудхи и Аджны. Если первая (Вишудха) под воздействием адаптационных полей создает вибрационный фон работы психической энергии, зависящей от окружения человека, и таким образом обеспечивает её модуляциями, внесенными этим окружением, а вторая (Аджна) координирует вибрации всех чакр, подчиняя их работу режиму, обусловленному этими модуляциями или волевым импульсом самой Аджны, то роль Сахасрары заключается в оценке всех нюансов излучений и в создании общей вибрационной среды, которая ближе всего соответствует, с одной стороны, вибрациям популяций, а с другой – космическим излучениям поля творческой интуиции.

Уровень 7 чакры – это тот уровень, на котором проявляются мотивы наших действий, не только и не столько как отражение наших потребностей, но как навыки, установки, как динамические стереотипы и ассоциативные связи, выработавшиеся в процессе взаимодействия с внешней средой. Это – каузальное поле, уровень бытовой интуиции. Каузальное поле уже не зависит от внешних причин, оно в самом себе содержит причины своих проявлений и является кинетическим центром воли, возбудителем вибраций волевых проявлений Аджны. Это хранилище следов наших прошлых действий, определяющее характер нашего нынешнего взаимодействия с миром и другими людьми. Это поле постоянно программируется всей суммой наших знаний о прошлых проявлениях и нашего индивидуального отношения к происходящему. Мы как бы заряжаем это поле теми или иными свойствами, а оно, уже без усилий с нашей стороны, заставляет наше сознание течь в требуемом направлении.

Такое состояние поля и его свойства создают индивидуальный причинный диапазон устремлений человека, который в свою очередь вливается в причинный диапазон всеобщего каузального поля, связывающего все человечество единой судьбой. Это поле определяет течение личной судьбы каждого человека в переплетении с судьбами других людей.

Если данная чакра является ведущей, человек становится вместилищем мудрости и чуткости, так как он начинает чувствовать причины потребностей человека, разбираться в сути симпатий и антипатий, движущих человеческими поступками. Он всегда знает, кто чего и почему хочет. Такое понимание освобождает от ненужной напряженности, делает его сильным. Никакие события не могут возмутить спокойное течение его мыслей; его знание мира и событий,

Йога. Марк Абрамович filosoff.org
протекающих в нем, объективны.

Частота колебаний энергетической среды чакры соответствует фиолетовому цвету.

8. Сахасрадала

Месторасположение: Сахасрадала так же, как и Сахасрара, не имеет падмы, так как не контактирует не только с Сушумной, но и со всем телом человека. Расположена она над головой, над тем местом, которое йогическая традиция именуется оком Брахмы. Все контакты чакры с другими энергетическими центрами и телом осуществляются только по полю.

Нервные сплетения: нервная система человека в целом.

Эндокринные железы: вся эндокринная система в целом.

Мандала чакры представлена шаром, символизирующим солнечный диск золотистого цвета со множеством расходящихся лучей.

Охватываемые функции. Уровень восьмого центра – это динамический уровень совокупности неосознанных психических и познавательных процессов, благодаря которым в сфере сознания возникают новые психические и познавательные структуры. Это именно тот психологический механизм, благодаря которому объективные потребности развития общества трансформируются в мотивы поведения отдельного человека. Это уровень праведности – начальной стадии святости – творческой интуиции, определяющей те мотивы поведения, которые часто остаются непонятыми другими членами общества, но именно они дают направление к ускоренному переходу от старых форм знания к новым. Этим скрытым уровням обработки информации в повседневной жизни изредка пользуется каждый человек, но степень воздействия на окружение зависит от уровня, на который проникают вибрации центра. Гении, достигая вершин вибрационного взаимодействия с творящей силой всевышнего (пусть даже на миг), переворачивают наше миропонимание. Рядовые люди создают прекрасные вещи, одарённые создают шедевры, гении создают творения, переживающие века, праведник или пророк, сознательно вступающий в общение с этим уровнем (внутренним учителем), постигает время. Прошлое, настоящее и будущее для него – только условные символы его мироощущения, он живёт вне времени.

Если данный центр доминантен, то человек отличается особой способностью к предвидению и прогнозированию. Его действия в любом деле наиболее правильны, ошибки, если они случаются, наименее болезненны.

Деятельность центра – источник интуитивных озарений. Центр генерирует поле, которое так и называется – поле озарения. Сущность человеческого воплощения может быть достигнута только тогда, когда вся жизнедеятельность и вся сфера сознательного, подчинены этому принципу – принципу высшего слияния с Божественным Светом, раскрытие которого в душе превращает человека в посвящённого. В заключение, хотелось бы добавить: наивысшим проявлением такой целостности является форма человеческого тела с ее энергетическим каркасом – пунктом пересечения и взаимодействия материальной основы и духовного начала нашей Вселенной.

Цвет этого уровня – золотое сияние – цвет, который в природе практически не встречается. Это энергии разума интуиции, или та воспламеняющая любовь и гармония, всепроникающая энергия которой иногда отвергается окружающими, сердца которых нечисты и двойственны, а душа груба и корыстна. Активность такого человека во много раз выше, чем активность обычного существа в человеческом облике. Кажущаяся подверженность проявлениям эгоизма и лени – не его черты, а тех, кто ему их приписывает. Этот цвет, и этот центр, единственный с которым не рождаются, он образуется (или же нет) в процессе жизни индивидуума. После смерти человека, этот энергетический центр сопровождает душу по ее путям (до определенного уровня ее посмертных путей), и при новом воплощении становится нулевым центром новорожденного (об этом мы еще будем говорить в соответствующем месте).

В заключение следует сказать следующее: нет цветов простых и монохроматичных, есть простые толкователи. Из произведения в произведение повторяются фразы и определения, которые относятся к одному определенному случаю. «Знатоки», пытаюсь искусственно притянуть проявления частности ко

всем проявлениям Вечности, упрощают вопросы энергетики человека до абсурда. Все центры воспринимают энергии и колебания одновременно, вплоть до энергий одного четко обозначенного типа. Однако реакция на энергии различна, даже при работе с одной. Любой из центров будет воспринимать любые цветовые и другие сопровождения энергий, но только в том случае, если вы сами не заставите его встать в жесткие рамки, тем самым, поработив его и став рабом самого себя.

9. Космическое поле

В отличие от предыдущих полей, которые проявляются в той или иной степени в каждом человеке и генерируются соответствующими чакрами, космическое поле дано не каждому. Все предыдущие поля обеспечивали так называемое «различающее познание». На этом уровне достигается полное растождествление свидетеля внутренних состояний с этими состояниями и составляющими их компонентами (энергетическими, эмоциональными, интеллектуальными и причинными). Зрящий выделяет эти компоненты из спектра своего резонансного взаимодействия с окружающим его миром и, выводя их на уровень объектов, познает и подчиняет.

На уровне космического поля происходит контролируемое отождествление практикующего с окружающим его всеобщими процессами. Это уровень расширения самосознания до границ изменения обычных субъект-объектных отношений. Космическое поле – это уровень восприятия, не скованного рамками личности, восприятия, в котором присутствует «Я» и «не Я», субъект и объект, но отсутствует барьер между ними.

Космическое поле (покров благодати) начинается с физического плана. Как и на этом плане, объектом восприятия является весь мир, но космическое поле не исчерпывается внешним миром, оно включает в себя и мир внутренний, охватывает все поля во всем многообразии протекающих в них процессах.

«Окончательно сливаясь со зримым, зрящий исчезает, „входит в нечто“, во всепорождающее „космическое влагалище“, в нирвану. Высшее действие благодати – привести к тому, что она есть сама» (Мишлав, «Корни сознания»).

До сих пор, говоря о каждом из полей, можно было выразить символами третью точку, позицию, на которой находится «зрящий», поэтому оставалось еще поле, которое находилось вне этого, зримого, можно было «выйти» из него и оглянуться. Это возможно только до космического поля – дальше бестелесность.

В начале наших рассуждений об информационном метаболизме Вселенной мы рассматривали вопрос о законе сохранения информации, в соответствии с которым информация дезинтегрируется, распределяется по различным структурам системы и организуется как частотно-амплитудная структура, над которой наше сознание производит расшифровывающие преобразования. Только что мы рассмотрели организм человека как определенную систему, в которой сознание локализовано в конкретных центрах нашего тела. Исходя из такого понимания человеческого организма, мы должны заключить, что все структуры, органы и ткани, испытывая направленные воздействия сознания, должны находиться в постоянной зависимости от общего метаболического фона и, в связи с этим, иметь представительство на всех уровнях приема информации, из реакции, на которую такой фон, в сущности, образуется. Раз чакры являются фокальными областями взаимодействия между внешней и внутренней средой, узлами системы, в которых дезинтегрируется информационный поток Вселенной, то такое представительство должно быть сосредоточено и в зоне влияния чакр.

Рассмотрим чакры с этой точки зрения.

1. Чакра Муладхара.

В функции чакры входит резонирование с энергетическим полем вегетативных процессов. Она «ответственна» за физическую структуру нашего тела, в которую входят клетки, ткани скелета, кожи, мышц и т. д., за половое влечение и обоняние. Где же находится представительство всех органов на этом уровне? Все репрезентативные БАТ органов находятся в области носа, как на лицевой его части, так и на слизистой носовых раковин и перегородки. Многовековой опыт китайских, монгольских, а начиная с 1905 г. (когда Бонье выделил и описал точки носа), и европейских врачей, подтверждает наше заключение. Если принять во внимание функции чакры,

напрашивается весьма любопытный вывод, которым могут воспользоваться иглотерапевты, а именно: все заболевания человека, связанные с нарушением вегетативных процессов, наиболее эффективно можно лечить, используя БАТ этого уровня (см. схемы № 15 и № 16, воспроизводятся по книге В. Г. Вогралика «Основы китайского лечебного метода чжень-цзю» и по книге Е. Л. Мачерет, И. З. Самосюк «Руководство по рефлексотерапии»).

2. Чакра Свадхистана.

В функции чакры входит резонирование с эфирным полем человека, полем, воздействующим на соматику. В ведении чакры находятся также вкусовые ощущения и пищеварение. Естественно, что все репрезентативные БАТ органов находятся на языке и в полости рта. Ввиду того, что полость рта почти непригодна для воздействия иглами и прижиганием при лечении заболеваний, топография точек совершенно не разработана. Йога знает, что тщательное пережевывание пищи полезно не только в том смысле, что пища лучше измельчается и смачивается слюной, но, самое важное, в это время происходит программирование пищеварительного тракта на переработку конкретного продукта и настройка всего ассимиляционного аппарата на усвоение конкретных питательных веществ.

3. Чакра Манипура.

В функции чакры входит взаимодействие с астральным полем, уровнем эмоциональной окраски физиологического состояния организма, а также «управление» зрением и передвижением, что и обусловило расположение репрезентативных БАТ на подошвах и на радужной оболочке глаз. Рассматривая проявления функции чакры на полевом уровне, мы установили, что энергетическая среда чакры соответствует уровню целостной реакции организма на внешние раздражители, уровню эмоциональной окраски физиологического состояния. Не трудно в этой связи разобраться в механизме воздействия внешней среды на состояние внутренних органов (пользе хождения босиком, особенно по росе, и созерцания красот природы) (см. схемы 17, 18 и 19, 20).

4. Чакра Анахата.

В функции чакры входит «руководство» процессом образного мышления, связанного с воспроизведением образов, влияющих на подсознание, в выработке привычек и автоматизма действий. Это уровень образования характера. В ведении чакры находится также осязание и работа (физическая). Естественно, что репрезентативные БАТ находятся на ладонях. Долгое время наука изощрялась в подборе эпитетов, чернящих хиромантию; слов нет, много шарлатанов подвизалось на ниве предсказательства и гадания, тем не менее, в конце прошлого века из хиромантии развилась прикладная дисциплина – дактилоскопия (изучение строения кожных узоров ладонных поверхностей рук для идентификации личности), а в последнее время развивается наука определения генетической предрасположенности к заболеваниям по рисунку кожных складок ладони и её папиллярных линий, т. е. той же хиромантии, но «освященной» научным авторитетом. Схема активных зон (см. схему 21) во многом сходна с зонами подошвы. Остаётся лишь сказать о благотворном влиянии сильного физического труда при различных заболеваниях, в связи с тем, что на ладонях располагаются репрезентативные точки БАТ различных органов.

5. Чакра Вишудха.

Функцией данной чакры является модулирование вибраций внешних полевых связей человека с окружающей средой, начиная с оценки физиологической составляющей адаптации и кончая пробуждением сознания, а также пространство, время, слух и голос. Именно поэтому репрезентативные точки БАТ расположены на ушной раковине.

Во тьме веков теряется диагностика и лечение путем анализа состояния ушной раковины и воздействия на ее БАТ. Этими методами владели древние медики Аравии, Египта, Китая, Персии, Японии. Основателем европейской школы аурикулотерапии П. Нотье заметил, что даже по форме ушная раковина напоминает эмбрион, находящийся в утробе матери, и что тело человека проецируется на ушной раковине, как на коре головного мозга. На этой основе была разработана топография точек и зон области уха. Чакра Вишудха в иерархии центров, напрямую связанных с телом, занимает самое верхнее положение и поэтому воздействие на точки тела на этом уровне дает при лечении наивысший результат.

