

Тантрические медитации. Сарасвати Сатьянанда Свами [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Спасибо, что скачали книгу в бесплатной электронной библиотеке  
<http://filosoff.org/> Приятного чтения!

Тантрические медитации. Сарасвати Сатьянанда Свами.

Посвящение

Почтение тем, кто приходил в этот мир, помогая страждущим, и ушел из него, оставив после себя добрую память...

Слава всем известным и неизвестным сподвижникам-первооткрывателям, которые сами достигли совершенства и помогали другим выйти к свету мудрости...

Слава и глубокие смиренные поклоны тем вечным сущностям и великим именам, чьи законы и поучения воплощены в этой книге как практические рекомендации каждому из нас...

Вот эти сущности и имена:

Господь Брахма, Господь Вишну и Господь Шива в своих различных формах...

Безупречные Духовные Учителя Васиштха, Вьяса и Шанкара чарья...

Девять натх, восемьдесят четыре сиддхи и шестьдесят четыре йогини...

Авраам, Моисей и составители каббалы...

Иисус, эссеи и христианские святые...

Магомет и суфии-Мистики майи...

Зороастр, Махавира, Господь Будда, Падмашамбхава, гуру Нанак, Бабаджи, Кабир, Тулсидас, Чайтанья Махапраб-ху, Патанджали, бхайравы и бхайрави...

Купы, агхоры и авадохуты... Великое Белое Братство... Тантрики-сиддхи, подобные Рампрасаду...

Сарвананда, Вамакшепа, Парамахамса Рамакришна, Тай-ланг Свами, Саи Баба (Ширди), Лахири Махасаи, Шри Юк-тешвар, Свами Йогананда, Джон Вудрофф, Свами Вивека-нанда, Шри Ауробиндо, Свами Нитьянанда, Мехер Баба, Ра-мана Махарши, Парамгуру Свами Шивананда из Ришикеша...

Сатьянанда Парамахамса

Свами Сатьянанда Сарасвати родился в 1923 году в небольшом городке близ Альмора, у подножия Гималаев. Будучи ребенком, он проявлял незаурядные способности и в шесть лет испытал первое духовное потрясение. Многие мудрецы и садху, проходя мимо его дома на пути к вершинам Гималаев, благословляли впечатлительного мальчика, который с ранних лет инстинктивно тянулся к духовным постижениям. В 19 лет он оставляет дом и семью, надеясь найти своего духовного учителя. Вскоре он встречается в Ришикеше своего гуру Свами Шивананда. На протяжении 12 лет он верно и преданно служил своему учителю, и Свами Шивананда говорил, что этот ученик работал за четверых. Свами Сатьянанда действительно трудился с рассвета до позднего вечера, не гнушаясь никакой работы - от уборки до управления ашрамом. Служить гуру было его страстью и отрадой. Он свято исполнял завет учителя Свами Шивананды, который говорил ему: "Работай усердно, и ты будешь просветлен. Не думай о свете. Он сам будет излучаться из тебя". Так и случилось: Свами Сатьянанда Сарасвати стал светочем хатха йоги и кундалини тантры. После 12 лет, проведенных с гуру, Свами Сатьянанда много странствовал по всей Индии, Афганистану, Бирме, Непалу и Цейлону, встречаясь со многими выдающимися йогами и святыми, а в часы уединения совершенствовал йогическую технику, размышляя о том, как помочь страждущим.

В 1963 году он основал Движение Международного Общества Йоги. Вскоре возникла и Бихарская Школа Йоги в Мунгере, как средство духовного возрождения и в Школу потянулись со всех концов свет. Учение Свами Сатьянанды стало быстро распространяться по всему миру. В 1968 году он отправился в кругосветное путешествие, широко популяризируя древнюю йогическую традицию среди всех людей, независимо от религиозной, национальной или расовой принадлежности. С тех пор Свами Сатьянанда стал ведущим лидером Йоги и Тантры.

В 1983 году он назначил Свами Ниранджанананда Сарасвати своим преемником. С тех пор его любимый ученик является Президентом Бихарской школы йоги и духовным лидером всех присоединенных йоги-ческих центров. В 1984 году Свами Сатьянанда основал благотворительно-социальный институт Шивананда Матх и научно-исследовательский институт йоги.

В 1988 году Учитель оставил Мунгер и принял самоотречение Кшетра санньясу, т.е. отрешение от всех хозяйственных дел и паломничество по сиддха тиртам (священным местам Индии. - Прим. Ред.) в качестве блуждающего санньясина, не принимающего никакой помощи даже от тех ашрамов и институтов, которые сам основал...

В настоящее время Сатьянанда Сарасвати живет жизнью Парамахамсы санньясы, который обладает вселенским видением.

Бихарская школа йоги

Бихарская школа йоги в Мунгере была основана в 1964 году Свами Сатьянанда Парамахамсой как основной Центр Международного Сообщества Йоги, цель которого заключается в том, чтобы познакомить всех желающих с древнейшей

Тантрические медитации. Сарасвати Сатьянанда Свами [filosoff.org](http://filosoff.org) практикой йогических традиций. В 1968 году здесь открылись первые подготовительные курсы для учителей йоги в Европе. С тех пор слава об этом Центре распространилась до самых отдаленных уголков планеты, а сам Центр со своей знаменитой школой пополнился большим числом последователей и новыми филиалами в Индии и за рубежом. Сегодня Бихарская школа йоги расположена на живописном холме Ганга Даршан, с которого открывается величественная панорама на священную Гангу. Здесь, в ашраме, в атмосфере естественной красоты и в окружении прекрасных благоухающих садов с зелеными лужайками, формируется видение новой йогической жизни. Здесь обучают различным техникам интегральной йоги; специально подготовленные санньясины занимаются с учащимися в оздоровительных программах, рассчитанных как для групп, так и отдельных лиц; есть также курсы по крийя йоге и курсы по подготовке учителей; регулярно проводятся консультации и обучение простым асанам и пранаямам и т.д. Именно здесь, в Бихарской школе йоги, открылась программа подготовки санньясинов среди женщин. Школа имеет отличную библиотеку, в которой представлены редкие книги и свитки по йогической терапии, и оснащена полиграфическим оборудованием, что дает возможность осуществлять весь издательский процесс от набора текста до издания и распространения книг. Система конвенций, семинаров и лекционных турне способствует распространению йоги "от двери к двери" и "от берега к берегу". Квалифицированные санньясины организуют собрания, семинары и лекции по всей Индии и за рубежом, т.к. не каждый может позволить себе роскошь приехать в Индию и жить, обучаясь в ашраме.

Шивананда Матх

Шивананда Матх – это социально-благотворительная Миссия, основанная Сатьянанда Парамахамсой в 1984 году в честь своего Учителя Свами Шивананды Сарасвати. Цель Миссии – помочь отверженным и неимущим особенно в сельских местностях. К настоящему времени Шивананда Матх завершил следующие проекты: выдача стипендий более, чем 500 способным студентам; бесплатное распределение одежды потерпевшим от стихийных бедствий; сдача в эксплуатацию в Мунгере 50 колодцев для снабжения населения дополнительной водой; регулярные двухнедельные выезды в деревни мобильного госпиталя для оказания необходимой помощи людям и животным; организация в Мунгере автобусной остановки. В ближайшее будущее предполагается: организовать шефство над другими деревнями, построить ряд образцовых поселений, снабдить остальные районы школьными учебниками. Однако, важнейшей стратегической целью Шивананда Матх по-прежнему остается совокупность таких задач: обеспечение засушливых районов достаточным количеством водоемов, колодцев и ручных насосов; строительство школ, библиотек, исследовательских центров, общежитий, приютов для сирот, домов отдыха, ашрамов, больниц, санаториев, центров скорой помощи и домов для отстающих в развитии. Все перечисленные мероприятия будут реализованы, разумеется, независимо от кастовой, социальной или религиозной принадлежности.

Исследовательский фонд Йоги

Исследовательский фонд Йоги был основан Сатьянанда Парамахамсой в 1984 году с целью научного обоснования йогической практики, как важнейшей сущности дальнейшей эволюции человечества. В течение пяти лет институт занимался исследованием природы наиболее распространенных респираторных заболеваний. Опубликованные отчеты убедительно показали, что регулярная практика йоги приносит весьма существенную пользу.

Исследовательская программа, которая была торжественно открыта Ниранджанананда Парамахамсой на Ганга Даршане 10 февраля 1989 года в присутствии международного сообщества врачей, была впоследствии продемонстрирована в Европе и в Австралии. Эти программы базировались на системе тестирования и имели компьютерное обеспечение, позволявшее наблюдать за состоянием практикантов до экзаменов и после них. Участники обучались различным йогическим практикам и получали соответствующие указания для дальнейших исследований.

От издателей

Тантра – древнейшая наука жизни, нацеленная на ускорение эволюции человечества. Эта система возникла раньше всех религий мира, которые унаследовали, каждая по-своему, эзотерическую сущность тантры. В отличие от вероучений тантра является поистине универсальной и практической наукой, которая приемлема для всех мужчин и женщин, для всех темпераментов и любого духовного уровня, для каждой ситуации. Тантра всюду у себя дома и может стать как духовной практикой, так и средством обучения. Спустя несколько тысячелетий после своего возникновения тантрическая традиция благодаря ариям растворилась в философии Веданты и приняла формы различных систем йоги, ставших сегодня весьма популярными. Цель данной книги – пролить свет на те медитативные техники, которые изначально восходят к тантре и сегодня могут быть использованы практически, в их самобытной подлинной форме. Все

Тантрические медитации. Сарасвати Сатьянанда Свами [filosoff.org](http://filosoff.org) психотехники, включенные в данную книгу, основаны на тантре, хотя многие из них считались утерянными" на протяжении тысячелетий. Труднейшую задачу извлечения из тьмы забвения тантрических сокровищ для представления их современному миру в доступной для понимания форме возложил на себя Свами Сатьянанда Сарасвати. Эту заслугу Мастера невозможно переоценить. Даже если человечество будет двигаться вперед маленькими шажками, используя тантрическое богатство, оно весьма существенно поможет себе. Мы надеемся, что читатель не сможет не заметить практической эффективности и теоретической мудрости уникальной традиции, которая после летаргического сна тысячелетий вновь возрождается к жизни.

#### Предисловие

Всем известно, что подавляющее большинство людей действительно стремится к счастью или, по крайней мере, к продолжительному удовлетворению: одни наслаждаются телевизором и кино, другие – спортом, третьи – женщинами, но после временного "счастья" опять возвращается неудовлетворенность и жажда новых наслаждений.

Так никому не удастся достичь постоянного или хотя бы достаточно продолжительного счастья. Воля к власти, стремление занять привилегированное положение в обществе, получить материальную выгоду, вызывают обратную реакцию: страх, ненависть, язву, сердечные приступы, беспокойство ума и пр.

И все же путь к подлинно удовлетворенной жизни существует. Он настолько прост, что люди игнорируют его именно вследствие его простоты и доступности.

Суть этого пути заключается в том, чтобы переориентировать свои стремления от внешнего к внутреннему, т.е. от мира вещей и материальных выгод к миру идей и духовных выгод. Для этого необходимо получить исчерпывающие сведения о целесообразности такой переориентации, которая обеспечивается при помощи погружения в сокровенные глубины сознания.

Именно там вы сможете обнаружить подлинный мир, который превосходит всякое подобие мира, когда-либо испытанное вами. Пока вы находитесь вне ваших сокровищ, вам не увидеть и не понять их ценности, но если вы находитесь внутри этих сокровищ, вам не нужно доказывать, что они представляют для вас ценность. Все, что раньше казалось вам важным, окажется ничтожным.

Это не означает, что вы отрекаетесь от работы, от семьи, от друзей – вовсе нет. Это означает, что вы продолжаете работать, живете с семьей, общаетесь с друзьями, но теперь вы ощущаете постоянное удовлетворение. Конечно, приоритет вашего общения несколько изменится, и вы не будете стремиться к тем, кто опутан паутиной вожделий и суетливой погоней за призрачным счастьем. Вы начнете понимать, что ваше сознание неизмеримо более важная величина, чем то, что окружает его.

По существу, именно сознание, в конечном счете, и определяет вектор ваших устремлений, ибо, где ваше сознание – там и ваши желания.

Итак, если источник ваших действий и ключ к разгадке вашей судьбы лежит в сознании, а не вне его, следует разобраться в принципах работы этого изумительного инструмента и попытаться извлечь подлинную выгоду из этого знания.

Счастье не заставит себя долго ждать и есть метод, который поможет вам непосредственно познакомиться с природой сознания, и этим методом является медитация.

#### От редактора

Человек, как личность, формировался на протяжении последних 5.000 лет. В начале своего формирования он вел кочевой образ жизни и был озабочен лишь насущными потребностями выживания, защищаясь в меру своих возможностей от превратностей природы. К настоящему времени человек уже достиг такого уровня, что сама природа стала служить человеку. В развитых странах человеку не приходится думать о пропитании. Процесс эволюционного совершенства представляет постепенное восхождение от хаоса к упорядоченности, от скверны к чистоте и от грубости к утонченности. И хотя большинство людей сосредоточено на физическом благополучии и интеллектуальном престиже (тем более что развитие современных наук и технологий весьма благоприятствует этому), не следует думать, что именно в этом и заключается единственная альтернатива дальнейшему развитию человеческого рода.

Современный человек уже понимает, что он себя обкрадывает, что нечто выпадает из его жизни. В каждом из нас есть подсознание, которое как бы радирует нам, что, видимо, есть некий духовный путь и что он куда-то должен вести. Внутреннее чувство интуитивно подсказывает нам, что духовный путь нельзя сводить к бесплодным фантазиям мечтателей, витающих в облаках. Жизнь великих святых и сподвижников убеждают нас в том, что это – не фантазия, а таинственный опыт обретения счастья. Более того, имеющие этот опыт сами

Тантрические медитации. Сарасвати Сатьянанда Свами [filosoff.org](http://filosoff.org) объясняли, куда ведет духовный путь, но, к сожалению, их великие учения чаще всего неправильно интерпретировали вследствие сектантских амбиций или политических соображений. В действительности, все великие наставники человечества призывали к одному и тому же: заглянуть внутрь самих себя и постичь свою подлинную сущность. По существу, они говорили одно и то же, но изъяснялись по-разному.

Так, например, Иисус Христос говорил: "Царство Божие внутри вас есть". Древнегреческие мудрецы утверждали: "Человек - мера всех вещей", "Человек, познай себя, и ты познаешь весь мир". На Востоке говорили о том же. Парамахамса Рамакришна однажды сказал: "Есть чудесная сказка о белом олене, который всюду ищет источник запаха, который в действительности исходит у него изнутри". Господь Кришна в Бхагавад гите провозгласил: "Медитация важнее накопления знаний". Опыт таких личностей не бессмыслен. Он свидетельствует о том, что настоящий путь эволюции и самосовершенствования следует искать не снаружи, а внутри, и каждый может его обнаружить, глубоко погрузившись в себя. Это Царство всегда находилось там, даже еще до вашего рождения... Выбор за вами: или вы по-прежнему будете прощупывать внешнюю вселенную в поисках вашего счастья, которого там нет, и никогда не было, или же вы последуете иным путем, который откроет пред вами врата внутренней вселенной, и вы убедитесь, что мудрецы и Учители не обманывали вас. От вас не требуется, чтобы вы совершали насилие над собой, в корне изменяя свой стиль жизни. Вам предлагается лишь добавить к вашему стилю жизни практическую духовную технологию, которая постепенно приведет вас к медитации.

"Хорошо, - скажете вы, - допустим, что я решил вступить на духовный путь. С чего я должен начинать?"

Поначалу начните осваивать простые йогические позы (асаны). В дальнейшем вы можете перейти к более сложным стадиям, таким, например, как концентрация внимания и медитация. Медитативные практики впервые откроют пред вами сокровища вашего внутреннего опыта. Пора серьезно отнестись к своему психическому потенциалу. Современные исследования ученых подтверждают, что около 95% психических способностей человека остаются невостребованными. Они ждут своего часа. Это указывает на то, что науку ожидают впереди величайшие открытия в сфере исследований поистине безграничных возможностей человеческого сознания.

Психическая астронавтика начнет бороздить просторы внутренней вселенной человека, а психические рентгенологи рассматривать и изучать строение и феномены не только того сознания, которое устремлено вовне, но и сознания, устремленного вовнутрь себя. Большинство людей полагает, что говорить о каком-то ином сознании, кроме того, которым мы обычно пользуемся в повседневной жизни, бессмысленно и бездоказательно. А между тем ученые уже установили, что кроме обычного сознания (ума), который воспринимает, сортирует, анализирует зрительные, слуховые и прочие ощущения еще и подсознание, в котором откладывается то, чего не сознаем, не сортируем и не анализируем. Подобно тому, как верхушка айсберга указывает на то, что большая его часть находится под водой, так и очевидное наличие сознания указывает на то, что большая его часть находится в подсознании. Йога, однако, рассматривает все части сознания, как одну сущность, в состав которой входят различные слои - от более грубых к более тонким. Грубые слои сознания управляют нашими насущными повседневными потребностями и инстинктами. Сюда же относится и рациональная, аналитическая способность человека. К сожалению, сознательность большинства людей ограничивается именно этой сферой и потому они не способны понять и прочувствовать, что есть еще иная, не менее существенная, а, пожалуй, более важная сфера человеческой деятельности, которая остается невостребованной... Источник творческого потенциала человека, интуитивное чувство, духовные способности локализованы именно там. В этом вопросе современная психология и йога не расходятся. По сути, сосуществование всех этих слоев сознания указывает на то, что сознание можно как расширять, так и сужать. Термин "расширение сознания" уже прочно вошел в словарный запас научной лексики. В различных духовных традициях в понятие "расширенного сознания" входит слияние активизации всех его слоев, и подобное слияние именуется по-разному: самосознание, самореализация, нирвана, сатори, слияние с Богом и т.д. Внешний мир можно сравнить с бесконечным кругом, в состав которого входит бесконечное количество горизонтальных плоскостей, а внутренний мир - с центром этого круга. Круг олицетворяет бесконечные время и пространство, а центр - сущность нашего сознания и самого бытия. Уделяя преимущественное внимание внешнему миру, мы блуждаем по периферии круга в различных плоскостях, не способные достичь центра. Но если мы начинаем пробуждать свое самосознание, то продвигаемся к центру, основе всех основ.

Давайте же начнем это путешествие сейчас! Но как к этому приступить? Когда

Тантрические медитации. Сарасвати Сатьянанда Свами [filosoff.org](http://filosoff.org) мы предпринимает путешествие во внешний мир, способ известен: мы отправляем свое физическое тело гулять по парку, или покупаем для него билет на поезд или на автобус. Мы можем также отправить его на самолете, ну а если нас интересует космическое пространство, мы постараемся полететь в космическом корабле и опуститься на другую планету. Но как отправиться во внутреннее путешествие? Выше мы уже говорили о том, что это возможно сделать при помощи медитации. Медитация является тем средством передвижения, которое предназначено именно для внутренних странствий. Вам для этого не нужно покупать билета. Этим билетом является ваш ум, и он позволяет вам отправиться в путешествие незамедлительно.

В данной книге мы стремились не отвлекаться на теоретические и далекие от практики аспекты медитации. Наша главная цель – показать, какие возможности открываются перед теми, кто начинает практиковать медитацию, как лучшим образом подготовиться к медитации и, наконец, как медитация связана с другими формами йоги и различными практиками. Мы акцентируем читателя на получение личного опыта, ибо даже незначительный опыт, но свой более важен, чем тысячи слов, тем более что словами невозможно в полной мере описать то, что испытывает медитирующий во время медитации. Цель и смысл медитации заключается в том, чтобы уйти от слов и анализа и не остаться в плену у заурядных "истин". Мы предлагаем вам совершить медитативный процесс собственноручно и узнать, чем для вас является медитация. Не верьте слепо опыту других. Если вам нравится знакомиться с опытом других, не имея своего собственного, то данная книга, пожалуй, не удовлетворит вашего любопытства и вам придется искать для этой цели другую.

В этой книге вам предлагается познакомиться с индивидуальными усилиями, которые способны изменить природу ума. Обычно наши мнения и реакции в большей степени зависят от наших инстинктов, чем от свободного выбора. Мы запрограммированы действовать и реагировать определенным образом в различных ситуациях в соответствии с тем, что нам нравится или не нравится, что мы любим или ненавидим. Если внешний мир и окружающие нас люди не сопрягаются с нашими представлениями, мы чувствуем себя несчастными, угнетенными и подавленными. Эти факторы являются весьма серьезными препятствиями для медитации. Для того чтобы достичь успехов в медитации, необходимо изменить состояние ума, подготовить его к переходу в непривычное, новое состояние. Медитативные практики являются превосходным средством преодоления закомплексованности, агрессии, склонности к конфликтам, корни которых находятся в недостижимой для обычного ума подсознательной и бессознательной сфере. Каждый из нас может стать своим личным психоаналитиком. Как только проблемы будут вскрыты, их можно устранить самовнушением (см. об этом в гл. IV), после чего преобразуется вся жизнь, которая становится цельной и счастливой.

Йога и медитация не противостоят тем или иным религиозным или философским убеждениям или отсутствию таковых. Напротив, упражнения, связанные с йогой и медитацией, дают возможность индивидууму вести гораздо более активную жизнь. Такой человек будет лучше понимать убеждения других людей, не вступая с ними в пререкания, и, следовательно, более гармонично взаимодействовать с ними в повседневной жизни.

Небольшое предостережение: не надейтесь, что вам удастся сразу достичь высокого уровня медитации. Подлинную медитацию можно по праву назвать высокой стадией духовной жизни. И все же любая практика медитации стоит затраченных усилий, потому что продвигает нас вперед. Должен признаться, что я и сам поначалу был настроен скептически, когда впервые познакомился с медитацией. Я не мог понять, как я, просто закрыв глаза, могу воздействовать на себя. До этого я много раз уже закрывал глаза (и не только во сне), но ничего особенного не происходило. Однако постепенно, продолжая практику, стараясь не уснуть, я все больше убеждался в том, что ошибался. Мои сомнения, как и моя наивность, медленно рассеивались. И опять я повторяю: не количество прочитанных мною книг по медитации помогли мне рассеять сомнения и осознать, какой неотъемлемой частью моей жизни стала медитация, а мой личный опыт и ничто другое.

**ПОМНИТЕ:** Даже кратковременная медитативная практика, проводимая регулярно, постепенно преобразует всю вашу повседневную жизнь в лучшую сторону. И не подражайте великим святым, которые находились в медитативном состоянии почти постоянно. Медитативное состояние, которое вы испытаете, будет благотворно освежать вас в течение всего дня. Благодаря регулярной практике вы изменитесь к лучшему, ваше поведение и отношение к окружающему преобразится, и пред вами откроется удивительно прекрасный мир...

Часть I. Теория медитации

Глава I. Что такое медитация?

Медитация – это нечто такое, о чем многие что-то слышали, некоторые имеют какое-то мнение, и лишь немногие действительно знают, что это такое. Как и

Тантрические медитации. Сарасвати Сатьянанда Свами [filosoff.org](http://filosoff.org) все другие субъективные переживания, медитацию невозможно определить словами. Читатель должен сам обнаружить ее у себя, чтобы понять этот феномен. Опыт субъективного состояния вполне реален а описание этого опыта не является реальностью, что особенно верно по отношению к медитации. И все же мы попытаемся пролить свет на этот предмет обсуждения. Но поначалу давайте проясним, как современная психология рассматривает природу ума. Все сознание в целом (в нашем примере это – айсберг вместе с подводной частью) психология подразделяет на три сферы: низший ум (подсознание), средний ум (сознание) и высший ум (сверхсознание). Низший ум вовлечен в активную деятельность и координирует такие функции, как дыхание, кровообращение, пищеварение и т.д. и является хранилищем наших инстинктов, комплексов и страхов. Средний ум занят регистрацией фактов, их анализом, определением, концентрацией внимания. Однако средний ум порой не может придти к определенному выводу, пока, наконец, низший ум (т.е. подсознание), неожиданно спонтанно не подскажет ему верное решение и тогда средний ум с триумфом принимает его, как свое решение. Итак, средний ум – это царство рассудочности, логики, интеллекта, и часто не прочь воспользоваться как дарами инстинктивного, низшего ума, так и дарами интуитивного, или высшего ума. Высший ум – это область сверхсознания, источник интуиции, вдохновения, блаженства и трансцендентального опыта. Откровения, пророчества, видения проистекают именно отсюда. Таким образом, наша повседневная деятельность, наша обычная форма сознания ограничивается, как правило, лишь средним умом, воспринимающим внешние сигналы и реагирующим на них. При помощи этого ума вы сейчас читаете данные строки и пытаетесь осмыслить их. Под этим умом расположена скрытая форма айсберга, или, по выражению Карла Юнга, "коллективное бессознательное", вместилище всей нашей прошлой эволюции и архетипов, запись всей нашей деятельности в прошлых жизнях. Именно этот ум связывает всех нас воедино, так как в нем заключена информация о нашем общем прошлом. Однако за пределами подсознания и сознания живет высшее сознание, или подлинная природа нашего "я". Эта возвышенная природа высвечивает все наши дела, слова и мысли даже тогда, когда мы не сознаем этого, а между тем большинство людей уверено, что наша жизнь направляется сознанием, импульсами эго, пристрастиями и антипатиями, – иными словами, тем, что психология называет "средним умом". Что же происходит, когда мы медитируем? В процессе медитации мы направляем наше сознание в различные части нашего ума. Чаще всего, однако, это сознание ограничено поверхностной сферой бессознательного или рациональной областью эго. Но развитие медитативного процесса ведет к постепенному отстранению от рассудочности. В таких случаях медитирующие начинают воспринимать причудливые формы, или пробуждают укоренившиеся комплексы, о которых даже не подозревали. Порой они начинают испытывать страхи, которые раньше их не беспокоили. Почему это происходит? Это происходит потому, что сознание проникает в ранее неведомые глубины подсознания, вытягивает из пучины забвения образы и пробуждает силы, которые обычно проявляли себя, как гнев, ненависть, депрессия и т.д. До сих пор не был выявлен источник этих негативных разрушающих страстей, и мы были заложниками и жертвами этих слепых сил, но теперь, когда встреча с источником состоялась, он может быть устранен вместе с его ядовитыми испарениями, и жизнь станет более счастливой. Многие медитирующие начинают, наконец, осознавать процессы, управляющие телом. Но медитация имеет как низшие, так и высшие стадии. Высшей стадии достичь невозможно, если предварительно не устранены навязчивые страхи и комплексы. Врата в Высшее Царство плотно закрыты, так как именно эти страхи и комплексы являются замками и блокируют любое движение в их сторону. Любопытно, что хотя наше сознание может странствовать и проникать в любую сферу ума (от низшего до высшего), оно притягивается все-таки к низшему, как железо к магниту. Порой кажется, что сознание как бы испытывает извращенное удовольствие всякий раз, когда ему удастся погрузиться в эту пучину тревог и страхов...

В высшем медитативном состоянии сознание продвигается к высшему уму, или к сфере сверхсознания. Когда сознание поднимается над средним умом, т.е. областью рациональной, оно начинает ощущать, что только теперь приближается к подлинной реальности. Медитирующий вступает в сферу света и вдохновения. Происходит зондирование мира идей и мира бытия. Мы входим в иные измерения, в неизведанные доселе области бытия, которые раньше воспринимались, как плоды воображения. Кульминацией медитации является самореализация. Это происходит тогда, когда разрываются покровы всех ограничений и сознание отождествляется со своей сокровенной сущностью, с единственной и подлинной Реальностью "я". С этих пор сознание становится чистым. Когда личность достигает самореализации, это означает, что достигнут контакт не с позицией эгоистического "я", а с

Тантрические медитации. Сарасвати Сатьянанда Свами [filosoff.org](http://filosoff.org) высшей сущностью "Я". Когда такой человек совершает какие-либо действия, проистекающие из такого отождествления, его тело и ум действуют, как две отдельные сущности. Ум и тело уже не реальны для него – они просто проявления его сущности. Таким образом, целью медитации является транзитное исследование всех сфер ума и отождествление сознания с самим собой. Существуют два типа медитации: активная и пассивная. Активной медитацией называется та, которая совершается как регулярный ежедневный долг во время прогулок, разговоров, еды и пр. По существу, активная медитация является целью йоги. Это, однако, не означает, что необходимо бездействовать или действовать без энтузиазма – работа, как и внешняя активность, совершаются более эффективно и энергично. Активную медитацию можно развить, совершая пассивные медитативные практики, которые описаны в этой книге, если отождествляться с процессом карма и бхакти йоги (об этом говорится в соответствующих главах). Пассивная медитация – это сидение в определенной позе и совершение медитативной практики, которая также предлагается в этой книге. Цель – унять всегда беспокойный и блуждающий ум и превратить его в однонаправленный. Лишь при этом условии может наступить медитативное переживание. Данный процесс можно разделить на четыре этапа:

1 этап: фиксация ума на объекте, звуке, дыхании, образе, симболе и т.д. В этой стадии ум успокаивается и входит в свою интравертную природу.

2 этап: успешное завершение I этапа автоматически ведет к свободному потоку мыслей, комплексов, видений, воспоминаний и пр. из сферы бессознательного. Лишь теперь возникает возможность прозондировать низший (подсознательный) ум и нейтрализовать его негативные комплексы.

3 этап: начинается проникновение в сферу сверхсознания. По существу, подлинная медитация наступает только сейчас. В нас пробуждаются могучие резервы не востребуемых знаний и энергий, которые отождествляются со всем космосом, и наше бытие бесконечно расширяется.

4 этап: трансцендированный ум отождествляется с Высшим Сознанием. Цель самореализации достигнута. Успехи в пассивной медитации автоматически ведут к активной медитации. Ум, глубоко погруженный в пассивную медитацию, способен жить в постоянном медитативном состоянии, даже совершая мирские обязанности. Чем глубже вы проникаете в глубины своего ума во время пассивной медитации, тем активнее будет ваша внешняя деятельность и эффективнее ум. При этом интенсивнее начинает работать не только ум, но преобразуется вся жизнь, работа, любое занятие, и человек порой совершает то, о чем даже не мечтал.

Когда мы достигаем самореализации, пассивная медитация становится излишней. На этом этапе человек полностью погружен в свой внутренний мир духовных ценностей, и это ему нисколько не мешает быть естественным в своем самовыражении во внешнем мире. Такая самореализованная личность живет как в духовном, так и в материальном мире, не зная конфликта. Это и есть состояние непрерывной, спонтанной и активной медитации.

Обычно люди склонны полностью отождествляться с объектами восприятия. Так, например, если мы очарованы закатом солнца, наше внимание поглощено этим зрелищем настолько, что мы забываем о себе. Мы забываем, что имеем дело не с закатом, а с нашим восприятием заката. Мы так отождествлены с внешней природой, что в это время забываем о внутренней природе. То же, возможно, происходит и сейчас, когда мы читаем эти строки: сознаем ли мы, что эти слова переживаются нами, или мы отождествляем себя с этими словами?

Идеальной ситуацией являлась бы та, при которой закат или иной объект восприятия переживался бы нами как переживание восприятия, и при этом осознание не утрачивало бы себя. Иными словами, субъект переживания существовал бы объективно.

Следовательно, духовное ощущение переживаемого возрастает, ибо самость, сама душа, сознательно впитывает в себя объект. Внешнее переживание от созерцаемого преобразуется во внутреннее блаженство. Если до этого природа самости омрачалась переживанием объекта, теперь она сияет в первоизданной славе субъекта.

Сказанное справедливо и для всего материального существования. Поначалу мы должны пережить внешние явления, как часть нашей жизни, но впоследствии мы можем дополнить нашу внешнюю жизнь жизнью внутренней. Так мы будем более полноценно радоваться материальной жизни.

В настоящее время мы преимущественно экстравертны, ибо вследствие неведения мы не осознаем в себе океана блаженства, который живет в недрах нашего существа. В этом и заключается важнейшая задача медитации – оторвать сознание хотя бы на короткий миг от вовлечения во вне и направить его во внутрь, чтобы, наконец, проблеск внутренней жизни привлек внимание и чтобы затем связать эту внутреннюю жизнь с внешней. Связь эта всегда существует, хотя мы этого и не осознаем. Именно медитация наделяет нас осознанием этой связи и направляет к духовному счастью и миру. Медитация дает нам

Тантрические медитации. Сарасвати Сатьянанда Свами [filosoff.org](http://filosoff.org)  
возможность осознать жизненную важность субъективных переживаний как сокровенной природы нашего подлинного наследия.

Медитация принадлежит всем. Это – нечто такое, что каждый должен и может испытать спонтанно. Однако мы не получаем опыта медитативного переживания вследствие образа жизни, который препятствует этому. Постоянное напряжение блокирует нашу внутреннюю природу. Мы регулярно совершаем действия, которые считаем единственно целесообразными, несмотря на то, что они могут противоречить нашей внутренней природе. Мы никак не можем преодолеть конфликт между тем, что совершаем, и тем, что нам хочется совершить. Мы стремимся к тому, чтобы кем-то стать, вместо того, чтобы просто быть самим собой. Как только нам удастся связать то, кем мы являемся, с тем, что мы хотим – медитация произойдет спонтанно.

Знание, которым большинство из нас оперирует, представляет интеллектуальное знание, извлеченное из рациональной сферы нашего ума. Подобное знание является формой относительного знания, а не подлинного, истинного знания. Оно ограничено определенным кругом фактов и цифр, благодаря которым мы выводим теории, концепции и наши взаимосвязи с окружающей средой. Такова научная, технологическая, философская и другие формы рассудочности, которые восходят к рациональному уму. Ошибка заключается в том, что исходные предположения таких теорий и концепций считаются самодостаточными и, тем не менее, мы вновь и вновь убеждаемся в том, что знания подобного рода иногда высвечиваются с другой стороны, и тогда мы приходим к выводу, что этого знания недостаточно.

Вот несколько примеров. Ньютон выдвинул теорию гравитации, которая была принята, как абсолютная истина. Однако несколько столетий спустя Эйнштейн доказал, что гравитации не существует. Подобные курьезы можно обнаружить не только в истории наук, но и во всяком интеллектуальном акте. Утверждения, которые мы извлекаем из рационального ума, со временем подвергаются существенным коррективам того же ума по мере накопления информации.

Знания, как известно, можно извлекать не только рассудочным путем, но и посредством ощущений и эмоций: истину можно прощупать ментальным путем, но можно прочувствовать и эмоциональным образом. Многие ошибочно полагают, что эмоциональное проникновение в истину является интуитивным знанием, или знанием высшего порядка, таким знанием, которое проявляется за пределами интеллекта и эмоций. Это – медитативное или интуитивное знание, которое по существу и является единственно реальным знанием, абсолютным и непогрешимым. В отличие от рационального знания, которое пытается воссоздать полную картину из соединения частей, интуитивное знание непосредственно созерцает целое, как сумму всех возможных частей. Это происходит вследствие того, что источник интуитивного знания восходит к сверхсознательному уму. Данное знание не зависит ни от интеллекта, ни от эмоций, которые склонны исказить или окрашивать реальное знание.