Функциональные связи зон представительства каждой чакры, как элементов единой энергетической структуры не исчерпывают всей совокупности взаимодействий между организмом и личностью с одной стороны, и между организмом и средой обитания с другой. Что же является ведущим в понимании энергетике человека как активного динамического начала всех физиологических и психических процессов, которая ввиду этого должна быть не только очень сложной, но и иметь весьма специфическую организацию своих внутренних информационных и энергетических процессов, чутко реагирующих на очень изменчивую внешнюю среду? Такой специфической организацией, дающей ключ к пониманию энергетического каркаса в целом, является кожа. Образуя общий покров тела, кожа является важнейшим органом, выполняющим ряд существенных функций: защитную, выделительную, дыхательную, рецепторную и теплоизоляционную; тут всё ясно и бесспорно. Участие же кожи в процессах мышления и выработки условных рефлексов либо отрицалось полностью, либо ограничивалось чисто рецепторными функциями.

С ЧЕГО НАЧАТЬ?

1. ПРАКТИКА

Овладение заложенными в человеке возможностями – путь длительный и сложный. Только первую часть пути можно пройти самостоятельно: Чем выше ступенька, на которую вы поднялись, тем путь сложнее, тем больше отягчены последствиями неизбежные при этом ошибки. На первом этапе они просто замедляют ваше продвижение, как бы отбрасывая вас на исходную позицию. На втором этапе они грозят вашему здоровью и возможности продвигаться дальше. На третьем этапе ошибки уже опасны для окружающих, так как возможности практикующего растут быстрее, чем их полное понимание, и такой человек бумажно не ведаёт, что творит. Легкомыслие подбрасывает спасительную мысль: «Подумаешь, что такого я могу натворить?», невытравленный эгоизм шепчет: «А если да, то не себе же!». Нет, и себе! Силы, которыми человек овладевает, имеют свойство бумеранга. Этот бумеранг обладает способностью, возвращаясь, наращивать энергию, бить в цель с большей силой, чем та, с которой он был послан. На втором этапе начинающему нужен Учитель. Если первый этап пройден правильно – Учитель появится. Важно его узнать. Если ваш дух вырос настолько, насколько выросли ваши энергетические возможности, вы Учителя узнаете. Если нет, то, очевидно, он вам и не нужен.

Я подробно изложу первый этап тренировок и упражнений для начинающего. Дальнейшее зависит от вас. Предварительно хотелось бы ознакомить вас с несколькими проблемами, с которыми вы непременно столкнетесь уже на первом же этапе.

ПРОБЛЕМА ПЕРВАЯ.

ЗАЧЕМ? Прежде чем приступить к занятиям даже на первом этапе, нужно иметь цель. Отсутствие цели лишает человека правильной ориентации в возникающих трудностях, порождает разочарованность в достигнутом, достижения кажутся менее значительными, чем затраченный труд.

Многие искренне считают, что целью йоги, всех ее ответвлений, является достижение особой силы, с помощью которой можно совершать сверхъестественные поступки. На различных стадиях практики, по мере продвижения к освобождению, йог действительно приобретает различные способности, которые окружающим кажутся сверхъестественными. Свидетели применения этих способностей считают йога чудотворцем. Вы должны знать: **ДОСТИЖЕНИЕ ОСОБЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЦЕЛЬЮ ЙОГИ, ЦЕЛЬЮ ЙОГИ ЯВЛЯЕТСЯ ТОЛЬКО ОСВОБОЖДЕНИЕ.** Йога прямо призывает своих последователей не применять йогу ради достижения особых возможностей, ибо это может не только затормозить продвижение по пути освобождения, но и сбросить практикующего

Йога. Марк Абрамович filosoff.org
на уровень ниже исходного. Йог обязан преодолевать соблазн и двигаться вперед. Только особые обстоятельства могут быть оправданием применения особых сил.

ПРОБЛЕМА ВТОРАЯ.

Внимательно прочитайте комментарий к сутрам 24, 25, 26 ч. I и решите для себя основной вопрос: готовы ли вы ради достижения основных целей йоги пойти на трения с ближайшим окружением: женой, друзьями, сотрудниками? Готова ли ваша семья к тому, что рядом окажется совсем другой человек, не тот, которого она знала? Разделят ли они и остальные люди из вашего окружения ваше новое видение мира, ваше поведение и образ жизни?

ПРОБЛЕМА ТРЕТЬЯ.

Природные возможности. Готовы ли вы вовремя остановиться, почувствовав предел, отведенный вам природой, и принять его как должное? Изучайте себя, не превышайте своих возможностей. Только закрепив достигнутое, исчерпав его, мож но двигаться дальше, и то при наличии этих данных. Падение с незаслуженно занятой высоты всегда очень болезненно.

ПРОБЛЕМА ЧЕТВЕРТАЯ.

Место и время. У вас должно быть место, которое гарантировало хотя бы получасовое одиночество в сутки для занятий. Оно не должно нарушаться даже посторонними шумами. Все это важно лишь на первом этапе, пока умение концентрироваться не достигнет такого уровня, когда окружение помешать уже не может.

Если эти проблемы решены – приступайте. С чего начать?

Действительно, с чего начать, когда цель ясна, препятствия отсутствуют, есть время и место для занятий! Первая часть йога-сутры – Садханапада, раскрывая цели и формы йоги дает ответ на этот вопрос – только чистому сердцу и ясному уму раскрывается истина. Йога учит, что освобождение может быть достигнуто методом духовного проникновения в реальность «Я» как чистого бессмертного сознания, совершенно отличного от тела и ума. Но такое духовное проникновение может осуществиться только тогда, когда ум свободен от суетности и остается совершенно спокойным и ясным.

Для очищения и просветления ума йога-сутра во второй своей части – Садханападе дает восемь средств:

1. Яма – воздержание, или правила поведения вступившего на путь йоги.
2. Нияма – культура, или кодекс внутриличностной самодисциплины.
3. Асана – поза, положение тела.
4. Пранаяма – система дыхания, контроль за дыханием и усвоением праны.
5. Пратьяхара – удаление чувств, отрыв от чувственного восприятия.
6. Дхарана – концентрация, внимание.
7. Дхьяна – созерцание, медитация.
8. Самадхи – высшее сосредоточение, самореализация.

Эти восемь этапов составляют восьмеричный путь йоги, при применении этих средств с постоянством и бесстрашием цель йоги может быть достигнута. Вполне понятно, что полное выполнение всех требований йоги требует всей жизни человека, полной самоотдачи. Не каждый человек, живущий в современном обществе, может себе это позволить. Йога не требует этого, она даже запрещает отказ от сложившихся обязанностей по отношению к семье и обществу, в пользу занятий йогой. На это могут пойти только люди, для которых йога – единственный путь самореализации. Но в меру возможностей, отпущенных нам природой и образом жизни, – мы должны выполнять требования йоги. Без этого невозможно продвижение к освобождению.

И все же с чего начать?

2. РАССЛАБЛЕНИЕ

Первое с чего надо начинать – расслабление. Расслабление является исходной позицией к наивысшей концентрации и мгновенной реакции на все

события внешнего и внутреннего мира. Если вы достаточно наблюдательны, а это качество нужно максимально развивать, вы можете понаблюдать за поведением кошки. Вся грация её движений основана на максимальном расслаблении незадействованных мышц. Кажется, что она воплощение лени и неги. Но достаточно малейшего шороха, небольшой тревоги, и она мгновенно, без всякого перехода собирается в тугую пружинистый комок.

В раннем детстве каждый человек обладает природной способностью к расслаблению всего тела, но с возрастом, под воздействием неправильного воспитания и образа жизни, такая способность почти полностью теряется. Постоянное нервное напряжение и опасения, сопровождающие человека всю его жизнь, передаваясь на вибрации эфирного поля, вызывают напряжение всего тела. В свою очередь это постоянное напряжение, фокусируясь в подсознании, еще более искажает нормальное функционирование эфирного поля. Зная о том, что эфирное поле является несущей волной астрального поля и витальной ауры, мы можем легко проследить, какие пагубные последствия несет такое искажение для всей жизнедеятельности человеческого организма. Этот порочный круг надо рвать, надо снова вернуть телу способность к естественной расслабленности незадействованных мышц. Некоторые могут ошибочно принять расслабление за лень. Это абсолютно неверно. Ленивый неактивен, он полон инертности и слабости. Человек умеющий расслабляться, отдыхает и накапливает жизнеспособность, выносливость и силу. У него сохраняется активность, возрастает работоспособность и устанавливается подсознательный контроль над мышечной системой, подчинение её энергетике волевому началу. Расслабление очень важный фактор в достижении сверхчувственного восприятия, развития интуиции, контроля над отдельными группами мышц и органами, т. е. над своим организмом.

ЗНАНИЕ ТОПОГРАФИИ 12 ОСНОВНЫХ МЕРИДИАНОВ И ПРИНАДЛЕЖНОСТИ КАЖДОГО ИЗ НИХ К ГРУППЕ ИНЬ И ЯН ПРИ РАССЛАБЛЕНИИ ОБЯЗАТЕЛЬНО!

Основой для этого упражнения служит Шавасана. Шава означает мертвое тело. В русском языке название этой асаны (позы) закрепилось как «поза трупа». Лежать следует на спине, на жестком тюфяке или подстилке. Ноги выпрямлены, но не напряжены, руки свободно вытянуты вдоль тела ладонями вниз, т. е. в таком положении, которое не захотелось бы изменить. Закройте глаза и расслабьте максимально все конечности и мышцы. Для этого нужно отключиться от мыслей, направив свое внимание внутрь себя. Расслабьте сначала мышцы правой ноги, стопы, голени и бедра. После этого проделайте то же самое с левой ногой. Затем надо расслабить мышцы туловища, шеи и лица. Расслабьте мышцы рук, начиная с пальцев, потом кистей, предплечий и плеч. Постарайтесь, чтобы расслабление было полным и охватило мышцы внутренних органов, но не засыпайте. Сосредоточьтесь на восприятии сигналов от тела. Дыхание ритмично и свободно. Затем постарайтесь представить себе, что ваша правая рука налилась свинцовой тяжестью. Затем – левая. Не уговаривайте себя, а постарайтесь это себе представить, вызвать в себе такое физическое ощущение. В этом может вам помочь какой-нибудь образ, например, что вы каменная статуя. После этого, как в руках возникает чувство тяжести, переходите к ногам. Полное овладение данным упражнением уже на первом этапе приведет к стабилизации всех сфер функций организма, улучшению сна и полному отдыху. Это упражнение следует выполнять ежедневно в одно и то же время. Продолжительность примерно 15 минут.

На следующем этапе упражнения усложняются. В процессе расслабления нужно вовлекать все более глубокие мышцы тела и лица, голову не расслаблять! Выполняя упражнение, прислушайтесь к ощущениям на коже, и вы почувствуете прохождение по меридианам энергии. Сначала это будет похоже на «мурашки», как будто ваши руки и ноги восстанавливаются после онемения. Потом бег «мурашек» упорядочится, и вы почувствуете, как по меридианам проходят потоки энергии. Некоторых особо чувствительных людей возможно даже звуковое ощущение этих потоков. Постарайтесь научиться управлять прохождением энергии, направляя ее туда, где она нужнее. Но куда? Для этого следует «прослушивать» деятельность своих внутренних органов. Сконцентрируйте свое внимание сначала на печени. Добейтесь такой степени концентрации на органе во время расслабления, чтобы почувствовать четкие сигналы от него, вплоть до характерного звука, сопровождающего его работу. (Знание элементарной анатомии необходимо). Потом научитесь поочередно прослушивать все органы, кроме сердца, поскольку возможны нарушения в его работе. Затем (когда освоите расслабление лежа) пробуйте заниматься расслаблением сидя в кресле с подлокотниками. Цель этого упражнения заключается в поочередной активизации и расслаблении какой-либо одной группы мышц; при этом должны появиться различные ощущения – тяжести, покалывания теплоты неудобства и т. д. Сериями по два-три дня, выполнять упражнения поочередно с мышцами одной руки, разделив ее на кисть, предплечье, плечо. Потом перейти ко второй руке. То же проделать с ногами.

На анализ и получение ощущения от каждой группы мышц тратить не более трех минут, добываясь при этом четкости в проявлении и снятии ощущений. Дыхание, как и прежде, ритмичное. Не засыпать! Осознанно понимать, что происходит с каждой группой мышц, как ведут себя меридианы на этом участке тела, как проходит по ним энергия. Если за 15 дней занятий у вас вырабатывается автоматизм входа и выхода из расслабления, четкость появления и снятия ощущений, вы продвигаетесь правильно.

3. КОНЦЕНТРАЦИЯ И СОЗЕРЦАНИЕ

Первые занятия научили вас расслабляться, концентрировать внимание на определённой группе мышц и воссоздать определенный образ. Для этого вам пришлось научиться отсекаать ненужные в данный конкретный момент мысли, управлять процессом управления процессом мышления или, иначе говоря, стать хозяином своего мыслительного инструмента. Эти упражнения в йоге называются ПРАТЬЯХАРА. В ХАТХА-йоге так говорится об этом: «Пратьяхара – не что иное, как отвлечение ума от чувства и чувственных объектов и устремление его на высшую сущность. Ум, рассеянный и разбросанный на плоскости чувств, должен быть постепенно отучен от неё... Первое, что окружает нас – это материальный мир форм, звуков, прикосновений и вкусов, – видимая и осязаемая вселенная, которую мы воспринимаем, как только открываем глаза. Это видение мира скрывает от нас реальность, находящуюся в сути всего. Оторвать ум от постоянных призывов мира, передаваемых чувствами – в этом заключается задача».

Основой для этого упражнения служит также шавасана. Вот оно: Примите удобное положение, как можно больше освободите тело от внешних воздействий. Поначалу позвольте мыслям блуждать совершенно произвольно, только следите за этим как бы со стороны, отсекайте постепенно одну мысль от другой, сосредоточьте его на одной мысли «Я». Не создавайте никакого образа этого «Я». Думайте о нём как о части Вселенной, как о её сгустке. Со всех сторон вас окружает бесконечность мироздания: спереди, сзади, сверху и снизу. В этой бесконечности растворяется наше физическое «Я». Вы – неразрывное целое с бесконечностью, её неразделенная часть. Тела нет. Ощущений нет. Мыслей нет. Есть знание о том, что в самом центре бытия, как в фокусе, сосредоточено ваше Я – часть Вселенной. Оно не даст вам раствориться в ней окончательно. Наступает ментальное спокойствие. Бесконечность, и в ней сверкающая точка, пункт, вокруг которого начинает собираться ваше тело. Сначала появляется из бесконечности руки, потом ноги, потом все остальное. Вы снова начинаете осязать, обонять, слышать, видеть, начинаете снова жить в мире чувств. Упражнение окончено. Попробуйте его выполнить с той глубиной растворения своего тела, как описано здесь. С каждым днем растворение будет все полнее, и, наконец, наступит такой день, когда ваше физическое Я перестанет ощущаться. Ум подчинен вашей воле, вы – хозяин своего мыслительного инструмента. Но не торопитесь радоваться, это еще далеко не так. В главе «Визуализация чакр» мы еще остановимся на этом упражнении подробнее. Замечу только, что данное упражнение является обязательным для овладения своим умом, и как только вы научитесь не ощущать своё физическое тело, как у вас начнутся галлюцинации. Не пугайтесь. Это временное явление. Галлюцинациями сопровождаются только переходные моменты: от потери ощущения своего тела до прекращения поступления информации о нем, и во время засыпания (между сном и бодрствованием).

Следующий шаг – концентрация или сосредоточение. Надо сконцентрироваться на каком-нибудь предмете (его общем виде, образе, т. е. без подробностей). В Йоге это упражнение и состояние называется Дхарана.

Первый этап упражнения – созерцание. Упражнение ставит целью научить начинающего смотреть и видеть. Смотреть – это всецело уйти в предмет, погрузиться в него целиком, получить от него всю возможную информацию, как зрительную, так и полевую, на всех уровнях энергетике. Дается это не сразу. Научитесь видеть. Сядьте удобно. Поставьте предмет, предназначенный для созерцания, на уровне глаз. Тело расслабьте. Смотрите на предмет минуты две, не стараясь анализировать его строение, просто смотрите. Медленно закройте глаза. Постарайтесь воссоздать образ предмета перед мысленным взором и удерживать его некоторое время. Если предмет исчезнет хоть на миг, открыть глаза. Если есть секундомер, засекайте время удержания предмета перед мысленным взором. 15 секунд – неплохой результат для начинающего.

Тренированный человек может удерживать предмет перед мысленным взором любое нужное ему время. Упражнение выполняется в дневное время. Продолжительность – два цикла по пять минут. Часа через два сядьте удобно в кресло, закройте глаза и воссоздайте перед мысленным взором этот предмет со всей возможной полнотой. Рассмотрите его внимательно и откройте глаза. На листе бумаги подробно опишите увиденное: форму, ощущение материала, внешность и судьбу человека, изготовленную вещь, хозяев вещи. И так ежедневно, пока суть данной вещи себя не исчерпает. Вы заметите, что каждый день будет добавлять, к казалось бы полностью описанной вещи, новую деталь. Выполняя данное упражнение, нужно помнить следующее: вначале надо получить зрительный образ вещи, ее мыслеформу и только. Все подробности для описания получать только с неё. Если вы возьмете слишком сложный предмет, то мыслеформа с него будет сначала туманной сначала туманной, неясной, и тогда все равно предмет придется заменить менее сложным (вазочка, кулон, медаль...).

После овладения данным упражнением усложните его. Воссоздайте образ предмета, начните медленно опускать его в плотную жидкость (мысленно!). Следите за тем, как частицы этой жидкости, со всех сторон вытесняемые предметом, смыкаются над ним. Начинайте вынимать предмет из жидкости. Наблюдайте, как постепенно он выходит из неё, как появляется на поверхности и постепенно обсыхает. Делайте это упражнение до стабильности результата. Опять усложните упражнение. Вынимая предмет из жидкости, представьте, что жидкость не смыкается за предметом, а сохраняет его полую форму. Попытайтесь её увидеть со всеми отпечатавшимися подробностями, в том числе и на противоположной стенке формы. Впоследствии, при определенных способностях и настойчивости, можно научиться рассматривать противоположную сторону любого предмета, не поворачивая его.

Первое время вы не получите четкого представления о предмете, так же как и при ощупывании его руками при закрытых глазах. Мелкие подробности могут быть восприняты большими, чем на самом деле, или наоборот, меньшими. Можно спутать место их нахождения, но со временем точность воспроизведения обратной стороны предмета возрастает до такой степени, что будет вызывать удивление.

4. ВИЗУАЛИЗАЦИЯ ЧАКР

Мы уже говорили о том, что получение более полной информации о своем теле – это изоляция мозга, его коры от внешней сенсорной информации. Сознание, в обычных условиях постоянно подключенное к внешнему миру и в немалой степени являющееся его порождением, должно быть на определенное время переведено на другой информационный поток, идущий изнутри. Х. Дельгадо в книге «Мозг и сознание» пишет: «Сознание – это не какое-то независимое и врожденное свойство данного индивидуума, а динамичная система сенсорных восприятий окружающего мира, которые взаимодействуют и трансформируются через внутренние анатомические и функциональные структуры мозга». И далее: «... деятельность мозга в значительной степени зависит от сенсорного притока из внешней среды, причем не только сразу после рождения, но и на протяжении всей жизни... Зрелый мозг со всем богатством его прошлого опыта и приобретенных навыков не способен осуществлять процесс мышления, не способен даже бодрствовать и реагировать, если он лишен своего воздуха – сенсорной информации». Стоит перекрыть информационный поток извне, как мозг тут же переходит на внутреннюю информацию, которая в обычных условиях оседает в подсознании. Самыми мощными источниками информационных потоков в организме человека, естественно, являются чакры. Импульсы от чакр, попадая в кору головного мозга, переводятся на знакомый человеку кодовый язык, язык образов, звуков, осязаний и т. д., то есть возникает то, что люди называют галлюцинацией. Сознание по инерции воспринимает реалии внутренних пространств в формах, присущих реалиям внешнего мира, другие формы мозгу просто неведомы.

Чем развитие наше подсознание, чем сильнее энергетика нашего тела, тем четче образы, пробивающиеся из подсознания в сознание, тем легче визуализировать чакры и научиться волевой корректировке их работы. Следует отметить, что на характере визуализации сказываются вибрационные и уровневые различия чакр. Связанные с различными чакрами реалии значительно отличаются друг от друга, так как отражают различные типы взаимодействий

Йога. Марк Абрамович filosoff.org
между организмом и внешней средой.

От того, какая раскрывается чакра, зависит характер возникающих видений. В Хатха-йоге говорится: «Если йог проходит Муладхару, – он овладевает стихией земли – земля не может воздействовать на него. Когда он овладевает Свадхистаной, он овладевает воды. Проходя Манипуру, он овладевает силой огня – огонь не может причинить ему вреда. Проходя Анахату, он овладевает Вишудхой – нет в мире стихии, не подвластной ему». Но прежде, чем овладеть этими стихиями, при раскрытии чакр нужно все время помнить, что до этого они владели вами, и визуализация каждой чакры доводит до вашего сознания силы этих стихий: низменные страсти Муладхары, чудища Свадхистаны, мании Манипуры, вседозволенность Анахаты, всемогущества Вишудхи – вот те драконы вашего физического «Я», которые готовы овладеть вами, как только вы овладеете очередной чакрой. Хатха-йога учит: «Йог искушается достижениями Сидхи в нижних чакрах или местах отдыха Кундалини. Он должен остерегаться демонстраций и применения этих Сидхи – сил, которые суть: ясновидение, яснослышание, сила прозрения, внушения и др. ...в противном случае йог падает». Пока его сердце нечисто, пока эгоистические желания таятся в его уме, он будет проходить через искушения и соблазны разного рода при движении от плана к плану – и он падет, он не будет иметь силы ума, что противостоят этим соблазнам. Кундалини пробуждается, когда человек поднимается над желаниями чувств.

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ МУЛАДХАРЫ

Только тонкий высокоразвитый интеллект, познавший силу и слабость своего физического «Я», осветивший светом самопознания все тайники своего тела, ясно видящий путь, может без ущерба пройти путь визуализации чакр. Техника этих упражнений проста. Сядьте на жесткий стул или табурет. Ноги поставьте так, чтобы бедро и голень составили прямой угол. Спина прогнута слегка в пояснице с тем, чтобы плечи через позвоночник как бы опирались о бедра. Руки свободно положены на бедра ладонями вверх. Глаза закрыты. Дыхание ритмичное. Образно представляете себе, что в промежности появляется шарик тугой энергии. Жаркий, очень жаркий, но не обжигающий, он растет, и перед глазами появляется прозрачный темно-красный шар. Он вибрирует, издавая специфический звук. Во рту появляется сладкий привкус. Для облагораживания такого видения можете повторять биджу чакры – слог ЛАМ. Повторять его надо так, чтобы речевой аппарат в этом не участвовал, только мысль и вибрация слога, отдающая в крестце. Сила мантры раскрывается не сразу, эта сила не активна – она потенциальна. Простым повторением мантры результата просто не добиться. В 28 сутре Патанджали так говорит о мантре: «Мантра Ом раскрывается путем постоянного повторения и медитации над её значением». Мантра, как ручей, который не может повернуть мельничное колесо. Нужно насыпать плотину, накопить достаточное количество воды, создать разницу уровней воды (её потенциальную энергию) и только после этого можно пустить мельницу. Точно также развивается потенциальная сила мантры. Мантра не просто вибрация голосовых связок, за этой вибрацией скрыта едва уловимая вибрация поля чакры, вызываемая почти неощутимым резонансом тела. Именно через посредство этого резонанса вызывается сознание тела, и скрытые потенциальные возможности мантры становятся активной формой энергии. Йога учит, что там, где есть сознание – есть вибрация. Определенная её чистота резонирует со своим уровнем сознания. Каждый уровень сознания, в свою очередь, вызывая определенные вибрации, влияет на состояние вещества и вызывает в нем изменения. Процесс такого взаимодействия вещества и сознания постигается в медитации над значением мантры и объектом, который следует постичь. В такой медитации в единый порыв объединяются интеллектуальный дух спрашивающего, глубокая вера в возможность достижения результата, и воля, которая хочет и может разрушить все барьеры, разделяющие человека и объект его поиска. Такая медитация поляризует нашу энергию и способствует концентрации.

При появлении ощущения чакры и её видения постарайтесь поманипулировать возникшим энергетическим шаром. Увеличьте его размер и возбудите контакт между ним и энергетическим полем. Если контакт возникает, у вас появится ощущение контакта между звучанием чакры и каждой клеткой вашего тела. Пропустить это мгновение невозможно, успех не пройдет мимо вашего сознания. В конце упражнения рассейте энергию в пространство через первую чакру. Для этого представьте, что вы фонарь, который освещал местность и теперь медленно гаснет.

Овладение первой чакрой – очень ответственный момент в жизни практикующего Йогу. Мы уже знаем, что первая чакра – это обиталище стихии земли и гунны Тамас. По Йоге, Тамас способствует воплощению энергии в конкретные формы. Для практикующего такое воплощение чревато проявлением

низменных страстей в конкретных нормах поведения. Нужно быть готовым к подавлению таких проявлений во всеоружии воли. Чакра Муладхара является также вместилищем генетической памяти индивида. Под воздействием сил Тамаса генетическая память в возбужденной чакре тоже может проявиться в конкретных формах видения прошлого вашего физического «Я». Перед мысленным взором могут появиться ваши предки и ситуации, в которые они попадали. Нужно быть готовым к этому. Это не галлюцинации, а естественное проявление функциональных особенностей чакры, в конкретных формах, воспринимаемых вашим сознанием. Йога учит, что овладевшему первой чакрой, силы земли не могут причинить вреда. Некоторые понимают это буквально. Не пробуйте закапывать себя в землю, это кончится для вас плачевно. Под силами земли следует понимать именно эти проявления энергии чакры. Кроме того, овладевшему силами Муладхары (раскрывшему чакру) становится подвластной регуляция вегетативных процессов, происходящих в организме и находящихся в ведении чакры; берутся также под контроль сознания полевые (ауральные) функции чакры.