Медитативное извлечение знания не имеет ничего общего с этим. В противном случае это не медитация.

Что же происходит в процессе медитации? В процессе медитации формируется связь между высшей областью сознания (сверхсознанием) и осознанием этой связи, вследствие чего медитирующий проникает в глубокие и тонкие ментальные вибрации и пропитывается ими. Хотя эти тонкие вибрации существуют всегда, обычно они не воспринимаются, за исключением тех случаев, когда интуитивные озарения, вдохновения и творческие просветления на миг приоткрывают завесу с этой "таинственной" сферы. Закомплексованный ум не дает возможности заглянуть за эту завесу и всегда остается в плену рационализма и заурядных измышлений. Обычное сознание довольствуется пережевыванием уже пережеванного, анализируя проявления тех причин и следствий, которые находятся по ту сторону проявлений, т.е. в царстве высшего знания и тончайших вибраций.

Таким образом, глубочайшие аспекты жизни могут быть обнаружены только в процессе медитации.

Глава II. Наука, йога и медитация

Это замечательно, что такие две области познания, как наука и йога, которые до сих пор считались диаметрально противоположными, начинают, наконец, сближаться: наука изучает и использует йогические техники, а йога выражает себя в научных терминах и использует научные достижения. Наука уже не ограничивается изучением только материальных аспектов, но все более углубленно исследует духовные проявления и феномены. Демонстрируя современным интеллектуалам, физические проявления духовной жизни, наука, безусловно, открывает более широкому кругу людей подлинные истины и возможности религий, йоги и других духовных путей и методов исследования природы ума.

В конце прошлого столетия многие выдающиеся ученые пришли к выводу, что они познали так много всего, что им почти нечего больше открывать и



Тантрические медитации. Сарасвати Сатьянанда Свами [filosoff.org](http://filosoff.org) исследовать. Затем появились Эйнштейн, Фрейд и другие проницательные ученые, доказавшие своими открытиями, что во Вселенной еще осталось много непознанного. Научный мир начинает понимать ограниченность своих открытий в области материального мира и все чаще обращается к исследованиям явлений духовного мира. Поистине странно, что до сих пор наука не удостоила своим вниманием этот загадочный мир, несмотря на то, что уже 50 лет назад Фрейд опубликовал свои труды о природе бессознательного. Однако помимо этого бесчисленные сонмы гениев и святых всех веков и народов являли миру свои уникальные способности в состоянии высшего просветления...

Одним из наиболее интересных областей для исследования представляют наблюдения над физическими проявлениями медитации. И хотя исследования подобного рода только начались, они уже проливают свет на то, как можно использовать медитацию для физиологических, психологических и духовных целей. Вероятно, настало наконец время, когда наука может помочь людям вступить на духовный путь самосовершенствования. Уже широко стали использоваться приборы биообратной связи для достижения более глубокой медитации. Современная психология, как известно, интересуется проблемами духовного роста личности и психическим здоровьем. Одно из направлений этой психологии (психосинтез), в частности, преследует те же цели, что и йога, т.е. единство всего существа и достижение основного его назначения - самореализации.

Настало время рассмотреть, где наука и йога смыкаются. Современные психологические идеи весьма напоминают аналогичные утверждения йогов, которые уже были известны тысячелетия тому назад в такой системе взглядов, как Санкхья. Йога убеждена, что важны все аспекты природы личности от физических до духовных. Каждый человек в самом себе имеет все возможности для пробуждения дремлющих способностей, которые могут быть обнаружены и развиты посредством практики йоги. Это подлинно духовный путь и развитие всех потенциальных возможностей человека приближает его к реальному осознанию себя, как целостной личности. Психология до недавнего времени (за исключением психосинтеза, основанного еще в 1910 году Р. Ассаджоли) ограничивалась изучением определенных аспектов психической деятельности человека, игнорируя другие проявления индивидуальной жизни, как менее существенные. Так, например, Фрейд, отец западной психологии, утверждал, что основной мотивацией (побуждением) человека является сексуальный импульс в сочетании с инстинктом самосохранения. Это, мягко говоря, весьма ограниченный взгляд на природу человека с его разнообразными стремлениями. Однако и сегодня есть немало психологов, которые разделяют точку зрения Фрейда. В этом отношении К. Юнг был, безусловно, более прогрессивен, ибо он обосновывал идею о том, что в человеке живут более глубокие аспекты, которые большинством людей просто не осознаются.

Как правило, психологические соображения о природе человеческой личности имели существенный недостаток: они рассматривали человека в отрыве от других факторов его жизни, таких, например, как духовные запросы. По существу, психологи до сих пор не могут дать вразумительного ответа на вопрос - что такое человек? Без ответа на этот важнейший вопрос невозможно надеяться на удачный исход т.н. психологического воздействия на человека, и потому все психологические модели, как и психотерапевтические лечения, остаются до сих пор малоэффективными. И хотя порой они облегчали человеку существование, он не стал более счастливым.

Быть может, Юнг является первым психологом, который оказал психологии неоценимую услугу, ибо психология с легкой руки Юнга встала, наконец, на холистический путь и обратила пристальное внимание на сущностное единство человека. Сравнительно недавно идеи Юнга заинтересовали наиболее маститых психологов. Некоторые школы современной психологической мысли (например, возрастная психология, психология организма, высшая психология и мн. др.) восходят непосредственно или косвенно к учению Юнга. Все эти системы исследуют человека, как многомерное существо и солидарны с йогической точкой зрения. Они согласны с тем, что любое осмысление природы человека должно учитывать все аспекты его жизни, как объективные, так и субъективные. Если упускается хотя бы один из аспектов - такой, например, как духовный, - разваливается вся целостная картина представлений о человеке, как таковом.

Очень важно, что все эти направления современной психологии ориентированы на гармоничное развитие потенциальных способностей человека, что уже имеет прямое отношение к самореализации. Если психологические школы именуют самоактуализацией то, что йоги называют самореализацией, это не столь важно. И те, и другие стремятся к одному и тому же: личность должна проявить все свои скрытые возможности и способности и не реагировать на враждебные реакции со стороны окружающей среды. Как современная психология, так и йога, акцентируют важность эволюции и планомерное совершенствование

Тантрические медитации. Сарасвати Сатьянанда Свами [filosoff.org](http://filosoff.org) человека в целом. Йога всегда утверждала, что конечной целью человека является его единение с миром и с Богом, как Высшим Принципом. Однако, психологи пока молчат относительно конечной цели... Кто знает, быть может в ближайшем будущем, они нарушат свое молчание. Впрочем, некоторые психологические школы (например, психосинтез) уже утверждают, что самореализация действительно является конечной целью и смыслом жизни. В недалеком прошлом психология полагала, что человек психологически обусловлен навязчивыми идеями и склонностями. Предполагалось, что человек обречен бесконечно повторять и проявлять свои побуждения для удовлетворения своих потребностей. Однако, это постоянное удовлетворение потребностей не приводило и не может привести к окончательному удовлетворению по той простой причине, что не иссякает источник той напряженности, который провоцирует постоянный поиск окончательного удовлетворения. Человеку необходимо осознать, что пока он находится в плену своих заурядных потребностей, ему не выбраться из этих низших форм удовлетворения. Необходимо продвигаться к высшим формам удовлетворения, и каждое последующее продвижение на этом пути будет освобождать человека от господства низших форм. Человека всегда привлекало то, что доставляло ему большее удовлетворение, и до тех пор, пока он не имеет опыта высшего наслаждения, он будет довольствоваться менее высоким. Недаром современные психологи проявляют все больший интерес к медитации и предпринимают научные исследования в этом направлении. Любопытно, что психологи не ограничиваются только научными экспериментами, но все чаще ссылаются на древние йогические тексты по медитации и даже сами пытаются медитировать, анализируя свой собственный опыт. Теперь они подошли к той черте, которая вынуждает их сформулировать корректное определение того, что же такое человек? Психологи пришли к выводу, что большинство людей с самого рождения всё подгоняют под определенную классификацию. Иными словами, людей учат, что всё в мире подразделяется на хорошее и плохое, что люди делятся на черных и белых, на христиан, мусульман, индусов, на умных и глупых, любимых и ненавистных и т.д. Нас гипнотизирует слово, и мы не способны увидеть мир таким, каков он есть. Люди уподобляются автоматам. Многие психологи сегодня убеждены в том, что важнейшей проблемой века является деавтоматизация людей.

Современные мыслители, и особенно психологи, весьма озабочены лихорадочным ритмом жизни и жестокой конкуренцией, которые способствуют формированию стрессовых ситуаций и дальнейшей деградации духовного потенциала человеческой личности. И в самом деле, психические проблемы увеличиваются с каждым годом, а рост числа заболеваний принял уже эпидемический характер. Психологи уже осознают, что каждый человек должен развить в себе способность отражать атаки интенсивной внешней деятельности. Многие поняли, что каждый должен пробудить в себе своего собственного психолога. Но как? Где этот метод? Такой метод уже признается и широко рекомендуется. Это медитация. Медитация способна предотвратить и устранить тревожные состояния, закомплексованность, стресс. Ее можно использовать и как профилактику, и как метод лечения. По существу, медитация является универсальным средством.

Прогресс заключается уже хотя бы в том, что многие признают медитацию не сном и не гипнозом. Психологи стали уже с уважением относиться к тем, кто сидит и медитирует. То, что медитация – не сон и не гипноз, доказывает уже само существование тех продвинутых личностей, которые пребывают в состоянии непрерывной медитации, как во сне, так и во время бодрствования. Сегодня все больше и больше психологов советуют людям практиковать медитацию таким образом, чтобы они могли наблюдать за функцией своих внутренних органов. Они говорят уже о том, что в процессе медитации можно обнаружить сверхактивность внутренних органов и самого мозга. Это лучший способ лечения болезней – остановить их прежде, чем они проявятся. Полчаса медитации каждое утро помогают погрузиться в тишину, что благотворно сказывается на продуктивности последующей деятельности. Наша способность выполнять повседневную работу или участвовать в играх, всецело зависят от внутреннего состояния. Если оно не уравновешено, взаимодействие с внешней средой также будет не уравновешено. Медитация является надежным средством противодействия пессимизму, депрессии, напряжению и другим деструктивным состояниям, которые воспринимаются большинством людей как неотъемлемая часть их повседневной жизни. Однако современные психологи уже верят, что медитация не только полезна, но и необходима. Как и йоги, психологи согласны с тем, что радость является нормальным состоянием нормального человека. Тот, кто культивирует медитацию, контролирует свое настроение, трансформирует негативные состояния в позитивные. Одной из важнейших проблем современного человека является его неспособность адаптироваться к переменам. В прошлом, когда ещё не существовало

Тантрические медитации. Сарасвати Сатьянанда Свами [filosoff.org](http://filosoff.org) технологического прогресса, не было и проблем, порожденных технократической цивилизацией. Технический прогресс – это постоянные перемены, которые происходят чаще, чем ум успевает к ним приспособиться. Отсюда – стресс и психофизиологические травмы. Вот почему современная психология убедительно рекомендует медитацию как надежное средство предотвращения стрессовых явлений. Она все чаще обращается к людям с призывом обратить серьезное внимание на широкие возможности, которые открываются перед человеком, который уделяет время работе с областью бессознательного. Ведь именно в этой области укоренены наши комплексы, влечения и отвращения. Многие из нас имеют скрытое подлинное призвание, естественную склонность к совершению определенных поступков, но если мы этого не осознаем, то и не совершаем их. В известном смысле мы пребываем в состоянии непрерывного напряжения. Если бы нам удалось проявить свой потенциал, мы бы начали жить самодостаточной, созидательной и счастливой жизнью. Медитация является путем к этому. При помощи медитации мы можем узнать о нашей внутренней сущности и проявить ее подлинную природу. Лишь тогда мы способны реализовать то лучшее, на что мы способны.

Биообратная связь: современное направление йоги

Техника биообратной связи уже используется несколько лет, но лишь сравнительно недавно ее стали применять в медитации. Биообратная связь применяется для измерения и контроля биотоков мозга. Но в первую очередь необходимо обсудить причину и природу биотоков мозга. Это явление, которое правильнее было бы назвать биоритмами мозга, впервые было обнаружено еще в прошлом столетии при исследовании мозга обезьян. В начале нашего столетия стали исследовать и человека. Было обнаружено, что частота, напряжение и амплитуда волн заметно отличались. Тщательные исследования и характеристики биотоков стали использоваться для доказательства неправильного функционирования мозга вследствие опухоли или общих умственных расстройств. Что представляют эти биотоки? Пока что медицинские исследования не могут вразумительно объяснить природу и причину этих биотоков и потому представляют скорее описание, чем научное обоснование. Мозг состоит из миллионов и миллионов клеток, называемых нейронами, и существуют бесчисленные связи, как между этими мозговыми клетками, так и между ними и другими клетками организма. По существу, каждая мозговая клетка прямо или косвенно связана с любой другой. Нервные импульсы постоянно воздействуют на эти сложные нейронные цепи. Каждый нейрон состоит из ядра, аксона (основной отросток нейрона) и различных дендритов (отростков нервной клетки). Они воспринимают нервные импульсы из других нейронов посредством аксонов, длинных отростков, похожих на волокнистую прядь. Каждый отдельный нейрон соответственно передает нервные импульсы к другим нейронам сквозь волокнистую прядь (дендриты), которая связана с аксонами других нейронов. Нервный импульс передается лишь тогда, когда электрический заряд в нейроне достигает определенного уровня. Именно этот уровень предопределяет внезапную вспышку или импульс, который и является биотоком мозга. Исследования подтвердили, что существует непосредственная связь между частотой, напряжением и амплитудой биотоков мозга и состоянием человека. Для удобства волны были разделены на 4 типа: бета, альфа, тета и дельта. Читателю необходимо помнить, что эти волны не свидетельствуют о состоянии ума, но являются лишь тем проявлением, которое позволяет понять, в каком состоянии находится мозг. Теперь перейдем к сжатой информации об этих волнах.

Бета-волны сигнализируют о той природе активности, которую мы проявляем в состоянии бодрствования, занятые внешней экстравертной активностью. Бета-волны активизируются тогда, когда мы заняты рациональным мышлением, испытываем какие-либо чувства при воздействии внешних раздражителей, когда мы озабочены, напряжены, или, как принято говорить, "нормально живем". Эти волны обладают низкой амплитудой и частотой выше 13 циклов в секунду. Альфа-волны пробуждаются во время слабой медитации и связаны с расслабленным состоянием ума, пассивностью, отсутствием напряженности и возбужденности. Эти волны весьма активизируются во время творческого подъема и спада активности рационального ума и эмоций. При исследовании состояния йогов и дзен буддистов, погруженных в медитацию, была обнаружена интенсивная пульсация альфа-волн от 8 до 13 циклов в секунду. Тета-волны обычно проявляются во время сна и имеют непосредственное отношение к пробуждению бессознательных явлений, когда из недр бессознательного поднимаются впечатления и переживания и вновь осознаются, как реалии. Эти волны возникают во время глубокой медитации, экстаза, экстрасенсорных восприятий. Дети способны излучать эти волны даже в состоянии бодрствования, но впоследствии, когда они взрослеют, интенсивность излучений заметно слабеет. Частота тета-волн колеблется от 4 до 7 циклов в секунду.

Тантрические медитации. Сарасвати Сатьянанда Свами [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Дельта-волны имеют самую высокую амплитуду с частотой ниже 4 циклов в секунду. Меньше всего известно именно об этой волне излучения, которая тесно связана с глубоким сном без сновидения. Человек, погруженный в такое состояние, может легко изучать иностранный язык и другой трудоемкий материал при помощи магнитофона во время глубокого сна. Такое усвоение возможно потому, что происходит оно на уровне бессознательного ума, минуя рациональный, аналитический ум и без участия чувств.  
Еще раз напоминаю читателю, что к этой классификации следует относиться как к условной. Она не должна рассматриваться как незыблемая и триумфальная победа науки. Личность, умеющая контролировать свой ум (например, йог), может продвигаться по своей воле от одного состояния к другому. Он может начать с уровня бета- (т.н. "нормального" бодрствования) и продвигаться к состоянию альфа- и далее - к тета-волнам. Наконец, он может проявить дельта-волны, которые указывают на более глубокий уровень медитации, а может быть и самадхи. Волны могут быть обнаружены при помощи ЭЭГ (электроэнцефалографа), особого усилителя, улавливающего электроимпульсы мозга, которые фиксируются электродами, закрепленными на голове. Эти сигналы можно записать и определить тип волны, что дает возможность выявить состояние человека. Подобная аппаратура используется для научных исследований и в патологических целях, но для человека с улицы она недоступна. Для обычных нужд различные компании уже стали выпускать дешевые и простые приборы, которые позволяют каждому тестировать биотоки своего мозга.

Наиболее популярен прибор, состоящий из наушников и датчика, который воспроизводит звуковые вибрации мозговой активности. В настоящее время разрабатываются и другие типы приборов индивидуального пользования. Каким образом система биообратной связи может быть использована в целях медитации? Зная природу волн мозговой активности в определенный момент, можно сознательно изменять эту природу до желаемого состояния. Так возможно изменить и состояние своего ума. Однако для этого необходима предварительная тренировка и регулярная практика. Не каждый готов всякий раз распаковывать инструмент биообратной связи и воздействовать на свой ум, но настойчивые усилия смогут направить ум на медитативную тропу. Поначалу может показаться странным, что какая-то форма волны представляет функцию мозга и что практика способна изменить нашу жизнь. Но ведь в действительности мы в течение всей жизни нечто культивируем, а это нечто, в конечном счете, и определяет нашу жизнь. Мы упорно учимся ходить, говорить и читать. Последние исследования подтвердили, что вполне можно контролировать и изменять даже такие процессы, как сердцебиение, дыхание и другие автоматические функции. Именно этим йогины занимаются уже на протяжении тысяч лет, и только теперь современная наука стала пристально изучать подобные явления. Научные исследования уже используют систему биообратной связи и приходят к весьма конструктивным достижениям. Изучая природу вибраций и ритмов, исходящих из сердца и других органов, ученые установили, что можно усилием воли как активизировать работу органов, так и добиться обратных результатов. По существу, это дело практики. То же самое относится и к контролю биотоков мозга. Каждый человек должен сам выбрать, что ему подходит. Одни культивируют практику активизации альфа-состояния и успокоения возбужденного бета-состояния; другие, напротив, активизируют бета-состояние вместо альфа-состояния; третьи предлагают простую технику размышления об изменении состояния, и изменение неизбежно наступает.

Великие йогины и мастера дзен-буддизма справлялись с этой задачей, изменяя по своей воле как свои ощущения, так и состояние своего ума. Однако техника биообратной связи сегодня остается по-прежнему актуальной и особенно для тех, кто только начинает практиковать и пока не имеет успеха в медитативном процессе. К сожалению, большинство людей настолько нечувствительны, что им трудно определить, расслабились они или все еще напряжены. Здесь могут пригодиться приборы биообратной связи, которые регистрируют степень релаксации и установят, есть ли прогресс или нет. Эта аппаратура настолько эффективна, что некоторые учителя йоги уже используют ее в своей работе с учениками.

Обобщая сказанное, можно сделать вывод, что система биообратной связи обладает большими возможностями и в будущем еще докажет свое преимущество. Некоторые защищают и другую точку зрения, которая состоит в том, что можно добиться существенных результатов изменения состояния ума и ощущений, если использовать дозированное применение наркотиков, не имеющих побочного действия. Как бы то ни было, но опыт пополнится всевозможными экспериментами и исследованиями, прежде чем можно будет порекомендовать людям тот или иной способ коренного изменения психофизического состояния. Но уже сейчас очевидно, что медитация совместно с биообратной фиксацией

Тантрические медитации. Сарасвати Сатьянанда Свами [filosoff.org](http://filosoff.org) способны принести людям большую пользу и значительно повысить уровень общественного сознания в мире.

Читатель – если он проявит любознательность – может убедиться, что между медитативным состоянием и гипнотическим состоянием существует разница, которую подтверждает аппаратура биообратной связи. Состояние, внушенное гипнотизером, выявляет наличие бета-эманации, что указывает на отсутствие медитативного процесса, хотя, если судить по внешним признакам, без приборов, невозможно отличить человека в медитации от человека под гипнозом.

Каждая клеточка – источник безграничного знания

Сравнительно недавно ученые установили, что клетка имеет весьма сложное строение и включает в себя грандиозную информацию. Ученые открыли модель т.н. молекулы ДНК, или молекулы жизни. В ней запечатлены все характеристики матери и отца, наследуемые сыном или дочерью. ДНК содержит не только репродуктивную программу, но и программу каждой клетки тела, а также характеристики волос, их цвета, рост, размер ступней и формы от детства до старости, индивидуальные особенности будущей жизни. Таким образом, наука вплотную подошла к йогической точке зрения. Йога всегда рассматривала каждую клетку тела как сознание, являющееся основой клетки и обуславливающее дальнейшее развитие всего организма в целом. Наука также сегодня подтверждает, что молекула ДНК представляет проекцию жизни человеческого существа. Ученые, установившие, что ДНК является прообразом цельного существа, все же упускают самое существенное: за программой ДНК прячется сознание.

Сегодня великие мыслители уже провозглашают, что каждая клетка содержит память всех прошлых воплощений от зародышевой плазмы, борющейся за жизнь в формах рыб, земноводных, обезьян, первобытных людей до современного человека. А между тем еще в глубочайшей древности, когда наука и религия были разделены пропастью неведения, уже находились исполины-прорицатели, которые заявляли, что внутри человека пульсирует вся вселенная, которая неизмеримо безграничнее внешней вселенной. То, что вы созерцаете вне себя, говорили они, есть и внутри вас, ибо человек является микрокосмической моделью вселенной. Еще они говорили о том, что если погрузиться в себя, можно осознать прошлые жизни, как калейдоскоп прошлых воплощений. Сегодня наука и религия сближаются все больше. Наука изучила природу ДНК при помощи электронных микроскопов. Настало время исследовать сокровенную изначальную природу ДНК. Но пока что современная наука сделать это не способна, так как сфера этих исследований лежит вне материального опыта, вне объекта, но в духовном опыте, в субъекте. Здесь необходимо другое средство постижения, и таким средством является медитация, которая предназначена для исследования именно внутренней природы, и потому должна стать сегодня инструментом науки.

Прозрачная сущность самости

На вершине позвоночного столба локализована т.н. сетчатая активизирующая система или особый клапан, который контролирует и распределяет всю информацию, пропуская лишь ту, которая воспринимается сознательно. Именно здесь фиксируется информация сновидений, бодрствования и сверхсознания. Именно здесь этот своеобразный психический цензор не пропускает ту информацию, которая еще несвоевременна и не будет усвоена. Если бы эта часть мозга не функционировала, мы были бы погребены под лавиной информации, приходящей сквозь наши органы чувств. Так, например, когда мы пишем письмо, наше сознание направлено на то, что и как писать. Однако, если этот процесс будет взорван шквалом раздражителей, мы будем дезориентированы и не сможем написать письма. Поэтому сетчатая активизирующая система блокирует постороннюю информацию, которая не имеет непосредственного отношения к нашей деятельности.

Каким же образом эта система включается в работу? Есть определенные условия, при которых это может произойти. Во-первых, информация должна обладать достаточной интенсивностью. Во-вторых, она должна соответствовать нашей ментальной программе, нашим предубеждениям или идеалам. Лишь в этом случае наша индивидуальная сущность сможет отождествиться с этой информацией, в противном случае она будет опасаться ее и отвергать. То же самое относится и к нашим эмоциональным реакциям. Вот почему мы не видим мир таким, каким он в действительности является. Сквозь нашу ментальную программу мы воспринимаем мир расплывчато, а сквозь эту расплывчатость – и людей вокруг нас. Как только нам удастся устранить эти страхи, неврозы, комплексы, влечения, антипатии и пр., пред нами раскроется чистая картина мира, каким он в действительности является. Активная ретикулярная система позволяет проникнуть в наше сознание и овладеть нашим вниманием только той информацией, которая созвучна нашему умственному настрою. Если ум не обеспокоен и приветлив, расслаблен и умиротворен – всё вокруг кажется нам

Тантрические медитации. Сарасвати Сатьянанда Свами [filosoff.org](http://filosoff.org) таким же.

На высшей стадии духовного пробуждения даже чувство эмоциональной любви преобразуется и пропитывает ум состоянием всеобъемлющей любви, когда сознание отождествляется со всем сущим и обретает опыт единства, когда цензора между сознанием и окружающей средой уже нет. В этих условиях растворяется даже "эго", оно здесь уже не нужно, так как ум находит удовлетворение в самом себе. Центр сознания перемещается теперь из "эго" в самость, в подлинное "я".

В этой книге читатель найдет как йогические способы очищения ума, так и медитативные психотехники. Главная цель этих приемов заключается в том, чтобы нейтрализовать всевозможные комплексы, неврозы и профильтровать замутненный ум, перепрограммировать его и установить безупречную и конструктивную программу. Лишь после этого возможно спонтанно включиться в подлинный медитативный процесс.

Барьеры, отделяющие научные исследования от духовных, будут сметены, и противостояние между ними значительно уменьшится. В настоящее время научные исследования уже помогают людям осознанно вступать на духовный путь (см. раздел, посвященный приборам биообратной связи), а медитация помогает науке в деле систематического исследования природы ума, проникая все глубже в архив подсознания.

### Глава III. Медитация и здоровье

Медитация предполагает как физическое, так и ментальное расслабление, которое отчасти известно каждому из нас по опыту сна. Кто серьезно практиковал медитацию, тот знает, что она способна не только избавить человека от болезни, но и наделить превосходным здоровьем.

Однако, прежде, чем мы приступим к обсуждению данной темы, необходимо понять, что нет принципиальной разницы между телом и умом: физический недуг вносит беспокойство в ум, а беспокойный ум вносит напряженность в тело человека. Эта органичная связь между телом и умом была осознана сравнительно недавно, а между тем ум/тело представляют единый комплекс. Недаром физическое расслабление приводит к расслаблению умственному и наоборот - умственное расслабление расслабляет и физическое тело. Читатель должен уяснить эту неразрывную взаимосвязь и помнить, что когда мы говорим о каком-либо заболевании, то имеем в виду как болезнь тела, так и болезнь ума.

Медитация вентилирует и просветляет все существо человека, так как представляет более эффективный метод исцеления, чем снабжение организма лекарствами, которые могут выгнать болезнь из определенного органа, но вызвать болезнь, порой более тяжелую, в другом органе или частях тела. Тому есть много примеров. Медитация устраняет страдание и позволяет пациенту сохранить больше сил для противостояния и устранения недуга из всего комплекса ум/тело. Медитация способна помочь каждому овладеть искусством устранения недуга, но вначале необходимо знать, как медитировать и контролировать энергии, управляющие телом и умом. Кто понимает механизм внутренних процессов, происходящих в уме и теле, тот сможет непосредственно направлять свои усилия туда, где они особенно необходимы, чтобы внутренние энергии приливали к больному органу, исцеляя его.

#### Физиологические эффекты медитации

Медитация - это мощный инструмент контроля физиологических процессов и воздействия на психические явления.

Изменяя метаболизм, или обмен веществ, обновляя телесные функции снижением кислорода и повышением углекислоты, медитация вызывает глубокие изменения во всем теле. Экспериментально доказано, что медитация уменьшает потребление кислорода на 20% посредством снижения дыхательной функции. Медитативный процесс весьма существенно влияет и на уровень кровяного давления, которое снижается как во время, так и после окончания медитации, и поэтому данное средство особенно рекомендуется гипертоникам. У медитирующих понижается также и сердечный ритм на несколько ударов в минуту. Интересно, что медитация, понижая общее давление крови, повышает, однако, локальное кровяное давление в других частях тела, активизируя деятельность симпатической нервной системы, которая сжимает кровеносные сосуды в одном месте, заставляя кровь свободно протекать в определенном направлении. Чем больше сжатие, тем меньше прилива крови и больше давления. Такое повышение кровяного давления весьма благоприятно сказывается на общем самочувствии медитирующего. Чтобы это понять, давайте рассмотрим, что происходит с молочной кислотой, которая образуется в мышцах, не получающих свободного кислорода во время интенсивной мышечной деятельности. Мышцы вынуждены затрачивать больше энергии, чем кислород способен восполнить эти расходы. Так вырабатывается молочная кислота, пытающаяся обеспечить мышцы необходимой экстраэнергией. Во время отдыха запас молочной кислоты медленно поглощается другими веществами, т.к. в мышцах накапливается достаточное

Тантрические медитации. Сарасвати Сатьянанда Свами [filosoff.org](http://filosoff.org) количество кислорода. В процессе медитации повышенное кровяное давление обеспечивает более эффективную доставку кислорода мышцам, и молочная кислота быстро рассасывается. Мышцы, расстроенные молочной кислотой, получают необходимую порцию кислорода, и через некоторое время всасывание кислорода клетками прекращается. Итак, симпатическая нервная система продуцирует молочную кислоту, а медитация автоматически сокращает производство этой кислоты.

Какая связь между производством молочной кислоты и общим состоянием здоровья? Медицина давно установила, что люди, страдающие от различных тревог и беспокойств, нервозностью и напряженностью, имеют очень высокий уровень молочной кислоты по сравнению с теми, кто спокоен и уравновешен. Если в качестве научного эксперимента впрыснуть в тело человека молочную кислоту, внезапно повысится уровень беспокойства. Люди, страдающие высоким кровяным давлением, также имеют повышенный уровень молочной кислоты по сравнению с теми, кто регулярно медитирует. Совершенно очевидно, что медитация представляет совершенный метод понижения кровяного давления и молочной кислоты, как и всякого рода тревожных симптомов. Пора понять, что лекарства устраняют следствия, а не причину тревожного состояния или болезни.

Есть ли разница между гипнозом, сном и медитацией и теми физиологическими изменениями, которые они производят? Между ними мало сходства или почти нет: в гипнозе не происходит метаболических изменений, а во сне они имеют место лишь спустя несколько часов. Кроме того, если в течение сна наблюдается определенное повышение уровня углекислоты в крови, то в процессе медитации соотношение кислорода и углекислоты остаются умеренно постоянными.

Агрессия и депрессия – защитная реакция организма

Защитная реакция организма обеспечивается функциональной деятельностью симпатической нервной системы и надпочечников. Эти две системы взаимно дополняют друг друга. Когда возникает стресс, опасность или страх, надпочечники выделяют гормон адреналин, который мобилизует тело к противостоянию или к отступлению. При этом пульс и дыхание учащаются, слух и зрение обостряются, пищеварительные процессы блокируются, и энергия отвлекается на совершение других работ. Если опасность растягивается, включается симпатическая нервная система, подготавливая организм к более длительному противостоянию. Когда телу уже ничего не угрожает, восстанавливаются его обычные функции жизнедеятельности.

Однако современный образ жизни, перенасыщенный стрессом и соперничеством в конкурентной борьбе, заставляет многих людей находиться в состоянии постоянной готовности к нападению или к защите. Это может быть страх перед боссом, опасение утратить уважение в глазах друзей или соседей, страх не расплатиться по счетам и т.п. Под гнетом этих обстоятельств человек находится в постоянном напряжении, подверженный колебаниям настроений неудовлетворенности, неудач, недовольства и пр. Тело также при этом утрачивает свою способность противостоять натиску сил, вследствие чего значительно понижается иммунитет, и организм становится более уязвим пред лицом болезней.

Некоторые могут сказать, что для них жизнь – это постоянное развлечение. Возможно, что это и так, но для большинства людей жизнь представляет источник постоянных напряжений даже тогда, когда они этого не сознают. Те же, которые уверяют, что им всегда хорошо, выдают себя, однако, реакциями своего организма: они прищуривают глаза, напрягают мышцы, кусают губы и ногти и т.д. Эти привычные для них побочные действия они совершают бессознательно, как бы компенсируя свою неудачу. А между тем эти признаки являются предвестниками психосоматических болезней независимо от того, знает об этом человек или нет. В действительности, его организм готовится к агрессии или к депрессии, т.е. к реакциям, которые подпитываются симпатической нервной системой и функцией надпочечников. И хотя внешние проявления кажутся порой незначительными и малозаметными, они уже указывают на то, что внутри организма происходят изменения ритма сердца, кровяного давления и т.д. Продолжительная стимуляция надпочечников и симпатической нервной системы приводят к т.н. "болезням цивилизации": гипертонии, диабету, инфаркту, язве желудка и 12-перстной кишки, умственным расстройствам, болям в спине, кожным проблемам, мышечным судорогам и многим другим недугам. Есть лишь один верный способ противодействия, предупреждения и излечения всех этих недугов: полностью расслабить все тело, ослабить работу мозга и совершать это каждый день. Сон, конечно, помогает расслабиться, но большинство людей не может этого сделать, и даже во сне пытается решить свои проблемы. Сон, однако, не устраняет того напряжения и ущерба, которые нанесли чрезмерная активность надпочечников и симпатической нервной системы. Лишь глубокое расслабление может снять

Тантрические медитации. Сарасвати Сатьянанда Свами [filosoff.org](http://filosoff.org) напряженность тела и ума и вернуть человека к нормальной жизни. Такое глубокое расслабление дает медитация, подлинная панацея в современной жизни и верное средство достижения позитивного оздоровления всего комплекса ум/тело.

Однако недостаточно ограничиться одной лишь релаксацией, пусть даже и эффективной. Необходимо изменить наше отношение к окружающему. Счастье каждого из нас зависит от гармонизации и интеграции с окружающей обстановкой. Отчужденность от бытия и страх перед окружением не принесут нам счастья. Система ум/тело должна быть перепрограммирована таким образом, чтобы адреналин не впрыскивался в кровь при каждой напряженной ситуации. Следует изменить нашу реакцию на все происходящее, чтобы человек мог отдыхать, быть счастливым и продвигаться к высшим сферам сознания. Чтобы читатель смог оценить важность преобразованного ума, мы предлагаем познакомиться с механизмом функционирования мозга, от которого зависит наша напряженность или наша расслабленность.

На вершине позвоночного столба локализована лимбическая система распознавания и отбора сигналов, приходящих из внешнего мира. Иными словами, лимбическая система сравнивает данные уже ранее накопленной информации в архиве памяти с той информацией, которая поступает вновь от органов чувств и анализирует эти два опыта. Если обнаруживается несоответствие или дисгармония между двумя опытами (т.е. прошлым и настоящим), происходит то, что мы называем беспокойством ума, волнением, тревогой и дискомфортом. Эти реакции мгновенно активизируют надпочечники, которые впрыскивают в кровеносную систему адреналин, что ведет к еще большему психофизическому напряжению: сердце начинает учащенно биться, дыхание усиливается, возникают здесь и там мышечные и эмоциональные блоки. Путь к формированию болезней открыт.