Визуализация Муладхары и овладение энергией АПАНА вайю (выделительные функции организма, очищение его от ядовитых шлаков), находящейся в ведении этой чакры, может быть активизировано применением Апана мудры. Для её выполнения пальцы, свободно лежащих на бедрах рук складываются так, как показано на рисунке.

Подушечка большого пальца опирается на подушечки среднего и безымянного пальца, остальные пальцы свободно выпрямлены. Эту мудру можно с успехом использовать в упражнениях по регуляции внутренней энергии организма для достижения её гармонии.

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ СВАДХИСТАНЫ

Методика визуализации всех чакр идентична, остановиться следует только на тех особенностях, которые присущи визуализации каждой конкретной чакры.

Визуализация всех последующих чакр просто невозможна без овладения медитацией на дыхание. Это один из методов не только пранаямы, но и подъёма Кундалини. Все нади (см. схему связей Муладхары) открываются только под воздействием контроля над дыханием. Именно контроля, а не изменения ритма и глубины дыхания. Для медитации лучше всего подходит поза шавасана. Расслабьтесь лежа и представьте, что при каждом вдохе воздух, проходя сквозь ноздри, пересекает невидимую плоскость. Проследите прохождение воздуха в полости носа, в бронхи, наполнение легких и движение брюшной стенки. Это первый этап медитации. От вас требуется только одно: не изменяя ритма, частоты и глубины дыхания, проследить путь прохождения воздуха в легкие и выхода наружу.

Второй этап. Постарайтесь всё внимание обратить на свои ощущения при выходе воздуха из легких. Если первый этап медитации освоен вами правильно, то на втором этапе вы должны заметить, что при выходе воздуха из легких по срединной линии живота вниз к чакре Свадхистана (вторая) спускается легкий холодок, заполняет чакру и переходит потом в Муладхару. Это ничто иное, как прохождение Праны. Уже не этом этапе медитацию можно использовать для подзарядки израсходованных сил, для насыщения организма энергией. Прохождение холодка – сигнал о том, что нади Сарасвати (переднесрединный меридиан) открылся.

Третий этап. Он заключался в дальнейшем углублении медитации на дыхание, вплоть до открытия нади Сушумны (заднесрединный меридиан). Дело в том, что основными путями, по которым движется энергия у обычного человека, является нади Ида и Пингала, а Сушумна закрыта. Она остается как возможность для движения праны. Возможность следует превратить в реальность. На этом этапе обратите внимание на прохождение холодка при выдохе по Сушумне (от копчика до лба). Если это не сразу удастся, не огорчайтесь. Настойчиво продолжайте медитировать. Если Сушумна открылась, холодок, поднимаясь при каждом выдохе, достигнет Аджны (на лбу). Впоследствии вы заметите, что прана одновременно циркулирует Сушумне, поднимаясь вверх, и по Сарасвати опускаясь вниз. Вот вы и одолели пранаямой. Пранаяма – это не дыхательные упражнения, как думают многие, а контроль над мышечной силой, которая движет легкими, контроль над впитыванием праны. По существу все упражнения Хатха-йоги, касающиеся пранаямы, заключаются именно в этом, но путем медитации на дыхание этой цели можно достигнуть быстрее и эффективнее.

Но вернемся к чакре Свадхистана. Её визуализацию можно осуществлять в сидячей позе. Делайте всё, что касается первой чакры, затем на каждом выдохе поднимайте энергетический шар до свадхистаны и возбудите контакт между вибрацией чакры и эфирным полем. Упражнения выполняются с закрытыми

глазами. Вступая в резонанс с эфирным полем, вторая чакра ведаёт ощущением своего тела в пространстве, поэтому может возникнуть ощущение, будто тело, проваливается в бездну или опрокидывается. Это сигнал о том, что с вашей энергетикой не все в порядке. Опрокидывание назад – недостаток энергии ЯН, вперед – ИНЬ, провал – недостаток гармонии. На стадии открытия чакры нужно следить за её функциональными проявлениями. Речь идет о вкусе и пищеварении. Если вкус обостряется – всё в порядке, только следует придерживаться дробного питания, не допуская перегрузок желудка и длительного чувства голода. На этой стадии может проявиться галлюцинаторный эффект, особенно при засыпании. Различные чудеса, от ящеров до уродливых химер, начнут вам мешать при переходе ко сну. Не пугайтесь, не обращайтесь внимания, ничего с вами не случится, продолжайте занятия. Открытие чакры вызывает повышение защитных функций организма и обостряет полевое взаимодействие с окружающей средой (см. соответствующий материал по чакре). При медитации на чакру может возникнуть цветное и слуховое видение чакры. Красный цвет и звук льющейся воды – признак того, что все в порядке. После окончания упражнения не забудьте рассеять энергию.

Визуализация Свадхистаны и овладение энергией Виана вайю (см. комментарий к сутрам 32 и 40 ч. III), ответственной за циркуляционные процессы организма (лимфо и кровотоки), а также за ощущение своего тела как гармоничной целостности, может быть активизировано применением Варуна мудры.

Для её выполнения складываем пальцы правой руки следующим образом: подушечка мизинца касается основания большого пальца, который располагается над мизинцем и придерживает его. Левая рука охватывает правую снизу, а её большой палец находится на большом правой руки, как показано на рисунке.

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ МАНИПУРЫ

По технике исполнения это упражнение ничем не отличается от предыдущего. По мере подъёма Кундалини к Манипуре на коже спины ощущается жжение, как от горчичника. Значит Кундалини не проходит свободно через Сушумну к Манипуре. Нужны настойчивость и терпение, а главное – надо согласовать свой образ жизни с поставленной перед собой целью – подчинить всё духовному росту. Очень труден переход к следующему ауральному уровню. Начиная с визуализации Манипуры, необходимая регулярная медитация на тему о значении и месте своего настоящего «Я» (см. соответствующий раздел). Овладение Манипурой – это овладение, если так можно выразится, инстинктивным умом своего физического Я. Именно овладения. Если чакра только воспримет Кундалини, но не будет подчинена сознанию, т. е. выйдет из-под контроля, то это чреват неприятностями, надолго исключающими дальнейшее продвижение. Возможность влияния на эмоциональный мир окружающих вас людей, порождает иллюзию власти над ними, манию величия. На этом фоне возрастает гиперфункция чакры, вызывая тщеславие и сомнение, нетерпеливость в удовлетворении своих инстинктов. Поистине пробудившийся огонь может сжечь самого пробудившего. Если все идет правильно, и осознание своего «Я» под воздействием медитаций опережает овладение энергетикой, раскрытие манипуры дает человеку спокойное сознание своей силы и уверенность в своем пути. Прорезаются сверхчувственные восприятия: вы хорошо видите ауру человека и предметов, а потом проявляются и элементы ясновидения. Визуализация чакры вызывает мысленный образ шара желтого свечения. Возможны небольшие мышечные подергивания, которые вскоре бесследно исчезают. Нарушения в раскрытии чакры могут вызвать длительные мышечные боли.

Визуализация Манипуры и овладение энергией Самана вайю ответственна за переваривание пищи, и усвоение питательных веществ может быть активизирована применением Притви мудры.

Для выполнения этой мудры подушечки безымянного и большого пальца следует соединить, остальные пальцы свободно выпрямить.

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ АНАХАТЫ

Визуализация данной чакры завершает полностью процесс подчинения всех уровней взаимодействия тела с окружающей средой – это последняя ступень того, что мы называем инстинктивным умом. Многие останавливаются на этом уровне, так как выход из него создает ложное впечатление, что все уже достигнуто. Появляется неукротимое желание поучать, учить, демонстрировать свои возможности в телепатии, лечении, в астральных путешествиях и т. д. Мы уже рассмотрели функции чакры – посев и произрастание характера. От вас зависит, чтобы перемены в характере способствовали духовному росту, а не

наоборот. При правильных занятиях практикующий во время визуализации чакр может видеть вспышки света, преимущественно ярких, светлых тонов. Очень хорошо, если эти вспышки приобретают характер серебристого свечения и переходят в постоянный белый свет. В процессе работы над этой чакрой прорезается то, что принято называть сердечностью, душевностью. Это – отзвук сердца вашего космического двойника. Пробуждение понимания истинного предназначения человека обычно сопровождается минутами страха, сомнений в своих способностях и возможностях. Приступы сомнения и страха сменяются приступами самомнения, когда кажется, что ты всемогущ и всесилен. Это нормально и со временем проходит, важно не поддаваться ни тому, ни этому состоянию, а спокойно продолжать работать над собой. Как правило, Учитель появляется в конце работы над этим уровнем.

При визуализации Анахаты можно применить Прана мудру, это поможет одновременно овладеть энергией Прана вайю (деятельность сердца и усвоение праны при дыхании).

Для этого подушечки безымянного пальца, мизинца и большого пальца соединяются вместе, а остальные пальцы свободно выпрямлены.

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ ВИШУДХИ

С визуализацией данной чакры вы вступаете в контакт с ментальным полем человечества. Будьте внимательны! Что принесет ему контакт? Готовы ли вы к нему? С одной стороны, всеобщее ментальное поле – не райские кущи, которые несут только добро и удовлетворение интересов вашего ментального «Я». Ментальное поле – это в полном смысле слова поле борьбы двух начал – Добра и Зла. Здесь происходит формирование тональности ментального строя человечества. От того, кто завладеет этим полем – добро или зло – зависит будущее человечества. На этом уровне ставится вопрос, каким оно будет, да и будет ли вообще? Готовы ли вы к этой борьбе? Подкреплением каких сил вы станете? С другой стороны, готовы ли вы сами к правильной оценке информации ментального поля, способны ли отличить добро от зла. Ведь зло не откровенно. Оно рядится в ряссы добра. Слышите ли вы голос Внутреннего Учителя, который решит ваши сомнения? Настолько ли выросло ваше умение подчинять себе ритмы работы вашего организма, чтобы приступить к овладению психической энергией, чтобы выдержать некоторый разлад между телом и мышлением, который неизбежно наступает при визуализации этой чакры? Если все это для вас решенный вопрос – приступайте. При визуализации Вишудхи первое, с чем вы, возможно, столкнетесь, – это спазм дыхания. При первых его признаках немедленно, без паники выходите из упражнения, и ощущение сразу прекратится. Внушите себе, что все ваши действия с чакрой касаются только вас. Самовнушение должно быть четким, ибо не исключены подобные ощущения у близких вам по полю людей. Лучше всего, если первые попытки по овладению пятой чакрой вы проведете в отсутствии близких. Извлеките максимум пользы из такого опыта. Постарайтесь проанализировать свое состояние. Удушающее воздействие – это работа блокирующей чакры Сома, оставленной без внимания. Разберитесь в механизме воздействия на Сому. Момент перехода к нормальному дыханию, при прекращении этого упражнения, Раскроет вам механизм деблокирования чакры. Вполне возможно, что именно у вас блок не проявится.

Визуализация Вишудхи сопровождается также странным ощущением непричастности к своему телу, оно кажется чужим. Ощупывая себя, вы только усугубляете ощущение. Не отчаивайтесь, оно быстро и бесследно пройдет. Затем нарушается ощущение своего тела в пространстве. Такое отклонение тоже кратковременно.

При визуализации данной чакры можно применять Гьян мудру, это поможет одновременно овладеть энергией Удана вайю, способствующей развитию мышления и проникновению в трансцендентную область познания. Кроме этой определённой цели, данная мудра, может быть использована при снятии напряжения мозга и для углубления концентрации.

Для выполнения этой мудры подушечка указательного и большого пальца соединяются, а остальные пальцы остаются свободно выпрямленными.

При работе с Вишудхой может наступить странное состояние «размазанности» по пространству – ощущение присутствия во многих местах одновременно (особенно при переходе от бодрствования ко сну). Или другой вариант – ощущение схлопывания пространства в тоннель или трубу. НЕ ПЫТАЙТЕСЬ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭТО СОСТОЯНИЕ ДЛЯ МАНИПУЛЯЦИЙ С ПРОСТРАНСТВОМ! Вы этого ещё не умеете, и опыты могут надолго расстроить вашу психику.

На этом этапе обычно проявляются телепатические способности. Будьте готовы к спонтанному подключению к мыслям случайных людей – в очереди, в

поезде, в кинотеатре – где скопление людей превышает ту норму, к которой вы адаптированы. Такие подключения воспринимаются либо просто как знание того, что думает человек, либо как звуковая информация.

И последнее. Борьба добра и зла вокруг вас активизируется настолько, что могут появляться лжеучителя, зовущие к тому или иному пути проявления ваших способностей. Не торопитесь вступать на «путь». Помните, что Йога вообще запрещает проявление «сверхъестественных» способностей без особой причины. Если вы продвинетесь достаточно, то поймете сами, когда и какое свойство сможете применить на практике.

Все, что касается шестой, седьмой и восьмой чакр, вы узнаете от Учителя. Мои объяснения вам больше не нужны. Запомните одно: появление Учителя – не обязательно физическое знакомство с человеком! Он может появиться и как ВНУТРЕННИЙ ГОЛОС.

Надеюсь, к этому времени вы поймёте, что все графические изображения чакр носят чисто символический характер выполняющий мнемоническую роль. Каждый занимающийся своим ростом может выработать собственную графику, более соответствующую его видению энергетических центров. Суть от этого не меняется. Такие изображения в принципе вам и не нужны.

5. САМОКОНТРОЛЬ И МЕДИТАЦИЯ

«Я ежедневно трижды подвергаю себя самоанализу, вопрошая самого себя: „Был ли я до конца преданным в служении людям? Был ли я до конца верным во взаимоотношении с друзьями? Все ли исполнил из того, что было мне передано (учителями)?“

Благородный муж требователен к себе, низкий человек требователен к другим». (см. комментарий к сутрам 11-й ч. I и 1-ой ч. II).

Каждый день перед сном, попробуйте минута за минутой восстановить прожитый день. Не с утра до вечера, а в обратном порядке. Сначала восстановите в памяти с достоверной точностью то, что было с вами минуту назад. Затем то, что делали 15–20 минут, и так далее. Важно не вспоминать, а заново пережить, ориентируясь, как по вехам, по наиболее легко всплывающим в памяти событиям. Временные интервалы соблюдать не нужно, важно, чтобы эти переживания по возможности плотнее примыкали друг к другу по времени. В какой-то миг время для вас исчезнет. Настоящее, прошлое и будущее соприкоснутся и перед вами во всей во всей наготе предстанет суть того события, участником которого вы были, его истинное значение и то, какое влияние на вашу судьбу оно оказало. Это упражнение ценно тем, что дает возможность пережить (вне временных рамок) любое событие из вашей жизни, но помимо того, оно дает возможность оперировать временем, как пространством, почувствовать относительность пространства и времени, постичь четвертое измерение, то есть СОЗНАТЕЛЬНО сделать то, что делает подсознательно наша психика во сне.

Цель упражнения – вернуть анализ СОЗНАНИЮ. Практика упражнения включает в себя обуздание эмоций. Когда мы идем от следствия к причине, и инструментом анализа становится совершенное внимание, тогда развивается контроль над чувствами, развивается привычка простого наблюдения сенсорных восприятий, не позволяющих строить мысленные цепочки реакций на восприятия. Вы учитесь чистому вниманию – видению вещей такими, какие они есть. Вы становитесь наблюдателем собственного потока сознания, подготавливая путь тем состояниям, которые выходят за пределы обычного сознания. Это путь подготовки к самадхи. Этой же цели служит ещё одно упражнение, к слову, очень легкое и не требующее специального места и времени. Если вы гуляете по улице и вам некуда спешить, попробуйте взять под контроль процесс ходьбы. Осознайте все нюансы сокращения мышц, сигналов нервной системы по управлению этим процессом, т. е. всего, что обычно сознанием не фиксируется. Привычка к самоанализу помогает контролировать подсознание, приучает сознание к восприятию подсознательной информации и, в конечном счете, помогает стать хозяином своего мыслительного инструмента.

Кроме этого, подготовка к медитациям заключается ещё и в том, чтобы сформировать определённую жизненную установку, оптимальную к осуществлению выбранного пути. Прежде всего, нужно исключить искажающее внимание внешних обстоятельств. Собственность должна быть сведена до такого минимума, который не являлся бы источником опасений или плохих предчувствий. Иными словами, требования ниямы должны стать нормой жизни. Пища должна

приниматься с умеренностью, достаточной для поддержания физического комфорта, однако не настолько, чтобы он мог выродиться в самоцель. Следует избегать ненужных забот о теле, однако такое отношение к нему не должно переродиться в «умерщвление плоти». Для медитаций достаточно предпочтительна некоторая изоляция. В наших условиях это труднодостижимое условие, но уголок для медитаций, где исключались бы помехи окружения, должен быть обязательно. Все потребности удовлетворяются лишь постольку, поскольку они необходимы для хорошего самочувствия. Было бы очень хорошо окружить себя единомышленниками, так как состояние нашего ума во многом зависит от состояния ума окружающих. Медитации препятствует связь с теми, кто пребывает в постоянном волнении и полностью погружен в достижение бытового благополучия. Прекрасно, если ваша семья является вашим единомышленником!

Вишудхимага – буддийский источник о высоких состояниях сознания – перечисляет десять потенциальных препятствий к прогрессу медитации:

1. любое фиксированное место пребывания, если поддержание его является причиной беспокойства.
2. семья, если её благосостояние вызывает озабоченность.
3. Преумножение успехов и репутации, включающее трату времени с почитателями.
4. Приобретение учеников и загруженность преподаванием.
5. Деятельность и проекты, требующие «что-нибудь сделать».
6. Бродяжничество.
7. Дорогие данному лицу люди, чьи нужды требуют особого внимания.
8. Болезнь, требующая лечения.
9. Теоретическое изучение, не сопровождаемое практикой.
10. Сверхнормальные психические силы, практика которых становится более интересующей, чем медитация.

В основе этих правил лежит освобождение ума от дел, нарушающих его равновесие. Степень такого освобождения определяет каждый, исходя из конкретных особенностей своего образа жизни. Перечень дает максимум. Преодоление всех перечисленных препятствий, разумеется, не обязательно для тех, кто идет «срединным» путем, т. е. не посвятил свою жизнь Йоге.

Теперь работа должна быть направлена на достижение острой сосредоточенности. Вы подготовлены к этому предыдущим циклом упражнений «Концентрация и созерцание». Медитация напрямую вытекает из этих состояний. Целью самадхи является разрушение хаотического потока мышления путем фиксации сознания на одной мысли. Эта единственная мысль и есть объект медитации. В самадхи ум не только направлен к объекту, но проникает его, поглощается им и становится единым с ним. Патанджали в 49 сутре говорит: «Знание, основанное на выводе и доказательстве, отличается от прямого знания, полученного на высших стадиях сознания, потому что это прямое знание основывается на всех особенностях объекта». Смысл сутры заключается в том, что знание, приобретенное через интеллект, никогда не бывает совершенным. Интеллект способен понять только один объект на фоне целого. Интуитивное знание свободно от этого недостатка. В высших сферах сознания каждый объект виден не в изоляции, а как часть единого целого, в котором все правды, законы и принципы занимают место. Интуитивному знанию недостаёт точности и детальности интеллектуального знания, но зато оно свободно от ошибок. Интуитивное знание пережито человеком! Оно напрямую связано с Сознанием вселенной.

Следующий этап – это правильный выбор объекта медитации. В зависимости от типа, к которому вы принадлежите, вы склонны к тому или иному типу объекта медитации, и она в этом случае будет наиболее эффективна. И современная наука, и йогическая практика выделяют, в основном, четыре типа темперамента. Но в данном случае темперамент – не основа для выбора объекта медитации. Наиболее адекватно Йоге деление, предложенное К. Юнгом. Согласно его концепции, каждый из типов (экстравертивный и интравертивный) включает четыре функциональных типа:

- 1) эмоциональный,
- 2) мыслительный,
- 3) ситуативно-сенсорный,
- 4) интуитивный.

Каждый из выделенных им функциональных типов иначе воспринимает время, а отношение к времени – очень важный фактор для выбора объекта медитации.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ТИП. Время для представителей этого типа движется по кругу: прошедшее становится настоящим, а затем возвращается в прошлое, как

воспоминание. Прошлое индивида определяет его поведенческие реакции и акты жизнедеятельности. Времена меняются, человек – нет. Людям такого типа кажется, что мир остается таким, каким он был в годы их молодости. Для них значительны только те события, которые могут стать яркими воспоминаниями. Они предпочитают сильные переживания (даже неприятные) слабым (хотя и приятным), все беды принимают на себя, с трудом меняют первоначально сложившиеся представления о другом человеке и все видят с позиции личных отношений.

МЫСЛИТЕЛЬНЫЙ ТИП. Эти люди тоже воспринимают время как идущее из прошлого в будущее, но их прошлое – это не их личное, а отвлеченное, историческое прошлое. По их мнению, любой вопрос не может быть понят без выяснения того, откуда он произошёл, как развивался, куда приведет. Такие люди живут в соответствии с принципами. Поэтому они стремятся к тому, чтобы все их поступки соответствовали некоей единой концепции и были сведены к минимуму возможные случайности в их жизни. Быстрота действий не свойственна им, они предпочитают подумать. Часто бывают бездейственны в кризисных ситуациях, но если кризис длится долго, их способность справиться с такими ситуациями возрастает. Они всегда планируют свои действия. Время и план для них – важнейший фактор. Создав свою теорию реальности, эти люди готовы отстаивать её всеми силами, часто поддерживают свою версию, даже если соотношение сил не в их пользу. Они отвергают логическими доводами факты, которые не соответствуют их жизненной теории.

СИТУАТИВНО-СЕНСОРНЫЙ ТИП. Человек этого типа воспринимает настоящее во всей полноте и не примешивает свой прошлый опыт к настоящему. Он хорошо справляется с кризисами, неожиданностями, не задумывается над событиями и реакциями окружающих, не способен ждать. «Ощущающий» человек не осознает длительности времени длительности времени, хотя может понять, что время движется (он видит часы), но в глубине души он не воспринимает движения времени. Только восприятия настоящего богато, полно, глубоко для него. И это ощущение никогда не покидает такого человека. Он движется от одного момента до другого под средством своих действий, а не течением времени. Безразличие к своему прошлому и будущему также объясняет его постоянное стремление к новым ощущениям. Поскольку он не умеет вспоминать своего прошлого и ожидать своего будущего, единственный способ узнать, приятно или нет реальное ощущение – это испытать его. Он предпочитает любое ощущение отсутствию такового, и поэтому не умеет бездействовать. Трудно найти человека такого типа, который был бы ленив.

ИНТУИТИВНЫЙ ТИП. Интуиция для личности такого типа – это функция предвидения, оперирующая понятием «будет» скорее, чем «есть» или «было». Для человека этого типа настоящее – всего лишь бледная тень, прошлое – туманно. Для него то, что будет реальнее того, что происходит, поэтому он нетерпелив, перескакивает с одной деятельности на другую, не осознает времени. Он вдохновляет других видением будущего. В этом его величайший талант и источник его личного счастья. Но он обычно не считается с тем, как видят будущее другие люди. Если у него появилось свое видение мира, он ни перед чем не остановится, чтобы изменить мир в соответствии со своими убеждениями. (Воспроизводится по книге В. П. Петленко и В. Ф. Сержантова «Проблема человека в теории медицины». Киев, «Здоровья», 1984).

Для эмоционального типа в качестве объекта медитации лучше всего избрать темы любви, доброты, безличной радости, сострадания к человечеству.

Для ситуативно-сенсорного типа темой медитации могут стать собственные процессы: дыхание, идеи, призывающие к активной деятельности, к ускоренному переходу в более высокий уровень сознания.

Для мыслительного типа предпочтительнее темы, связанные с уравновешенностью, беспредельным пространством и бесконечным сознанием.

Интуитивному типу людей ближе всего темы, связанные с Сознанием вселенной, с переходом материи к существованию, не связанному с биологическим воплощением.

На первой стадии медитации трудности между глубиной концентрации на объекте и мышлением, уводящим от этого процесса. Это может породить апатию, сомнение и скептическое отношение к медитации. Но настойчивая работа над собой снимает негативные явления. Для этого периода характерны крайние состояния настроения, от восхищения и счастья до полного равнодушия к работе над собой от неудач. Медитациям сопутствуют видения вспышек света различной окраски (вы уже знаете, с чем это связано) и ощущение легкости тела, парения в воздухе.

Вторая стадия характеризуется устойчивым вниманием к объекту медитации, четким входом и выходом из медитации. Уровень поглощения объектом медитации более стабилен, ум целиком освобождается от формы, воплощенной в объекте. Чувство восторга и блаженство сопутствует послемедитационному периоду, оно становится настолько полным, что ощущается как физическое счастье.

На третьей стадии это чувство сменяется ощущением боли, как во время медитации, так и при выходе из неё. Но боль эта не похожа на бытовую (от болезни или травмы), она неизъяснима. Болит все, но интеллект спокоен. На этом уровне проникновения возможны короткие остановки дыхания. Пугаться не надо. Дыхание восстановится само.

Следующий уровень проходит под знаком постижения бесконечного пространства. Тело полностью растворяется и перестает существовать. На этом этапе очень важна установка на время выхода из медитации. Обычно тело очень точно выполняет временной режим и возвращает медитирующего в обычное состояние без всяких помех. Но установка должна быть очень четкой. На этом уровне осуществляется переход от бесконечного пространства к бесконечному сознанию.

И последний уровень. Переход к нему сопровождается чувством страха. Если на прошлом уровне болела каждая клетка тела, то на этом уровне каждая клетка начинает вопить от безотчетного животного страха. Следует отметить, что раз пережитое ощущение больше не повторяется, после чего практикующий полностью растворяется в космическом сознании. Это состояние обычными словами описать невозможно. Все слова будут ложью.

Уже с предыдущего уровня появляются «сверхъестественные» способности. Трудно, но жизненно важно воспитать в себе равнодушие к их проявлениям, ибо завихрения пространства и времени, на которые становится способен практикующий Йогу, не проходят бесследно для остального мира. Закон сохранения вещества и энергии в мире всеобъемлющ! Из ничего ничто появиться не может. Тот, кто достигнет этого уровня, поймёт, что я имею в виду. Мысль о том, что во время медитаций вы творите не только свою психику, но и привносите свой «кирпичик» в Сознание Вселенной, предохранит вас от злоупотреблений. Мир вам!