В этих условиях существует лишь одна альтернатива – расслабление. Мы можем значительно снизить напряженность тела и ума медитацией. Если вы действительно желаете быть здоровыми и счастливыми – перепрограммируйте свой ум, т.е. измените свое отношение к внешнему миру, перестройте свою ментальную программу, которая была заложена всем предшествующим процессом вашего воспитания и образования, всеми прошлыми ошибками, которые заставляют вас страдать в настоящем.

#### Глава IV. Психические основы йогической физиологии

Природа психики, как правило, вызывает у среднего читателя и обывателя чувство смущения, ибо здесь он сталкивается с тем, что относится к иной области, к чему-то такому, что нельзя определенно узнать или определить с научной точки зрения. К счастью, в настоящее время наиболее выдающиеся ученые совершили в своих исследованиях психических феноменов определенный прорыв и сформулировали термины, при помощи которых можно описать и определить эти феномены. Недалек тот день, когда психическая вселенная будет исследоваться так же, как материальная вселенная, и знание непознанных явлений психического мира станет достоянием всего человечества. Многие передовые исследовательские институты мира уже широко используют приборы и технические приспособления для наблюдения над психическими явлениями.

Ученые постепенно приходят к выводу, что психический мир представляет органичную часть вселенной, ее тонкий уровень. Они уже утверждают, что каждый объект или сущность, проявленные на физическом плане, имеют соответствующую форму на более тонком плане, что психическая природа состоит из частичек неизмеримо более тонких, чем протоны, электроны и нейтроны, и обладают вибрацией большей скорости, чем скорость света. Более того, ученые утверждают, что помимо психических существуют планы еще более тонкие, но их пока невозможно определить в терминах современной физической науки. Йогической традиции, однако, известно, что здесь речь идет о таких двух планах, как ментальный и каузальный (или причинный), которые йогини способны прочувствовать в процессе медитации и самадхи.

Известно, что психический план находится над физическим и проникнуть в него можно даже во сне или после физического или эмоционального шока. В состоянии наркотического опьянения также возможно проникнуть в тот мир. Но спонтанное психическое пробуждение в процессе медитации, когда у человека открываются т.н. "духовный опыт" и "видения", является более естественным для человека и более безопасным. Так, например, древнейшая система кундалини йоги опирается на авторитет тантрических учений и предлагает много психотехник, при помощи которых можно контролировать пробуждение психических переживаний самим учеником.

#### Глава V. Перепрограммируйте свои ум

Каждый из нас обладает самым замечательным компьютером в мире и при этом не подозревает, что такой биокомпьютер настолько сложен, что его бесперебойную работу обеспечивают от 10 до 13 миллиардов нейронов, которые постоянно



Тантрические медитации. Сарасвати Сатьянанда Свами [filosoff.org](http://filosoff.org) анализируют, интерпретируют, сравнивают, накапливают и передают информацию, поступающую как из внешнего, так и внутреннего мира. Ежесекундно обрабатывается поистине фантастическое количество информации в форме звуков, образов, ощущений, и все эти сигналы непосредственно контролируются мозгом, хотя мы и не сознаем, что и как происходит, потому что все эти процессы происходят в царстве подсознания, благодаря которому нам удается избежать перенапряжения. Если обычный, изобретенный человеком компьютер может ошибаться, и тогда опытный программист способен устранить неисправность, то естественный компьютер, которым наделила нас природа, продолжает работать, как бы не замечая изъяна и следуя по пути ошибочной программы, жалуясь на то, что мы называем судьбой... А между тем мы могли бы избежать "превратностей" судьбы, если бы перепрограммировали свой ум и наполнили свою жизнь большим смыслом. Ум, обогащенный подлинной программой жизни, способен превратить для себя всю вселенную в рай, но ум, лишенный такой возможности, всю вселенную превращает в ад.

Причина нашего несчастья - в нашем менталитете, который вынуждает нас лихорадочно делать деньги, чтобы купить новую и лучшую машину, чтобы добиться высокого положения в обществе и т.д. и т.п. Иными словами, мы пытаемся расширить горизонт своих вождений, вовлекая других людей в эту орбиту эгоистических импульсов. Каков же результат? - Если кто-то пытается нам противодействовать, мы стараемся помешать им и убрать с дороги. Нами овладевают страх, ненависть, ревность, беспокойство и стресс, наша напряженность возрастает, несмотря на то, что мы, в конце концов, добиваемся того, чего хотели. Итак, с одной стороны - погоня за все большими наслаждениями, а с другой - возрастающая напряженность, которая приводит нас к отчаянию, если мы не достигаем поставленной цели, и тогда мы чувствуем себя очень несчастными, поглощенные тоской... И хотя все то, к чему мы так стремились и чего достигли, не сделало нас счастливыми, мы все же продолжаем гнаться то за одной удачей, то за другой. Почему? Ответ прост: мы следуем программе, которую сами сконструировали для себя. Мы запрограммировали себя на преследование вещей, которые не приносят нам того счастья, о котором мы мечтали. Настало время изменить эту программу, если мы приложим необходимые усилия. Мы можем запрограммировать себя таким образом, чтобы реагировать иным образом на то, что нас окружает. Медитация становится почти невозможной, если мы продолжаем бороться с жизнью и с людьми, и протекает почти спонтанно, если мы находимся в гармонии и с тем, и с другими. Как только мы сможем перепрограммировать свой ум, наше окружение перестанет нас беспокоить и медитация произойдет спонтанно, автоматически, не нужно будет прилагать особых усилий. Наше сознание начнет расширяться, и мы неизбежно станем счастливыми. Счастье следует искать в нашем собственном уме, а не во внешнем окружении, которое мы тщетно пытаемся приспособить к себе. Ищите счастье в себе, а не вне себя. В противном случае, ваши симпатии и антипатии исказят ваше представление об окружающем вас мире и о вас самих. Наш ум взаимодействует только с той информацией, которая совместима с его программой. Так, например, если мы запрограммировали себя на то, что каждый ненавидит нас, наш ум будет откликаться только на ту информацию, которая подтверждает и усиливает именно эту позицию, в то время как другая информация будет подавляться. Точно так же если мы программируем себя на то, что каждый любит нас, наш ум будет отмежевываться от противоположной информации. Таким образом, внешний мир и люди всегда представляются нам не такими, какие они есть в действительности, а такими, какими мы их представляем в соответствии с нашими желаниями, склонностями и привязанностями.

Однако мы вовсе не акцентируем, что желание - это плохо. Мы только лишь разъясняем, что они блокируют духовную эволюцию и не дают вступить на тропу медитативного опыта, который наполнит всё наше существо неопишным счастьем высшего сознания. Но чтобы это прочувствовать и не расставаться с этим блаженством, необходимо перепрограммировать свой ум и медитировать.

На заметку

Вам необходимо понять следующее: постарайтесь изменить не стиль своей жизни, но лишь отношение к ней. Не гонитесь за внешним счастьем. Если ваши многолетние и тщетные поиски счастья не увенчались успехом, почему бы вам не изменить природу своего менталитета? Посмотрите на людей, которые в поисках счастья во внешнем мире пошли на крайности, - они вовсе не выглядят счастливыми. Как правило, они подавлены и циничны, и в их устах счастье и мир - это выдумки. Помните, что ум можно перепрограммировать. Есть известное изречение: "о чем мы думаем - того и достигаем". Наш теперешний запрограммированный ум - это результат предыдущего мышления. Ум подобен воску и принимает форму соответствующих впечатлений, наложенных на него. Поэтому, если мы начинаем думать по-другому, ум постепенно изменяет свою программу. Мы можем сознательно сформировать своё позитивное будущее,

Тантрические медитации. Сарасвати Сатьянанда Свами [filosoff.org](http://filosoff.org)  
выявляя Красоту и Истину, сокрытые внутри нас.  
Аутотренинг

Почти у каждого человека есть определённые комплексы, страхи, стрессы, которые держат ум в сознательном или спонтанном напряжении. Эти помехи не позволяют уму успокоиться и стать миролюбивым, без чего невозможна медитация. Не забывайте: "о чём мы думаем – того и достигаем". Пусть это изречение будет постоянно напоминать о том, что вам следует делать. Сила самовнушения очень велика: негативное мышление превращает нашу жизнь в негативную, а позитивное мышление формирует позитивную жизнь. Если мы будем постоянно думать о том, что у нас рак, у нас действительно появится рак. Однако на нас влияет не только то, что мы сами себе внушаем, но и то, что внушают нам другие: книги внушают нам определённые идеи и представления, люди разговаривают с нами, и мы спонтанно поддаёмся их внушению, – нас порой убеждает даже их жестикация, как они смотрят на нас и как говорят. Таким образом, энергия внушения трансформируется в энергию самовнушения, которое способно устранить все препятствия, удерживающие наш ум в напряжении или же создать новые препятствия на пути к его освобождению. Принцип самовнушения широко используется непосредственно перед медитативными практиками. Ясно понять цель самовнушения и действительно захотеть её осуществить – вот важнейшее условие материализации эффективного самовнушения. Однако наши проблемы сугубо индивидуальны, а это означает, что решить их можно только с учётом индивидуальных склонностей. По мере того, как человек начинает более решительно продвигаться по духовному пути, он всё глубже проникает в суть собственных проблем и убеждается в том, что прежде важное для него представляется уже маловажным или вообще неважным, а то, что прежде казалось неважным, воспринимается как особо важное. Установлено, что корни наших проблем локализованы в подсознании и приводят нас в беспокойство особенно тогда, когда мы расслабляемся. Именно в такие минуты, когда наши опасения начинают проявляться, очень важно включить механизм самовнушения, которое будет пропитывать подсознание энергией антиопасения, подмывая корни наших проблем.

Но как обнаружить и устранить эти корни? Люди, регулярно практикующие йогу и медитацию, сами начинают убеждать других в том, что проблемы обнаруживаются и устраняются. Практика доказывает, что, например, психотехника антар мауна, сопровождаемая дневниковыми записями, приводит практиканта к прекрасным результатам. Можно добиться успеха также и в том случае, когда практикант вырабатывает в себе терпимое отношение к внешним раздражителям: более устойчивый и уравновешенный ум уверенно противостоит тем сигналам из внешнего мира, которые раньше сильно раздражали его и даже приводили в неистовство. Этот метод называется вайрагьей, т.е. отстранённостью от всего. Отсюда не следует, что вам необходимо разорвать все ваши связи с людьми, жить растительной жизнью и отойти от социальной жизни, – вовсе нет. Это означает, что все ваши реакции не должны проникать глубоко в вашу душу. Иными словами, в общечеловеческом смысле вы продолжаете испытывать различные чувства и эмоции, но они уже не способны выводить вас из равновесия. Но почему? Потому что изменилась направленность вашего самоотождествления: если для вас совокупность тела, чувств и ума исчерпывает представление о вашей подлинной сущности, тогда любое посягательство на них вы будете переживать болезненно; но если вы себя отождествляете с той сущностью, которой невозможно нанести вред, тогда вы сможете, по крайней мере, гораздо легче перенести психофизические испытания. Этот эффект можно сравнить с рябью на воде: благодаря ветру или падающим в воду предметам на поверхности пруда образуется рябь, которая не может проникнуть в глубину пруда; точно так же ветер желаний скользит по поверхности ума и не может проникнуть в его обузданные глубины. Поскольку подлинной сущностью человека является духовная сущность, материальная природа физических и ментальных вибраций не должна проникать в глубины духовной природы, которая не имеет ничего общего с природой материальной. Конечно, это легче сказать, чем сделать, но сознательная и регулярная практика самоосознания неизбежно принесет свои плоды и человек действительно сможет оставаться спокойным и уравновешенным среди шумной суеты внешнего мира.

Другой важной особенностью самовнушения является исцеление от различных недугов и болезней. Если регулярно направлять сознательное желание на очаги недомогания, можно сформировать полноценное, сильное и сбалансированное тело. Известно, что люди, обладающие сильной волей, избавлялись даже от таких смертельных болезней, как рак и лейкемия. Наилучшее время для самовнушения – после медитативных практик, непосредственно перед засыпанием и сразу же после пробуждения. Именно в это время ум наиболее восприимчив к самовнушению. Повторяйте свою формулу самовнушения с напористым чувством убеждённости в течение нескольких минут и верьте всем сердцем, что

Тантрические медитации. Сарасвати Сатьянанда Свами [filosoff.org](http://filosoff.org) самовнушение обязательно поможет. При соблюдении всех этих условий успех гарантирован, но малейшее сомнение и неуверенность приведут к неудаче. Всё сказанное выше направлено на то, чтобы читатель понял необходимость реидентификации для переосмысления себя и своего окружения. Большая часть наших несчастий органично связана с отождествлением себя со своим телом, умом, работой и другой ролью в жизни. Мы постоянно отождествляем себя с преходящими факторами существования, вместо того, чтобы осознать сердцевину нашего подлинного существования. Если нам удастся отделить наше подлинное "Я" от нашего тела и ума и относиться к ним, как к временным проявлениям нашего "Я", мы войдём в состояние почти постоянной и спонтанной медитации, потому что освободимся от телесной и ментальной тирании. Устойчивость и уравновешенность физических, ментальных и эмоциональных аспектов нашего существа уравновешивает наше общее состояние, и медитация становится для нас естественным, простым и автоматическим процессом.

Если спросить человека о том, кто он, можно услышать такие ответы: "Я - доктор", "Я - водопроводчик", "Я - домохозяйка", "Я - футболист" и т.д. В зависимости от того, какую роль человек играет в жизни, ту роль он и называет. Женщина может сказать, что она исполняет одновременно роль жены, матери и машинистки. Таким образом, подобные ответы означают не то, кем являются эти люди, а то, чем они занимаются. Ложное самоотождествление может привести к большому несчастью. Проиллюстрируем это на таком примере. Предположим, что актер привык к тому, что у него прекрасные физические данные, он имеет успех у публики и постоянно следит за своей физической формой. Но проходят годы и он замечает, что тело его дряхлеет, красивые черты лица увядают, голос слабеет. Уныло рассматривая себя в зеркале, он расстраивается и чувствует себя очень несчастным. Его самоотождествление с прошлым величием становится для него погребальным звоном. Вот почему среди актёров так распространены эмоциональные стрессы и самоубийства. То же самое можно сказать и о матери, которую оставляют дети, и о докторе, и о домашней хозяйке, и о водопроводчике. Все эти роли не являются постоянными реальностями и рано или поздно, но этот факт обнажится и может привести к трагедии. Иногда люди говорят: "Я испытываю жажду". Здесь слово "Я" явно относится к преходящему телу, и потому правильнее было бы сказать: "Моё тело испытывает жажду", а не "Я испытываю жажду", ибо "Я" - непреходящая Сущность и не может испытывать жажды. То же самое относится к нашим эмоциям и мыслям, когда мы говорим: "Я сердит" или "у меня депрессия". Тело, чувства и ум всегда изменчивы: сегодня мы любим, завтра - ненавидим, сегодня мы думаем об одном, завтра - о другом. Природа тела, чувств и ума обладает текучим характером. Наше "Я" способно наблюдать за телом, умом и чувствами именно потому, что "Я" отличается от этой троицы. Следовательно, "Я" - это некто четвёртый, некий стержень сознания и Свидетель, который освещает поле нашей деятельности. Это и есть та Сущность, с которой необходимо отождествиться. Люди, которые отождествили себя с этим "Я", используют тело, чувства и ум наиболее эффективно, не ведая ни болезней, ни отчаяния. Как же научиться действовать из центра "Я"? В этом и состоит главная цель духовной тропы, которую сравнивают с "лезвием бритвы" и с "узкими воротами". Медитация ведёт к этому центру сознания, а центр сознания ведёт к медитативному бытию.

Итак, первое, что необходимо понять - это то, что все наши действия представляют всего лишь роли, которые мы играем и не характеризуют никоим образом вашу личность. Это не означает, что вы прекратите выполнять свои роли, эти роли по-прежнему будут выполняться, но теперь вы будете смотреть на себя с позиции актёра. Вы станете свидетелем своей игры.

Второе, что необходимо понять - это то, что вы не являетесь ни телом, ни чувствами, ни интеллектом, хотя поначалу именно при помощи интеллекта вы сможете это принять к сведению. Постепенно, по мере продвижения в своей духовной практике, вы осознаете свою подлинную идентичность как часть Единой Сущности, называемой людьми Богом.

Опыт дхьяны

Обычно в процессе медитации рассеиваются всякого рода беспокойства и страхи, формируется состояние уравновешенного спокойствия, исчезает сама мысль о смерти. Обычные спады и подъёмы в жизни сменяются всё возрастающим ощущением радости, всё совмещается друг с другом, как органичное целое. Сопрягаются даже ранее несовместимые представления различных вероучений и философских систем, прошлое и будущее утрачивают свою значимость и возрастает ценность настоящего. Фактор "здесь и сейчас" становится основополагающим. Суэта, тревога, гнев больше не поглощают ум, и работа превращается в игру. Ранее дифференцированная жизнь преобразуется в жизнь интегральную.

Решающим мотивом к жизни становится не довод или амбиция, а бытие. Помните, что всё это приходит к нам в результате крушения наших амбициозных планов,

Тантрические медитации. Сарасвати Сатьянанда Свами [filosoff.org](http://filosoff.org) неудовлетворённостей, несчастий, когда мы тщетно пытались заменить один стиль жизни на другой, когда мы убедились, наконец, что все эти перемены были противоестественны для нашего существа. Что же, мы утратили всякий интерес к жизни? Всё то, что придаёт жизни вкус, или т.н. "изюминку"? Нисколько. Мы просто устранили свои беспокойства. И хотя на поверхности ума беспокойства оставляют небольшую рябь, но они уже не могут проникнуть вглубь нашего сознания, в котором царит умиротворение. Все предписания ямы и ниямы (см. раздел, посвященный раджа йоге) уже нам не нужны: опыт медитации, или дхьяны, выше всяких правил. Однако они нужны для тех, кого ещё терзают беспокойства. Теперь же, когда жизнь осознаётся как игра, человек может позволить себе "возбуждаться", быть "сердитым", быть "счастливым". Эти внешние проявления уже не влияют на его внутреннее существо. Он проходит сквозь жизнь, как свидетель. Всё соединяется в единое целое, а посредником знания становится интуиция. Объекты обнажают свои более глубокие и существенные характеристики, отовсюду струится доброжелательность, сама вселенная оказывает активную помощь, настроенное и враждебное отношение к окружающему миру растворилось. Каждый атом сверкает оптимизмом и жизнью. Границы времени и пространства размываются: время замедляет свой бег, а глубины космоса не воспринимаются такими уж далёкими, звёзды проникают внутрь нашего существа, а безграничность и вечность становятся почти осязаемыми. Бытие превращается в вечный аспект всего.

В повседневной жизни обычный человек воспринимает себя как ничтожную пылинку мироздания, ощущая своё одиночество и отчуждение от всего и всех. Неотвратимая смерть пугает его, и он даже не подозревает, что все эти тревоги можно превзойти. Большинство людей просто пожимают плечами и фатально принимают свою судьбу. Медитация всё меняет в корне: благодаря регулярной медитативной практике человек начинает всем своим существом осознавать себя, как необходимую часть вселенной и проникновенно относиться ко всему существующему. "Ты есть то".

В этом и заключается духовный смысл медитации. Есть немало свидетельств медитативного опыта. Каждый может описать это состояние, используя свой язык, религиозные символы, личные ощущения, пытаясь выразить невыразимое. Однако, высшее состояние медитации не приходит сразу. Поначалу некоторые могут увидеть видения, которые покажутся странными и никак не связанными с повседневной жизнью; другие начинают воспринимать энергетические сгустки, цветные эффекты, усиление ощущений и эмоций; третьи слышат звуки.

Вот небольшой отрывок из книги Вильяма Джемса "Многообразие медитативного опыта": "Как только я представил, что весь город охвачен пожаром, я вдруг почувствовал, как огонь проник внутрь меня, и я сразу же испытал необычайную радость, вслед за которой наступило состояние экзальтации. Её невозможно описать. Я увидел, что вся вселенная соткана из живых существ и я - одно из них. Моё сознание наполнилось уверенностью, что вечная жизнь действительно существует, что все люди бессмертны, что космический порядок работает на благо каждого и всех, что мы призваны любить и поддерживать друг друга и что всеобщее счастье не только возможно, но будет непременно. Это состояние длилось несколько секунд и исчезло так же внезапно, как и появилось, но память о нём осталось на всю жизнь. С тех пор убеждение в реальности видения никогда не оставляло меня".

О сверхъестественном опыте написано много книг: "Рамаяна" и "Шримад Бхагаватам", "Божественная Комедия" Данте и "Фауст" Гете, а также бесчисленное количество других публикаций, которые пытаются пробудить в людях более глубокие уровни ума, чем рациональный. Мы же предлагаем читателю не просто накапливать информацию о медитативном опыте, но самим испытать его.

#### Глава VI. Философия йоги

Хотя йога является сугубо практической наукой, знание её философских принципов могут помочь практиканту лучшим образом понять, что он собирается делать в йоге и каким образом это надо делать, чтобы, в конечном счете, достигнуть цели йоги - медитативного состояния. Практикующий йогу обнаружит, что йога способна помочь каждому индивидуально прийти к самореализации. Этим философия йоги существенно отличается от западных философских традиций, которые предлагают лишь информацию, то или иное словоизвержение, которое используется, как строительный материал для возведения ещё одной системы взглядов. Западные философы так пристёгнуты к своим терминам, что, похоже, принимают их за олицетворение Абсолютной Истины. По-видимому, им даже не приходит в голову простая мысль, что их концепция - всего лишь модель, план дома, но не сам дом. Восточная философия (йога, дзен и др.) не абсолютизируют свои идеи, а пытаются показать человеку, как он может постичь истину своими собственными усилиями. Так на опыте они убеждаются в том, что одними словами истину не

Тантрические медитации. Сарасвати Сатьянанда Свами [filosoff.org](http://filosoff.org) докажешь, – нужны ещё дела. Такова и йогическая философия.

Подлинная философия должна быть тесно связана с жизнью и ориентирована на то, чтобы помочь человеку решить как физические, так и духовные проблемы. Будда посвятил этому всю свою жизнь и отказывался отвечать на вопрос, есть ли Бог или нет. Конечно же, Будда мог ответить на подобный вопрос, но не в этом состояла его миссия. До него уже многие отвечали, что Бог есть или Бога нет, но людям не стало от этого легче. Всё это слова, слова и слова. Будда жаждал облегчить людям страдание, он хорошо сознавал, что если люди смогут подняться над своими предрассудками и ложными отождествлениями, они сами помогут себе, и тогда им не пришлось бы с тоской взывать к Богу и просить помощи. У йоги такая же цель: с устранением страданий у человека спонтанно пробуждаются духовные импульсы.

Йога подробно исследовала природу страданий и не ограничилась одной только теорией, но предложила эффективную практику устранения пяти психофизических блоков (кlesh), которые были выявлены ещё древнейшими мудрецами. Они установили, что страдание исходит из неведения, эгоизма, вожделения, отвращения и страха смерти. Все они вытекают друг из друга: не зная своей подлинной природы, человек отождествляет себя с ложными ценностями и стремится присвоить их, привлекаясь к тем, кто помогает ему в этом и, ненавидя тех, кто мешает, а страх смерти отравляет существование, ибо придётся расстаться с тем, что дорого. К тому же влечение к объектам любви и отвращение к объектам ненависти не постоянны. Недаром говорят, что от любви до ненависти – один шаг. Возникает несчастная ситуация, когда Вечная Сущность отождествляется с невечными, преходящими сущностями: человек не может не знать, что и тело, и чувства, и ум, и всё то, что удалось присвоить – покинет его навсегда. Человека может расстроить многое: разбилась машина, приобретённая с таким трудом; шеф сказал ему, что недоволен его работой; жена изменила ему; дети не признают авторитета отца и многое другое. Так клеши заставляют нас страдать. И каждый может в этом убедиться сам.

Клеши, в свою очередь, провоцируют желание, или васану. Если мы тщательно проанализируем всю нашу психофизическую активность, мы придём к заключению, что она стимулируется желанием. Тело, чувства и ум следуют за врождёнными или приобретёнными желаниями. Вследствие этого сознание опутано, как паутиной, желаниями, каждое из которых ждёт подходящего момента, чтобы хищно завладеть своей жертвой. Именно желания негативно влияют на медитативную практику, постоянно отвлекая наш ум и превращая его в блуждающего слона, который привлекается то одним, то другим. Блуждающий ум не способен концентрироваться, а без концентрации нет и медитации.

Пока человек не достиг самореализации, невозможно полностью устранить клеши. Самое лучшее, что он может сделать, это – постепенно и систематически снижать их активность. Существует множество различных способов, о которых рассказано в этой книге. Но поначалу человек должен убедиться сам, что эти клеши действительно существуют и что они действительно заставляют его страдать. Затем человек постигает механизм этого страдания и воплощает в жизнь советы, данные в главе

"Перепрограммируйте свой ум". Наконец, он тщательно изучает информацию, посвящённую самоотождествлению и исполняет правила ямы и ниямы, изложенные в разделе раджа йоги, а также применяет эффективные принципы карма йоги и бхакти-йоги. Все эти способы помогут понизить активность клеши и избавить жизнь от лишних беспокойств.

Кто-то может возразить, что устранение клеши устраним привлекательность самой жизни, что жизнь утратит смысл, так как жизнь состоит из симпатий и антипатий и иной быть не может. На это возражение можно ответить, что в данном случае речь идёт только о той форме жизни, которая нам известна из нашего повседневного опыта. Когда человек начнёт прогрессировать на духовной тропе, он воочию убедится в том, что его прежний опыт жизни представлял всего лишь жалкий суррогат по сравнению с той жизнью, которая открылась перед ним только теперь. Он поймёт, что все т.н. "краски жизни" привлекали его так же, как привлекают цветные сновидения, которые человек обычно воспринимает как вполне реальные, пока спит. Но пробуждение от цветного сна несравнимо красочнее, потому что мы наконец-то становимся самими собой в самом подлинном смысле этого слова.

Часть II. Подготовка к медитации

Глава VII. Основные правила и советы

Важность подготовки к медитации невозможно переоценить. Да, существует немало квалифицированных людей, которые способны медитировать повсюду и в любое время, но всё же для большинства из нас необходимо знать, как подготовиться к такому ответственному процессу, как медитация, ибо без предварительной подготовки медитативный прогресс вряд ли возможен. Поэтому полезно знать определённые правила и выполняющие соответствующие инструкции

Тантрические медитации. Сарасвати Сатьянанда Свами [filosoff.org](http://filosoff.org)  
как руководства к действию.

Неспособность сконцентрироваться

Замечено, что иногда удаётся сесть в удобную позу, чтобы начался процесс медитации, но порой не помогает никакая удобная поза, потому что ум блуждает здесь и там, как дикий слон, и тогда не помогает даже самовнушение. В таких случаях для успокоения ума применяется великолепный и эффективный метод воспевания Ом так громко и долго, насколько это возможно. Произносите Ом с чувством, от всего сердца, а не формально, как звуковую вибрацию. Пусть Ом пропитает все ваше тело и ум, утоните в нем! Если Ом не поможет – ничто вам не поможет. Кстати, проникновенное воспевание Ом также представляет мощную медитативную технику.

Сверхоптимизм

Не ждите, что ваша медитация начнётся с первой же попытки. Продолжайте практику, и будьте настойчивы. Однажды вам может показаться, что медитация – не для вас, что это просто мистификация, и вас охватит уныние. После посвящения ваш трансцендентный опыт не заставит себя долго ждать. Пока же будьте естественны и не сдерживайте поток блаженства или радости, которые затаились в вас и ждут своего часа. Если вы продвигаетесь к такой кульминации, регулярно медитируя в определённое время и в определённом месте, она непременно обрадует вас.

Подходящее место для практики

Старайтесь использовать для медитации одно и то же место. Оно должно быть чистым, сухим, хорошо проветренным, без сквозняков и располагать к спокойствию. Это может быть тихий угол комнаты, где вы не можете выглянуть в окно. Желательно, чтобы поблизости, в радиусе 2 метров, не было никакой мебели или иных объектов, а также, чтобы внешние раздражители не отвлекали вас (если это возможно). Подстелите под себя одеяло или подстилку, сядьте в удобную позу и начинайте практику.

Лучшее время для медитации – раннее утро и вечер перед сном. Утром лучше всего начинать с 4 до 6 часов (время Брахма-мухурты), так как этот период наиболее благоприятен для медитации. Если ваша медитация отвлекается желудочно-кишечными проблемами, начинайте её через полчаса после принятия лёгкого напитка или спустя четыре часа после еды. Не наедайтесь. В медитации очень важна регулярность: выделите утром период с 4 до 6, а вечером – от 20.00 до 22.00 и твердо придерживайтесь этого времени. Поначалу, однако, можно начать с получасовой медитации и постепенно наращивать продолжительность.

Сонливость

Люди, не привыкшие вставать очень рано, вероятно обнаружат, что они во время медитации засыпают. Не спите. Ведь вставая рано, вы расходуете свое время не по назначению – уж лучше оставайтесь в постели... Существуют различные методы борьбы со сном: 1) раньше ложиться спать, 2) принять прохладный душ или мгновенную ванну перед медитацией и 3) использовать самовнушение (внушайте себе, что вы не будете спать до того, как начнёте свою практику, и в течение дня неоднократно повторяйте это, чтобы эта идея углубилась в подсознание). После медитации вы можете обнаружить усталость, а это означает, что вы слишком усердствуете и подавляете свой ум. Помните, что медитация – источник радости, а то, что приносит радость, не может быть источником усталости. нас утомляют те объекты и явления, которые не созвучны с нашей природой. Таким образом, если вы подавлены после медитации, просмотрите свою практику: что-то вы делаете не так.

Релаксация

Физическая напряжённость – одна из самых распространённых помех в медитации. Если вас отвлекает боль, немеет какая-то часть тела или беспокоит общая напряжённость, ваше сознание будет приковано к телу и вам не удастся превзойти это препятствие несуществующим медитативным переживанием. Но вы можете помочь себе следующим образом: сильно напрягите свое тело и затем расслабьте его. Читатель может воспринять этот совет, как противоречивый, но в действительности именно он поможет вам прочувствовать, что вы после напряжённых усилий начинаете лучше расслабляться. Это явление можно сравнить с тем, что происходит с пружиной, если ее сжать, а потом отпустить: напряжённость переходит в свою противоположность. То же самое происходит и с нашими мышцами: если вы их напрягаете, а потом расслабляете, они расслабляются больше и больше. Напрягайте поочередно все части тела, начиная с ног, и держите их в напряжении так долго, насколько это возможно, но без чрезмерных усилий, а затем расслабляйте в течение 20 секунд. Повторите ту же процедуру с руками, кулаками, ступнями, животом, плечами и, наконец, со всем телом. А теперь расслабьте всё тело в течение 1–2 минут и начинайте медитативную практику.

Типичные помехи

У медитирующих возникают различные помехи, главными из которых, как уже

Тантрические медитации. Сарасвати Сатьянанда Свами [filosoff.org](http://filosoff.org) говорилось выше, являются физической напряжённостью и умственное беспокойство. Многие физические недомогания можно устранить или ослабить практикой асан и других йогических техник, а также самой попыткой медитировать (см. об асанах в книге Свами Сатьянанды "Асана, пранаяма, мудра, бандха"). Такие умственные беспокойства, как ревность, ненависть, гордыня, эгоизм, раздражительность и т.п. можно искоренять различными методами. Яма и Нияма в сочетании с самовнушением весьма полезны, как и метод, описанный в главе 5. Суть метода заключается в том, чтобы переключить своё самоотождествление с одного объекта на другой, более значимый. Так же искореняется и склонность к депрессивному состоянию. Здесь прекрасной помощью является опять универсальный метод воспевания Ом в течение 30 минут так громко, как это возможно, или прогулка на лоне природы. Гнев – серьёзная помеха в медитации. Корень гнева находится в эгоизме и в отождествлении с тривиальными вещами в жизни. Культивируйте метод, описанный в главе 5 "Перепрограммируйте свой ум". Мешает медитации и сомнение. Если мы уже с самого начала испытываем к медитации предубеждение, не имея никакого опыта и представления о ней, то лучше нам предварительно прочитать о жизни святых, чтобы узнать об их мистических переживаниях. Вы обнаружите в таких книгах столько проникновенных рассказов и столько энтузиазма, что, быть может, это обстоятельство настроит вас на другую волну.

Мы предлагаем вам определённые методы, устраняющие помехи с пути медитативного процесса. Проверьте их, эти методы, или создайте свои собственные. Мы часто страдаем, не зная причины страданий. Это происходит оттого, что причина сокрыта глубоко в нашем подсознании в форме подавленных комплексов, конфликтов, страхов и т.д. Медитация как раз распознаёт эти причины, извлекает из подсознания и рассеивает. Однако, трудно ожидать успеха от медитации с первой попытки, да ещё если человек озабочен или расстроен глубокими проблемами. Чтобы преодолеть этот барьер, в первую очередь необходимо попытаться устранить эти умственные проблемы методом самовнушения, что внесёт в ум некоторое расслабление. И хотя на этой стадии медитация еще невозможна, практикующий начнёт распознавать более глубокие импульсы подсознания, которые выплывают в сферу его обычного сознания. Возможно, это будут именно те подавленные комплексы, о которых упоминалось выше. Самовнушение может рассеять выявленные импульсы подсознания. Это процесс взаимнообратной связи: чем больше вы очищаете свой ум, тем больше вы способны медитировать; и чем больше вы медитируете, тем больше вы очищаете ум. Чем глубже вы проникаете в подсознание, тем больше освобождаетесь от проблем. Так вы сможете постепенно приблизиться к платформе трансцендирования, когда ваш ум обретёт форму счастливого и безмятежного бытия и когда процесс медитации для вас будет так же естественен, как дыхание.

#### Мышление

Когда заходит речь о трансцендировании, имеется в виду преобразование мышления, привыкшего всё анализировать, классифицировать, оценивать и переоценивать. Как только произошла трансценденция ума, начинается медитация. Цель медитации – погрузиться как можно глубже в подсознание и выйти за пределы рациональной природы мышления. Вот почему, практикуя медитативные техники, старайтесь снизить интеллектуальную активность вашего ума настолько, насколько это возможно. Однако пусть ваш ум выполняет то, что от него требуется при медитативной практике. Если человек обладает очень беспокойным интеллектом, который к тому же неугомонно активен, ему следует поначалу прибегнуть к технике антар мауны, как к исключению из правил. Очевидная цель остаётся одна – превзойти активность интеллекта.

**Объект концентрации**  
Для концентрации можно выбрать любой объект, хотя обычно полагают, что гораздо легче сконцентрироваться на том объекте, который представляет для медитирующего наибольший интерес и наполнен известным для него смыслом. Так или иначе, но уму действительно легче зацепиться за конкретный объект, чтобы остановить блуждающие мысли. Замечено, что если объект не интересен медитирующему и не имеет для него никакого значения, его ум будет блуждать, и может возникнуть искушение принудить его, (т.е. ум) к медитации, что в свою очередь приведёт к напряжённости, которая лишь отдалит от медитации. Таким образом, объект для концентрации следует выбирать с различием. Кто-то, быть может, желает медитировать на форму Божества. Так, например, христианину легче медитировать на икону или какой-либо христианский символ, а индуисту или мусульманину легче сконцентрировать внимание на объектах своей традиции. Некоторые англичане, например, полагают, что образ Будды является идеальным объектом для концентрации. Читателю следует найти свой объект для медитации, чтобы ему легче было отождествиться с ним. Это может быть крест, символы Инь или Ян, символ Ом, цветок, луна – что угодно.

Тантрические медитации. Сарасвати Сатьянанда Свами [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Здесь самым важным фактором является лишь один: выбрать тот объект, который естественно и автоматически притягивает к себе без усилий. Иногда люди говорят, что их особенно не привлекает ни один из объектов, но после продолжительного рассматривания объекта они вдруг обнаруживают к своему удивлению, что объект их заинтересовал и, более того, он даже приобрёл для них особое значение, хотя раньше тот же объект не вызывал у них особых ассоциаций. Такое случается довольно часто, и тогда объект, ранее почти чуждый, становится символом постоянной медитации. Подобный символ можно использовать для тратаки, визуализируя его внутренним взором. Помните, что поначалу будет нелегко долго удерживать свое внимание на одном и том же объекте, но постепенно, с регулярной практикой, вы будете прогрессировать все больше и больше. Важно сохранять терпение и настойчивость, ибо наши склонности и привычки формируются в уме, и если ум приучить и приручить к объекту, он не будет отвлекаться от него. Для этого можно использовать не только какие-то конкретные объекты, но и возвышенные идеи (например: любовь, сострадание, беспредельность, вечность, вечное бытие, вечное сознание).

#### Глава VIII. Медитативные позы

Главная цель всех медитативных поз – обеспечить практикующему возможность сидеть совершенно спокойно в течение продолжительного времени. Когда медитативная стадия достигает более высокого уровня, в одной и той же позиции необходимо оставаться в течение нескольких часов, не испытывая физического дискомфорта. Погрузиться в более глубокую медитацию возможно лишь при условии, когда тело устойчиво и спокойно. Здесь подобраны позы, которые при продолжительной практике дадут возможность сохранять тело без напряжений и дискомфорта на протяжении долгого времени. Эти позы, или асаны, поддерживают прямой позвоночник в устойчивой позиции без сознательных усилий, что является основным условием и предпосылкой для глубокой медитации.

Начинающие могут начинать с сукхасаны, но впоследствии они должны всё-таки усвоить такие классические медитативные асаны, как падмасана и сиддхасана. Другие, у кого есть проблемы, связанные с плохой подвижностью ног и суставов, могут сидеть на стуле с прямой спинкой или лежать на твёрдой постели, если это необходимо.

Когда вы сели в асану, представьте себе, что вы стали крепким и устойчивым, как скала. Чем устойчивее вы в асане, тем успешнее ваша концентрация ума. Уже после года практики вы достигнете значительного успеха и сможете сидеть спокойно 3 часа. Прогрессировать будут и те, у кого раньше ноги сгибались с трудом и болью, – если эти люди проявляли упорство и не запускали свою практику. Им рекомендуется практика паванмуктасаны, шакти бандхи и ряд других асан, предлагаемых в книге "Асана, пранаяма, мудра, бандха". Необходимо постепенно удлинять время сидения в асане ежедневно на одну минуту. Способность сидеть в падмасане зависит не только от гибкости тела, но также и от состояния ума: если практикующий не только доверяет, но и твердо верит в себя, в свой ум, тот разрешит ему сидеть в падмасане совершенно легко и долго.

Классические медитативные позы: падмасана (поза лотоса), сиддхасана (совершенная поза для мужчин), сиддха йони асана (совершенная поза для женщин), свастикасана (благоприятная поза).

Упрощённые медитативные позы для начинающих: сукхасана (лёгкая поза), ардха падмасана (поза полу лотоса).

Дополнительные асаны, которые можно использовать, как вспомогательные: ваджрасана (поза удара молнии), бхадрасана (поза джентльмена), шавасана (поза трупа).

Кроме того, мы ввели также такие асаны, как випарита карани асану (перевёрнутая поза) и нада анусандхана асану (для психических целей). Они используются в специфических медитативных практиках, а не в популярных медитативных целях.

Классические медитативные асаны обычно практикуют вместе с чин или гьян мудрами, о которых говорится в 11 главе, посвященной мудрам.

#### Предостережение

Ни в коем случае не заставляйте себя насильно садиться в асану, не обращая внимания на сопротивление тела – это опасно! Если вы почувствуете острую боль в ногах во время сидения в асане, немедленно вытяните ноги и промассируйте их. Классические и упрощённые медитативные позы не должны практиковать люди, страдающие ишиасом и недугами в крестцовом комплексе. Им лучше использовать ваджрасану, бхадрасану или шавасану.

Падмасана или поза лотоса

#### Техника

Садитесь, вытянув ноги вперёд. Согните одну ногу и положите стопу на бедро противоположной ноги. Подошва стопы должна быть обращена вверх, а пятка



Тантрические медитации. Сарасвати Сатьянанда Свами [filosoff.org](http://filosoff.org)  
упираться в тазовую кость. Согните вторую ногу и положите стопу на бедро противоположной ноги.

Замечание

Падмасану можно практиковать вместе с гьян мудрой или чин мудрой. Во время падмасаны позвоночник должен быть ровным и совершенно вертикальным, как если бы его склеили с землёй. Многие практиканы, особенно из начинающих, обнаружили, что если под ягодицы подложить небольшую подушечку, асану выполнять гораздо легче.

Польза

Те, кто овладел этой асаной, могут долго сидеть с совершенно прямым позвоночником. Так как тело и ум взаимосвязаны и контролируют друг друга, прямое и устойчивое тело также наделяет ум устойчивостью и однонаправленностью. А подобное состояние ума является первой предпосылкой продуктивной медитации. Эта асана надлежащим образом направляет поток праны от му-ладхара чакры к сахасрара чакре. Падмасана помогает устранить многие физические и эмоциональные проблемы.

Сиддхасана

Техника

Садитесь, вытянув ноги вперед. Согните правую ногу и поместите стопу напротив левого бедра с пяткой, упирающейся в область промежности между гениталиями и анусом. Согните левую ногу в колене и положите левую стопу на правую лодыжку, удерживая левую пятку против лобковой кости. Поместите подошву левой стопы между бедром и икрой правой ноги. Спина, шея и голова – на одной вертикальной линии. Одна пятка находится над другой.

Замечание

Сиддхасану практикуют только мужчины вместе с гьян мудрой или чин мудрой. Многие начинающие практиканы используют маленькую подушечку под ягодицы, что значительно облегчает выполнение этой асаны. Польза от этой асаны та же, что и от сиддха йони асаны.

Сиддха йони асана

Техника

Садитесь, вытянув ноги вперед. Согните правую ногу и поместите подошву стопы напротив вашего левого бедра, упираясь пяткой в большие губы влагалища.

Согните левую ногу и поместите подошву напротив правого бедра, протавив пальцы стопы в область между икрой и бедром правой ноги. Позвоночник абсолютно прямой и устойчивый.

Замечание

Это женская асана. Лучше и удобнее её выполнять без стесняющих одежд. Асану совмещают вместе с гьян мудрой или чин мудрой. Если под ягодицы подкладывать небольшую подушечку, асану выполнять легче, особенно для начинающих. Сиддхасана и сиддха йони асана являются лучшими асанами для практики пранаямы, т.к. лёгкие в этих асанах более эффективно вентилируются.

Польза

Обе асаны являются сугубо медитативными, и в них каждый сможет сохранить устойчивость позвоночника, столь необходимую для конструктивной медитации. Асаны автоматически активизируют два сексуально связанных психомышечных комплекса (мула бандху и ваджроли мудру), которые вовлекают сексуально-нервные импульсы вглубь позвоночного столба и далее, в мозг, что даёт возможность практикующему контролировать сексуальную энергию как в целях воздержания (брахмачарья), так и для преобразования сексуальной энергии в духовную. Обе асаны воздействуют успокаивающим образом на всю нервную систему.

Свастикасана

Техника

Садитесь с вытянутыми вперед ногами. Согните левую ногу и положите стопу рядом с правым бедром. Так же согните правую ногу и положите стопу в область между левым бедром и левой икрой ноги. Руки заняты гьян мудрой дай чин мудрой или покоятся на коленях.

Замечания

Среди всех медитативных асан эта асана самая лёгкая. Внешне она похожа на сиддхасану, но в действительности между ними есть существенное отличие: здесь пятки не упираются в промежность, как в сиддхасане.

Польза

Здесь польза та же, что и при выполнении сиддхасаны и сиддха йони асаны с той лишь разницей, что нет эффективного воздействия на мула бандху и ваджроли мудру, так как пятки не активизируют своим давлением эти области.

Сукхасана

Техника

Садитесь, вытянув ноги вперед. Согните правую ногу и установите её под

Тантрические медитации. Сарасвати Сатьянанда Свами [filosoff.org](http://filosoff.org)  
левое бедро. Согните левую ногу и установите под правым бедром. Положите  
руки на колени. Держите голову, шею и спину на одной вертикальной линии.

Замечания

Для тех, кому трудно выполнять классические медитативные позы, эта асана  
является идеальной. Пока ученик не освоил, как следует, другие медитативные  
позы, не стоит пренебрегать сукхасаной.

Ардха падмасана

Техника

Садитесь с вытянутыми вперёд ногами. Согните левую ногу и расположите левую  
подушву рядом с правым бедром. Согните правую ногу и положите правую  
подушву на правое бедро. Голова, шея и спина – на прямой вертикальной  
линии.

Замечания

Эта медитативная поза полезна для тех, кто почти научился выполнять  
падмасану, но затрудняется завершить её. Поэтому в таких случаях  
предпочтительно практиковать эту асану, а не сукхасану.

Польза

Эффект уступает эффекту падмасаны.

Ваджрасана

Техника

Встаньте на колени и садитесь на ваши стопы так, чтобы большие пальцы ног  
касались друг друга. Колени также касаются друг друга, а ваши пятки  
разведены в стороны. Ягодицы лежат на подошвах ваших стоп с разведёнными в  
стороны пятками. Положите руки на колени ладонями вниз.

Замечания

Ваджрасана – это молитвенная и медитативная поза мусульман и японских  
буддистов.

Ваджрасана и бхадрасана обеспечивают активным кровоснабжением область таза  
и внутренних органов и особенно рекомендуются людям, страдающим болями в  
области седалищного нерва и крестца.

Бхадрасана

Техника

Садитесь в ваджрасану. Расставьте колени как можно шире, чтобы пальцы ног  
не отрывались от земли, и разместите подошвы стоп таким образом, чтобы  
ягодицы опустились на пол, между стопами. Попробуйте еще больше раздвинуть  
колени, но не напрягайтесь особенно. Положите руки на колени ладонями вниз.

Шавасана

Техника

Ложитесь плашмя на спину во всю длину тела, руки вдоль туловища ладонями  
вверх. Подошвы ног слегка разведены в стороны и расслаблены. Закройте глаза  
и полностью расслабьтесь. После этого уже не двигайте никакой частью тела,  
даже если почувствуете неудобство

Польза

Шавасана – незаменимая поза для релаксации всего тела и ума и является  
наилучшей асаной, используемой в йога-нидре и тех практиках, для которых  
необходимо полное расслабление. Кроме того, данная поза прекрасно помогает  
при засыпании. Именно поэтому она представляет помеху, если её используют в  
медитативных целях. Многие практикующие просто засыпают, если им  
рекомендуют медитировать в шавасане.

Нада анусандхана асана

Техника

Сядьте на корточки на свёрнутое одеяло или подушку, которые находятся под  
ягодицами и между ногами. Основание, на котором вы сидите, должно быть  
достаточно высоким, чтобы не искривлялась спина. Поместите локти на колени,  
а пальцы на темя. Большие пальцы упираются в уши. Можно запечатать уши и  
при помощи указательных пальцев. Эта поза используется в практике нада-йоги  
для распознавания психических вибраций.

Випарита карани асана

Техника

Ложитесь на спину, ноги и стопы вместе, руки вдоль туловища ладонями вниз.  
Используя руки, как рычаги, поднимите ноги вертикально вверх так, чтобы  
между спиной и полом было примерно 45 градусов, туловище и плечи  
незначительно наклонены. Руки поддерживают седалище. Продолжительность не  
более 30 минут.

Дыхание

Дышите так, как позволяет эта асана.

Ограничения

Эту асану нельзя практиковать тем, у кого увеличена щитовидная железа,  
печень, селезёнка, кто страдает от гипертонии или сердечных недугов.  
Випарита карани асана используется, как часть випарита карани мудры,  
которая является важной крией кундалини йоги, пробуждающей поток амриты,

Тантрические медитации. Сарасвати Сатьянанда Свами [filosoff.org](http://filosoff.org)  
нектар из вишуддхи чакры.

Глава IX. Мудры и бандхи

Мудры – это психофизические позиции, широко применяемые в йогической практике для контролирования психических состояний и связанных с ними явлений. Существует большое разнообразие мудр, начиная от простых позиций рук и пальцев и кончая сложными методами и тонкими техниками концентрации ума. Бандхи – это совокупность внутренних зажимов, или замков, предназначенных для удержания пранической или психической энергии внутри определённых зон тела для того, чтобы спрессованная сила могла быть направлена и использована по назначению там и тогда, где и когда это необходимо. Без знания мудр и бандх ученик будет действовать в очень ограниченном диапазоне медитативной технологии и не сможет прогрессировать. В эту главу включено лишь незначительное количество мудр и бандх, ориентированных на предварительную подготовку к медитации, но в "Практике медитации" (III часть) даны более сложные, составленные из сочетаний простых мудр.

Большинство мудр и бандх обладают мощной силой и поэтому их следует осваивать постепенно и осторожно, внимательно наблюдая за их действием, чтобы не навредить телу или уму. Если во время практики возникает какая-то проблема с выполнением мудр и бандх или малейший физический дискомфорт, необходимо прервать практику до тех пор, пока не найдёте квалифицированного руководителя.

Техника гьян мудры

Сядьте в медитативную асану. Согните указательные пальцы обеих рук так, чтобы своими ногтями они упёрлись к внутренним сторонам больших пальцев. Вытяните остальные три пальца каждой руки так, чтобы они были слегка расставлены. Поместите руки на колени ладонями вниз таким образом, чтобы все пальцы указывали на пол перед коленями.

Альтернатива

Некоторые предпочитают выполнять гьян мудру так, чтобы большие пальцы просто касались кончиков указательных. Это также верно.

Техника чин мудры

Чин мудра отличается от гьян мудры лишь тем, что ладони обеих рук повернуты вверх.

Польза обеих мудр

Обе позиции просты и применяются в падмасане, сиддхасане, сиддха йони асане, сукхасане, ваджрасане и других асанах с целью перенаправить нервные импульсы от рук вверх по телу благодаря закольцованности психонервных каналов.

Насагра мудра

Насагра мудра означает "носовая мудра", используемая во время пранаямы в медитативной асане. Цель мудры – перекрыть одну из ноздрей так, чтобы можно было бы вдохнуть или выдохнуть через другую ноздрю, как предписано правилами пранаямы.

Техника

Сесть в медитативную позу.

Опустите левую руку на левое колено в гьян или чин мудре. Держите правую руку перед лицом. Разместите кончики среднего и указательного пальцев правой руки на лбу, в области межбровья. Эти два пальца должны быть выпрямлены. Большой палец у правой ноздри, а безымянный у левой. Эти пальцы используются для манипулирования ноздрями. Мизинец бездействует. Локоть правой руки перед грудью, а рука от локтя до кисти стоит почти вертикально. Некоторые практикующие подвешивают локоть правой руки повязкой вокруг шеи, чтобы рука не уставала в течение долгой пранаямы. Насагра мудру можно выполнять и левой рукой.

Йони мудра

Йони мудра означает "исходная позиция", но эта мудра известна также, как шанмукхи мудра, т.е. "позиция девяти врат", используемая кундалини йогой.

Техника

Сядьте в падмасану, сиддхасану или сиддха йони асану. Вдохните медленно и глубоко. Удерживая вдох, поднимите руки к лицу. Закройте уши большими пальцами, глаза указательными, ноздри средними, а безымянные и мизинцы над и под губами, чтобы запечатать рот. Удерживая дыхание внутри, насколько это возможно, сконцентрируйте своё внимание на бинду чакре. Освободите средние пальцы от контакта с ноздрями, и медленно выдохните и вдохните опять. Снова запечатайте ноздри и продолжайте в том же духе.

Предостережение

Эта мудра использует кумбхаку (т.е. задержку дыхания) и потому следует её выполнять очень осторожно.

Польза

Мудра помогает отвлечь внимание (процесс пратяхары) и погрузить ум в

Тантрические медитации. Сарасвати Сатьянанда Свами [filosoff.org](http://filosoff.org) самого себя.

**Кхечари мудра**

Кхечари мудра буквально означает "позиция взлёта вверх". Мудра используется, как одна из наиболее основных, в более сложных и совершенных медитативных техниках, в которых мастерство выполнения кхечари мудры является предпосылкой для практики кундалини йоги. Известны две формы кхечари мудры: хатха йогическая форма и раджа йогическая форма. Хатха йогическая форма не должна исполняться учеником без опытного руководства учителя, и читателю следует понять её связь с раджа йогической или естественной формой кхечари мудры.

**Техника хатха йогической формы**

Как уже упоминалось, эта форма выполняется только более квалифицированными учениками и под присмотром опытного гуру. Практика требует огромной настойчивости и терпения. Каждую неделю подрезают сухожилия под языком. Для этого прибегают к хирургическому вмешательству или к остро отточенному камню. Язык постоянно массируют, ежедневно смачивая его молоком. Можно использовать и растительное масло или иной, безвредный тип смазки. Процесс продолжается в течение многих месяцев, пока язык коснётся кончиком межбровного центра. Когда язык достиг требуемой длины, начинают практиковать полную кхечари мудру. Повернуть язык в обратном направлении в сторону глотки. Язык осторожно скользит к верхней полости нёба так далеко, насколько это возможно. Язык блокирует воздушные проходы, тогда пробуждается центр, известный, как лалана чакра.

**Техника раджа йогической формы**

Закройте рот. Сверните язык в обратном направлении так, чтобы его нижняя поверхность дотрагивалась до нёба. Попробуйте донести кончик языка так далеко, как это возможно без напряжения. В этой позиции можно выполнять по выбору удджайи пранаяму. Выполняйте её столько, сколько желаете. Если почувствуете дискомфорт, расслабьте язык, отдохните и повторите языковой замок. Постепенно, с практикой, язык сможет проскользнуть в пазухи нёба, стимулируя нервные центры головного мозга.

**Дыхание**

Начинающие могут дышать естественно и спонтанно. Через несколько недель или месяцев они смогут попытаться постепенно снижать дыхательный ритм, пока он не достигнет соотношения 5 - 8 вдохов в минуту (вдох = выдох + вдох). Под руководством опытного руководителя дыхательный ритм можно понизить ещё больше.

**Предостережение**

Напоминаем, не пытайтесь пробовать хатха йогическую форму без опытного руководства. Если кхечари мудру выполнять во время физических упражнений, во рту может выделиться горькая секреция, которая не приносит пользы. Поэтому практиканту рекомендуется немедленно прекратить эту практику.

**Польза**

Мудра оказывает на человека сильное воздействие. Над нёбом, т.е. на обратной стороне его, расположены определённые железы и точки, которые контролируют деятельность человеческого тела. Секреции начинают выделяться при давлении языка на эту область, что благотворно влияет на общее оздоровление. При этом продуцируется и слюна, которая устраняет жажду и голод. Известно, что йоги способны продолжительное время сохранять жизнеспособность тела после их захоронения глубоко под землей. Они могут поддерживать дыхание так долго, как пожелают. Мудра пробуждает кундалини шакти, что способствует сохранению жизненной энергии. Практика кхечари мудры в её полном исполнении может привести к отделению астрального тела от физического и перемещению сознания в акашу (пространство между астральным планом и физическим). В древних йоги-ческих текстах эта мудра рассматривалась, как одна из наиболее важных мудр.

**Шамбхави мудра**

Шамбхави мудра означает "позиция Господа Шивы". Эта мудра известна также, как бхрумадхья дришти (созерцание межбровья).

**Техника**

Садитесь в любую медитативную позу с прямым позвоночником и положите на колени кисти рук в чин или гьян мудре. Смотрите вперёд, зафиксировав взгляд на какой-либо точке. Затем, не поднимая головы, посмотрите вверх насколько возможно выше. Теперь сфокусируйте глаза на межбровный центр и сконцентрируйтесь на нём.

**Польза**

Эта могучая техника пробуждает аджна чакру, или область соединения низшего сознания с высшим. В физическом отношении мудра укрепляет мышцы глаз, а в психическом успокаивает ум и рассеивает стресс и гнев.

**Агочари мудра**

Название "агочари мудра" означает "неведомая позиция". Её называют также

Тантрические медитации. Сарасвати Сатьянанда Свами [filosoff.org](http://filosoff.org)  
"насакагра дришти", т.е. взгляд на кончик носа. Подобная техника используется во многих формах медитации.

Техника

Садитесь в любую медитативную асану. Голова, шея и спина – на одной вертикальной линии. Сфокусируйте взгляд на кончик носа.

Предостережение

Не напрягайте глаза. Постепенно, на протяжении недель и месяцев повышайте продолжительность фокусирования взгляда.

Польза

Углубляется сила концентрации, пробуждается муладхара чакра, развивается интравертность и практикующий приближается к духовному сознанию.

Акаши мудра

Название мудры означает "позиция внутреннего пространства". К этой могучей технике следует подходить внимательно и осваивать её медленно и осторожно.

Техника

Садитесь в любую медитативную асану. Заверните язык назад и продвиньте его кончик как можно дальше по нёбу (кхечари мудра). Выполняйте удджайи пранаяму и шамбхави мудру. Одновременно отклоните голову назад так, чтобы голова не упиралась затылком в верхнюю часть спины. Дыхание глубокое и медленное. Поначалу удджайи пранаяма будет вызывать дискомфорт в области горла, но с практикой это пройдет.

Польза

Эта мудра поможет практикующему войти в транс, когда техника исполнения станет безупречной.

Слово "транс" здесь не следует понимать так, как его воспринимают на Западе. Йогическое понимание трансa ограничивается тем, что практикующий достигает более повышенной стадии сознания. Мудра наполняет ум спокойствием и умиротворением.

Ваджроли мудра

Слово "ваджроли" означает "удар молнии", но так называется и нади (канал) в свадхистхане, сквозь который движение праны соединяется с сексуальной энергией. Считается, что у мужчин, следующих тропой медитации, возникает естественная тенденция выхода духовной энергии сквозь сексуальную систему, когда сексуальные желания начинают активизироваться и требуют выхода.

Однако добросовестная практика ваджроли мудры позволяет ученику взять под строгий контроль свою прану и направить её в русло пробуждения духовности. Существуют две формы ваджроли мудры: простая и сложная для более подготовленных. Практиковать сложную без должного руководства опасно.

Техника простой формы

Садитесь в любую удобную медитативную асану. Поместите руки на коленях, закройте глаза и расслабьтесь. Постарайтесь подтянуть половые органы вверх подтягиванием и напряжением нижней части живота и сжатием мочеполовой системы. Это сокращение подобно сжатию тех мышц, которые человек приводит в движение, когда желает помочиться, но заставляет себя терпеть. В таких случаях половые органы, как у мужчин, так и у женщин продвигаются немного вверх.

Техника сложной формы

Эта техника может причинить серьёзный вред, если выполняется без опытного гуру. Серебряную трубку длиной в 12 дюймов (т.е. 30 см) вставляют в мочево- вый канал до семяизвержения и сквозь эту трубку поначалу поднимается вверх вода, затем молочко, мёд и другие секреты. После продолжительной практики эти секреты втягиваются сами сквозь мочеиспускательный канал без трубки. Трубку или катетер вставляют в канал сперва на глубину 2 см., затем медленно погружают его глубже и глубже, пока вся трубка по шейку не войдет внутрь.

Польза

Эта методика очень помогает тем, кто стремится к целомудренной жизни брахмачарина. Так можно сексуальную энергию не только сохранить, но и преобразовать. Когда практика будет освоена, практикующий сможет удерживать энергию даже после её извержения в форме семени. Сублимированная энергия затем используется в высших йогических техниках.

Ашвини мудра

"Ашвини мудра" означает "позиция лошади". Эту практику следует освоить до изучения мула бандхи.

Техника 1 стадии

Сядьте в любую медитативную позу. Расслабьте всё тело и закройте глаза. Сожмите мышцы сфинктера ануса на несколько секунд. Расслабьте мышцы сфинктера ануса на несколько секунд. Повторите это, сколько можете.

Техника 2 стадии

Сядьте, как в стадии I. Вдохните с одновременным сжатием ануса. Задержите дыхание, не расслабляя мышцы ануса. Выдохните с одновременным расслаблением

Тантрические медитации. Сарасвати Сатьянанда Свами [filosoff.org](http://filosoff.org)  
ануса. Повторите столько раз, сколько можете.

Продолжительность

Практикуйте столько времени, сколько можете, если не испытываете дискомфорта. Не напрягайтесь!

Польза

Благодаря этой технике можно научиться контролировать сфинктер ануса так, как это делает лошадь. Достигнув совершенства в этой мудре, человек способен предотвращать потерю пранической энергии и консервировать её для дальнейшего использования в конструктивных целях, направляя вверх, к высшим чакрам. Техника представляет предварительную подготовку для освоения следующего упражнения – мула бандхи.

Мула бандха

"Мула бандха" означает "корневой замок". Техника замыкает психическую энергию в высшей сфере психического тела и не позволяет ей опускаться в низшие области. Мула бандха стимулирует работу муладхара чакры ментальным (воображаемым) сокращением, пробуждающим кундалини. Поначалу ученику предлагают сократить мышцы, связанные с муладхара чакрой, но позже, однако, точное местонахождение муладхары будет установлено самим практикующим и, когда мышечного сокращения уже не потребуется, ученик сможет просто мысленно прикоснуться к требуемой точке своим осознанием. Если техника доведена до совершенства, её тонкое воздействие оказывается намного более эффективным, чем физическое сокращение мышц. Однако на первых стадиях ученикам предлагается освоить мышечные сокращения.

Техника

Желательно сесть в ту медитативную позу, в которой колени касаются пола: сиддхасана и сиддха йони асана являются лучшими, так как давление пятками усиливает бандху. Поместите руки на колени в гьян или чин мудре. Закройте глаза и расслабьте всё тело. Сконцентрируйтесь на т.н. "спусковом крючке" муладхара чакры (см. гл. 4, раздел "Психические центры"). Физическая точка "спусковой крючок" расположен у мужчин и у женщин по-разному: у мужчин эта точка расположена над промежностью, между гениталиями и анусом, а у женщин на шейке, соединяющей матку с влагалищем. Попробуйте мысленно коснуться этой точки и затем сожмите её, удерживая сжатие столько, сколько сможете. Расслабьтесь. Выполните еще раз.

Замечание

Мула бандху обычно выполняют вместе с джаландхара бандхой, с дыханием, удерживаемым на вдохе или на выдохе.

Предостережения

Мула бандху осваивайте не спеша, постепенно и осторожно. Не напрягайтесь!

Польза

Мула бандха подтягивает область муладхары, расположенной между анусом и половыми органами, вверх, что значительно усиливает поток жизненной энергии апана вайю в нижних частях тела, ниже пупка, и соединяет этот поток с другим потоком жизненной энергии – прана вайей, между гортанью и сердцем, оживляя общий жизненный тонус.

Ашвини – ваджроли – мула (комбинационно и отдельно)

Данная практика поможет ученику отличить одну технику от другой. Часто ученики не ощущают тонких различий между ашвини, ваджроли и мулой и просто напрягают все мышцы тазовой области, не понимая, какую технику они пытаются выполнить. Такое отношение к трём различным техникам может разрушить полезное действие всех трёх.

Техника 1 стадии

Сядьте в медитативную позу (желательно в сиддхасану или сиддха йони асану) с гьян или чин мудрой. Выполните простую форму ваджроли мудры и постарайтесь удерживать ваджроли до счёта 10 в медленном темпе. Освободитесь от ваджроли. Выполните мула бандху. Удержите её до 10. В последующие дни вы можете увеличивать счёт с 10 до 15 и выше.

Техника 2 стадии

Выполните ваджроли мудру. Добавьте к этой мудре мула бандху. Добавьте к этим двум ашвини. Удерживайте все три в течение нескольких секунд и затем поочередно освободитесь от ашвини, мулы и ваджроли.

Замечания

Данную практику уместно выполнять лишь тогда, когда вы усвоили три техники в отдельности. Вам необходимо сконцентрироваться на разграничении трёх отдельных зон сжатия. Эта практика не связана с дыханием. Выполняйте её ежедневно до тех пор, пока научитесь отчётливо различать одну от другой.

Джаландхара бандха

Джаландхара бандха – это "подбородочный замок", используемый для сжатия пранической силы в той части туловища, которая стимулирует энергию кундалини.

Раджа йогическая техника

Тантрические медитации. Сарасвати Сатьянанда Свами [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Сядьте в падмасану или в сиддхасану (сукхасана здесь неуместна, ибо колени должны касаться пола). Кто не может сесть в эти асаны, пусть делает джаландхара бандху стоя. Поместите ладони на коленные чашечки. Расслабьте тело и закройте глаза. Глубоко вдохните и, задерживая дыхание, наклоните голову вперёд, прижимая подбородок к яремной впадине груди. Вытяните руки, упираясь в колени, и одновременно поднимите плечи вверх и вперёд, что позволит рукам оставаться в замке. Ладони удерживайте на коленях. Оставайтесь в этой позе до тех пор, пока вы сможете удерживать дыхание. Затем расслабьте плечи, согните руки, освободитесь медленно от замка и поднимите голову. Медленно выдохните. Когда дыхание нормализуется, повторите снова.

Кундалини йогическая техника

Эта техника отличается от предыдущей тем, что выполняется без какого-либо напряжения плеч и рук. Голова просто падает вперед, и подбородок упирается в яремную впадину. В этой форме ученик мобилизует ментальные возможности внушения для осознания сжатия праны в верхней части туловища.

Замечание

Практику можно выполнять с задержкой дыхания после выдоха. Бандха блокирует дыхание и сжимает различные органы в горле.

Предостережение

Не совершайте вдоха или выдоха до тех пор, пока не освободились от замка, т.е. пока не подняли голову.

Ограничения

Джаландхара бандху не должны делать люди, страдающие гипертонией, внутричерепным давлением или сердечными недомоганиями.

Польза

Успокаивает тело и ум, снижает сердцебиение. В районе горла расположены очень чувствительные рецепторы, которые могут замедлять или ускорять сердцебиение. Щитовидная и паращитовидная железы массируются и их функция улучшается, благотворно воздействуя на весь организм. Эта практика устраняет стрессовые состояния, снижает возможность их повторения, рассеивает гнев и беспокойство.

Уддияна бандха

Слово "уддияна" буквально означает "лететь вверх". В этой бандхе диафрагма и живот как бы взлетают вверх, сжимают прану в верхней части тела и, усиливая её, заставляют ее также взлетать вверх.

Техника

Сядьте в медитативную позу так, чтобы колени лежали на полу. Положите ладони на колени. Закройте глаза и расслабьте тело. Сделайте глубокий выдох и задержите дыхание. Выполните джаландхара бандху. Сожмите мышцы живота вовнутрь и вверх. Это окончательная позиция. Если не испытываете дискомфорта, удерживайте замок столько, сколько сможете. Затем расслабьте мышцы живота, освободитесь от джаландхара бандхи и вдохните. Когда дыхание успокоится и станет естественным, можно повторить.

Предостережение

Практикуйте уддияну только на пустой желудок и освобождённый кишечник. Не забывайте, что перед вдохом необходимо устранить подбородочный замок и поднять голову.

Ограничения

Эту бандху не должны практиковать люди, страдающие сердечными недомоганиями, язвой желудка и 12-перстной кишки, а также беременные женщины.

Маха бандха

Маха бандха (или большой замок) представляет комплекс нескольких бандх: мула бандхи, джаландхара бандхи, уддияна бандхи и бахир кумбхаки (задержки дыхания после выдоха).

Техника

Сядьте в падмасану, сиддхасану или сиддха йони асану с руками на коленях. Сделайте медленный и полный выдох. Выполните джаландхара бандху. Выполните уддияна бандху. Выполните мула бандху. Сохраняйте эту позицию, пока вам приятно. Удерживая комплекс трёх бандх, можете попеременно перемещать свое внимание с одной бандхи на другую, концентрируясь на каждой. Освобождайтесь медленно от мула бандхи. Так же медленно – от уддияна бандхи. И наконец – от джаландхара бандхи. Подняв голову, попробуйте до вдоха ещё немного выдохнуть и затем вдохните. Восстановите дыхание и повторите комплекс.

Предостережение

Маха бандха – могучая и эффективная техника. Если вы еще не освоили три бандхи в отдельности, не следует приступать к комплексу всех трёх. Кроме того, необходимо знать и предварительные стадии нади шодхана пранаямы.

Польза

Техника стимулирует потоки психической и духовной энергий и преобразует

Тантрические медитации. Сарасвати Сатьянанда Свами [filosoff.org](http://filosoff.org)  
экстравертный ум в интравертный, что приближает к медитации.

#### Глава X. Пранаяма

Контроль жизненной и психической энергии очень важен для каждого, кто занимается йогой или психофизической терапией ради здоровья. Йога является прекрасно разработанной системой энергетического контроля, а пранаяма – это метод прямого йогического упорядочения всех жизненных процессов, протекающих в человеческом организме. Многие считают пранаяму физической практикой контроля над дыханием, но это не полное представление о пранаяме. Главные эффекты пранаямы проявляются в её воздействии на нервную систему и всю сложную совокупность тонких психических энергий, и потому контроль над дыханием является единственным средством манипуляции этим тонким процессом. Дыхание – это "нить жизни", и в зависимости от того, как человек обращается с этой нитью, он может либо очистить тонкие энергии и сбалансировать их, либо расстроить всю систему и оборвать "нить жизни" преждевременно. Пранаяма лежит в основе многих медитативных техник и подготавливает тело и ум ученика к успешной и безопасной медитации, помогая ему сосредоточиться на объекте медитации и направляя ум вовнутрь. Таким образом, медитация невозможна без пранаямы.