Вильнюс, 1984 г.

МЕРИДИАНЫ

ВВЕДЕНИЕ

УЧЕНИЕ О ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИИ – ЧИ

Это произошло в то время, когда страной правил император Фу Си. У одного крестьянина постоянно болела голова. Однажды, обрабатывая поле, он случайно ударил себя по ноге мотыгой. Головная боль прошла. С тех пор, жители этой деревни при головной боли стали нарочно ударять себя камнем по ноге. К их радости, головная боль всегда унималась. Узнав об этом, император Фу Си догадался заменить грубый камень тонкой каменной иглой, и результаты стали еще лучше. В дальнейшем были найдены другие действенные точки на теле человека. Так гласит легенда.

Костяные и каменные иглы, найденные при археологических раскопках, свидетельствуют о том, что иглоукальвание было известно и широко применялось уже 5 тысяч лет тому назад. К III веку до н. э. относится книга «Хуан-ди нэй цзин», обобщающая опыт иглоукальвания и содержащая рецептурные советы. В указе императора Хуан Ди дается следующее указание врачам: «Мне прискорбно, что мой народ,отягощенный бременем болезней, не рассчитывается с податями и оброками, которые он мне задолжал. Моя воля – не назначать ему больше лекарств, лишь отравляющих его, и не пользоваться больше древними каменными остриями. Мне угодно, чтобы применялись только таинственные иглы из металла, которыми направляется энергия». [1]

О какой же энергии говорил в указе китайский император?

Внутренняя энергия, согласно древним канонам, образуется из взаимодействия двух видов энергии – космической и земной. Космическая воспринимается непосредственно, а земная образуется за счет переработки пищи организмом. При этом древние медики считали, что энергия циркулирует по определенным путям – меридианам. В процессе циркуляции она, с одной стороны, взаимодействует с подконтрольными данному меридиану органами, с другой, – через биологически активные точки (БАТ), расположенные на меридиане, – с внешней средой. Последовательно проходя по 12 основным меридианам, энергия, как приливная волна океана, имеет соответственно свой максимум и минимум. Максимум приходится на момент прохождения энергии – прилив, а минимум – на момент прохождения энергии по диаметрально противоположному меридиану – отлив (см. рисунок).

Начиная с меридиана I – легких (максимум 3–5 часов), энергия передается на меридиан II – толстой кишки (максимум 5–7 часов), затем на III – желудка (7–9 часов), IV – селезенки-поджелудочной железы (9–11 часов), V – сердца (11–13 часов), VI – тонкой кишки (13–15 часов), VII – мочевого пузыря (15–17 часов), VIII – почек (17–19 часов), IX – перикарда (19–21 час), X – трех частей туловища (21–23 часа), XI – желчного пузыря (23–1. час), XII – печени (1–3 часа). Проложив кругооборот за 24 часа, приливная волна энергии вновь передается на меридиан I – легких.

Этот кругооборот энергии составляет большой круг циркуляции.

Восточная медицина разделяет меридианы на две полярные группы Ян и Инь. К каждой группе относятся по 6 парных меридианов; и все взаимоотношения органов между собой, вся регуляция противоположных процессов в организме, т. е. процессов ассимиляции и диссимиляции, возбуждения и торможения и т. п. проходят под контролем соответствующих меридианов. В своей работе «Электро-пунктурная рефлексотерапия» В. Г. Портной пишет: «Современная физиология продемонстрировала удивительное соответствие биоритмов и циркадных ритмов представлениям традиционной восточной медицины, что представляет особый интерес для клиницистов. Спонтанная гликемия, появляющаяся в конце утра, соответствует часу повышенной активности селезенки-поджелудочной железы. Печеночные колики чаще всего беспокоят около часа ночи, что соответствует часу повышенной активности желчного пузыря. Из практики известно, что астматические приступы довольно часто возникают между 3 часами ночи и 5 часами утра».

Болезнь может выражаться либо избытком, либо недостатком энергии в одном или нескольких органах. Если орган испытывает избыток энергии, то он находится в состоянии Ян, если ощущает недостаток – то в состоянии Инь. Но об этом – в других разделах. А пока что надо четко уяснить, что имеется большой круг циркуляции энергии, в котором меридианы, следуя друг за другом в определенном порядке, образуют замкнутую циклическую систему, которая попеременно стимулирует каждый орган, обеспечивает равномерное распределение энергии по всему организму.

Древние китайцы так выразили взаимосвязь и взаимопроникновение Инь и Ян: день рождает вечер, вечер рождает ночь, ночь рождает утро, утро рождает день. В недрах каждого состояния зарождается противоположность и логическое продолжение. Наряду с понятиями, относящимися к Инь – ночь, зима, север, внутреннее; и день, лето, юг, наружное – относящимися к Ян, существуют и переходные понятия: утро, весна, восток – переходное Ян; вечер, осень, запад – переходное Инь. Графически эти взаимоотношения Инь

Итак, 12 меридианов, объединенных в единую систему, разделяются на две группы из 6 меридианов, группу Ян и группу Инь. К системе Ян относятся меридианы, расположенные на передней поверхности туловища и конечностей, к системе Инь – на задней. В каждой группе меридианов имеется один, который отражает функциональное состояние всей группы меридианов, это меридиан трех обогревателей, или трех частей туловища в группе Ян, и меридиан перикарда в группе Инь.

Таким образом, в организме в тесной связи и взаимодействии функционируют две группы меридианов, находящихся во взаимостимулирующей и взаимоподавляющей зависимости друг от друга.

Йога. Марк Абрамович filosofff.org

К меридианам группы ЯН относятся: X – меридиан трех частей туловища, функциональный меридиан группы ЯН, II – меридиан толстой кишки, III – меридиан желудка, VI – меридиан тонкой кишки, VII – меридиан мочевого пузыря и XI – меридиан желчного, пузыря.

К меридианам группы ИНЬ относятся: IX – меридиан перикарда, функциональный меридиан группы ИНЬ, I – меридиан легких, IV – меридиан селезенки поджелудочной железы, V – меридиан сердца, VIII – меридиан почек, XII – меридиан печени.

Из вышесказанного вытекает важнейшее заключение: кроме одной зависимости, происходящей от принадлежности каждого меридиана к большому кругу циркуляции энергии, имеется еще одна зависимость каждого меридиана, происходящая от принадлежности к группе ЯН или ИНЬ. Эту зависимость древние китайцы в свойственной им манере описал

огонь, огонь согревает землю, земля рождает металл, металл рождает воду, вода питает дерево. Есть и обратная зависимость: дерево истощает землю, земля впитывает воду, вода гасит огонь, огонь плавит металл, металл режет дерево. Исходя из теории ИНЬ-ЯН, эти связи также находятся во взаимостимулирующей и взаимодавляющей зависимости.

Исходя из схемы (см. рисунок), стимулирующая связь, являясь наружной, осуществляется по кругу цикличности, а подавляющая, являясь внутренней, осуществляется внутри круга по циклу звезды.

Любое преобладание, будь то стимулирующей или подавляющей связи, ведет к нарушению равновесия: если вода избыточно стимулирует дерево, то оно начинает доминировать, из-за возрастания подавляющей связи между деревом и землей последняя ослабевает, недостаточно стимулирует металл, что в свою очередь ослабляет подавляющую связь между ним и деревом.

Каждый меридиан группы ИНЬ и ЯН находится под одним из символов этих пяти элементов:

СИМВОЛ

ЯН
ИНЬ

Дерево

XI – меридиан желчного пузыря
XII – меридиан печени

Огонь

VI – меридиан тонкой кишки
V – меридиан сердца

Земля

III – меридиан желудка
IV – меридиан селезенки-поджелудочной железы

Металл

II – меридиан толстой кишки
I – меридиан легких

Вода

VII – меридиан мочевого пузыря
VIII – меридиан почек

Функциональный меридиан

X – меридиан III частей туловища
IX – меридиан перикарда

Теперь если расположить меридианы в соответствующие символика места, то

их взаимозависимые связи будут выглядеть так, как показано на следующих схемах:

Как видно из схем, все стимулирующие и подавляющие связи проходят по функциональным меридианам (по кругу цикличности или по циклу звезды).

Прежде чем перейти к топографии меридианов, необходимо несколько слов сказать о БАТ, которые на них расположены. По ходу каждого меридиана располагается от 9 до 68 точек, которые подразделяются на главные и специальные.

К главным точкам относятся:

1. Тонизирующая (возбуждающая) точка. Она всегда располагается на своем меридиане и стимулирует работу связанного с меридианом органа. Воздействие на данную точку методом возбуждения (об этом будет сказано в соответствующем месте) увеличивает поток энергии в меридиане.

2. Седативная (успокаивающая) точка. Располагается также на своем меридиане и подавляет возбужденную деятельность связанного с меридианом органа. Служит отводу энергии из меридиана в случае ее избытка.

К специальным точкам относятся:

3. Точка тревоги, или глашатай. Располагается, как правило, вне своего меридиана. Есть меридианы с несколькими точками тревоги. Возникающая в этой точке боль или повышенная чувствительность сигнализирует о расстройстве функции меридиана или органа с ним связанного.

4. Стабилизирующая (шлюзовая) точка. Расположена всегда на своем меридиане в его конечной части. Ее действие распространяется на сопряженный меридиан. Через шлюзовые точки сопряженных меридианов происходит внутренний обмен энергией. Раздражением этой точки можно добиться переброски из меридиана, испытывающего ее избыток, в сопряженный меридиан, находящийся в недостаточности. Сопрягаются через шлюзовые точки следующие меридианы:

I и II
III и IV
V и VI
VII и VIII
IX и X
XI и XII

5. Точка-пособник. Служит для поддержания одной из главных точек – тонизирующей или седативной. Она может усиливать их действие как при тонизации меридиана, так и при его успокоении.

6. Сочувствующая точка (точка согласия). Независимо от принадлежности к тому или иному меридиану располагается всегда на меридиане VII – мочевого пузыря. Воздействие на сочувственные точки усиливает результат раздражения седативной успокаивающей точки.

7 – 8. Точки притока и оттока энергии. Точки, с которых начинаются и которыми оканчиваются наружные ходы меридианов, т. е. те точки, с которых передается энергия с меридиана на меридиан.

Внимательное изучение топографии меридианов показывает, что начало либо конец каждого меридиана располагается вблизи поверхности ладоней или подошв ног. Таким образом, при ориентировочной реакции на поступивший раздражитель организм приводит в готовность энергетическую систему, именно ту систему, которую с гениальной точностью открыли и описали древневосточные медики несколько тысячелетий назад. Известно, что пот, на 98 % состоящий из воды и 2 % плотного остатка, выделяясь, выносит на поверхность кожи мочевины, мочевую кислоту, аммиак и др. вещества и, испаряясь, повышает содержание солей на увлажненной им поверхности. При реакции на раздражитель потовые железы, выделяя свой секрет и увлажняя покрытую солями кожу, создают на ней тонкий слой электролита, т. е. среду идеальную, если учесть плохую проводимость кожи, для прохождения электрического тока. Наиболее убедительный тому довод, основанный на биологических соображениях, состоит в том, что потовые железы работают как ряд параллельно включенных резисторов. Поскольку проводимость группы параллельно включенных проводников равна сумме их проводимостей, увеличение проводимости прямо пропорционально числу включившихся в работу потовых желез.

Как известно, все современные приборы для нахождения БАТ основаны на принципе обнаружения участков кожи, обладающих пониженным сопротивлением. С этой точки зрения данный факт как будто подтверждает наличие некой цепи пониженного сопротивления для прохождения электрического тока. Если это так, то меридиан на каждом своём участке должен подчиняться законам

электрической цепи. То есть обладать каким-то линейным сопротивлением и при замыкании его между полярными электродами должен дать эффект короткого замыкания. Такие эксперименты были проведены, Электрод со знаком минус был подключен к точке 2 меридиана XII печени. Второй электрод – плюсовой – был подключен к точке 7 того же меридиана. По всей линии, ограниченной данными точками, был получен эффект разогрева, и, несмотря на кратковременность воздействия и небольшой ток (2 мА), был отмечен эффект анестезии.

Располагая минусовой электрод на 4 точке меридиана II – толстой кишки, а плюсовой на II точке, также был получен эффект обезболивания на участке кожи, ограниченном данными точками. Исходя из многочисленных исследований как советских, так и зарубежных экспериментаторов, можно сделать следующее заключение:

Меридиан представляет собой последовательно соединенные между собой клетки, энергетически являющиеся цепью с пониженным сопротивлением к прохождению электрического тока и выражают трансмембранный потенциал органа, с которым он связан.

БАТ, расположенные на меридианах и отличающиеся кольцевым магнитным полем, с одной стороны, поддерживают полевое состояние всего меридиана, а с другой – являются ловушками отрицательно заряженных ионов, которые, будучи захваченными из окружающей среды, используются организмом для процессов энергорегуляции.

Таким образом, меридиан, обладая общим для всех БАТ полем, и связанный функционально с подконтрольным ему органом, является той системой, которая, реагируя на полевое состояние окружающей среды, вносит соответствующие коррективы в его работу.