Вот почему мы предлагаем всем, кто стремится добиться успеха в медитации, прежде всего, освоить техники пранаямы, что поможет им в значительной степени избежать многих проблем. Но необходимо помнить, что пранаяма – очень сильное средство и люди с физическими недостатками не должны практиковать ее без опытного руководителя. Особенно это относится к тем, кто находится в почтенном возрасте и у кого существуют проблемы с сердцем. Кроме того, следует помнить, что если возникли какие-либо ненормальные отклонения в процессе культивирования пранаямы, ее необходимо прекратить до того, как найдут опытного руководителя. Также важно знать и о том, что пранаяму следует изучать и осваивать медленно и постепенно. Никогда не приступайте к следующей стадии, не усвоив предыдущей.

Мы уверены, что соблюдающие эти правила непременно добьются успеха.

Начальный курс нади шодхана пранаямы

Пранаяма – это контроль дыхания. Основными этапами этого контроля являются следующие: контроль над вдохом (пурака), контроль над задержкой дыхания после вдоха (антар кумбхака), контроль над выдохом (речака) и контроль над задержкой дыхания после выдоха (бахиранга кумбхака). Без предварительного усвоения этих этапов нельзя приступать к различным формам пранаямы. Если в процессе изучения техник у вас возникнут какие-то трудности, попытайтесь найти квалифицированного руководителя, который способен устранить ваши проблемы.

Нади шодхана пранаяма (если её выполнять правильно и без напряжений) является незаменимой техникой, которая очищает тело и успокаивает ум. Однако не всем удается сразу приспособиться к этой несложной технике, и поэтому следует внимательно наблюдать за своим самочувствием и прислушиваться к психофизическим ощущениям.

#### Стадия 1

Сядьте в любую медитативную позу. Хотя сиддхасана и сиддха йони асана являются лучшими, можно использовать также падмасану и другие позы. Закройте глаза и мысленным взором просмотрите всё тело: если обнаружите напряжённость, расслабьтесь полностью. Переместите внимание на дыхание, прочувствуйте и осознайте каждый вдох и выдох. Постепенно замедляйте свое дыхание, пока не сможете медленно отсчитывать до 5 при каждом выдохе и вдохе. Подсчитайте количество раундов (вдох+выдох) до 50, затем откройте глаза и расслабьтесь. Эту стадию практикуйте в течение недели, а затем переходите ко 2 стадии.

#### Стадия 2

Садитесь, как в первой стадии. Положите правую ладонь на лицо, соединив указательный палец со средним, и упритесь этими пальцами в межбровную область (насагра мудра). Убедитесь в том, что голова и спина расположены на строго вертикальной линии и расслаблены. Вдохните двумя ноздрями. Закройте правую ноздрю большим пальцем и медленно выдохните через левую ноздрю, считая до 5. По-прежнему держа правую ноздрю закрытой, вдохните через левую ноздрю до счёта 5. Теперь откройте правую ноздрю и закройте левую безымянным пальцем, выдохните через правую, пока считаете до 5. Затем вдохните через правую ноздрю. Закройте правую ноздрю и выдохните через левую. Вдохните через левую и выдохните через правую. Продолжайте таким образом в течение 25 полных циклов двойных дыханий: выдох левой – вдох левой, выдох правой – вдох правой и т.д. В конце последнего раунда выдохните через левую ноздрю и вдохните через левую ноздрю, выдохните через обе ноздри, затем откройте глаза и расслабьтесь. Добавляйте 5 раундов ежедневно к вашей практике до тех пор, пока вы не будете выполнять с удовольствием 50 полных циклов в день. Теперь переходите к следующей



Тантрические медитации. Сарасвати Сатьянанда Свами [filosoff.org](http://filosoff.org)  
стадии.

Стадия 3

Из стадии 2 медленно продлевайте продолжительность вдоха до счёта 10 в течение одной недели или дольше, в случае необходимости. Не напрягайтесь и не пытайтесь форсировать своё дыхание сверх его естественных способностей. При регулярной практике ваши возможности с течением времени повысятся. Выполняйте 50 циклов ежедневно.

Стадия 4

Выполняйте стадию 2, как описано выше, но добавьте к ней следующее: после вдоха задержите дыхание до счёта 5. Закройте свою голосовую щель, пока удерживаете дыхание. После задержки дыхания до счёта 5 откройте противоположную ноздрю, выдохните и вдохните через ту же ноздрю и переходите к следующей стадии.

Стадия 5

Практикуйте, как в стадии 4, но добавьте задержку после выдоха до счёта 5. Вдыхайте и выдыхайте после задержек помягче – никогда не забывайте об этом очень важном факторе! Невозможно контролировать дыхание, если не соблюдать этого принципа. Если вы освоили 5 стадию, переходите к следующей.

Стадия 6

Выполняйте, как в стадии 5, но постепенно увеличивайте продолжительность вдоха и задержки, выдоха и задержки на единицу подсчёта ежедневно, до тех пор, пока дойдёте до счёта 10. Не напрягайтесь! Всё делайте постепенно и не спеша.

Стадия 7

Выполняйте как сказано выше, но вдыхайте на счёт 5, а задерживайте дыхание после вдоха на 10. Затем выдыхайте на 10, а задерживайте дыхание после выдоха на 5.

Стадия 8

Установите счёт на вдох-задержка-выдох-задержка соответственно на 5-20-10-10. Не напрягайтесь! Увеличивайте этот счёт постепенно, в течение нескольких дней, недель или месяцев, как вам угодно.

Стадия 9

Постепенно увеличивайте продолжительность вашего вдоха-задержки-выдоха-задержки "по пропорции 1-4-2-2. Далее вы можете прогрессировать в таком соотношении: 8-32-16-16 или 6-24-12-12 или 10-40-20-20.

Нади шодхана пранаяма в полном объёме

Теперь познакомьтесь с полной формой пади шодхана пранаямы, которая подобна 9 стадии предварительной нади шодхана пранаямы с небольшими добавлениями. После вдоха опустите правую руку на правое колено и выполните раджа йогическую форму джаландхара бандхи (подбородочный замок). После задержки вдоха освободитесь от джаландхара бандхи, поднимите голову, перенесите правую руку вверх, в насагра мудру, и совершите мягкий выдох через рабочую ноздрю. После выдоха опять перенесите правую руку на колено и выполните вновь джаландхара бандху, уддияна бандху и мула бандху. Затем после задержки дыхания после выдоха освободитесь вначале от мула бандхи, затем от уддияна бандхи и, наконец, от джаландхара бандхи. Опять поднимите руку в насагра мудру, еще раз мягко выдохните и затем вдохните. Такова полная форма нади шодхана пранаямы. Выполняйте до 50 циклов ежедневно для физического здоровья, умственной жизнеспособности и рассеивания умопомрачения. Если вы желаете культивировать более 50 циклов ежедневно, проконсультируйтесь с гуру.

Замечание

Чтобы не отягощать ум подсчитыванием циклов (можно сбиться со счёта или, помня о счёте, отвлечься от правильной техники выполнения пранаямы), используйте чётки из 25 или 50 бусинок с разделительной большой 26-й чёткой или 51-й. Передвигайте бусинку за бусинкой, манипулируя ими между большим и средним (или безымянным) пальцами свободной руки. Когда ваши пальцы упрутся в большую бусинку, это означает, что ваша дневная практика завершена. Многие садхаки используют мантру Ом Намах Шивая или Гаятри, повторяя их определённое количество раз, чтобы фиксировать продолжительность дыхания. Здесь джапа сочетается с пранаямой, что значительно облегчает всю практику. Для нади шодхана пранаямы обычно используют пропорции 1-6-4-2, 1-6-3-3, 1-4-2-1, 1-8-4-2 и т.д. Опытный ученик может экспериментировать на различных соотношениях, пока не найдёт наиболее подходящий для себя вариант. Практика нади шодхана пранаямы станет ещё более эффективной, если её сопровождать с такими концентрированными типами медитативной техники, как антар тратака или чидакаша дхарана.

Удджайи пранаяма

Хотя эта практика очень проста, она оказывает мощное и тонкое воздействие на праническое тело. Несмотря на то, что пути её воздействия не совсем

Тантрические медитации. Сарасвати Сатьянанда Свами [filosoff.org](http://filosoff.org) ясны, она основательно успокаивает ум, и ее используют во время медитации. В области горла и аорты расположена сонная артерия, которая реагирует, как на понижение, так и на повышение кровяного давления: при повышении кровяного давления сонная артерия посылает импульс в мозг, который отвечает импульсом в сердце, и сердце замедляет свой ритм, отчего давление понижается. Точно так же при пониженном давлении крови происходит обратная реакция. Удджайи пранаяма оказывает давление на сонную артерию и после обмена импульсами между артерией и мозгом, мозгом и сердцем происходит понижение давления и соответствующее снижение напряженности ума, что способствует успешной медитации. Обычно удджайи пранаяма выполняется вместе с кхечари мудрой – этот комплекс укрепляет горло и предохраняет его от болезней.

Техника

Выполните простую форму кхечари мудры. Сожмите горловую щель. В этих условиях у вас должен появиться лёгкий звук храпа. Подобный храп напоминает звуки спящего ребёнка. Необходимо прочувствовать, что вы дышите горлом, а не носом. Эту технику можно выполнять в течение долгого времени и почти в любой медитативной практике, за исключением громкой джапа-медитации, когда требуется проговаривание мантры вслух.

Бхастрика пранаяма

Слово "бхастрика" означает "меха", которые использует кузнец для разогрева металла. Эта важная практика широко культивируется перед медитацией, так как она обогащает нервную систему кислородом и вовлекает ум в интравертное состояние, преобразуя его в однонаправленный и концентрированный поток. Бхастрика – чрезвычайно мощная техника и с ней следует обращаться осторожно, осваивая ее медленно. Если вы почувствуете ухудшение и дискомфорт, немедленно прервите бхастрику и не прибегайте к ней до тех пор, пока не посоветуетесь с квалифицированным наставником.

Техника 1 стадии

Сядьте в устойчивую медитативную позу в гьян или чин мудре. Закройте глаза и полностью расслабьтесь. Убедитесь в том, что ваша голова, шея и спина находятся на ровной вертикальной линии. Начинайте постепенно ускорять темп вашего дыхания, пока оно не станет вдвое чаще обычного. Продолжайте дышать в таком убыстрённом темпе до 50 вдохов (вдох+выдох), пока не почувствуете лёгкого головокружения или ощущения свечения.

После этого вдохните медленно и полно, удержите дыхание и выполните джаландхара бандху и мула бандху. Задержите дыхание после вдоха, пока вам приятно, и затем освободитесь от бандх и выдыхайте. Успокойте своё дыхание. Если эта техника освоена и совершается вами естественно, без напряжения и ошибок, вы можете на следующий день добавить к ней ещё один раунд. Когда вы сможете выполнять 10 таких раундов без ощущения дискомфорта, и без желания отдохнуть после них – приступайте к стадии 2.

Техника 2 стадии

Поднимите правую руку к лицу в насагра мудру. Закройте правую ноздрю и оставьте левую открытой. Сделайте 20 дыханий через левую ноздрю в два раза быстрее обычного дыхания. Закройте левую ноздрю, откройте правую и сделайте 20 дыханий через правую. Теперь опустите правую руку на правое колено и сделайте 20 быстрых дыханий через обе ноздри. Выполняйте по 5 раундов ежедневно, добавляя по 1 раунду каждый день до тех пор, пока вы не сможете легко выполнять 10 раундов ежедневно. После этого переходите к стадии 3.

Техника 3 стадии

Сядьте как в стадиях 1 и 2 и сделайте 20 быстрых дыханий через левую ноздрю, как вы делали на стадии 2. Опустите правую руку на колено, медленно и глубоко вдохните и выполните джаландхара бандху и мула бандху. Задержите дыхание. Пока приятно, удерживайте задержку дыхания, затем освободитесь от бандх и выдыхайте. Снова поднимите правую руку в насагра мудру и сделайте 20 быстрых дыханий через правую ноздрю. Затем опустите правую руку и удерживайте дыхание с бандхами, как раньше. Теперь выполните 20 дыханий обеими ноздрями и удерживайте дыхание с бандхами, как раньше. Когда после короткого отдыха ваше дыхание нормализуется, повторите пранаяму. В первый день выполните этот цикл дважды, а затем добавляйте каждый день по 1 раунду, если эта практика вам приятна. Когда вы сможете без труда выполнять 10 таких циклов, приступайте к стадии 4.

Техника 4 стадии

Практикуйте, как в стадии 3, но постепенно увеличивайте скорость дыхания вчетверо или более раз. Продолжительность задержки будет также автоматически увеличиваться. Этот процесс должен занять несколько недель. Не форсируйте его! Когда вы сможете выполнять 10 таких циклов на высокой скорости, с длинной задержкой дыхания и без дискомфорта, переходите к стадии 5.

Техника 5 стадии

Тантрические медитации. Сарасвати Сатьянанда Свами [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Повышайте постепенно количество дыханий за раунд, добавляя по 5 раундов в день, если вам приятно. Когда вы совершаете за 1 раунд 50 дыханий, вы достигли высшего уровня бхастрики. Количество таких раундов можно увеличивать до 25.

Замечания

Бхастрика пранаяма выполняется непосредственно перед медитацией (джапа, чидакаша дхарана или антар мауна).

Предостережения

Ощущение слабости и испарина указывают на то, что бхастрика выполняется неверно. Поэтому избегайте, пожалуйста, перенапряжения в процессе дыхания, следите за выражением лица (не гримасничайте) и тела (не тряситесь). Подобные явления также указывают на неверное выполнение пранаямы. Во время практики следует быть расслабленным.

Ограничения

Люди, страдающие гипертонией, головокружением, сердечными и дыхательными проблемами, не должны практиковать бхастрику. Начинающим следует подступать к этой мощной технике постепенно и осторожно, под руководством опытного учителя.

Капалабхати пранаяма

"Капалабхати" означает "черепные меха". Эта эффективная пранаяма используется для преобразования экстравертного ума в интравертный перед началом любой медитативной практики. Однако сила этой пранаямы может обернуться слабостью для практикующего неправильно и неосторожно.

Техника

Сесть в устойчивой медитативной позе с руками в гьян или чин мудре. Закройте глаза и расслабить тело. Сделать серию быстрых дыханий с акцентом на выдох. Выдох должен быть сильным и мощным, а вдох спонтанным и автоматическим. Выдохните 20 или 30 раз за серию, пока не почувствуете лёгкое головокружение. Медленно и глубоко вдохните и полностью выдохните. Сделайте маха бандху. Сконцентрируйте своё внимание на область чидакаши. Вы можете перемещать своё внимание влево от чидакаши, вправо, вперёд и назад, а также в область над чида-кашей или под ней. Оставайтесь в этом положении, сколько сможете. Освободитесь от маха бандхи и мягко выдохните, а затем медленно вдохните. Сделайте ещё несколько дыханий и, если желаете, повторите ещё раз. Поначалу сделайте только 2 раунда. Прибавляйте по одному раунду в день до тех пор, пока сможете выполнять 20 раундов. Затем начните увеличивать количество дыханий за раунд до 5 в день, пока сможете совершать до 100 дыханий или около того без головокружения и легко. После окончания ежедневной практики капалабхати выполняйте чидакаша дхарану по крайней мере в течение 10 минут.

Предостережение

Приступайте к практике капалабхати только после усвоения бхастрики. Будьте максимально осторожны и не перенапрягайтесь.

Ограничения

Люди, страдающие гипертонией, головокружением, сердечными и дыхательными недугами, не должны практиковать капалабхати.

Польза

Капалабхати - одна из самых мощных техник подготовки к медитации. Она освобождает ум от мыслей, образов, беспокойств и преобразует его в однонаправленный поток интравертной энергии.

Бхрамари пранаяма

"Бхрамари" - "пчела", и потому эту пранаяму называют жужжащей. Данная практика используется нада йогой, пробуждающей психические вибрации.

Техника

Сядьте в медитативную позу с руками в гьян или чин мудре. Полностью вдохните через обе ноздри. Задержите дыхание и выполните джаландхара и мула бандхи. Сохраните задержку дыхания и бандхи до счёта 5. Затем освободитесь от бандх и поднимите две руки до уровня глаз. Заткните уши указательными пальцами, держа другие пальцы слегка согнутыми, а локти вытянутыми в стороны. Зубы не стиснуты, рот закрыт. В течение всего продолжительного выдоха произносите жужжащий звук, похожий на жужжание пчелы. Прочувствуйте эту вибрацию, которая как бы исходит из головы. После выдоха опустите руки, вдохните и повторите практику. Начните с 5 раундов и ежедневно добавляйте по 1 раунду.

Предостережения

Бхрамари пранаяму не следует выполнять лёжа во избежание излишнего напряжения голосовых связок.

Польза

Помогает при бессоннице, развивает внутренний слух распознавания психических вибраций, снимает сердечные напряжения, гасит гнев, устраняет беспокойство и расстройство, снижает кровяное давление.

Из всех систем йоги, пробуждающих пратьяхару (отвлечение от внешних объектов) и ведущих непосредственно к самадхи, джапа йога является наиболее безопасной и лёгкой практикой и потому может использоваться каждым в любое время и в любых условиях.

Слово "джапа" означает "ротация" (или вращение) сознания и соединение своей сущности с Высшей Сущностью. Неотъемлемым атрибутом джапа йоги является мантра или определённым образом сгруппированные звуковые вибрации, которые благотворно воздействуют на психическую природу человека. Традиция утверждает, что наибольший эффект от мантры исходит тогда, когда её даёт сам гуру или когда она спонтанно приходит во сне. Самое главное, чтобы ум принял эту мантру, привлечённый её обаянием. Когда мантра проговаривается вслух или ментально, вибрация мантры создаёт определённую форму внутри человека. Этот внутренний, или психический, символ обладает потенцией к физическому проявлению. Мала, или чётки, – следующий атрибут джапа йоги. Мала – это нить с нанизанными на неё 108 бусинами, которые зафиксированы узлами созидания (брахма-грантхами). Кроме того, есть ещё одна большая, 109 бусина, называемая Сумеру и предназначенная для того, чтобы возвращать блуждающий ум к мантре (к руке с чётками) всякий раз, когда пальцы, перебирающие бусы, наталкиваются на большую бусину. Очень часто начинающие то ли бессознательно и спонтанно, то ли вследствие индивидуальных психических феноменов в процессе чтения мантры отвлекаются от самой мантры и автоматически проговаривают мантру, перебирая чётки так же автоматически. Для того, чтобы привлечь медитирующего к мантре, большая бусина как бы отрезвляет блуждающий ум и возвращает его к процессу джапа йоги.

Джапа йога ориентирована на продолжительную ротацию сознания, чтобы скорректировать и сконцентрировать ум на мантре и отвлечь его от всего остального. Такая практика, будучи регулярной, конструктивно воздействует на все физические и психические процессы, протекающие в человеке и улучшает их рабочее состояние. Здесь особо следует отметить, что ум недопустимо грубо отдёргивать или подавлять, принуждая его повторять мантру. Повторение мантры должно стать спонтанным и естественным процессом, а ум – наблюдателем этого процесса. Когда во время повторения мантры возникают различные мысли (а они будут возникать), ученик должен просто наблюдать за ними как бы со стороны, не вовлекаясь в их игру. Эти мысли как пришли, так и уйдут. Просто наблюдайте их и продолжайте свою практику.

Джапа йога подразделяется на 4 вида: байкхари, или звуковая; упаншу, или шепчущая; манасик, или мысленная, и ликхит или пишущая.

Байкхари – произнесение мантры вслух. Эта практика довольно быстро формирует устойчивость ума и заряжает его энергией. Уже после нескольких недель такой практики ум обретает спокойствие. Если вы желаете медитировать на определённый объект, но испытываете некоторые трудности, практикуйте байкхари, т.е. внятную громкую джапу в течение хотя бы часа и после этого можете медитировать.

Упаншу – произнесение мантры шёпотом, но так, чтобы её мог слышать только сам шепчущий, когда движутся лишь губы, но звука почти не слышно. Эта джапа обладает более тонким воздействием на ум и постепенно подводит его к стадии манасик джапы. Обычно упаншу джапу выполняют те, кто хочет практиковать мантру в течение 8–10 часов в день во имя особой цели. В Мантра-шаштре, или науке о мантрах, сказано, что мантра может исправлять ошибки судьбы. Правда это или нет, но некоторые люди верят в это и существуют особые мантры, которые специально предназначены для физических целей.

Манасик джапу не рекомендуется практиковать до того, пока не освоены байкхари и упаншу. Люди с неустойчивым умом не способны на реальный прогресс без этих предварительных практик. Манасик джапа является ещё более тонкой техникой и наиболее распространённой в Индии. Священные Писания и мудрецы солидарны в том, что устойчивая и преданная практика мана-сик джапы непременно приведёт человека к просветлению.

Ликхит джапа обычно предписывается тем ученикам, которые успешно справились с другими техниками джапы и добились прогресса в концентрации. Ликхит джапа – это записывание мантры сотни раз красными, голубыми или зелёными чернилами как можно более маленькими буквами. Мантру следует писать очень прилежно, соблюдая пропорцию с ощущением красоты. Чем меньше буквы, тем выше концентрация. Ликхит джапа всегда совмещается с манасик джапой и потому требует ментального повторения мантры.

Если у вас есть мантра, хорошо практиковать её следующим образом: три круга в байкхари, два круга в упаншу и один круг в манасик. Индусская традиция считает, что если человек посвящён в мантру, он должен продолжать её всю жизнь. Джапа-медитация представляет надёжную специфическую тропу, несмотря на свой длинный путь. Она повышает все типы садханы и не усложняет духовный

Тантрические медитации. Сарасвати Сатьянанда Свами [filosoff.org](http://filosoff.org)  
прогресс садхака.

Джапа анустанана

"Анустанана" означает выполнение, наблюдение и завершение действия с решимостью и настойчивостью. Анустанану можно отнести к джапе, и тогда она называется джапа анустанана. Её практикуют как средство очищения для дальнейшего духовного прогресса, используя методы физической, умственной и психической дисциплины, или же как средство для достижения своекорыстных физических целей.

Вайкхари джапа анустанану часто культивирует хор практикующих. В некоторых местах Индии одна и та же мантра поётся без перерыва в течение многих лет. Например, в Ришикеше с 1943 года постоянно и круглосуточно, день за днём, поётся мантра "Харе Рама Харе Кришна". Нет перерыва даже на одну минуту. Воспевание мантры создаёт атмосферу, сотканную из мощных вибраций.

Джапа анустанана очень популярна в Индии и является лучшим средством для тех, чей ум склонен блуждать. Во время месяца Шраван индусы во всём мире следуют традиции ошипывания листьев дерева бильва. На этих трёхконечных листьях индусы пишут обычно красной пастой Ом Намах Шивая, после чего листья предлагаются Божеству. Такое поклонение продолжается весь месяц, в течение которого пишется мантра непрерывно.

Манасик джапа анустанана, использующая мантру гуру, является самым популярным видом анустананы среди духовных учеников. Прежде чем начать практику, ученик ставит перед собой определённую цель (например, прочитывать 10800 мантр в день в течение 10 дней) и решительно продвигается к ней, не прекращая практику.

Сумирани джапу практикуют на 27 бусинах без большой разделительной бусины Сумеру. Эта практика весьма эффективна, т.к. её культивируют 24 часа непрерывно. Цель этой техники заключается в том, чтобы не повторять мантру, а ожидать, пока она сама не придёт спонтанно в процессе непрерывного вращения бусинок пальцами. Даже во сне рекомендуется не оставлять этого занятия.

Мантры

В конце данной книги, в разделе "Приложение", вы найдёте перечень мантр, которые используются в различных религиях.

Правила и советы для джапы

Выберите какую-нибудь мантру или имя Бога. Желательно, чтобы вы получили мантру от гуру. Если же вы не имеете мантры, используйте Ом, который является универсальной мантрой и подходит для всех. Повторяйте Ом от 106 до 1060 раз в день, т.е. от одного до десяти кругов (или мала). Используйте рудракшу или туласи мала из 108 бусин + большая бусина Сумеру, читая мантру своего гуру. Для тантрических мантр употребляются кристаллические мала.

Для прокручивания бусин используйте только средний и большой пальцы правой руки. Указательный и мизинец не должны дотрагиваться до бус.

Джапу всегда практикуйте в устойчивой медитативной асане (например, в падмасане или сиддхасане). Правая рука с малой может покоиться на правом колене (мала расположена впереди колена, на полу) или в подвешенном на шее состоянии в центре груди. В этом случае мала может помещаться в мешочке, висящем на поясе от плечей или подвешенном на шее.

Малу не должны видеть другие. Держите чётки в ткани или в шелковом мешочке, когда их не используете. Чётки, предназначенные для джапы, не носят на себе.

Читая на чётках, не перепрыгивайте через 109-ую Сумеру и не читайте на ней. Когда вы подошли к большой бусине Сумеру, поворачивайте назад малу.

В течение некоторого времени совершайте ментальную джапу. Если ум начинает блуждать, переходите на какое-то время к байкхари, а затем возвращайтесь опять к манасик джапе незамедлительно.

Произносите каждую букву мантры правильно и отчетливо.

Не повторяйте её ни слишком быстро, ни слишком медленно. Повышать скорость можно лишь тогда, когда ум начинает блуждать.

Не желайте ничего мирского во время повторения мантры.

Проникайтесь чувством, что ваше сердце очищается, а ум становится всё более устойчивым благодаря силе мантры.

Держите вашу мантру, данную гуру, в тайне и никогда не раскрывайте её никому.

Продолжайте ментально проговаривать мантру, какой бы работой вы не занимались.

Если возможно, ученику лучше повернуться во время практики лицом к северу или к востоку.

Джапа способна извлечь из глубин подсознания подавленные комплексы, желания и страхи в форме причудливых образов и мыслей. Если это происходит, просто наблюдайте за подобными явлениями, как равнодушный зритель и не теряйте

Тантрические медитации. Сарасвати Сатьянанда Свами [filosoff.org](http://filosoff.org) нить своей джапы. В процессе повторения джапы пробуждается читта шуддхи, или ментальное очищение, в котором сгорают самсары (впечатления прошлого) и васаны (будущие желания). Читта шуддхи очень важна особенно на предварительных стадиях духовной жизни, так как если самсары и васаны не устранить теперь, они позже всё равно напомнят о себе, как серьезные препятствия.

Йога предупреждает, что существуют три основных препятствия на пути к медитации: нечистота, невежество и рассеянность. И все три могут быть устранены практикой джапы посредством постоянного осознания мантры. Не следует во время джапы сильно напрягаться и чрезмерно концентрироваться. Только постоянная, искренняя и расслабленная джапа способна наделять ум осознанием и отвлечь его от внешних влечений.

Беспокойство, возбуждение и напряжение не являются нашей естественной природой. Наша подлинная природа – это самадхи, чистое сознание, спокойствие и уравновешенность. Сравнение с зеркалом помогает прояснить проблему: пока зеркало покрыто пылью, оно не может отражать ясно объекты, но если мы сотрём эту пыль, естественное качество зеркала тут же проявит себя, отражая чётко и ясно все объекты.

Видимая обусловленность ума несчастьями и комплексами – всего лишь иллюзия. Когда садхана очистит ваш ум, вы прочувствуете своё подлинное "Я".

В медитации мы не должны напрягать свой ум, форсируя события усиленной концентрацией. Мы стремимся лишь к расслабленному осознанию, а не к концентрации как таковой. Задача в том, чтобы быть постоянно осознающими, в этом и заключается однонаправленность ума. Мы не боремся с нашими мыслями и не пытаемся их подавить. Мы просто наблюдатели и бескорыстные свидетели.

Иногда на поверхность вашего ума выплескиваются такие желания, что вы недоумеваете: откуда они взялись? Это явление означает, что ваше осознание мантры ещё поверхностно. Когда же ваше осознание мантры станет сокровенным и глубоким, тогда начнут всплывать более основательные мысли и желания. За ними обычно следуют несколько мгновений бездумья благодаря однонаправленности вашего сознания. Итак, расслабляйтесь в джапе, и всё случится автоматически. Не беспокойте себя по поводу тех или иных отвлечений вашего ума. Всё придёт в своё время именно благодаря джапе и осознанной мантре.

#### Глава XII. Мантра сиддхи йога

Последующие практики предназначены для подготовки к кундалини йоге, потому что они разъясняют ученику природу чакр и помогают ему осознать их локализацию в теле человека. Все эти практики связаны между собой различными типами джапы и представляют как бы особую ануштхану, которая принесёт огромную пользу серьёзному и относительно квалифицированному ученику, способному провести в садхане свою жизнь от недели до месяца. Подобная садхана называется мантра сиддхи йогой, которая настраивает и стимулирует работу психических центров, или чакр.

#### Манипура шуддхи

##### Стадия 1

Сядьте в медитативную асану. Направьте внимание в манипура чакру. Прочувствуйте своё дыхание, продвигающееся внутрь и вовне из области манипуры. Прочувствуйте дыхание, которое словно расширяется и затем сжимается в области пупа. Не напрягайтесь, просто наблюдайте за процессом дыхания в течение 10 минут.

##### Стадия 2

Продолжайте удерживать свое внимание на естественном дыхании в манипура чакре и мысленно повторяйте Ом на вдохе и на выдохе в течение 10 минут.

#### Анахата шуддхи

##### Стадия 1

Садитесь в медитативную асану и направьте внимание на анахата чакру. Прочувствуйте, как дыхание входит и выходит из области анахаты. Продолжайте 10 минут.

##### Стадия 2

Прочувствуйте, как ваша грудь расширяется при вдохе и сжимается при выдохе. Проговаривайте Ом на вдохе и на выдохе.

#### Вишуддхи шуддхи

##### Стадия 1

Сядьте в медитативную асану. Начинайте осознавать, как ваше психическое дыхание входит и выходит из тела. В вашем теле дыхание автоматически продвигается вверх и вниз после каждого вдоха и выдоха. Осознавайте, как дыхание движется вверх и вниз сквозь горло и вслушайтесь в слабый звук Ом, который оно издаёт. Продолжайте 5 минут.

##### Стадия 2

Теперь со вдохом осознавайте, как дыхание с мантрой проходят от пупа к горлу. С выдохом дыхание и мантра возвращаются к пупочной зоне.

### Стадия 3

Теперь осознавайте, как дыхание и мантра продвигаются вверх от вишуддхи к неведомой точке, расположенной у основания мозга, на уровне кончика вашего носа. Затем дыхание и мантра опускаются назад к вишуддхе, чтобы опять подняться к неведомой точке. Продолжайте практику ещё 5 минут.

### Стадия 4

Теперь наблюдайте, как дыхание и мантра поднимаются с вдохом вверх от пупочной зоны и продвигаются сквозь вишуддху к неведомой точке у основания мозга. С выдохом они пройдут назад вниз к пупочной зоне сквозь вишуддху. Практикуйте 10 минут.

### Пингала шуддхи и ида шуддхи

Сядьте в медитативную асану. Мысленно направьте своё дыхание через правую ноздрю (или канал пингала). Осознавайте своё дыхание, проходящее через правую ноздрю, и совместите мантру Ом с вдохом и выдохом. Подсчитывайте количество дыханий, начиная со 150, и двигайтесь к 0. Совмещайте счёт с дыханием, проходящим через левую ноздрю (или канал ида).

### Анулома вилома

Сядьте в медитативную позу и дышите глубоко и естественно. Вдыхайте через левую (ида) ноздрю и выдыхайте через правую (пингала) ноздрю. Это попеременное дыхание будет протекать посредством волеизъявления и потому называется психическим чередованием. Теперь вдохните через правую и выдохните через левую ноздрю. Затем вдохните через левую и продолжайте в том же духе, осознавая Ом в процессе дыхания. Сделайте 108 таких дыханий. Чётки (мала) держите в правой руке для подсчёта количества дыханий.

### Прана шуддхи

Сядьте в медитативную позу. Дышите глубоким естественным дыханием. Вдохните через обе ноздри и осознайте два потока дыхания, проходящих через два носовых прохода и встречающихся в межбровном центре, называемом трикути. Продвижение воздуха по каналу V-образной формы описано в главе "Психические основы йогической физиологии". Выдохните так же из три-кути через обе ноздри. Привнесите в дыхание Ом.

### Вак шуддхи

#### Стадия 1

Садитесь в устойчивую медитативную асану. Вдохните глубоко и естественно. С длинным выдохом пропойте Ом громко и на самой низкой ноте, на какую вы способны. Энергия Ом-мантры будет подниматься, и опускаться из манипуры. Продолжайте 15 минут.

#### Стадия 2

Вдохните глубоко и на секунду задержите дыхание. На выдохе пропойте Ом столько раз, сколько сможете. Установите определенный ритм пения Ом-Ом-Ом-Ом...

Во время вдоха повторяйте Ом мысленно, чтобы не разрывать его цельного потока. Продолжайте в течение 15 минут.

### Трикути сандханам

Ощутите, как с каждой пульсацией из трикути эманурует мантра Ом. Прочувствуйте пульсирующую нади в трикути вместе с Ом и постарайтесь подольше удержать подобное ощущение. Выполняйте практику в течение 15 минут.

### Чакра шуддхи

Приготовьте 2 малы: одну с 11-ю бусинами и другую с 21 бусиной. В 21 мале сделайте один крупный узел. Садитесь в устойчивую медитативную позу и возьмите малу с 21 бусиной в правую руку, а малу с 11 бусинами в левую. Направьте ваше внимание на муладхара чакру. Представьте, что там медленно и глубоко пульсирует мантра Ом. Пульсация мантры отождествлена с пульсацией самой чакры. Отсчитайте на 21 мале 21 пульсацию чакры с мантрой. После этого переместите своё внимание вверх, к свадхистхане, и точно так же представьте, что там пульсирует чакра вместе с Ом. Отсчитайте на чётках 21 пульсацию. Продолжайте продвигаться вверх таким же образом сквозь манипуру, анахату, вишуддху, аджну, бинду (неведомую точку) и сахасрару. После 21 пульсации в сахасраре отделите одну бусинку на 11 мале в левой руке и возвращайтесь опять к муладхаре. Так продолжайте 11 полных раундов, пока не отсчитаете левой рукой 11 бусин. На это у вас уйдёт примерно 45 минут.

### Глава XIII. Аджапа джапа

Джапа - это постоянное и осознанное повторение мантры. Когда повторение мантры становится автоматическим и спонтанным, без усилий, такая джапа называется аджапа джапой. Говорят, что джапа исходит изо рта, а аджапа джапа из сердца.

Аджапа джапа является совершенной садханой, которая способна возвысить ученика над внешним сознанием и приблизить к высшим формам медитации. Если её выполнять регулярно, постепенно и с полным знанием дела, все подсознательные скрытые желания, страхи и комплексы будут извлечены из

Тантрические медитации. Сарасвати Сатьянанда Свами [filosoff.org](http://filosoff.org) архива подсознания на свет сознания ученика, наблюдающего за самскарами и васанами, как беспристрастный свидетель. Одно лишь это наблюдение способно устранить все самскары и васаны, т.е. большинство психофизических нарушений. Таким образом, аджапа джапа непосредственно воздействует на нервное сплетение в коре головного мозга, расположенное в центральной его части. Аджапа джапу можно совершать в любой медитативной асане, на стуле или лёжа в шавасане, хотя последние варианты не столь эффективны. Главное, постарайтесь не шевелить никакой частью тела после того, как вы начали практику. Для аджапа джапы можно использовать любую мантру, хотя традиционно применяется мантра Со Хам, т.к. она естественно имитирует звуки вдоха и выдоха. Однако, многие достигают больших успехов при помощи мантры, полученной от гуру. Другие употребляют Гаятри мантру, повторяя половину мантры на вдохе, а половину на выдохе.

Начальный курс аджапа джапы

В процессе предварительной аджапа джапы ученику следует прочувствовать энергетический поток праны в психическом пространстве между пупом и горлом. С каждым вдохом представляйте, как прана поднимается вверх от пупа к горлу, а во время выдоха опускается от горла к пупу. Ученик должен мобилизовать на первых порах все свои способности к воображению. Так, например, visualize представить, как пранический поток, подобно воде, поднимает и опускает свой уровень в стеклянной трубке, связывающей пуп и горло. Можно также вообразить, что дыхание приходит из пупа во время вдоха и уходит в пуп во время выдоха.

Техника 1-й стадии

Садитесь в удобную позу, закройте глаза и выполните гьян или чин мудру. Голова, шея и спина – на прямой вертикальной линии. Расслабьтесь. Забудьте о своих проблемах хотя бы во время практики. Погрузитесь в спокойствие, безмятежность, мир и блаженство. Наблюдайте за тем, как естественно происходят вдох и выдох. Переместите внимание на дыхание, продвигающееся между пупом и горлом. На вдохе оно поднимается от пупа к горлу. На выдохе опускается от горла к пупу. Прочувствуйте движение праны. Не оставляйте без внимания малейших нюансов вашего дыхания. Дышите глубоко и расслабленно. Продолжайте наблюдение в течение нескольких минут, а затем мысленно отождествите мантру Со Хам со вдохом и выдохом. Со звуком Со происходит вдох и подъём праны по психическому каналу. Со звуком Хам происходит выдох и спад праны в психическом канале. Осознавайте и бдительно следите за этими движениями праны и мантры. Регулярно совершайте эту практику. После недельной практики переходите ко 2 стадии.

Техника 2-й стадии

Повторите ту же процедуру, что в 1-й стадии с той лишь разницей, что два слога мантры Со Хам меняются местами: теперь вы будете начинать с выдоха на мантре Хам и заканчивать вдохом на мантре Со, т.е. будете произносить Хам Со. После каждого Хам Со сделайте небольшую паузу. Помните о бдительном внимании. Совершайте эту практику ежедневно в течение недели и приступайте к стадии 3.

Техника 3-й стадии

Садитесь в удобную позу и закройте глаза. Расслабьтесь телесно и ментально. Вдохните и выдохните от пупа к горлу. Продолжайте несколько минут, не отвлекаясь от этого процесса. Отождествите вдох с мантрой Со, а выдох с мантрой Хам. Продолжайте процесс до тех пор, пока Со сольется с Хам в единый поток: со-хам-со-хам-со-хам... Продлевайте вибрацию Хам и присоединяйте её к вибрации Со. Продлевайте вибрацию Со и присоединяйте её к вибрации Хам. Продолжайте непрерывный поток со-хам-со-хам-со-хам.

Техника 4-й стадии

Здесь вы выполняете все 3 стадии в спонтанном чередовании. Садитесь в удобную позу и внимательно следите за своим естественным дыханием. Полностью расслабьтесь. Прочувствуйте, как прана движется вверх по психическому проходу от пупа к горлу с мантрой Со на вдохе и опускается вниз от горла к пупу с мантрой Хам на выдохе. Прочувствуйте полный вздох, образованный из Со Хам. Выполняйте практику в течение нескольких минут и переместите внимание на Хам Со. Вы вдруг замечаете, что Со и Хам как бы взаимозаменяемы и неразрывно связаны. Продолжайте дышать вместе с Сохам-Сохам-Сохам... Через некоторое время вы заметите, что Со и Хам произвольно меняются местами. Пусть этот процесс продолжается спонтанно. Продолжайте эту практику несколько дней и переходите к следующим стадиям.

Стадии 5,6,7 и 8

Эти стадии по существу такие же, как и стадии 1-4, за исключением того, что они выполняются с кхечари мудрой и удджайи пранаямой. После полного освоения этой техники на всех стадиях приступайте к промежуточной практике аджапа джапы.

Промежуточная аджапа джапа



Тантрические медитации. Сарасвати Сатьянанда Свами [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Для этой практики требуется богатое воображение. Кроме того, следует постоянно помнить обо всём, что вы делаете. Это очень важно, потому что если вы медитируете и забываете о том, что вы медитируете, вам не добиться успеха. Поэтому будьте внимательны и осознавайте свои действия. Помните о том, что вы воображаете, как вы дышите и т.д., а если ваш ум начинает блуждать, тогда осознавайте, что он блуждает, но если вы внимательны, осознавайте, что вы внимательны.

В данной промежуточной практике вам придется следить не за течением праны между пупом и горлом, а за течением праны в сушумна нади, и потому вы должны осознавать прохождение праны через каждую чакру: муладхару, свадхистхану, манипуру, анахату, вишуддху и аджну.

#### Стадия 1

Садитесь в удобную позу и закройте глаза.

Расслабьте хотя бы на несколько минут тело и ум. Выполните кхечари мудру и внимательно следите за медленным ритмическим дыханием в форме удджайи пранаямы. Будьте абсолютно внимательны и осознавайте всё. Во время выдоха представляйте движение праны от аджна чакры к муладхаре сквозь все промежуточные чакры между ними. Во время вдоха аналогично представляйте продвижение праны от муладхара чакры к аджне. Но при этом вы должны хорошо знать локализацию каждой чакры. После достижения аджны и муладхары, как и каждой чакры, удерживайте дыхание в течение нескольких секунд и визуализируйте чакру. Так продолжайте около 5 минут. Затем к наблюдению за праническим потоком присоедините свою мантру. Когда прана поднимается, ощущайте вибрацию Со, когда опускается – вибрацию Хам. Продолжайте отождествлять эти вибрации сквозь все чакры с праническим потоком. Задерживайтесь на аджне и муладхаре после каждого подъёма и спуска. Постоянно осознавайте всё, что вы делаете. Освоив эту стадию, переходите к следующей.

#### Стадия 2

Эта стадия не отличается от первой, за исключением того, что здесь следует слияние Со с Хам: Сохам-Сохам-Сохам... После нескольких дней переходите к стадии 3.

#### Стадия 3

Эта стадия отличается от 2-й тем, что между Со и Хам ощущается лёгкая пауза, т.к. вдох и выдох меняются местами: Хамсо-Хамсо-Хамсо... Когда это освоено, переходите к 4 стадии.

#### Стадия 4

На этой стадии вдох, выдох, вдох и т.д. становятся более продолжительными: Со-о-о-хам-м-м-м-м-м-м-м... После нескольких дней практики переходите к стадии 5

Здесь передвижение от Со к Хам и от Хам к Со происходит спонтанно. Когда это освоено, переходите к передовой аджапа джапе.

Основная аджапа джапа

Основная аджапа джапа идентична промежуточной и имеет те же 5 стадий.

Единственное отличие заключается в более медленном и продолжительном дыхании и потому воображаемое перемещение пранического потока от муладхары до сахасрары растягивается на всём протяжении. Во всех других отношениях её необходимо выполнять так же, как промежуточную аджапа джапу.

Стенограмма предварительной аджапа джапы

#### Стадия 1

Садитесь в падмасану, сиддхасану, сиддха йони асану или сукхасану. Сегодня мы начинаем изучать очень важную тему, посвящённую аджапа джапе. Слово "джапа" означает "повторение". Аджапа джапа означает повторение без насильственной концентрации или спонтанное повторение. Существуют различные техники, которые предназначены для соединения внутреннего сознания с мантрой. Это может быть мантра Ом или Со Хам. Мы будем использовать мантру Со Хам. "Сах" означает "ТО, Высшее", а "ахам" означает "я", индивидуальную душу. Эта мантра напоминает нам, что "я есть ТО".

Данная мантра, кроме того, является звуковым воплощением самого дыхания: Со озвучивает вдох, а Хам – выдох. Культивирование Со Хам широко практикуется криейя йогой и кундалини йогой. С самого начала занятия будьте внимательны. Поначалу вы должны внимательно следить за своим дыханием и осознавать, что раньше вам не приходилось так пристально наблюдать за ним. Вы не сознаёте, что вы дышите, когда спите. Центр вашей осознанности расположен в горле, перед вишуддха чакрой, и называется вишуддха кшетрам. Ваше дыхание не должно быть просто носовым, оно должно быть естественным и таким, каким оно бывает у вас ночью, когда вы спите и посапываете или храпите.

Звук этот исходит из надгортанника. Закройте глаза и не шевелитесь.

Бдительно наблюдайте за всем телом, окружите его своим вниманием. Если вы сможете поддерживать это состояние осознания всего тела, вы успокоитесь. Обратите внимание на горло и переднюю часть вишуддхи. Вы можете ощутить

Тантрические медитации. Сарасвати Сатьянанда Свами [filosoff.org](http://filosoff.org)  
тонкое дыхание, отличное от грубого, которое мы обычно слышим. Пусть ваше дыхание протекает автоматически и станет спонтанным. Поддерживайте осознание такого дыхания. Горло превращается в неотъемлемую часть вашего осознания. Именно горловые ощущения при дыхании становятся объектом вашего внимания. Вы сосредоточены на одной-единственной мысли: "Я знаю, что я вдыхаю. Я знаю, что я выдыхаю". Каждое ваше дыхание выполняется с осознанием этого процесса. Но не превращайте этот процесс в игру. Если ваш ум блуждает - пусть, но осознавайте и это. Помните одно: "Я знаю, что вдыхаю. Я знаю, что выдыхаю". Эпицентр вашего осознания - вишуддхи.

#### Стадия 2

Теперь вам предстоит заниматься более глубоким сознанием. Вместо "Я вдыхаю, Я выдыхаю" мысленно говорите себе: "Я чувствую, как дыхание восходит и нисходит и осознаю это". Продолжайте, но не вовлекайтесь в игру. И, пожалуйста, не останавливайтесь. Не форсируйте события и не отвлекайтесь. Не оставляйте сознание без присмотра, пусть оно движется даже к внешнему, но пусть движется. Осознавайте восхождение и нисхождение дыхания так же, как и то, что вы знаете об этом. Вы сознаёте то, что вы осознаёте дыхание. Вторая стадия сводится именно к осознанию восходящего и нисходящего дыхания. Не шевелитесь и не уклоняйтесь с намеченного пути. Сверхсознание осознания. Мысленно удерживайте ваше тело в неподвижности. Ваше осознание для вас сейчас так же реально, как после пробуждения ото сна. Вы сознаёте, что вы осознаёте.... На дне медитации и концентрации существует только осознание. "Да, я уверен, что не сплю. Я в состоянии бодрствования". Восходящее и нисходящее дыхание. Пространство между пупом (манипура кшетрам) и вишуддха кшетрам. Ни на миг не исчезает осознание между этими двумя точками. Осознание восходящего и нисходящего дыхания. Осознанность дыхания - это сутра. Осознание восхождения от пупа и нисхождения от горла. Такова психическая тропа, или тропа души. Сохраняйте бдительную осознанность, как вы сохраняли бы огонь свечи на ветру. Очень важно, чтобы вы совершали эту практику в одно и то же время.

#### Стадия 3

Наступает третья стадия. Движение вашего психического дыхания осознаётся между пупом и горлом. Продолжаем двигаться по психической тропе. И вы продолжаете осознавать восходящее и нисходящее движение. Расширьте внутреннее сознание. Ваше пробуждение происходит внутри вас. Я знаю, что сейчас восхождение... манипура... Сейчас нисхождение... вишуддхи... я знаю. Сознательное осознание. Если вы совершаете этот процесс правильно, в течение 5 минут, ваше тело управляется осознанной волей, осознанность самоуглубляется, не утрачивая бдительности бодрствования, подобно тому, как если бы вы подсчитывали деньги или сосредоточенно управляли машиной на тяжёлой трассе. Продолжайте осознавать малейшие нюансы вашего сознания. Если вы поняли меня, вы разовьёте более глубокое сознание своей личности. Вы искатель осознания. Станьте прочным, как скала, и неподвижным, как статуя. Знайте, что я сознаю вас. Вы не знаете, что вы делаете, но я знаю. Эта идея психического пути между пупом и горлом должна стать предельно ясной и отчётливой. Ещё более важно знать, что вы осознаёте это. Сознывая этот процесс восхождения и нисхождения, вы должны осознавать также звуковую вибрацию Со-Хам. Восхождение звучит как Со. Нисхождение звучит как Хам. Выполняйте Со-Хам. Если ваш ум отвлекается, осознавайте и это, не бойтесь правды. Вы осознаете поведение вашего ума. Вы знаете, что вы делаете. Не двигайтесь. Будьте как статуя. Со-Хам - очень мощная мантра и способна быстро успокоить ум, но может и погрузить его в сон.

#### Стадия 4

Теперь осознавайте мантру Хам-Со. От горла к пупу вы осознаёте Хам, а от пупа к горлу Со. Продолжайте осознавать Хам-Со. Совершайте практику Хам-Со вполне сознательно: "Я знаю, я знаю". Это полное осознание Хам-Со необходимо растянуть во времени. Осознание движения Хам-Со является чрезвычайно важным. Постоянно наблюдайте за вашим умом и сознанием. Не опустошайте сознания и не будьте отсутствующими. Я знаю, что вы противитесь осознанию Хам-Со. Подобно тому, как ведро крепко привязывают верёвкой перед тем, как опустить его в глубокий колодец, так и ваш ум необходимо крепко связать мантрой Хам-Со, а иначе он заснёт. Поэтому тщательно проникайте в осознание Хам-Со. Неважно, что происходит с вашим телом. Важно, чтобы ваш ум зацепился за верёвку Хам-Со. Чем больше вы контролируете себя сейчас, уцепившись за эту верёвку спасения, тем лучше вам будет после. Пусть каждый спросит себя: "Осознаю ли я Хам-Со? Расширяется ли моё внутреннее сознание? Хорошо ли мне? Спокоен ли я? Сохраняю ли я внутреннее бодрствование?"

#### Стадия 5

Здесь нет строгих правил и ограничений. Вы можете свободно повторять любое количество Со Хам и в любое время можете переходить к Хам Со, также

Тантрические медитации. Сарасвати Сатьянанда Свами [filosoff.org](http://filosoff.org) повторяя мантру столько, сколько желаете. И хотя здесь нет строгих предписаний, одно остаётся неизменным: вы должны осознавать то, что вы сознаёте. Будьте стойки и непреклонны. Вы можете совершать повторение мантры, чередуя слоги её, но не принуждать себя к этому. Однако, тщательно наблюдайте за чидакашей. Будьте бдительны и не пропускайте мельчайших подробностей или видений, которые могут промелькнуть в чидакаше: травинка или дерево манго, прекрасная ладья или животное – фиксируйте всё своим осознанием. И одновременно постоянно повторяйте Со-Хам или Хам-Со. Что бы вы ни практиковали и какой бы метод ни использовали, вовлеките свой ум в это и будьте расслаблены. Такова одна сторона вашего сознания. Другая же сторона спрашивает: "Что я наблюдаю в чидакаше?" Возможно, вы видите птицу, или лодку, или траву... Ваше сознание улавливает это и расслабленно следует за Со и Хам. Вы наблюдаете явления. Вы отслеживаете видимые явления, а не мысли. Ваши мысли вы преобразуете в явления, картины. Ваша воля по-прежнему удерживает тело в ровном и устойчивом состоянии. Продолжайте продвигаться от Со к Хам, но не упускайте из поля зрения видения. Если вы освоили эту практику, вам будет легко выполнять антар мауну и дхьяну. Вы развиваете свою способность видеть ментальные формы. Итак, если вы думаете о горящем огне или розе, вы можете видеть их. Осознавайте мантру, сосредоточьтесь на внутренних образах: "Что я вижу?"

Стадия 6

Теперь начинайте считать от 1 до 20 или 30. Каждое число должно отчётливо осознаваться: один, два, три, четыре и т.д. Продолжайте практику восходящего и нисходящего дыхания. Продолжайте поддерживать постоянную бдительность. Продолжайте осознанно, внимательно и прилежно подсчитывать. Делайте это тщательно. Ваш ум сосредоточенно и сознательно подсчитывает процесс восходящего и нисходящего дыхания. Не теряйте контроля над телом. Помните о теле, психической тропе и о счёте. Если вы подсчитали, вы должны знать: "Я подсчитал". Не разрешайте уму рассеиваться, он должен быть вовлечённым. Теперь к восходящему и нисходящему дыханию добавьте Со-Хам. Со – к восходящему, Хам – к нисходящему. Внимание на дыхании и на Со-Хам между пупом и горлом. Помните о центральной точке. Вверх поднимаемся сознательное Со и опускается сознательное Хам. Теперь начните петь вместе со мной Оммм... Оммм... Оммм... Откройте, пожалуйста, глаза и расслабьтесь.

Хари Ом Тат Сат.

Стенограмма полного курса аджапа джапы

Садитесь в одну из асан с гьян или чин мудрой. Закройте глаза и не шевелитесь. Тело выпрямлено и устойчиво. Прослушайте инструкции к аджапа джапе. Кхечари – это мать. Подобно тому, как мать кормит своё дитя жидкой пищей, так и йогин живёт в кхечари, что бы он ни делал. Ваша неразрывная связь с кхечари должна стать интегральной частью вашего бытия. Направьте ваше внимание на кончик языка и на нёбо. Вначале практики кхечари помните, что у тела есть свои ограниченные возможности. Несмотря на всё ваше желание, вы не сможете совершать кхечари весь день. Однако день идёт за днём, а неделя за неделей, и вы можете практиковать кхечари в течение длительного времени.

Культивируйте кхечари вместе с удджайи пранаямой таким образом, чтобы ощущать восходящий и нисходящий поток в позвоночном столбе между муладхарой у основания позвоночника и сахасрарой на вершине его. Звук удджайи похож на звуки, которые издаёт человек в глубоком сне. Этот звук должен быть продолжительным, устойчивым и непрерывным. Он подобен звуку кипящей воды в котле. От муладхары исходит вдох, поднимающийся по тонкому светлomu проходу к сахасраре, которая выдыхает. Начинайте удджайи с закрытым ртом и губами. Осознавайте дыхание удджайи, проходящее внутри позвоночного столба. От сахасрары к муладхаре, от муладхары к сахасраре. Ваше собственное дыхание подобно сопению в глубоком сне. С течением времени ваше дыхание становится всё более редким и тонким, но вы по-прежнему должны продуцировать звук удджайи. Время от времени вы можете освобождать себя от кхечари, как бы убегая от опеки вашей матери, но затем возвращаться опять к ней. Сила дыхания не должна быть чрезмерной, и горло не должно пересыхать. Благодаря кхечари стимулируются секреты, орошающие горло, и оно не будет пересыхать. Внутри позвоночного столба расположен канал, в котором живет главный нерв сушумна. Пока сушумна спит или дремлет, это всего лишь нервный канал, но когда она пробуждается, то превращается в поток света. Благодаря вашему воображению дыхание посредством удджайи пронизывает этот канал светом сознания. Вам необходимо отчётливо прочувствовать восходящий поток дыхания от муладхары к сахасраре и нисходящий поток от сахасрары к муладхаре внутри этого ствола. Это именно то, что вам следует сделать. Кто погружен в глубокий сон, продуцирует тонкие вибрации. Кроме того, если вы практикуете кхечари, то не будете кашлять. Не забудьте добавить к практике удджайи Со-Хам. При вдохе Со, при выдохе Хам. Всего 5 минут. Проникайтесь музыкой

Тантрические медитации. Сарасвати Сатьянанда Свами [filosoff.org](http://filosoff.org)  
дыхания Со-Хам. Непрерывное осознание Со-Хам и есть удджайи. Сознательное пробуждение Со-Хам – это мощная форма сознания. Днём или ночью, всегда, когда вы свободны, осознавайте движение Со-Хам внутри позвоночника. И оно начнёт функционировать, окрылённое силой вашего воображения. Со-Хам должно быть постоянно пробуждённым, с кхечари или без него. Йогин должен стараться поддерживать пробуждённое Со-Хам непрерывно, днём и ночью, чтобы очистить более глубокие планы сознания. В любое время он должен сесть в асану, закрыть глаза, стать неподвижным и переключиться на пробуждение Со-Хам. После этого он может заменить Со-Хам на Хам-Со. Этот процесс похож на проговаривание мантры на четках, но только здесь вместо четок у вас Со-Хам, вместо количества прочитанных кругов вы отсчитываете своё дыхание, а вместо руки вы используете позвоночный ствол. Освоив психическое пробуждение, вы совершите много полезной работы на внутреннем духовном плане. Со-Хам... Хам-Со... – от сахасрары к муладхаре, нисходящее и восходящее дыхание. Если йогин осторожен и внимателен, он может выполнить, по крайней мере, четыре 25-минутных периода в день, что составляет 100 минут, или почти 2 часа. Практикуйте в любое время дня (утром, в полдень или вечером), каждый период времени имеет свое очарование, и каждая практика подарит вам различные ощущения и переживания. Практикуйте минимум 5 минут и максимум полчаса. Помните, что данную практику можно использовать в любое время: до и после завтрака, обеда, купания, когда вам жарко или холодно, когда вы свежи или устали, когда вы напряжены или расслаблены. Эта практика нужна каждому для того, чтобы выявить свои самсары и устранить их. Когда вы говорите Хам, всё ваше существо расслабляется и вы погружаетесь в муладхару, испытывая особые ощущения, но когда вы произносите Со, сознание устремляется вверх, к макушке и словно летит к небесам. Если вы действительно практикуете Со-Хам и Хам-Со, вы получаете реальную возможность извлечь из тёмных глубин подсознания причину своих проблем и нейтрализовать ее.

А теперь откройте, пожалуйста, глаза и потянитесь всем телом.

Практика аджапа джапы закончена.

Хари Ом Тат Сат.

Глава XIV. Йога нидра

"Йога нидра" означает "психический сон", или сон без сновидений, т.е. нечто пограничное между сном и бодрствованием, состояние внутренней бдительности вследствие контакта подсознания со сверхсознанием. Поначалу, пока вы еще не владеете ситуацией, вам необходимо руководствоваться предписаниям авторитета и просто довериться тому, кто вас ведёт, но впоследствии вы сможете сами культивировать эту практику, когда ваша память будет способна удерживать предписанные инструкции.

Йога нидра погружает вас в состояние глубокого расслабления и потому может также использоваться как усыпляющее средство. Многие люди страдают бессонницей и не могут никак уснуть, обдумывая свои проблемы и испытывая тревоги. Во сне их ум продолжает усиленно работать, а тело остаётся напряжённым. После пробуждения они ощущают вялость и беспокойство и живут, как в полусне. Каждый должен знать науку засыпания, т.е. йога нидру, которая культивируется как раз перед сном, ибо она полностью расслабляет как тело, так и ум. Тот, кто спит глубоко, не нуждается в длительном сне и после пробуждения всегда чувствует себя свежим и энергичным. В процессе йога нидры физическое экстравертное восприятие преобразуется в интравертное. Такое явление называется пратьяхарой. Когда внимание ума направлено на интравертный центр, к нему привлекаются кровь и энергия, а, следовательно, и чувства, которые отвлекаются от внешних ощущений. Подобный процесс происходит в состоянии релаксации, когда напряжённость рассеивается и ум проясняется, продуцируя более могучие и энергетические силы. В психическом сне мы отождествляемся с нашей подлинной сущностью, которая помогает нам прояснить собственную позицию по отношению к себе и окружающим. Такой метод называется методом интроспекции, или самонаблюдения. Йога использует этот метод с незапамятных времён для поиска и распознавания внутреннего сокровенного "я".

Во время практики йога нидры используется санкальпа, которая должна быть чрезвычайно важной для каждого практикующего.

Санкальпа – это категорическое утверждение, очень лаконичное и насыщенное глубоким и насущным нравственным смыслом (например: "Я твердо решил бросить курить"). В состоянии йога нидры сталкиваются две силы: расслабленность тела и ума – с одной стороны, и мощное волевое решение – с другой. Такое столкновение способно изменить всю жизнь человека. Утверждение санкальпы непременно осуществляется, если оно насыщено решимостью и несокрушимой верой. Санкальпа в корне меняет старые привычки и умственные отклонения. Однако санкальпа может быть нацелена на духовный путь (например, "Я стану более сознательным"). Вашу санкальпу, или утверждение, следует повторять

Тантрические медитации. Сарасвати Сатьянанда Свами [filosoff.org](http://filosoff.org) трижды как в начале, так и в конце каждого сеанса (до того, как вы открыли глаза), а также на протяжении всех длительных практик. В йога нидре ум должен быть абсолютно поглощён инструкциями наставника. Эти инструкции должны быстро следовать одна за другой и потому требуют от практикантов повышенной внимательности. Если вы не желаете использовать йога нидру как простое средство для засыпания, вам следует заострить ваше самосознание и не терять его на протяжении всего сеанса. Самое главное – не спать, не анализировать слова, которые вы слышите, и не стараться запомнить их – всё это лишь истощит ваши силы и погрузит в сон.

Культивируйте йога нидру на полу, лёжа в шавасане: тело вытянуто, голова обращена лицом вверх, а не вбок, подошвы ног слегка расставлены, руки лежат вдоль туловища ладонями вверх. Совершенно расслабьтесь, свободная одежда не должна стеснять вас. Когда сеанс йога нидры начался, всякие, даже лёгкие, движения тела, недопустимы. Ваш желудок не должен быть отягощён пищей, а глаза должны оставаться закрытыми на протяжении всего сеанса йога нидры. Далее следуют пункты, или стадии, йога нидры, в которые можно вносить добавления и изменения по обстоятельствам:

1. Мысленное и решительное произнесение своей санкальпы.
2. Зондирование вниманием 76 частей тела, продвигаясь мысленно от одной части к другой быстро, не задерживаясь и не теряя связи со словами наставника. Таких вращений сознания совершают от 1 до 5 раундов. Не меняйте последовательность чередующихся частей тела, так как наука проникновения в подсознание требует определённого порядка.
3. Воспоминание или пробуждение ощущений тяжести и лёгкости, жары и холода, боли и удовольствия.
4. Мысленное осознание психических центров и психических символов. Мысленный контакт с этими центрами (если контакт осуществлён правильно, он может вызвать определённые переживания и видения).
5. Мысленно повторите вашу санкальпу. Постигайте единство вашего "я" с Высшим "Я", Атманом
6. Постепенное возвращение в состояние бодрствования без резких движений или толчков.

Стенограмма краткого курса йога нидры

Приготовьтесь к йога нидре и прекратите все движения, не шевелитесь.

Повторите трижды свою санкальпу, повторите ее трижды, уверенно и твердо (Пауза).

Расслабьте тело, но оставайтесь бдительными. Расслабляйте каждую часть своего тела и сохраняйте сознательное присутствие себя как свидетеля своих ощущений. Расслабление должно быть полным и целостным. Ум, тело, чувства, все аспекты вашей личности, всё ваше существо, всё тело, все чувства, все ощущения, все эмоции, ум, интеллект – всё должно быть расслаблено, как это происходит в глубоком сне. Не теряйте осознания и приготовьтесь к выполнению дальнейших инструкций. Внимательно просматривайте всё тело лучом осознания, постоянного, неразрывного и неускользаемого сознания.

Мысленно просматривая всё тело, обратите внимание на те его части, которые соприкасаются с полом. Начните с правой пятки и прочувствуйте ее контакт с полом. Далее продвигайтесь от точки к точке, где различные части тела соприкасаются с полом. Правая пятка, левая пятка, правая икроножная мышца, левая икроножная мышца, правое подколенное сухожилие, левое подколенное сухожилие, правая ягодица, левая ягодица, правая плечевая лопатка, левая плечевая лопатка, правая рука, левая рука, правый локоть, левый локоть, затылок.

Теперь сами, без моего вмешательства, просмотрите еще раз точки соприкосновения вашего тела с полом. Представляйте отчетливо точки соприкосновения тела с полом.

Продолжайте... продолжайте... продолжайте...

Ваше осознание бдительно просматривает точки соприкосновения тела с полом. Интенсивно просматривайте эти точки.

Лучи вашего сознания фиксируют контактные точки между телом и полом.

Продолжайте...

Теперь перемещайте внимание на сомкнутые веки.

Прочувствуйте линию соприкосновения век с глазами.

Продолжайте...

Перемещайте внимание к губам.

Зафиксируйте точки соприкосновения верхней и нижней губы.

Углубляйте своё внимание, концентрируйтесь на этих точках.

Теперь перемещайте внимание на дыхание.

Мысленно совершайте нади шодхана пранаяму, попеременно дыша правой и левой ноздрей и двумя ноздрями до тридцати:

Итак, делайте следующее:

1 – выдох правой ноздрей, 1 – вдох правой ноздрей,

Тантрические медитации. Сарасвати Сатьянанда Свами [filosoff.org](http://filosoff.org)

2 - выдох двумя ноздрями, 2 - вдох двумя ноздрями,

3 - выдох двумя ноздрями, 3 - вдох двумя ноздрями,

4 - выдох правой, 4 - вдох правой,

5 - выдох левой, 5 - вдох левой,

6 - выдох двумя, 6 - вдох двумя.

Продолжайте так до 30.

Повторите свою санкальпу трижды, решительно и твердо. Повторите трижды.

Теперь представьте, что вы увидели своё тело, отраженное в зеркале.

Мысленным взором просмотрите своё тело, распростёртое на полу. Медленно

откройте глаза и садитесь. Практика йога нидры закончена.

Хари Ом Тат Сат.

Стенограмма продолжительного курса йога нидры

Начинаем наше занятие с мысленной релаксации. Закройте глаза и устройтесь

удобнее. Если есть необходимость, можете изменить свою позицию.

Не открывайте глаз до тех пор, пока не закончится вся практика йога нидры.

Внимательно следите за словами инструктора и следуйте им мысленно, а не физически.

Во время практики освободите себя от всякого анализа и умственного

рассуждения. Не пытайтесь всё понять сейчас, понимание придёт позже. Просто

автоматически следуйте мысленно за инструкциями руководителя. За вашей

ментальной и психической релаксацией неизбежно последует и физическая

релаксация. В процессе всего занятия будьте бдительны, внимательно слушая

слова инструктора. Не спите. Ваш слух должен быть на страже. Вместе с общим

расслаблением приходит искушение уснуть, но вы должны противостоять этому

искушению, время от времени напоминая себе: "Я бодрствую. Я бодрствую. Я

бодрствую". Следите за своей бдительностью. На протяжении всей практики вам

что-то будет более понятно, что-то менее - все это неважно. Просто следуйте

за голосом, который вы слышите. Когда вы будете практиковать эту

психотехнику сами, вам необходимо выделить, по крайней мере, около 10 минут

для настроя и физической готовности. Не начинайте практики сразу, без

настроя. Скажите себе так:

"Я готовлю себя к практике психического сна. На протяжении всего сеанса я

буду бдительно наблюдать за своими ощущениями и внимательно слушать голос

руководителя. Буду все сознать".

фиксируйте мысленно опыт своих ощущений и переживаний, полностью

расслабьтесь и повторите себе: "Мой ум свободен, мое тело свободно. Я готов

к релаксации, внимательно слушаю все инструкции".

Такой регулярный ежедневный настрой необходимо проводить систематически в

течение 10 минут.

Если иногда приходят мысли, которые отвлекают вас, это не имеет значения.

Просто осознавайте все свое тело с головы до пальцев ног и произнесите

мысленно: Ом-М-М-М-М. Сознайте все тело полностью. И вновь произнесите

свою санкальпу. Вам необходимо сформулировать ее заранее, а сейчас только

обнаружить и мысленно произнести.

Не спешите с выбором санкальпы, но постарайтесь сформулировать самую

заветную. Санкальпа должна быть очень простой.

Чрезвычайно простой, как желание ребёнка. Она должна быть

одной-единственной для вас. Если санкальпа пришла к вам в течение

психического сна, это хороший признак: она истинна. Ум становится более

восприимчивым, когда затухает его аналитическая способность и пробуждается

простое осознание самого себя. И тогда санкальпа приносит плоды.

Ваша санкальпа не должна быть пространной, двусмысленной, но должна быть

ясной, четкой и краткой.

Прежде, чем посеять зерно, вы подготавливаете почву. Прежде, чем посеять

зерно санкальпы, также надо подготовить почву сознания. Вовсе не

обязательно., чтобы вы непременно сейчас обнаружили свою санкальпу. Важно,

чтобы вы кратко сформулировали самое заветное желание. Если вы обнаружили

свою санкальпу, не расставайтесь с ней и помните ее по крайней мере в

течение 10 дней.

Во время занятий йога нидрой повторите свою санкальпу дважды: три раза в

начале занятия и три раза в конце. Уже проверено, что санкальпа, посеянная

в почву йога нидры, непременно сбывается. Если вы сможете убедить свой ум,

вы осуществите то, что вложили в него. Когда засыпает интеллектуальная

сущность, пробуждается сущность подсознательная. В эту почву подсознания и

падает семя вашей санкальпы. Там оно прорастает и приносит плоды. Когда вы

мысленно и с уверенностью произнесли санкальпу, вам необходимо опять

вернуться к осознанию физического тела, всего тела полностью, с головы до

пальцев ног и сказать себе: "Я здесь, я здесь" или "мое тело, мое тело".