По утверждению известного советского ученого В. Н. Пушкина, «используя некоторые положения теории биологического поля, можно представить себе механизм воздействия акупунктуры». Подобно тому, как поле отдельной клетки выходит за ее пределы, можно говорить о структурных или, по терминологии А. Г. Гурвича, актуальных полях органов и систем. Поля эти выходят за пределы организма, причем каждое из них может вступать во взаимодействие, и это приводит к тому, что на коже отказывается своеобразная полевая проекция внутренней структуры организма. Именно компонентами такой кожной структуры могут считаться специальные линии (меридианы), по которым, как полагали древние теоретики акупунктуры, движется поступающая из космоса энергия, обеспечивающая жизнь.

МЕРИДИАН ЛЁГКИХ I

Меридиан лёгких относится к группе ИНЬ, парный симметричный. Энергия к нему поступает от меридиана печени и передаётся на меридиан толстой кишки. Начинается у верхнего края 2-го ребра, поднимается к подмышечной впадине, проходит по внутренней поверхности руки и заканчивается у основания ногтя большого пальца. Максимальная активность меридиана с 3 до 5 часов (по солнечному времени). Пик активности в 4 часа. Минимальная активность с 15 до 17 часов. Максимальный спад активности в 16 часов.

ЛЁГКИЕ

Лёгкие – это первая дверь, связывающая наш организм с внешним миром, нос – это дверь лёгких. Трудно войти в дом если дверь закрыта или открывается с трудом. Нельзя говорить о правильном дыхании если нос в нём не участвует. При затруднительном носовом дыхании ухудшается лёгочная вентиляция, изменяется газовый состав крови, ослабляется питание крови кислородом, ухудшается общий окислительный процесс организма, а значит ослабляется освобождение энергии, необходимой человеку для нормального функционирования обменного аппарата, ослабляется половая функция, ухудшается цвет и эластичность кожи, выпадают волосы. Полное выключение носового дыхания грозит нарушением кровообращения, заболеваниями печени, нервными срывами и другими болезнями.

Дыхание – основной жизненный процесс. Останавливается дыхание – прекращается обмен веществ, наступает смерть.

Йога. Марк Абрамович filosofff.org

Ритмические движения грудной клетки осуществляют вентиляцию воздуха в легких и поддерживают его постоянный состав. Венозная кровь освобождается здесь от углекислого газа и обогащается кислородом. Главными дыхательными мышцами является диафрагма и межрёберные мышцы. Они работают в автоматическом режиме, но на работу дыхательного центра оказывает влияние кора головного мозга. Человек может произвольно регулировать дыхание от его задержки до гипервентиляции.

Лёгкие тесно связаны с кожей. Кожа, так же как лёгкие, принимает участие в дыхании. При недостаточности лёгких нарушается терморегуляционная функция кожи и связи с изменениями функции потовых желёз, а раз так, нарушается проводимость всех меридианов, нарушается энергетический баланс человека.

МЕРИДИАН ТОЛСТОЙ КИШКИ II

Меридиан толстой кишки относится к группе ЯН, парный, симметричный. Энергия к нему поступает от меридиана легких и передается на меридиан желудка. Начинается в 3 мм от ногтевого ложа указательного пальца, затем следует по наружному краю пальца к предплечью до наружного края кожной локтевой складки и поднимается на наружнозаднюю поверхность плеча. После этого меридиан идет на спину, где соприкасается с заднесрединным меридианом, переходит вперед к надключичной ямке, проходит по шее, пересекает нижнюю челюсть, переходит на щеку и заканчивается в верхней части носогубной складки, причем правая линия меридиана проходит по левой стороне крыла носа, а левая по правой.

Максимальная активность меридиана с 5 до 7 часов (по солнечному времени). Пик активности в 6 часов. Минимальная активность с 17 до 19 часов. Максимальный спад активности в 18 часов.

ТОЛСТАЯ КИШКА

Толстая кишка – последняя дверь, связывающая наш организм с внешним миром. Основной функцией толстой кишки является выведение наружу отходов пищеварения. Но здесь происходит и переваривание клетчатки, которая доходит до толстой кишки в неизменном виде. Под влиянием находящихся в ней бактерий растительные клетки разрушаются, и их содержимое переваривается и впитывается, эти же бактерии синтезируют здесь витамин К (филохинон), при недостатке которого нарушается процесс свертывания крови. Ис точником для синтеза этого витамина служит только хлорофилл содержащая клетчатка, зеленые части растений. Вот почему так важно употреблять в пищу овощи, зелень.

Толстая кишка и легкие связаны с наружной средой. Они связаны между собой и меридиально. В прямой кишке находится рефлекторный аппарат дефекации, центр которого расположен в спинном мозгу (крестцовый отдел). Этот центр связан с корой головного мозга в находится под его контролем.

МЕРИДИАН ЖЕЛУДКА III

Меридиан желудка относится к группе ЯН, парный симметричный. Энергия к нему поступает от меридиана толстой кишки и передается на меридиан селезенки – поджелудочной железы. Начинается с середины орбиты глаза и идет вниз, доходит до центра десны верхней челюсти, огибает губу и соприкасается с одноименным меридианом. После этого направляется к углу нижней челюсти, огибает губу и соприкасается с одноименным меридианом. По сле этого направляется к углу нижней челюсти, где в точке 5 делится на два направления: головное и туловищно-ножное. Головное – доходит до угла нижней челюсти, поднимается вверх, проходит от уха по передней волосистой части виска до лба (на 1,5 см внутрь от лобного угла волосистой части головы). Туловищно-ножное – от точки 5 спускается вниз на шею, доходит до надключичной ямки, проходит по сосковой линии груди, опускается по поверхности живота до лобковой кости и через середину паховой складки переходит на переднюю поверхность бедра. Далее, снаружи от колена, идет по голени и заканчивается на наружной поверхности второго пальца стопы в точке 45.

Максимальная активность меридиана от 7 до 9 часов, пик активности в 8 часов. Минимальная активность с 19 до 21 часа, максимальный спад активности

в 20 часов.

ЖЕЛУДОК

«Человек роет себе могилу зубами», – так восточная мудрость определила важность старательного пережевывания пищи. Чем тщательнее и медленнее человек это делает, тем дольше проживет. Желудок – вторая дверь, связывающая человека с внешней средой. Рот – дверь желудка. Не всем известно, что пищеварение начинается во рту. Во время пережевывания пища смачивается слюной, представляющей собой слабощелочную жидкость, с помощью которой и начинается пищеварение. Основной функцией желудка является переработка пищи, извлечение из нее ценных питательных веществ. Через 10–15 минут после начала еды выделяется желудочный сок, выделение его продолжается до тех пор, пока пища находится в желудке. Так, 200 граммов хлеба перевариваются в среднем 10 часов, 200 грамм мяса – 8 часов, 200 граммов молока – 3 часа. Деятельность желез желудка носит «приспособительный» характер (И. П. Павлов), особо сильным сокогонным действием обладают мясные и овощные отвары. Сладкие блюда, никотин, а также отрицательные эмоции (гнев, обида, страх) тормозят желудочную секрецию.

МЕРИДИАН СЕЛЕЗЕНКИ – ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ IV

Меридиан относится к группе Инь, парный, симметричный. Энергия поступает от меридиана III – желудка и передается на меридиан V – сердца. Начинается в 3 мм внутри от корня ногтя большого пальца ноги и идет вверх, по передне-внутренней стороне стопы, голени, бедра, далее по боковой поверхности живота и грудной клетки по ходу сосковой линии почти до ключицы, поворачивает вниз и снаружи и оканчивается в точке 21, в шестом межреберном промежутке.

Максимальная активность меридиана с 9 до 11 часов, пик активности с 21 до 23 часов, максимальный спад активности в 22 часа (по солнечному времени).

СЕЛЕЗЕНКА И ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ ЖЕЛЕЗА

Селезенка является важной частью иммунной системы человека. В ней образуются глобулины, из которых одна фракция – гамма-глобулин, – содержит антитела, обеспечивающие иммунитет к определенным инфекционным заболеваниям. Недавно был открыт еще один защитный белок – пропердин, способный разрушать бактерии и вирусы.

Антитела, вырабатываемые селезенкой, выполняют огромную работу, направленную на защиту организма от болезней. Селезенка – это депо крови, содержащее 1/7 общего ее объема и 1/4 массы эритроцитов. Находясь в селезенке, кровь освобождается от отживших эритроцитов (красных кровяных телец). Селезенка избирательно задерживает старые нестойкие и поврежденные эритроциты и как бы омолаживает кровь. Она производит глобулин, называемый фибриногеном, который влияет на свертывание крови. Это защитная реакция организма. При ранении кровь образует сгусток, который закупоривает поврежденный сосуд и предотвращает значительную потерю крови. Понижение тонуса селезенки ведет к атрофии скелетной мускулатуры, ухудшению активности мозга, надпочечников.

Поджелудочная железа вырабатывает поджелудочный сок, в котором содержатся ферменты для переваривания пищи. Поджелудочный сок начинает выделяться через 2–3 минуты после начала еды и поступает в двенадцатиперстную кишку, которая играет основную роль в пищеварении.

При недостаточной функции панкреатических островков поджелудочной железы нарушается работа печени, в ней уменьшается содержание гликогена, большое количество сахара выводится в кровь, развивается тяжелое заболевание – сахарный диабет.

МЕРИДИАН СЕРДЦА V

Меридиан относится к группе ИНЬ, парный, симметричный. Энергия поступает от меридиана IV – селезенки-поджелудочной железы и передается на меридиан VI – тонкой кишки. Начинается в подмышечной впадине. Отсюда он идет по внутренней поверхности руки до локтевой складки, продолжается по локтевому краю предплечья, проходит по краю кисти со стороны ладони переходит на внутреннюю сторону мизинца и заканчивается в точке 9, в 3 мм от края ногтя.

Максимальная активность меридиана с 11 до 13 часов, пик активности в 12 часов. Минимальная активность с 23 часов до 01 часа максимальный спад активности в 24 часа.

СЕРДЦЕ

Кровообращение (как и дыхание) является основным жизненным процессом. Кровь, непрерывно циркулируя по организму, выполняет мно-жество функций: разносит питательные вещества и уносит от органов продукты распада, доставляя их к органам выделения; транспортирует от легких кислород в самые отдаленные участки тела, уносит к легким углекислый газ; поддерживает постоянную температуру тела; переносит поступающие в нее гормоны, продукты обмена веществ; через кровь осуществляется химическое взаимодействие в организме.

Кровь – это та ткань, которая объединяет организм в единое целое. Центральное место в системе кровообращения занимает сердце. От него начинается бег крови, и к нему она возвращается за новым импульсом.

Деятельность сердца является сложным результатом взаимодействия различных нервных импульсов, результатом взаимодействия энергий ЯН и ИНЬ.

Различные оттенки работы сердца тут же отражаются на состоянии всего организма. У гипотоника, как правило, синюшный язык и губы, у гипертоника, наоборот, они ярко-красные. При глубокой недостаточности сердца развивается отек легких. Ночные страхи, бессонницы, различные беспокойные состояния, бред и неврастения в той или иной степени зависят от нарушений в его работе.

МЕРИДИАН ТОНКОЙ КИШКИ VI

Меридиан относится к группе ЯН, парный, симметричный. Энергия поступает от меридиана V – сердца и передается I меридиан VII – мочевого пузыря. Начинается в 3 мм снаружи от корня ногтя мизинца, проходит по локтевой стороне кисти, предплечья и плеча. Потом переходит на лопатку, поднимается по шее до щеки и заканчивается в точке 19 впереди ушной раковины.

Максимальная активность меридиана с 13 до 15 часов, пик активности в 14 часов. Минимальная активность с 1 до 3 часов, максимальный спад активности в 2 часа (по солнечному времени).

ТОНКАЯ КИШКА

Длина тонкой кишки чело-века достигает 5–7 метров. Начинается она у желудка двенадцатиперстной кишкой, а заканчивается переходом в толстую кишку слепой кишкой. Основное пищеварение происходит в тонкой кишке. В кишечном соке содержится 22 фермента. Именно сюда изливаются все пищеварительные соки: поджелудочный, кишечный и желчь. Интересна особенность пищеварения в тонкой кишке: кишечный сок (а за сутки его вырабатывается около 2,5 литров) выделяется только в том месте, где в данный момент находится пищевая масса. Тонкая кишка совершает сложные движения, основное значение которых сводится к перемешиванию содержимого и сдвиганию его по направлению к толстой кишке. Перистальтика (так называются движения кишки) автоматична, она возбуждается под влиянием импульсов, возникающих в самой кишке от механического раздражения ее стенок проходящей пищевой массой. Движения кишки контролируются блуждающим нервом (усиливающим ее движения) и симпатическим нервом (угнетающим ее движения). Тонкая кишка и сердце влияют на активность друг друга. При заболеваниях сердца поражается и тонкая кишка.

МЕРИДИАН МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ VII

Меридиан мочевого пузыря относится к группе ЯН, парный, симметричный. Энергия к нему поступает от меридиана VI тонкой кишки и передается на меридиан VIII – почек. Начинается у внутреннего угла глаза. Проходит лобную и теменную части головы, в точке 7 соприкасается с одноименным меридианом другой стороны, проходит затылок, шею и в точке 10 разветвляется на две параллельные линии, идущие вдоль позвоночника. В подколенной ямке две линии соединяются в одну. Далее меридиан по центральной поверхности икроножной мышцы спускается вниз мимо лодыжки с внешней стороны ноги и заканчивается у основания ногтя мизинца.