Думайте о своем теле, просматривая его мысленным взором. Просматривайте его

мысленным взором. Пропитайте своим сознанием все тело, мысленно говоря

себе: "Я помню о своем теле. Я помню о своем теле". При этом представьте

Тантрические медитации. Сарасвати Сатьянанда Свами [filosoff.org](http://filosoff.org)  
свое тело, как бы просматривая его, и скажите себе: "Я внимательно слушаю голос инструктора, я не сплю, я не хочу спать, меня ничто не отвлекает, я расслаблен и могу заснуть в любой момент, но сохраняю бдительное сознание". Итак, начинается практика психического сна. Начинается вращение сознания сквозь различные части тела. Повторяйте название каждой части тела мысленно и осознанно вслед за инструктором. Так, например, если я говорю: "большой палец правой руки", и вы должны повторять за мной мысленно: "большой палец правой руки", но при этом не двигать им и переходить к следующей называемой части тела. Я проведу ваше сознание на довольно большой скорости сквозь различные части вашего тела. Сохраняйте бдительность и не старайтесь слишком напрягать свою концентрацию внимания, просто не теряйте осознанности и мысленно продвигайтесь настолько быстро, насколько это возможно для вас и с такой же скоростью, как это делаю я. Если вы иногда не успеваете за мной – не беда, следуйте за тем, что вы слышите сейчас. Поначалу я буду говорить медленно, но постепенно перейду на быстрый темп. Не забывайте произносить мысленно название, которое вы слышите. Помните, пожалуйста, что произносить названия надо не вслух, а мысленно. Начнем с правой стороны. Итак, говорите про себя:  
Большой палец правой руки, второй палец, третий, четвертый, пятый, ладонь, запястье, локоть, плечо, подмышка, талия, бедро, колено, икроножная мышца, лодыжка, пятка, стопа, первый палец, второй, третий, четвертый, пятый.  
Теперь левая сторона. Большой палец левой руки, второй, третий, четвертый, пятый, ладонь, запястье, локоть, плечо, подмышка, талия, бедро, колено, икроножная мышца, лодыжка, пятка, стопа, первый палец левой ноги, второй, третий, четвертый, пятый.  
Переходите к пальцам правой ноги: Большой палец, второй, третий, четвертый, пятый, стопа, пятка, лодыжка, икроножная мышца, колено, бедро, талия, подмышка, плечо, локоть, запястье, ладонь, большой палец, второй, третий, четвертый, пятый.  
Переходите к пальцам левой ноги:  
Большой палец, второй, третий, четвертый, пятый, стопа, пятка, лодыжка, икроножная мышца, колено, бедро, талия, подмышка, плечо, локоть, запястье, ладонь, большой палец, второй, третий, четвертый, пятый. И опять правая сторона, начиная сверху:  
Большой палец правой руки, второй, третий, четвертый, пятый, ладонь, запястье, локоть, плечо, подмышка, талия, бедро, колено, икроножная мышца, лодыжка, пятка, стопа, большой палец, второй, третий, четвертый, пятый, стопа, пятка, лодыжка, икроножная мышца, колено, бедро, талия, подмышка, плечо, локоть, запястье, ладонь, большой палец правой руки, второй палец, третий, четвертый, пятый.  
Переходим на левую сторону, начиная сверху: Большой палец левой руки, второй, третий, четвертый, пятый, ладонь, запястье, локоть, плечо, подмышка, талия, бедро, колено, икроножная мышца, лодыжка, пятка, стопа, большой палец левой ноги, второй, третий, четвертый, пятый.  
Переходим к задней стороне тела. Начнем с головы: В пол упирается затылок, в пол упирается затылок. Правая лопатка, левая лопатка, позвоночник, правый тазобедренный сустав, левый тазобедренный сустав, правая ягодица, левая ягодица, задняя часть правого бедра, задняя часть левого бедра, правая икроножная мышца, левая икроножная мышца, правая лодыжка, левая лодыжка, правая пятка, левая пятка, правая лодыжка, левая лодыжка, правая икроножная мышца, левая икроножная мышца, задняя часть правого бедра, задняя часть левого бедра, правая ягодица, левая ягодица, правый тазобедренный сустав, левый тазобедренный сустав, позвоночник, правая лопатка, левая лопатка, затылок.  
Правая лопатка, левая лопатка, позвоночник, правый тазобедренный сустав, левый тазобедренный сустав, правая ягодица, левая ягодица, задняя часть правого бедра, задняя часть левого бедра, правая икроножная мышца, левая икроножная мышца, правая лодыжка, левая лодыжка, правая пятка, левая пятка, правая лодыжка, левая лодыжка, правая икроножная мышца, левая икроножная мышца, задняя часть левого бедра, правая ягодица, левая ягодица, правый тазобедренный сустав, левый тазобедренный сустав, позвоночник, правая лопатка, левая лопатка, затылок.  
Переходим к передней стороне тела, начиная с макушки головы:  
Лоб, правая бровь, левая бровь, межбровный центр, правый глаз, левый глаз, правая ноздря, левая ноздря, правая щека, левая щека, правое ухо, левое ухо, верхняя губа, нижняя губа, подбородок, горло, правая грудь, левая грудь, вся грудь, пупок, верхняя часть живота, нижняя часть живота, правая часть живота, левая часть живота, правая часть таза, левая часть таза, правый пах, левый пах, правое бедро, левое бедро, правое колено, левое колено, правые пальцы, левые пальцы.  
Левые пальцы, правые пальцы, левое колено, правое колено, левое бедро,

Тантрические медитации. Сарасвати Сатьянанда Свами [filosoff.org](http://filosoff.org)  
правое бедро, левый пах, правый пах, левая часть таза, правая часть таза, левая часть живота, правая часть живота, нижняя часть живота, верхняя часть живота, пупок, вся грудь, левая грудь, правая грудь, горло, подбородок, нижняя губа, верхняя губа, левое ухо, правое ухо, левая щека, правая щека, левая ноздря, правая ноздря, левый глаз, правый глаз, межбровный центр, левая бровь, правая бровь, лоб, макушка, макушка головы.  
Скажите себе: "Я не сплю, я все сознаю. Я не сплю, я все сознаю. Я не сплю, я все сознаю."

Переходим к зондированию внутренних частей тела. Направьте свое внимание в полость рта, там расположены язык, зубы и небо, язык, зубы и небо. В полости носа происходит движение воздуха внутрь и наружу, внутрь и наружу. Далее, внутри черепа, расположен мозг, большие полушария мозга. Носовые отверстия ведут вглубь дыхательного горла, по которому струится воздух в правое легкое и в левое легкое. Прочувствуете, как струится воздух, наполняя и опустошая ваши легкие.

Прочувствуйте, как бьется ваше сердце. Постарайтесь мысленно проникнуть в сердце и стать свидетелем этих ритмов.

Теперь обратите внимание на пищевод, по которому пища продвигается из рта в желудок. Она движется по спирали сквозь пищевод, пока не попадает в желудок. Постарайтесь прочувствовать этот процесс вместе с дыханием.

Повторяйте за мной и представляйте то, что вы слышите:

Желудок, желудок, печень, печень, почки, почки, кишечник, кишечник, все внутренности живота, все внутренности живота. Опять начните сверху: Мозг, мозг, полость носа, полость носа, полость рта, полость рта, язык, зубы, небо, правая барабанная перепонка, левая барабанная перепонка, горло, пищевод, правое легкое, левое легкое, сердце, желудок, печень, почки, кишечник, вся внутренность живота. И опять начнем сверху. Попробуйте мысленно проникнуть внутрь себя:

Мозг, полость носа, правая барабанная перепонка, левая барабанная перепонка, полость рта, язык, зубы, небо, горло, пищевод, правое легкое, левое легкое, сердце, желудок, печень, почки, кишечник, вся внутренность живота. Теперь просмотрим цельные части тела: Правая нога, левая нога, обе ноги вместе. Правая рука, левая рука, обе руки вместе. Вся задняя сторона тела, вся передняя сторона тела, голова, все тело, Представьте себе все тело и мысленно скажите: "все тело". Оживите свое воображение. Представьте, все ваше тело полностью. Все тело. Все тело. Направьте свое внимание на позвоночник, основу вашего тела, проникайте мысленным взором вглубь позвоночника, основу вашего тела. Проверьте, осознаете ли вы себя или уже уснули? Или готовы уснуть? Или вы рассеяны? Скажите себе: "Я все сознаю и не сплю".

Продвигайте свое внимание к основанию позвоночника, к промежности. Ваш ум направлен на промежность. Мысленно произнесите про себя слово "промежность" и продвиньте свое внимание чуть выше, к кобчику. Продвигайтесь еще выше сквозь позвоночник, до уровня пупа. Продолжайте продвигаться выше, к сердцу, затем к шее. Вы уже приблизились к вершине позвоночника, вы в мозжечке. Продолжайте продвижение к макушке головы. Теперь вы продвигаетесь в обратную сторону:

макушка, мозжечок, шея, область сердца, область пупа, кобчик, промежность. И вновь:

промежность, кобчик, пуп, область сердца, шея, мозжечок, макушка головы, макушка головы, вся голова, область шеи, область сердца, область сердца, область сердца, область пупа, область пупа, область пупа, кобчик, кобчик, кобчик, промежность, промежность, промежность. Скажите себе: "Я все сознаю, я все сознаю, я все сознаю и слышу, я все сознаю и слышу".

Постарайтесь увидеть все свое тело так, как если бы вы увидели его в зеркале. Представьте, что над вами висит огромное зеркало, и вы видите в нем отражение своего тела. Вы видите свое отражение. Смотрите на свое тело, отраженное в зеркале. Смотрите на это тело, как на посторонний объект: вы видите голову, руки, ноги, туловище, одежды и говорите себе: "Я вижу тебя, тело. Я вижу тебя, тело".

А теперь постарайтесь удержать свое внимание на тех объектах, которые я вам назову. Будьте внимательны. Я буду называть объект, а вы должны за мной повторять то, что вы слышите и прочувствовать это.

Голубой лотос на озере, голубой лотос на озере, голубой лотос на озере. Горящая свеча, горящая свеча, горящая свеча. Сонливое чувство, сонливое чувство, сонливое чувство. Ощущение жары, ощущение жары. Чувство тяжести, чувство тяжести, чувство тяжести. Перевернутый красный треугольник, перевернутый красный треугольник, перевернутый красный треугольник. Языки пламени, языки пламени, языки пламени. Ощущение жары, ощущение жары. Снежная шапка на вершине горы. Снежная шапка на вершине горы. Живописная панорама. Живописная панорама. Ночная звезда, ночная звезда. Розовая гвоздика.



Тантрические медитации. Сарасвати Сатьянанда Свами [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Розовая гвоздика. Медоносная пчела, медоносная пчела. Большая парящая птица. Большая парящая птица.  
Парусная лодка, парусная лодка, парусная лодка. Звездное небо, звездное небо, звездное небо. Чувство тяжести, чувство тяжести, чувство тяжести.  
Ваше собственное дыхание, ваше собственное дыхание, ваше собственное дыхание. Темная ночь, темная ночь. Голубой лотос, голубой лотос. Сильный ливень, сильный ливень. Зеленый лист, зеленый лист.  
Сад, сад, желтые цветы, желтые цветы, розовая гвоздика, розовая гвоздика, зеленая трава, зеленая трава, дождевая лужа, дождевая лужа, зеленая трава, зеленая трава, большой сад, большой сад.  
Перевернутый треугольник, тигр, тигр, тигр. Все ваше тело, отраженное в зеркале. Все ваше тело, отраженное в зеркале.  
Расслабьтесь, отвлекитесь от внутреннего созерцания и привлечите свое внимание к внешнему миру, обратите свое внимание на внешний мир, осознавайте то, что окружает вас. Скажите себе мысленно: "Я заканчиваю практику йога нидры, мне спокойно и хорошо".  
А теперь опять вспомните свою санкальпу, и мысленно произнесите ее, ничего в ней не изменяя и не добавляя. Ваше подсознание продолжает впитывать в себя вашу санкальпу.  
Вы медленно пошевеливаете пальцами рук и ног, другими частями тела и готовитесь к выходу из йога нидры. Не торопясь, медленно закидываете руки за голову, сладко потягиваетесь всем телом и открываете глаза. Сеанс йога нидры окончен.  
Хари Ом Тат Сат.  
Стенограмма полного курса йога нидры  
Приготовьтесь, пожалуйста, к занятиям йога нидры.  
Расстелите свои подстилки и устройтесь таким образом, чтобы вы смогли уверенно и комфортно провести весь сеанс йога нидры. Подготовьте все необходимое - подстилку, подушку, и все, что нужно для удобства.  
Устраивайтесь комфортнее. До начала занятий вы еще можете шевелить различными частями тела, выбирая более удобное положение, но когда занятия начнутся, вы не должны двигать даже пальцем. В течение всего занятия не должно быть никаких движений, тело должно быть полностью обездвиженным. Вы должны стать абсолютно неподвижны, ибо поза, которую вы приняли, называется шавасаной, что означает "поза трупа". Итак, подготовьтесь к тому, чтобы длительное время находиться в этой позе. Ваше внимание сейчас направлено на свое физическое тело. Прочувствуйте состояние вашего физического тела.  
Отождествитесь со своим телом и мысленным взором просмотрите все тело от макушки головы до пальцев ног. Просматривайте все тело от макушки головы до пальцев ног. Ваше внимание полностью сосредоточено на вашем теле.  
Осознавайте все тело. Пусть форма этого тела станет формой вашего сознания. Вы сознательно воспринимаете все тело целиком, его физическое присутствие от макушки головы до самых кончиков пальцев, все тело, все тело, а не только ноги или руки, туловище или грудь, голову или спину. Вы представляете все тело полностью и сохраняете осознание всего тела. Вы сознаете, что практикуете йога нидру. Скажите себе мысленно: "Я все сознаю и готов практиковать йога нидру. Я все сознаю и готов практиковать йога нидру".  
Продолжайте думать об этом и укрепляйте свою уверенность в том, что вы действительно готовы практиковать йога нидру. Сейчас ваше сознание приняло такую форму уверенности. Мысленно расслабьте все ваше тело, расслабьтесь полностью, расслабьте свой ум, все ваше существо должно быть расслабленным благодаря нормальному дыханию. Направьте свое внимание на это нормальное дыхание, которое вы ощущаете в ноздрях по принципу нади шодханы.  
Мысленно дышите попеременно то одной, то другой ноздрей. Мысленно дышите попеременно то одной, то другой ноздрей.  
Сконцентрируйте свое внимание на внутренних проходах ноздрей.  
Прочувствуйте, как движется поток воздуха внутри этих проходов. Вдохните левой ноздрей и выдохните через правую, вдохните через правую ноздрю и выдохните через левую. Ваше дыхание спонтанно и расслабленно. Вы наблюдаете за своим дыханием. Продолжайте практику психического дыхания, в то время как все ваше существо полностью расслабленно: ум, дыхание, чувства - всё спонтанно. Лишь осознание осталось бдительным. Ваши ум, мысли и сознание словно отождествились с дыханием и с потоком воздуха, который входит и выходит наружу. Когда вы полностью овладеете этой техникой расслабления, вы сможете прочувствовать те существенные перемены, которые произошли как в вашем физическом, так и в психическом состоянии. Пока вы дышите подобным образом, попеременно дыша то одной, то другой ноздрей, все ваше существо пропитывается релаксацией. Пожалуйста, контролируйте себя и будьте уверены в том, что вы полностью все сознаете.  
Вы сознаете, что слышите меня, и вы сознаете, что не спите. Ваша санкальпа,

Тантрические медитации. Сарасвати Сатьянанда Свами [filosoff.org](http://filosoff.org) или твердое решение, должна быть выражена искренне, простым и ясным, языком, но кратко и уверенно. Если санкальпа мысленно проговаривается с уверенностью в начале йога нидры и в конце ее, она без сомнения проявит себя в вашей жизни. Возможно, что в вашей жизни что-то и не сбудется, но только не санкальпа, которая была использована в начале йога нидры и в конце ее. Эту же санкальпу, на этом же языке, с таким же осознанием и пониманием, следует повторять ежедневно, день за днем, в начале йога нидры и в конце ее. Очень важно помнить, что одну и ту же санкальпу необходимо повторять в начале йога нидры и в конце, прежде чем вы откроете глаза и закончите процесс йога нидры.

Вашу санкальпу, или твердую решимость, повторяйте трижды в начале и трижды в конце.

Итак, повторите ее сейчас, повторите ее сейчас. Начинается йога нидра. Ваше внимание будет поочередно отслеживать физические части тела настолько быстро, насколько это возможно. Внимание перескакивает от одного объекта к другому, от одной точки к другой. Оно вращается от точки к точке. При этом вы должны мысленно повторять за мной то, что я называю.

Большой палец правой руки, верхушка пальца, ноготь, первый сустав и основание большого пальца.

Второй палец, кончик пальца, ноготь, первый сустав, второй сустав и корень второго пальца.

Третий палец, кончик пальца, ноготь, первый сустав, второй сустав и корень третьего пальца.

Четвертый палец, кончик пальца, ноготь, первый сустав, второй сустав и корень четвертого пальца.

Пятый палец, кончик пальца, ноготь, первый сустав, второй сустав и корень пятого пальца.

Тыльная часть ладони. Ладонь и возвышенности ладони, т.е. холмы Венеры, Луны, Меркурия, Солнца, Сатурна, Юпитера, Марса, середина ладони.

Запястье, внешняя сторона руки до локтя, тыльная сторона руки до локтя, локоть, внутренний сгиб локтя, внешняя сторона предплечья, тыльная сторона предплечья, плечо, подмышка, боковая сторона туловища, талия, тазобедренная часть, бедро, подколенное сухожилие, коленная чашечка, икроножная мышца, голень, лодыжка, пятка., середина стопы, округлые очертания стопы, подъем стопы, большой палец, кончик большого пальца, ноготь, первый сустав, корень большого пальца.

Второй палец, кончик пальца, ноготь, первый сустав, второй сустав, корень второго пальца.

Третий палец, кончик пальца, ноготь, первый сустав, второй сустав, корень третьего пальца.

Четвертый палец, кончик пальца, ноготь, первый сустав, второй сустав, корень четвертого пальца.

Пятый палец, кончик пальца, ноготь, первый сустав, второй сустав, корень пятого пальца.

Переходим к левой стороне.

Большой палец левой руки, верхушка пальца, ноготь, первый сустав и основание большого пальца.

Второй палец, кончик пальца, ноготь, первый сустав, второй сустав и корень второго пальца.

Третий палец, кончик пальца, ноготь, первый сустав, второй сустав и корень третьего пальца.

Четвертый палец, кончик пальца, ноготь, первый сустав, второй сустав и корень четвертого пальца.

Пятый палец, кончик пальца, ноготь, первый сустав, второй сустав и корень пятого пальца.

Тыльная часть ладони. Ладонь и возвышенности ладони, т.е. холмы Венеры, Луны, Меркурия, Солнца, Сатурна, Юпитера, Марса, середина ладони.

Запястье, внешняя сторона руки до локтя, тыльная сторона руки до локтя, локоть, внутренний сгиб локтя, внешняя сторона предплечья, тыльная сторона предплечья, плечо, подмышка, боковая сторона туловища, талия, тазобедренная часть, бедро, подколенное сухожилие, коленная чашечка, икроножная мышца, голень, лодыжка, пятка., середина стопы, округлые очертания стопы, подъем стопы, большой палец, кончик большого пальца, ноготь, первый сустав, корень большого пальца.

Второй палец, кончик пальца, ноготь, первый сустав, второй сустав, корень второго пальца.

Третий палец, кончик пальца, ноготь, первый сустав, второй сустав, корень третьего пальца.

Четвертый палец, кончик пальца, ноготь, первый сустав, второй сустав, корень четвертого пальца.

Пятый палец, кончик пальца, ноготь, первый сустав, второй сустав, корень

Тантрические медитации. Сарасвати Сатьянанда Свами [filosoff.org](http://filosoff.org)  
пятого пальца.

Правая лопатка, левая лопатка, правая ягодица, левая ягодица, правая сторона спины, левая сторона спины, позвоночник, шея, вся задняя часть туловища.

Макушка головы, лоб, правая бровь, левая бровь, межбровный центр, правый висок, левый висок, правый глаз, левый глаз, правое веко, левое веко, правая щека, левая щека, правое ухо, левое ухо, нос, кончик носа, верхняя губа, нижняя губа, две губы вместе, язык, подбородок, горло. Правая грудь, левая грудь, вся грудь, грудная впадина, область сердца, живот, пупок, брюшная полость, правая нога, левая нога, правая рука, левая рука, голова, туловище.

Мысленным взором осмотрите все тело, все тело, все тело. Проконтролируйте свое сознание и убедитесь, что вы слышите меня. Убедитесь, что вы слышите меня. Вы не спите. Вы все сознаете.

Прочувствуйте, что ваше тело стало тяжелым.

Прочувствуйте, что ваше тело стало тяжелым. Вы ощущаете тяжесть в большом пальце правой руки, втором пальце, третьем, четвертом, пятом, в ладони, в запястье, локте, плече, подмышке, талии, бедре, подколенном сухожилии, бедре, коленной чашечке, икроножной мышце, лодыжке, пятке, стопе, в пальцах правой ноги, первом пальце, втором, третьем, четвертом, пятом.

Пробуждайте ощущение тяжести, пробуждайте ощущение тяжести.

Прочувствуйте ощущение тяжести в большом пальце левой руки, втором, третьем, четвертом, пятом, в ладони, в запястье, локте, плече, подмышке, талии, бедре, подколенном сухожилии, бедре, коленной чашечке, икроножной мышце, лодыжке, пятке, стопе, в пальцах левой ноги, первом пальце, втором, третьем, четвертом, пятом. Пробуждайте ощущение тяжести, пробуждайте ощущение тяжести.

Интенсивно пробуждайте ощущение тяжести в большом пальце правой руки, втором пальце, третьем, четвертом, пятом, в ладони, в запястье, локте, плече, подмышке, талии, бедре, подколенном сухожилии, бедре, коленной чашечке, икроножной мышце, лодыжке, пятке, стопе, в пальцах правой ноги, первом пальце, втором, третьем, четвертом, пятом.

Пробуждайте ощущение тяжести, пробуждайте ощущение тяжести.

Прочувствуйте ощущение тяжести в большом пальце левой руки, втором, третьем, четвертом, пятом, в ладони, в запястье, локте, плече, подмышке, талии, бедре, подколенном сухожилии, бедре, коленной чашечке, икроножной мышце, лодыжке, пятке, стопе, в пальцах левой ноги, первом пальце, втором, третьем, четвертом, пятом. Пробуждайте ощущение тяжести, пробуждайте ощущение тяжести.

Прочувствуйте ощущение тяжести в правой лопатке, левой лопатке, правой ягодице, левой ягодице, на правой спине, на левой спине, в позвоночнике, шее, всей задней части туловища.

Пробуждайте ощущение тяжести, пробуждайте ощущение тяжести.

Прочувствуйте ощущение тяжести в правой ноге, в левой ноге, в обеих ногах, в правой руке, в левой руке, в обеих руках, в голове и шее.

Пробуждайте ощущение тяжести, пробуждайте ощущение тяжести во всем теле, во всем теле, во всем теле.

Скажите себе мысленно, что вы не спите, и не будете спать. Вы не теряете сознания и слышите меня.

А теперь пробуждайте в себе ощущение легкости.

Прочувствуйте, каким легким становится большой палец правой руки, второй, третий, четвертый, пятый, ладонь, запястье, локоть, плечо, подмышка, талия, бедро, подколенное сухожилие, коленная чашечка, икроножная мышца, лодыжка, пятка, стопа, пальцы правой ноги, первый, второй, третий, четвертый, пятый.

Прочувствуйте, каким легким становится большой палец левой руки, второй, третий, четвертый, пятый, ладонь, запястье, локоть, плечо, подмышка, талия, бедро, подколенное сухожилие, коленная чашечка, икроножная мышца, лодыжка, пятка, стопа, пальцы правой ноги, первый, второй, третий, четвертый, пятый.

Пробуждайте ощущение легкости, пробуждайте ощущение легкости.

Прочувствуйте ощущение легкости в правой лопатке, левой лопатке, правой ягодице, левой ягодице, на правой спине, на левой спине, вдоль позвоночника, во всем теле.

Пробуждайте ощущение легкости, пробуждайте ощущение легкости.

Прочувствуйте, каким легким становится большой палец правой руки, второй, третий, четвертый, пятый, ладонь, запястье, локоть, плечо, подмышка, талия, бедро, подколенное сухожилие, коленная чашечка, икроножная мышца, лодыжка, пятка, стопа, пальцы правой ноги, первый, второй, третий, четвертый, пятый.

Прочувствуйте, каким легким становится большой палец левой руки, второй, третий, четвертый, пятый, ладонь, запястье, локоть, плечо, подмышка, талия, бедро, подколенное сухожилие, коленная чашечка, икроножная мышца, лодыжка, пятка, стопа, пальцы правой ноги, первый, второй, третий, четвертый, пятый.

Тантрические медитации. Сарасвати Сатьянанда Свами [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Пробуждайте ощущение легкости, пробуждайте ощущение легкости.

Прочувствуйте ощущение легкости в правой лопатке, левой лопатке, правой ягодице, левой ягодице, на правой спине, на левой спине, вдоль позвоночника, во всем теле.

Пробуждайте ощущение легкости, пробуждайте ощущение легкости. Прочувствуйте ощущение легкости в правой ноге, левой ноге, обеих ногах, в правой руке, в левой руке, обеих руках, в голове, в шее. Пробуждайте ощущение легкости, пробуждайте ощущение легкости. Прочувствуйте ощущение легкости во всем теле, во всем теле, легкость во всем теле. Тело легкое, тело стало легким, тело стало очень легким. Проконтролируйте себя, не спите ли вы, слышите ли вы меня, не утратили ли вы бдительности, убедитесь, что вы не спите.

А теперь мобилизуйте свою волю и припомните свое состояние, когда вам было очень жарко.

Вы испытываете невыносимую жару, вам очень жарко, очень жарко, очень жарко. Мысленно перенесите этот жар в правую стопу, правую стопу, левую стопу, левую стопу, правую ладонь, правую ладонь, левую ладонь, левую ладонь, в губы, в губы, правый глаз, правый глаз, левый глаз, левый глаз, правое ухо, правое ухо, левое ухо, левое ухо.

Прочувствуйте, как жарко вашему телу. Жар пылает во всем теле, жар во всем теле. Пропитывайте воображаемым жаром все тело, пока жар не станет для вас подлинной реальностью. Вам действительно жарко. Вам очень жарко. Вы действительно ощущаете жар в правой стопе, в правой стопе, левой стопе, левой стопе, правой ладони, правой ладони, левой ладони, левой ладони, на губах, на губах, в обоих глазах, в обоих глазах, правом ухе, в правом ухе, в левом ухе, в левом ухе. Ваше тело горит от жара, у вас выступает испарина, вы обильно потеете. Продолжайте пробуждать во всем теле чувство жары, во всем теле жар, во всем теле жар.

Будьте уверены, что вы осознаете происходящее с вами, что вы не спите и слышите меня.

Теперь пробуждайте в себе ощущение холода, вспомните, как вам было когда-то холодно, и представьте, что такое же состояние вы испытываете сейчас.

Пробуждайте ощущение холода в теле, ощущение холода в теле. Вообразите, что вы зимой ходите босиком по холодной земле. Что вы чувствуете? Это воспоминание о чувстве холода может возродить у вас само это чувство холода. Ощущайте холод, ощущайте холод, ощущайте холод в правой стопе, в правой стопе, в левой стопе, в левой стопе, вдоль позвоночника, вдоль позвоночника, на кончике носа, на кончике носа. Вы ощущаете холод во всем теле, холод пронизывает вас все больше и больше. Холод пронизывает вас все больше и больше. Вам так холодно, будто вы холодной зимней ночью пытаетесь уснуть вне дома, без одеяла. Что вы ощущаете при этом? Возрождайте в себе это чувство холода и зябкости во всем теле. Скажите себе мысленно "Мне очень холодно. Я замерзаю". Прочувствуйте, как становится холодно в правой стопе, правой стопе, левой стопе, левой стопе, вдоль позвоночника, вдоль позвоночника, на кончике носа, на кончике носа, все тело дрожит от холода, все тело дрожит от холода, все тело дрожит от холода. Проникайтесь этим ощущением холода и пусть это ощущение пропитает и ваше тело, и ваш ум.

А теперь попробуйте возродить в себе ощущение боли, которое вы испытывали когда-то. Постарайтесь отчетливо вспомнить свои ощущения боли.

Прочувствуйте эту боль, прочувствуйте эту боль.

Мобилизуйте свою волю и прочувствуйте ощущение боли, вспомните это ощущение, испытайте опять эту боль, испытайте опять эту боль. Ваше воспоминание о боли настолько интенсивно, что вы действительно почувствовали эту боль, вы реально чувствуете боль, вы реально чувствуете боль. Быстро погружайтесь мысленно в эту боль, переживайте ее, переживайте ее, ваш ум полностью поглощен этим ощущением боли, ваша воля, и мысли словно парализованы этой болью.

Отождествляйтесь с этим ощущением боли в какой-то части тела или во всем теле. Она настолько пронзительна, что вы действительно ощущаете ее. Все глубже и глубже погружайтесь в ощущение боли, которая возникла из двух сочетаний - вашей воли и опыта боли. Теперь размышляйте над ощущением удовольствия и возрождайте свой опыт удовольствия, любого удовольствия, которое вы с охотой вспоминаете и хотели бы вновь испытать чувство, приятное для вас. Возможно, ваше удовольствие имеет отношение к вкусу, или к слуху, или зрению. Возрождайте в себе ощущение приятных удовольствий, пока действительно не почувствуете, что вы испытываете удовольствие. Погружайтесь в свое воспоминание об удовольствии все глубже и глубже, возрождайте в себе вновь ощущение удовольствия. Постарайтесь пережить это чувство, мобилизуя свою волю и опыт пережитого. Погружайтесь все глубже в ощущение удовольствия, растворяйтесь в нем. Проконтролируйте себя - не спите ли вы? Слышите ли вы меня?

А теперь вы будете открывать в своем физическом теле психические центры.

Тантрические медитации. Сарасвати Сатьянанда Свами [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Вспоминаем, что муладхара расположена на дне тазовой области, между прямой кишкой и мочеполовым органом. Выше расположена свадхистхана, в области нижней части позвоночника. Еще выше, за пупом, в позвоночнике, расположена манипура. Выше расположена анахата, также в позвоночнике, на уровне сердца. Еще выше расположена вишуддхи в районе шеи, откуда берет начало церебральная структура. Еще выше, на уровне мозжечка, расположена аджна чакра, непосредственно связанная с головным мозгом. Еще выше, на макушке головы, где индийские брахманы оставляют пучок волос, выбривая все остальные волосы, расположена бинду. И, наконец, над самой макушкой, в короне головы, расположена сахасрара. Постараемся коснуться этих точек, направляя соответственно на каждую из них свое внимание. Сахасрара, бинду, аджна, вишуддхи, анахата, манипура, свадхистхана, муладхара. Муладхара, свадхистхана, манипура, анахата, вишуддхи, аджна, бинду, сахасрара. Сахасрара, бинду, аджна, вишуддхи, анахата, манипура, свадхистхана, муладхара. Муладхара, свадхистхана, манипура, анахата, вишуддхи, аджна, бинду, сахасрара. Сахасрара, бинду, аджна, вишуддхи, анахата, манипура, свадхистхана, муладхара. Муладхара, свадхистхана, манипура, анахата, вишуддхи, аджна, бинду, сахасрара. Сахасрара, бинду, аджна, вишуддхи, анахата, манипура, свадхистхана, муладхара. Муладхара, свадхистхана, манипура, анахата, вишуддхи, аджна, бинду, сахасрара. Сахасрара, бинду, аджна, вишуддхи, анахата, манипура, свадхистхана, муладхара. Сахасрара, бинду, аджна, вишуддхи, анахата, манипура, свадхистхана, муладхара.

Теперь направьте ваше внимание на психические символы этих чакр. Я буду называть эти психические символы, а вы попробуйте отгадать, какие чакры они символизируют.

Перевернутый красный треугольник со змеей, поднятый хвост, проекция маленького внешнего треугольника, внешний треугольник в капюшоне, змея, свернутая в три с половиной кольца, пламя, исходящее из двух клыков. Далее следует область подсознания, серая бесформенная масса. Далее следует яркий желтый лотос, пышущий жаром. Далее небольшой огонек уединенной лампадки. Далее нектарные капли и чувство холода. Далее усыпляющее и опьяненное состояние. Далее гигантский лотос с бесчисленными лепестками красного цвета, в центре которых расположен шивалингам в овальной форме. Опять повторяйте за мной то, что я назову: перевернутый красный треугольник, змея в три с половиной кольца, подсознание, ярко-желтый лотос, одинокий огонек лампадки, капли нектара и холод, полусознательное состояние, полумесяц и лунная ночь, гигантский лотос с бесчисленными красными лепестками, на каждом из которых шивалингам.

Теперь вообразите то, что вы услышите:

Шивалингам, стоящий Христос, мерцающий свет лампадки, большое дерево манго, высокая пальма, едущий по дороге автомобиль, пылающий огонь, разноцветные облака, желтые облака, белые облака, черные тучи, тучи с западной стороны, гонимые сильным ветром тучи, звездная ночь, звездная ночь, яркая лунная ночь, полнолуние, сидящая собака, лежащий кот, скачущая лошадь, скачущая антилопа, идущий слон, восход солнца, заход солнца, волны океана, волны океана, колокольный перезвон Церквей, крест над церковью, стоящий на коленях церковный священник, преданная молитва, полет самолета, песчаный пляж, люди расслабляются на горячем песке, красный треугольник, золотая паутина. Смотрите на себя сверху, будто вы лежите голыми, смотрите сверху на свое голое тело, смотрите сверху на свое голое тело, ваше тело пронцаемо для ваших глаз, оно прозрачно, оно прозрачно. Созерцайте свое третье дымчатое тело. Созерцайте свое четвертое, сияющее тело. Погружайтесь еще глубже, в кору головного мозга. Погружайтесь еще глубже, в кору головного мозга. Маленькое золотое яйцо, золотое яйцо ничтожных размеров сияет там. Теперь созерцаете золотую птицу, берег реки, лодку на озере, увлекаемая парусами лодка, хрустальная вода, водная рябь, голубой лотос на большом озере, красный лотос на большом озере, белый лотос на большом озере, желтый лотос на большом озере, старая хижина, восходящий поток дыма из трубы, пылающий домашний очаг в зимнюю стужу, крокодил, большой тигр, рыба плещется в кристально чистой воде, слон, антилопа, кобра, голубой

Тантрические медитации. Сарасвати Сатьянанда Свами [filosoff.org](http://filosoff.org)  
лотос на озере.

Теперь созерцайте золотой стебель, растущий из вашего пупка, золотой стебель из вашего пупка; на другом конце стебля вы созерцаете ваше прозрачное тело, ваше прозрачное тело.

Представьте, что вы смотрите на свое прозрачное тело из своего физического тела, а потом смотрите на свое физическое тело из своего прозрачного тела. Созерцайте, таким образом, то одно тело, то другое. Созерцайте то одно тело, то другое.

Созерцайте теперь свой позвоночник изнутри позвоночного хребта.

Продвигайтесь в позвоночнике все выше и выше. Теперь посмотрите на свое тело снаружи, смотрите на свое тело извне. Осматривайте свое физическое тело от макушки головы до пальцев ног, от макушки головы до пальцев ног, от макушки головы до пальцев ног, от макушки головы до пальцев ног.

Рассматривайте все части вашего тела, голову, шею, туловище, правую руку, левую руку, правую ногу, левую ногу, все тело, все тело. Попытайтесь увидеть свое тело полностью, как я вижу все ваше тело полностью. Теперь из физического тела смотрите вверх на свое прозрачное тело, висящее на конце золотого стебля.