Максимальная активность меридиана с 15 до 17 часов, пик активности в 16 часов. Минимальная активность от 4 до 5 часов, максимальный спад активности в 4 часа

МОЧЕВОЙ ПУЗЫРЬ

Мочевой пузырь – тоже своеобразная дверь, связывающая наш организм с внешним миром. Это резервуар для тех отходов, которые вырабатывают почки. Основная функция мочевого пузыря – накопление и выделение мочи. Емкость его равна примерно 500 кубических сантиметров. Пустой мочевой пузырь находится в плоскости лобка, при наполнении его верхняя граница поднимается гораздо выше. Сзади он граничит с конечным отделом семявыводящих протоков (у мужчин) и прямой кишкой, а у женщин с маткой и влагалищем.

МЕРИДИАН ПОЧЕК VIII

Меридиан почек относится к группе ИНЬ, парный, симметричный. Энергия к нему поступает от меридиана VII – мочевого пузыря и передается на меридиан IX – перикарда, «управителя сердца». Начинается меридиан на подошвенной поверхности мизинца ноги, в косом направлении проходит подошву и направляется к лодыжке с внутренней стороны ноги, затем спускается до пятки, там делает петлю и по внутренне-задней поверхности голени поднимается до коленного сустава, потом по внутренней задней поверхности бедра доходит до промежности и входит внутрь тела. Поверхностный путь меридиана прерывается. Как река в пустыне, он ныряет в глубину, чтобы потом, уже совсем в другом месте, вырваться на поверхность и вновь заструиться могучим потоком. Этим меридиан, его невидимый путь, отличается от всех остальных. Внутренним ходом меридиан достигает почек, мочевого пузыря и выходит на поверхность живота. Поднимается вверх по его наружной поверхности, переходит на грудь и заканчивается в точке 27 под ключицей.

Максимальная активность меридиана с 17 до 19 часов, пик активности в 18 часов. Минимальная активность с 5 до 7 часов, максимальный спад активности в 6 часов (по солнечному времени).

ПОЧКИ

Наряду с кожей, легкими и пищеварительным трактом почки осуществляют выделительную функцию в организме. В ходе обмена веществ образуются конечные продукты распада, ядовитые для организма. Свыше 75 % всех выводимых из организма веществ приходится на долю почек. Почки – конечный пункт в сложном аппарате жизнедеятельности органов человека. Они выводят с мочой избыток воды, солей и чужеродные вещества, попавшие в кровь, мочевую кислоту, йодистые соли, краски и т. д. Почки очищают кровь, сохраняя ее постоянный состав, в том числе и ионный, и поддерживают нормальное количество воды в организме.

Воздействуя на состав крови, почки как бы контролируют продукцию костного мозга, выработку им эритроцитов. Связанные через гормональную и нервную системы, с гипоталамусом, гипофизом, половыми железами и щитовидной

Йога. Марк Абрамович filosofff.org
железой, почки влияют на половую функцию, на работу мозга и гормональную деятельность желез.

МЕРИДИАН ПЕРИКАРДА IX

Меридиан перикарда относится к группе ИНЬ, парный, симметричный. Меридиан, отражающий функциональное состояние меридианов ИНЬ. Энергия к нему поступает от меридиана VIII почек и передается на меридиан X – трех частей туловища. Начинается на один палец снаружи от соска на груди, направляется на плечо и опускается по его передневнутренней поверхности до кожной складки локтевого сустава, пересекает ее, проходит по предплечью между меридианами легких и сердца и по ладонной поверхности кисти достигает кончика среднего пальца.

Вторая его ветвь начинается в центре ладони, проходит безымянный палец до его конца, где и заканчивается.

Максимальная активность меридиана с 19 до 21 часа, пик активности в 20 часов. Минимальная активность с 7 до 9 часов, максимальный спад активности в 8 часов.

ПЕРИКАРД

Перикард – околосердечная сумка, основной функцией которой является защита и регуляция работы сердца. Фиброзная ткань этого органа обильно снабжена чувствительными нервными окончаниями, которые при наполнении сердца реагируют на его деятельность и регулируют его работу. Для читателя должна быть понятна огромная роль перикарда как регулятора сердца. Через сердце перикард косвенно влияет на все жизненные процессы, протекающие в любом уголке нашего тела, а через гормональную систему на сексуальность человека и его психику.

МЕРИДИАН ТРЕХ ЧАСТЕЙ ТУЛОВИЩА X (ТРЕХ ОБОГРЕВАТЕЛЕЙ)

Этот меридиан является единственным меридианом, не соотношенным с каким-либо органом. Сферой его влияния являются три части туловища: верхней, находящейся выше диафрагмы и включающей сердце и легкие; средней, расположенной между диафрагмой и пупком, включающей селезенку, поджелудочную железу, желудок и печень; нижней, расположенной ниже пупка и включающей почки, мочевой пузырь и кишечник. Данный меридиан выполняет функцию координирования и регуляции деятельности внутренних органов. Он является меридианом, отражающим функциональное состояние меридианов ЯН. Оказывает влияние на дыхание, пищеварение и состояние мочеполового тракта в целом.

Относится к группе ЯН, парный, симметричный. Энергия к нему поступает от меридиана IX – перикарда и передается на меридиан XI – желчного пузыря. Начинается в 0,3 см от корня ногтя безымянного пальца со стороны мизинца, идет по тыльной стороне кисти, по наружной поверхности предплечья, поднимается до плечевого сустава, идет к груди в надключичную ямку, через затылок, поднимается к уху, обходит сзади ушную раковину и заканчивается в точке 23 у наружного края брови.

Меридиан максимально активен с 21 до 23 часов, пик активности в 22 часа. Минимально активен с 9 до 11 часов, максимальный спад активности в 10 часов.

МЕРИДИАН ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ XI

Меридиан желчного пузыря относится к группе ЯН, парный, симметричный. Энергия к нему поступает от меридиана X – трех частей туловища и передается на меридиан XII – печени. Начинается у наружного угла глаз, идет вниз до мочки уха, затем вверх к виску, огибает ухо с задней стороны, идет к лобной

части головы, возвращается к затылку, потом по задней поверхности шеи переходит на лопатку, затем через плечо переходит на подключичную ямку, спускается вниз через подмышечную область и боковую часть груди в нижнюю часть тела. По наружной поверхности бедра он направляется к лодыжке и по поверхности стопы переходит на четвертый палец, где и заканчивается в точке 44, не доходя 3 мм до корня ногтя.

Меридиан максимально активен с 23 до 1 часа, пик активности в 24 часа. Минимально активен с 11 до 13 часов, максимальный спад активности в 12 часов.

ЖЕЛЧНЫЙ ПУЗЫРЬ

Желчный пузырь располагается в переднем отделе печени в правом подреберье. Протоком длиной около 7 см он соединяется с двенадцатиперстной кишкой. Желчь, вырабатываемая клетками печени, через систему протоков попадает в кишечник и, воздействуя на ферменты кишечного и желудочного соков, участвует в пищеварении.

В паузах пищеварения желчь скапливается в желчном пузыре. Из-за всасывания воды, концентрация желчи возрастает в 7-8 раз. Как только пищевая масса попадает в двенадцатиперстную кишку, желчный пузырь, сокращаясь, изгоняет желчь в кишечник.

В течение суток печень вырабатывает от 500 до 1200 миллилитров желчи. Значение ее для пищеварения огромно. Активизируя липазу поджелудочного и кишечного соков в 20 раз, желчь помогает перевариванию жиров. При помощи желчи происходит всасывание витамина К. Она усиливает движение кишечника и задерживает в нем гнилостные процессы.

При заболеваниях желчных путей и печени, когда задерживается выход желчи в кишечник, значительная ее часть поступает в кровь. Кожа и белки глаз становятся желтыми. Это серьезное заболевание в народе называют желтухой.

При нарушении обменных процессов холестерина желчи выпадает в нерастворимом состоянии и образует камни в желчном пузыре и желчных протоках.

МЕРИДИАН ПЕЧЕНИ XII

Меридиан печени относится к группе ИНЬ, парный, симметричный. Энергия к нему поступает от меридиана XI – желчного пузыря и передается на меридиан I – легких, завершая полный круг циркуляции энергии. Начинаясь в 3 мм от края ногтя с наружной стороны большого пальца ноги, поднимается по его тыльной стороне, по стопе, голени, через подколенную ямку переходит на внутреннюю сторону бедра, проходит лобок, огибает половые органы, переходит на нижнюю часть живота и доходит до подреберья, где и заканчивается в точке 14.

Меридиан максимально активен с 1 до 3 часов, пик активности в 2 часа. Минимально активен с 13 до 15 часов, максимальный спад активности в 14 часов.

ПЕЧЕНЬ

Печень играет главную роль в обмене веществ. Это наша биохимическая лаборатория и энергетический цех. Вырабатываемый печенью гликоген влияет на усвоение сахара организмом человека. Через печень протекает 1/3 минутного объема крови. Она в состоянии задержать почти 60 % крови, циркулирующей в человеке. В печени кровь очищается от токсинов, бактерий и остатков красных кровяных телец. Под воздействием адреналина масса печени способна сократиться на 60 % и отдать содержащуюся в этом своеобразном депо кровь в систему циркуляции. Всем известно, что человек в порыве гнева наливаясь кровью, это адреналин сокращает печень. Человек вспыльчивый, злой, эмоционально несдержанный, как правило, худ и болезнен. Его кровь недостаточно хорошо очищается печенью и недосаточно снабжается питательными веществами. А раз снижена роль печени в белковом, углеводном и энергетическом обмене, снижается питание мышц, возможно появление судорог и

тиков.

При недостаточной очистке крови от азотистых продуктов обмена возможны различные патологии мозга, ведущие к серьезным нарушениям его деятельности. Раздражительность, бессонница, даже бред – вот что такое плохая работа печени.

Глаза – зеркало печени. Покраснение белков глаз чаще всего указывает на неблагополучие печени, желтизна их – верный признак гепатита.

Печень и легкие связаны между собой энергетически и функционально. Современная медицина на основании многочисленных исследований установила: как легкие, так и печень служат своеобразным биологическим фильтром для крови. В легких и печени происходят активные биохимические процессы, помимо очищения, кровь снабжается рядом ферментов, связанных с обменом веществ.

ПЕРЕДНЕСРЕДИННЫЙ МЕРИДИАН XIII

Переднесрединный меридиан – «меридиан зачатия», по-китайски ЖЕНЬ-МАЙ, управляет всеми меридианами группы ИНЬ. На этом меридиане расположены точки тревоги многих меридианов: мочевого пузыря 3 XIII, тонкой кишки 4 XIII, сердца 14 XIII, все точки тревоги меридиана трех частей туловища: общая – 5 XIII, дыхательная – 17 XIII, пищеварительная – 12 XIII (она же точка тревоги меридиана желудка), сексуальная – 7 XIII.

Меридиан непарный. Относится к группе чудесных меридианов. Начинается в области промежности, посередине между наружными половыми органами и задним проходом, поднимается вверх по средней линии туловища, шеи, подбородка, где и заканчивается в точке 24 ХШ в центре подбородочно-губной борозды. Ход энергии по меридиану снизу вверх.

ЗАДНЕСРЕДИННЫЙ МЕРИДИАН XIV

Заднесрединный меридиан – «контролирующий», по-китайски ДУМАЙ, – контролирует все меридианы группы ЯН, которыми он управляет. Меридиан непарный. Относится к группе чудесных меридианов. Начинается в промежности, в той точке, что и переднесрединный меридиан, идет вверх по средней линии спины по ходу позвоночника. Пересекает голову и нос по средней линии и заканчивается в точке 28, расположенной под верхней губой на десне. Ход энергии по меридиану снизу вверх.

Таким образом меридианы, продолжая друг друга, образуют замкнутый энергетический круг, обходящий весь организм человека. Меридиональная система представляет собой законченную энергетическую цельность, неразрывными связями связывающую человека со средой обитания – местностью, ее географическим положением, ее климатом, ее энергетическим полем, продуктами, на ней произрастающими, животными и растительным миром и процессами, на ней происходящими.

Наивысшим проявлением этой целостности является форма человеческого тела с ее энергетическим каркасом – пунктом пересечения и взаимодействия материальной основы и духовного начала нашей Вселенной.

Примечания

1

Здесь и в других местах, теория жизненной силы ЧИ излагается по книгам В. Г. Вогралика и Д. М. Табеевой, где она изложена наиболее точно и полно.

Спасибо, что скачали книгу в бесплатной электронной библиотеке

<http://filosoff.org/> Приятного чтения!

<http://buckshee.petimer.ru/> Форум Бакши buckshee. Спорт, авто, финансы, недвижимость. Здоровый образ жизни.

<http://petimer.ru/> Интернет магазин, сайт Интернет магазин одежды Интернет магазин обуви Интернет магазин

<http://worksites.ru/> Разработка интернет магазинов. Создание корпоративных сайтов. Интеграция, Хостинг.

<http://dostoevskiyfyodor.ru/> Приятного чтения!