Ваше прозрачное тело ничем особенно не отличается от вашего физического тела: там те же глаза, те же уши, тот же нос, но они просто проницаемы, прозрачны для вас и вы видите сквозь это тело небеса. Постарайтесь увидеть это прозрачное тело из своего физического тела. Попытайтесь увидеть физическое тело из прозрачного тела, попытайтесь увидеть физическое тело из прозрачного тела, попытайтесь увидеть физическое тело из прозрачного тела. Смотрите так, как если бы вы находились вне вашего тела и наблюдали за ним. Смотрите так, как если бы вы находились вне вашего тела и наблюдали за ним. И опять из физического тела смотрите вверх по стеблю на ваше прозрачное тело, которое имеет все то, что у физического тела: глаза, нос, уши и т.д., но просто по ту сторону вашего физического тела. Сквозь прозрачное тело видна синева неба. Наблюдайте за собой, как вы совершаете различные асаны: йога мудра, шашанкасана, супта ваджрасана, бхуджангасана, шалабхасана, дханурасана, пашчимотганасана, сарвангасана, халасана, матсьясана, сиршасана, шавасана, поза лотоса, практикуете медитацию в чидакаше.

Созерцайте, как вы в позе лотоса медитируете на чидакашу, созерцайте йога в медитации, саньясина в оранжевой одежде, медитируйте на Будду в лотосе, на стоящего Христа, кающуюся Марию-Магдалину, сияющий крест.

Войдите в свое физическое тело. Войдите в свое физическое тело, найдите там жизненную силу и отождествитесь с ней. Становитесь праной, прана - это жизненная сила, испытайте ее, как вы испытали жар.

Испытайте ее, как всеобщее круговращение. Созерцайте свою собственную ауру вокруг вашего лица. Она исходит из глубин вашего тела.

Попробуйте обнаружить вашу собственную ауру, желтую, зеленую, фиолетовую, белую, темно-желтую, горящего цвета, золотого, розового, красного, пурпурного, коричневого, черного.

Найдите свою собственную ауру, рассматривайте себя с различных точек зрения.

Постарайтесь увидеть позвоночник и три нади внутри: красную, белую и голубую.

Рассмотрите, какая нади с какой стороны, какая из них красная и с какой стороны, какая белая и с какой стороны, и какая голубая и с какой стороны. Продвигайтесь к бинду и постарайтесь услышать ее вибрацию.

Созерцайте безбрежный океан, темно-зеленые джунгли с кобрами, представьте львов и козлов, живущих в любви и мире, риши в самадхи сидит перед хижиной. Проникнитесь универсальной вибрацией ОМ, прочувствуйте, как оно пропитало собой все. Пойте ОМ.

Пойте ОМ. Созерцайте форму ОМ. Созерцайте форму ОМ, созерцайте форму ОМ. Прислушайтесь к пению ОМ.

Вообразите жертвенный огонь, поднимающийся поток дыма, аромат благовоний, благоухание цветов.

Вы не утратили самосознания? Спросите себя: "Сознаю ли я себя? Сплю ли я? Слышу ли я наставника?" Посмотрите на свое тело и на отдельные его части. Посмотрите на большой палец правой руки, второй, третий, четвертый, пятый, ладонь, запястье, локоть, плечо, подмышку, талию, тазобедренную кость, бедро, коленную чашечку, подколенное сухожилие, лодыжку, пятку, стопу, пальцы правой ноги, первый, второй, третий, четвертый, пятый.

Посмотрите на большой палец левой руки, второй, третий, четвертый, пятый, ладонь, запястье, локоть, плечо, подмышку, талию, тазобедренную кость, бедро, коленную чашечку, подколенное сухожилие, лодыжку, пятку, стопу, пальцы левой ноги, первый, второй, третий, четвертый, пятый. Просмотрите все свое тело от макушки, просмотрите все свое тело от макушки, лицо, нос, глаза, брови, голову, зубы, тело, все тело сверху донизу. Попытайтесь

Тантрические медитации. Сарасвати Сатьянанда Свами [filosoff.org](http://filosoff.org)  
увидеть свое тело со стороны.

Теперь обратим внимание на пять органов действия и пять органов познания. Органами действия являются правая рука и левая рука, правая нога и левая нога, говорящий язык, репродуктивные и выделительные органы.

Органами познания являются правый глаз и левый глаз, правое ухо и левое ухо, нос, вкушающий язык, кожный покров тела.

Обратим внимание на ум. Обратим внимание на ум. Обратим внимание на ум. Постараемся понять при помощи ума природу нашего самосознания.

Вспомните, что вы практикуете йога нидру, вы практикуете йога нидру, вы практикуете йога нидру.

Посмотрите в себя, посмотрите в себя и убедитесь, что в вашем теле играет прана, выделяя жар и постоянно вращаясь.

Посмотрите в себя и осознайте, что благодаря вашему сознанию вы практикуете йога нидру. Еще раз посмотрите вглубь себя и убедитесь, что благодаря опыту вашего сознания вы практикуете йога нидру. Посмотрите вглубь вашего тела и осознайте, что в центре вашего мозга обитает золотое яйцо. Найдите в центре вашего мозга золотое яйцо, очень крошечное, очень крошечное, очень крошечное. Высшее сознание человека пребывает именно здесь.

Золотое яйцо, очень-очень крохотное, местонахождение наивысшего сознания, сверхсознания, локализация сознания в человеке. Золотое яйцо, небольшое, очень маленькое, и оно воплощает сверхсознание в человеке.

Станьте собственным свидетелем, станьте собственным свидетелем, станьте собственным свидетелем.

Скажите себе: "Я не тело, я не чувства, я не ум, я не прана, я не мысли, я не внимание, я не тело, я не тяжесть, я не боль, я не холод, я не ум, я не карма, не это тело, не эти чувства, не этот ум, не это внимание, не прана, не ощущения, не опыт и ничто из того, что имеет привкус физического, ментального, психического, подсознательного, я ни это, и ни то. Я - бессмертная Сущность".

И вновь, и вновь погружайтесь в свой мозг и обнаруживайте там золотое яйцо и попытайтесь увидеть себя в нем. отождествляйтесь с ним и воспринимайте его, как самих себя и говорите себе:

"Вне моего ума, тела, чувств, кармы, природы и всего, что связано с физическим, ментальным, психическим, с подсознанием, я пребываю в форме золотого яйца". Обратите внимание на свое физическое тело и попытайтесь увидеть его со стороны.

Смотрите на него так, будто оно является чем-то посторонним.

Опять погружайтесь в свой мозг все глубже и глубже, до самого центра мозга и попытайтесь отождествиться с золотым яйцом, с сияющим золотым яйцом.

Космическое сознание живет внутри вас. Локализируйте золотое яйцо в своем подлинном центре.

Осознавайте то, что вы делаете, и скажите себе: "Я - это". Теперь повторите трижды свою санкальпу, свое твердое решение. (Пауза). Йога нидра закончена. Хари Ом Тат Сат.

Глава XV. Антар мауна

Санскритское слово "мауна" означает "молчание", а слово "антар" - "внутри". Таким образом, антар мауна - это внутреннее молчание. Антар мауна - великая практика очищения, так как помогает ученику обнаружить сумятицу или тишину внутри себя и прочувствовать, как непростому отделить одно от другого и войти в царство подлинного внутреннего безмолвия.

В повседневной жизни наши помыслы устремлены к внешнему миру. Обычно мы видим и слышим то, что происходит вне нас, и почти не обращаем внимания на то, что происходит внутри нас. Практика антар мауны предназначена для того, чтобы сориентировать наше внимание на сферу внутри нас и осознать, что же происходит там. По существу, антар мауна - одна из самых постоянных практик, которые можно культивировать 24 часа в сутки каждому, кто хочет постичь собственную природу. Регулярно осознавая внутренний мир, мысли, эмоциональные реакции и т.д., человек сможет значительно ускорить личную эволюцию и продвинуться к высшей цели. Это, в свою очередь, поможет ему понять, как функционирует его рациональный и иррациональный ум и каким образом люди становятся беспокойными.

Техника медитативной практики антар мауны представляет первый шаг на пути к самоосознанию. Даже если культивировать эту практику хотя бы час в день, можно получить эффект, который позволит практикующему лучше распознать свои внутренние возможности, дотоле скрытые глубоко внутри, и убедиться, как он реагирует на жизненные ситуации по мере проникновения вглубь себя.

Практика антар мауны делится на несколько стадий: первая стадия помогает вслушиваться внимательно в то, что происходит вокруг нас; вторая стадия отвлекает нас от внешних раздражителей и сосредотачивает внимание на работе собственного ума (наблюдение за мыслями, своими реакциями, образами и видениями, которые проявляются из подсознания); третья стадия - это

Тантрические медитации. Сарасвати Сатьянанда Свами [filosoff.org](http://filosoff.org)  
спонтанное челночное перемещение от 1-й стадии ко 2-й и обратно (т.е. между внешним и внутренним осознанием) и постепенное приближение к четвертой стадии, которая произвольно продуцирует и растворяет мысли; пятая стадия является последней и полностью растворяет все мысли, пробуждая состояние шуньи, или пустотности ума, за которой следует шестая стадия спонтанной медитации.

Антар мауна - совершенное средство осознания, помогающее понять механизм ума и взять его под контроль. Эту практику можно без проблем практиковать в любое время, пытаясь ответить на вопрос: "О чем я думаю? Что творится с моим умом сейчас?" Если антар мауна станет привычной для вас, вы сможете в любое время осознавать свои действия и мысли, а, следовательно, научитесь контролировать их. Благодаря антар мауне вы услышите сквозь внутреннюю сумятицу и разноголосицу золотой звук безмолвной вечности.

Стенограмма полного курса антар мауны

Стадия 1

Начинаем практику антар мауна. Закройте глаза и не открывайте их в течение всего занятия. Асана устойчива, поза удобна, глаза закрыты, спина прямая. Мысленно скажите себе: "Я готов (готова) к занятию антар мауной. Поначалу нам необходимо обратить внимание не на то, что происходит внутри нас, а на то, что происходит снаружи и прочувствовать свои реакции: внешние звуки, различные ощущения и чувства, эмоциональные переживания. Сосредоточьтесь на внешних звуках и ощущениях, вовсе не обязательно, чтобы они непременно мешали процессу концентрации - их можно использовать как средства для концентрации. Погрузите все своё внимание в них, и вы обнаружите, что в вашем уме происходят конструктивные изменения. Не сражайтесь со своими чувствами, не подавляйте свои ощущения, просто наблюдайте их. Будьте безмолвным свидетелем. Вам следует осознавать всё. Мысленно говорите себе: "Я сознаю всё. Я всё слышу. И я слышу и сознаю слова наставника". Так ваши чувства и ум тренируются не беспокоиться внешними раздражителями. Вас не должны беспокоить ни звуки, ни запахи, ни прикосновения. Вопреки очевидному факту, что вы слышите внешние звуки и испытываете различные ощущения в физическом теле (например, лень, зуд и желание почесать), вы не должны реагировать на всё это.

Так вы входите в особое состояние садханы, известное, как пятая ступень раджа йоги, или пратьяхара. Слово "пратьяхара" означает "отвлечение чувств", как об этом говорит Шри Кришна во второй главе Гиты: "кто способен отвлечь все свои чувства от объектов чувств, как это делает черепаха, втягивая в себя свои конечности, тот обладает мудростью".

Такой процесс совершается не при помощи насилия над чувствами, а благодаря особой технике, которая их умиротворяет, технике "драшта" или "сакши". Чувства следует успокаивать, говоря себе мысленно: "Слышу пение птиц я". В этом процессе "я" стоит на третьем месте. На первом месте слух, восприятие объекта - на втором, а субъект - на третьем. Вам следует осознать единство этих троих со всей ясностью и глубиной: объект восприятия, само восприятие и свидетель обоих явлений. Субъект и объект, уши и звук, глаза и форма, кожа и осязание, язык и вкус, нос и запах - подобные факторы следует наблюдать спокойно, без волнений.

По существу, такие явления представляют интраверсию ощущений, и вам всегда следует спокойно к ним относиться, не волнуясь и не настраиваясь на то, что всё, идущее извне, ненавистно вам, но принимать эти внешние сигналы с позиции драшта бхава, т.е. с позиции наблюдающего свидетеля. И тогда вы сможете обнаружить в себе атмосферу спокойствия и мира и будете готовы к медитации. Таково ваше домашнее задание на сегодня.

Пожалуйста, практикуйте его дома в любое время: ночью, вечером или днем; в машине или в другом транспорте; среди друзей или в одиночестве. Не ждите, пока спокойствие или молчание соизволят снизойти к вам. Вокруг вас может быть беспокойство или шум, вашему телу, возможно, будет дискомфортно, но вы должны развивать в себе дхарму спокойствия и молчаливого наблюдения.

Стадия 2

Вторая стадия начинается с осознания вашего мышления. Вы должны бдительно отслеживать свои мысли, спонтанный процесс мышления, идеи, которые приходят и уходят. Однако вам не следует активно вмешиваться в этот процесс. Пусть ваши мысли свободно приходят и свободно уходят. Вы должны оставаться посторонним наблюдателем всех непроживых гостей-мыслей, которые продуцирует ваш ум. Всякий раз, когда вы обнаруживаете очередную мысль, просто говорите себе: "да, я думаю об этом и о том".

Точно так же вы должны осознавать и отсутствие мыслей. Подобное состояние может посетить даже начинающего ученика. Вы просто созерцаете калейдоскоп ваших мыслей, которые транзитом проходят мимо вас. Вы сохраняете постоянную бдительность и не пытаетесь классифицировать свои мысли или анализировать их. Вы просто знаете, что они были и прошли. Если иногда на какое-то время



Тантрические медитации. Сарасвати Сатьянанда Свами [filosoff.org](http://filosoff.org)  
вы отвлеклись и как бы утратили сознание, скажите себе: "Да, я действительно отвлекся на какое-то время, потому что задумался о том-то и о том-то".

Самое главное, постарайтесь осознавать всё, что происходит с вашим ментальным планом, будьте свидетелями, как спонтанных мыслей, так и сознательных. Эти мысли могут быть хорошими или плохими, но они приходят изнутри, а не снаружи, они выражают вас и принадлежат вашей личности. На первой стадии сигналы приходили извне. Здесь же, на второй стадии, сигналы приходят изнутри, из вашего "я". Итак, знакомство с вашими мыслями знакомит вас с вашей личностью. Если плохие мысли не посещают вас, это означает, что вы обрели свободу мудреца или что плохие мысли подавлены в вашем подсознании и еще не могут высвободиться из-под его власти. Поэтому не забывайте, что вы – ученик. Помните, что вы практикуете пратьяхару. Плохие ли мысли или хорошие, но они уйдут. Когда они придут к вам, вы должны их встретить. Но встречайте их равнодушно, с абсолютной отстранённостью, как свидетель или как наблюдатель. Такова вторая стадия антар мауны. И такова практика пратьяхары раджа йоги. Первый шаг в раджайоге – яма, затем следуют: нияма, асана, пранаяма и, наконец, пратьяхара.

Пратьяхара означает возвращение, пратьяхара означает отступление, пратьяхара означает отвлечение. Я обращаюсь к вам и призываю вас запомнить: когда плохие мысли приходят к вам, не отгоняйте их, но немедленно становитесь бдительны, и осознавайте, что вы думаете об убийстве, мести, грабеже и прочих плохих мыслях.

Если же вы станете отгонять плохие мысли и даже не пожелаете рассмотреть их, вы подавите их, загоняя опять в подсознание, и тогда они вернуться к вам в другое время с удесятёрённой силой.

#### Стадия 3

Привнесите в свой ум мысль, которую вы хотели бы обдумать. Пусть это будет не спонтанная мысль, но сознательно вызванная вами. Размышляйте над этой мыслью некоторое время и затем отстранитесь от неё. Спонтанным мыслям вообще не давайте ход, они не должны проявляться и что-либо выражать; вытесняйте их по своему волеизъявлению осознанной мыслью, поддерживайте эту мысль, размышляя над ней, и затем внезапно и стремительно отбросьте её. Если какая-то спонтанная мысль настойчиво стучится в ваш ум, чтобы вы поработали над ней, хорошей или плохой, интересной или не очень – не позволяйте ей входить, но скажите так: "Нет, сейчас я не хочу тебя". И опять пробуждайте сознательно в уме следующую мысль волевым усилием, лелейте её, размышляйте над ней и вновь внезапно отбросьте в сторону. Сделайте то же самое и в третий раз: сформируйте мысль, поддерживайте её некоторое время, размышляйте и ещё раз отбросьте, переходя к следующей сознательно вызываемой мысли (конечно, если вы хотите продолжать). Я лично убедился в том, что отбросить хорошие мысли нетрудно, но дурные мысли очень настырны: они приходят без приглашения в любое время и избавиться от этих непрошенных и назойливых гостей не так просто. Вот почему тренировка ума может помочь вам следующим образом: вы пробуждаете в уме какую-нибудь мысль, размышляете над ней и отбрасываете. Если подобную практику вы культивируете хотя бы месяц, ваш ум определенно достигнет положительных результатов.

#### Стадия 4

На этой стадии внутреннего молчания пробуждаются спонтанные мысли; вы разрешаете своим мыслям спонтанно возникать. Идет процесс пробуждения спонтанных мыслей. В 4-й стадии вы не пробуждаете мысли волевым усилием, как в 3-й стадии, но просто разрешаете мыслям свободно приходить и затем некоторое время размышляете над ними. Когда поток спонтанных мыслей начался, расположите их по желанию, но при этом они не уйдут спонтанно, подобно тому, как пришли. Уход спонтанной мысли, однако, зависит все-таки от вашей воли.

Разрешите спонтанно приходить как хорошим, так и плохим мыслям. Внутреннее безмолвие наступает на 5-й стадии. В раджа йоге эта стадия называется пратьяхарой. Когда вы овладели внутренним безмолвием, начинается дхарана. Пока вы не отвлекли свои чувства от объектов чувств, медитация невозможна. Без пратьяхары никто не может медитировать. Когда пратьяхара стала совершенной – начинается дхарана. Когда дхарана стала совершенной – начинается медитация. Когда начинается медитация – самадхи открывают врата в новую жизнь.

#### Стадия 5

Мы готовы совершить пятый шаг в антар мауне. Мы всматриваемся в себя, пробуждаем внутреннее пространство, пробуждаем внутреннее пространство, пробуждаем внутреннее пространство. Пробуждайте свою чидакашу, пробуждайте внутреннее пространство, пробуждайте

Тантрические медитации. Сарасвати Сатьянанда Свами [filosoff.org](http://filosoff.org) бесцветность и бесформенность внутреннего пространства своей психики и своих мыслей. Если вдруг к вам пришла какая-либо мысль, устранили её немедленно, не размышляя над ней. Будьте на страже бдительности и решительно избавляйтесь от любой мысли. Вы не должны удерживать мысль, чтобы распознать её – вам не следует этого делать! Вы должны просто отбросить любую мысль, т.к. на этой стадии практикуется безмыслие. Любая мысль, которая приходит в чидакашу, (а она будет приходиться) должна быть отброшена. И если всё-таки ваше сознание улавливает форму той или иной мысли или форму того или иного образа, вам необходимо растворить форму в бесформенности. Иногда вы созерцаете своё внутреннее пространство, которое лишено цвета и формы. Но иногда вы отчётливо воспринимаете форму определённой мысли или представления, и тогда вам необходимо размыть этот образ женщины, дерева или ландшафт так, как это происходит, когда на картину, рисуемую художником вдруг упала капля воды, которая размывает образы картины. В этот момент вы вдруг обнаруживаете, что вся картина словно растворилась. Попытайтесь сохранить это состояние безмыслия. Лишь одна мысль должна господствовать: "У меня нет никаких мыслей". При таком настроении любая мысль или образ, всплывающие на поверхности вашего сознания, немедленно устраняются в пучине бесформенности вашей чидакашей, вашей психической пер-сональностью. "Я не хочу никаких мыслей. Я не хочу никаких мыслей. Я не хочу думать ни о чём". Лишь одна мысль имеет право на существование в этой стадии: "У меня нет никаких мыслей". Итак –

1-я стадия – это отстранённое наблюдение за своими мыслями, чувствами и переживаниями, т.е. позиция свидетеля, равнодушно наблюдающего за калейдоскопом мыслей, образов и т.д.

2-я стадия – спонтанное протекание мыслительного процесса: приход и уход мыслей.

3-я стадия – свободное размышление и свободное устранение мыслей.

4-я стадия – свободный приход спонтанных мыслей и устранение их по собственной воле.

5-я стадия – процесс безмыслия: любая приходящая мысль должна быть немедленно устранена.

Вам не следует разрешать уму активизироваться, и если ум всё же пытается размышлять, вы должны указать ему его место. Это и есть подлинное внутреннее безмолвие. А теперь откройте ваши глаза и расслабьте тело. Стенограмма краткого курса антар мауны

Садитесь или ложитесь удобнее.

Отбросьте проблемы ума, не подавляйте и не подталкивайте свой ум. Хотя бы на время расстаньтесь со своими вожелениями и неприязнью, не реагируйте ни на что, отпустите вожжи ума, пристегнутого к чувствам. Пусть ваши мысли и чувства текут свободно. Если вас беспокоит какая-либо мысль или звук, не отстраняйтесь от них, а просто наблюдайте и следуйте за ними. Мысли стимулируются из глубин вашего подсознания. Мысли могут стимулироваться или нет внешними раздражителями. В любом случае следуйте за ними сознательно и со вниманием.

Следуйте за всеми мыслями так, словно вы наблюдаете за ними, как свидетель, который затаился в глубине вашего мозга: "Я думаю... Я слушаю... Я ощущаю". Поддерживайте слушание, видение и наблюдение процесса вашей концентрации. Вы можете обнаружить, что мысли приходят спонтанно из недр вашего подсознания и архива памяти. Не осмысливайте свои мысли, не определяйте их, они всего лишь мгновения, подобные миганию глаз. Пока вы не станете наблюдателем со стороны, вы не сможете отслеживать быстро сменяющийся калейдоскоп узоров вашего сознания. Просто следите за свободным потоком сознания, потоком, в котором есть всё – спонтанное, желаемое и нежелаемое. Порой мысли блокируются и их словно нет. Это означает, что сознание пока не проявляет себя. Однако ум продолжает размышлять. Даже теперь, когда мыслей нет, вы продолжаете думать. Процесс мышления завуалирован, но если отдернуть вуаль – мысли тотчас будут обнаружены. Они могут проявиться из прошлого, настоящего или возникнуть вследствие различных ассоциаций (например, под воздействием света или звука). Когда вы обнаруживаете мысль, просто зафиксируйте её умом. От многих мыслей мы бы хотели избавиться и это естественно, потому что подобное желание обнажает нашу подлинную психическую природу. Наше прошлое и память о нем подавлены, но просматриваются сквозь вуаль. Если эту вуаль устранить, подавленное выйдет на поверхность сознания и покинет его, после чего мы испытаем подлинную радость и счастье. Если прошлое и подавленное обнажает себя в то время, когда вы безучастно наблюдаете за ними, вы сбрасываете с себя тяжелую ношу зависимости от него и прочие реакции. Самое важное – это увидеть самого себя свободным.

Итак, во-первых, разрешите свободе быть свободной. Во-вторых, позвольте себе увидеть себя и, конечно же, наблюдать за всем процессом проявлений. Не

Тантрические медитации. Сарасвати Сатьянанда Свами [filosoff.org](http://filosoff.org) отстраняйте никакую мысль, отбросьте нерешительность, не осуждайте себя за т.н. греховные мысли. Размышляйте свободно, но будьте бдительны. Вы – не объект и не мысль, а субъект и свидетель мысли. Абсолютная отстраненность. Попробуйте. Не связывайте себя своими мыслями, сохраняйте дистанцию между вами и вашими мыслями, наблюдайте за ними и созерцайте свои переживания. Помните: вы не мысль и не энергия вашего сознания. Следовательно, вы не можете ненавидеть или возжелать, ибо всё это – энергии, которым вы просто разрешаете проявиться. Вы видите не думающего. Трудно увидеть себя думающим. Бессознательно думать легко. Думать сознательно трудно. Мыслительный процесс – это спонтанный процесс. Иногда этот процесс стимулируется внешними влияниями, но спонтанные мысли исходят из сокровенных глубин вашей личности. Отстраните завесу запрещения и мысли потекут спонтанно. Но если спонтанности нет, вам следует стимулировать мыслительный процесс. Если сознанию дают возможность проявлять себя свободно, если завесы запретов устранены полностью или хотя бы частично, начинают проявляться самые ужасающие и самые отвратительные мысли... Хорошие мысли придут позже. Если же хорошие мысли проявляются раньше плохих, это объясняется тем, что вы их укоренили вследствие социальной обусловленности, так как вас обучали быть всегда примерным, добрым и милостивым. Но подобное проявление добрых мыслей с самого начала не свидетельствует о том, что сейчас проявляется ваше подлинное сознание. Это негативная сторона вашего сознания и вашей личности в прошлом. И она ищет выхода наружу в форме мыслей или в форме поступков. Не робейте и не напрягайтесь, просто наблюдайте. Не отождествляйтесь ни с какой мыслью, оставайтесь свидетелем. Все, что бы ни было – мысль, дрёма или восприятие – наблюдайте. Всегда говорите себе мысленно: "Я наблюдаю, слушаю, ощущаю то-то и то-то". Не шарахайтесь от глупой или кошунственной мысли, просто говорите себе: "Я распознал тебя, мысль, вижу тебя и провожаю тебя своим взглядом, встречаю другую" и т.д. Постоянно фиксируйте в своем уме всё, что происходит в вашем сознании или вне него. Внутри вас работает лишь сознание-свидетель, созерцающий мысли. Чем больше вы приближаетесь к внутреннему сознанию, тем больше вы становитесь созерцателем. Если вы пробудили в себе сознание свидетеля, ничто в вашем уме не останется незамеченным. Если вы бдительны, от вас ничто не ускользнёт – ни мигание ваших глаз, ни потягивание вашего тела, ни тень мысли. Если ваше внутреннее сознание остаётся бдительным, всякое проявление будет замечено. Любая мысль, любое ощущение, подсознание, область бессознательного, все планы сознания будут развёрнуты пред вами. Итак, подведем итоги: Постоянно поддерживайте внутренне сознание.

Проявите себя мыслями и ощущениями.

Внутреннее сознание должно быть постоянно бдительным и просматривать все мысли, как желательные, так и нежелательные.

Созерцайте и наблюдайте за всеми ощущениями и мыслями без исключения.

Если поток мыслей вдруг застопорился, вы просто фиксируете, что он застопорился. Если нечего наблюдать, вы так и отмечаете, что нечего наблюдать. Отслеживайте всё.

Это и будет настоящим опытом самоочищения, самонаблюдения и самоанализа.

Свободный поток мыслей и бдительное сознание. Следите за мыслями и наблюдайте за ними. Откройте врата своим ощущениям, чувствам и мыслям и просматривайте феномены своего подсознания. Теперь отвлекитесь от процесса наблюдения за мыслями, потому что практика антар мауны закончена.

Хари Ом Тат Сат.

Глава XVI. Внутренняя визуализация

Что такое концентрация внимания? – Однонаправленность ума или способность сохранять осознание одного объекта без отвлечения на другой объект.

Совершенствование этой способности ведет к медитации. В состоянии концентрации ум не воспринимает посторонние объекты, несмотря на высокую степень восприятия. Неконцентрированный ум, обладая огромной потенциальной энергией, рассеивает ее по многим объектам и истощает себя, перескакивая с одного объекта на другой. Современная наука изобрела то, что было описано во многих фантастических и художественных произведениях. Это – лазер, который собирает в пучок все лучи от источника излучения и направляет их в одну точку без рассеивания энергии. Таким источником может быть и электрическая лампочка, но в этом случае если бы мы стояли в пяти шагах от лазерного излучения, оно прожгло бы нас насквозь. Такова сила концентрации. Концентрированная мысль также обладает всепроникающей силой, и хотя она не прожигает нас насквозь, все же способна проникнуть в такие глубины нашего сознания, что обнажает скрытую сущность явлений. При помощи концентрации можно совершить невероятное количество работ. Сконцентрированный ум способен сделать многое. Об этом с уверенностью говорят те, кто знает это по опыту. Концентрированный ум, тем не менее, является одновременно и

Тантрические медитации. Сарасвати Сатьянанда Свами [filosoff.org](http://filosoff.org) релаксированным умом (т.е. расслабленным). Возможно, читатель обладает уже таким опытом: когда кто-то погружается в какой-либо процесс (например, в чтение интересной книги), он входит в состояние расслабления и покоя. Концентрация в связи с медитацией абсолютно необходима, так как она предохраняет ум от блужданий по всем направлениям. По существу, концентрация вообще жизненно необходима, ибо без нее мы не смогли бы ничего достичь. Человек, умеющий концентрироваться, способен совершать многие работы, не говоря уже о том, что работа, выполненная с концентрацией, доставляет больше удовольствия. Тот, кто не может сконцентрироваться и выполняет работу лишь руками, часто ошибается и удлиняет время завершения работы, которая не приносит ему удовлетворения, но лишь затуманивает голову. Такой человек будет постоянно озабочен тем, что время течет медленнее, что скорей бы наступил перерыв, когда можно будет наконец поест. Таким образом, концентрация необходима не только для медитации, но и для повседневной жизни.

Ум заурядного человека весьма напоминает поведение несмысленного котенка, который гоняется по всей комнате за мохнатым мячиком, а затем за своим собственным хвостом и, наконец, начинает стремглав носиться из комнаты в комнату. Подобный ум не способен сконцентрироваться до тех пор, пока сам не поймет необходимость концентрации для коренного преобразования своей природы.

Концентрация в любой форме позволяет нам глубже проникнуть в существо любого дела и постичь подлинный смысл объекта или явления. Наш ум непрерывно попадает в хитросплетения паутин постоянно сменяющихся событий, выпрыгивая из одних, чтобы тут же запутаться в других, не понимая истинной природы явлений. Когда мы концентрируемся, ум сосредоточивается на одном объекте и отстраняется от всех остальных, что защищает его от рассеивания в ограниченном пространстве, и дает реальное представление об этом единичном объекте. Вместе с тем ум пропитывается атмосферой спокойствия и пронизательности, которые в свою очередь пробуждают очищенное и сияющее сознание постижения. И тогда индивидуум способен проникнуть в более глубокие сферы значения и смысла меняющихся явлений. Давайте рассмотрим различные практики, развивающие концентрацию.

Чистая визуализация (дхарана)

Этот тип медитативной практики является наиболее распространенным по всему миру и используется миллионами людей как важнейшее духовное. Обычно эту технику называют просто концентрацией и совершают различным образом. Объект медитации может быть локализован в любой части тела: чидакаша (межбровье), хридаякаша (область сердца), дахаракаша (область муладхары), в любой из чакр или на любой форме вне тела. Можно сконцентрировать внимание также и на других частях собственного тела, на его физических процессах, на теле в состоянии покоя, релаксации или напряженности. Используют также и дыхание как объект медитации в таких техниках, как манипура и анахата шуддхи, о чем говорится в разделе, посвященном мантра сиддхи йоге.

Наука йоги утверждает, что для концентрации можно использовать любой объект. Важно знать, что подлинным объектом для концентрации, однако, станет лишь тот, который интересен практикующему. В противном же случае он не станет использовать данный объект или символ в своей повседневной практике. Объект должен спонтанно овладеть вниманием практикующего, ибо означает для него важнейший символ бытия и глубокий смысл, известный как ишта девата.

Одни находят объект для медитации во время сновидений или видений (наилучший вариант), другим трудно найти свой собственный символ или образ, и для таких людей мы предлагаем ниже следующий перечень на выбор. Однако подобные примеры - всего лишь примеры, не более, ибо существует бесчисленное количество объектов, видов, запахов, звуков и символов, которые можно использовать для медитации. Поэтому мы советуем хотя бы бегло ознакомиться с этим перечнем: быть может, что-то вас заинтересует, а возможно, и нет, но даже если вы не найдете для себя свой символ, мы уверены, что даже поверхностное знакомство с этим перечнем может заронить идеи в ваше сознание, пробудить какие-то ассоциации в вашей памяти или воображении, что может помочь вам скорректировать свой поиск символа, который проявится спонтанно и особенно в процессе релаксации.

Боги, люди и части тела: Вишну, Брахма, Шива, тримурти, Рама, Радха, прекрасная Сита, источник гармонии Сарасвати, Парвати, Арджуна в своей колеснице, Сарада, птица Гаруда с распростертыми крыльями, Кунти, Ганеша, Хануман с причудливыми украшениями, Лакшми, Дурга на тигре, Кали с ожерельем из черепов, Варуна, Вайю, Индра и Махакали, Иегова, Заратустра, стоящий Христос, коленапреклоненный Иосиф, сидящая Мария, Будда на лотосе, Авраам, Лао-Цзы, Конфуций, Моисей на вершине горы, Миларепа, Наропа, Поуп, святой Амвросий, святая Тереза, Свами Шивананда, все другие божества и

Тантрические медитации. Сарасвати Сатьянанда Свами [filosoff.org](http://filosoff.org)  
святые, гуру, ваш отец, мать, муж, жена, сын, дочь, родственник, друг, рука  
в форме мудры, лотосная стопа Учителя, кончик носа, голова, подбородок,  
межбровный центр.

Священные объекты: шивалингам, трезубец Шивы, шалаграм, постоянное сияние,  
различные формы креста, четки, алтарь, залитое солнечным сиянием  
величественное окно собора, звхаристия, чаша, молитвенное колесо буддистов,  
канделябры с зажженными свечами, хрустальный шар, священник в цветных  
мантях, коврик молящегося, статуя счастливого Будды, статуя покровителя  
святых, тантрическая скульптурная группа, Венера Милосская, архангел в  
Лувре, Мадонна с младенцем Микеланджело, Давид и Медичи, статуя крылатого  
Персея и ужасной Медузы, кундалини, квадратура круга, благородные и изящные  
греческие колонны, скальп черепа, символ возрастающей луны и звучащей  
раковины.

Очертания и явления: церковь, часовня, устремленный вверх готический собор,  
тибетский монастырь, египетские пирамиды, башенная мечеть, обитель, ашрам,  
храм в золоте и красках, дворец, многоступенчатая пагода и вилла, залитая  
солнцем, массивная гора, округлые холмы, зеленые и нежные лужайки, пустыня,  
пересыхающий оазис, могучие скалы, горы песка, белый пляж, зеленая прохлада  
джунглей, лесная роща, лесная тишина, выжженные солнцем долины, плантация  
нежных саженцев, огород, цветочный сад, овощной сад, облака, грозовые тучи  
и громыхающее небо, дождь, туман, шторм, град, спиральное завихрение  
торнадо, землетрясение, не знающие отдыха волны на берегу моря, цоканье  
дождливых капель, японский сад, лотосный пруд, тенистая поляна,  
пробивающиеся сквозь деревья солнечные лучи, панорама с вершины гор,  
вклинившийся в море мыс, парусная лодка, глубокий темный колодец, волнистая  
рябь на озере, омывающий скалы поток, выглянувшие из земли молодые побеги,  
дождевая лужа.

Живые существа: слон, антилопа, осматривающий свои владения лев,  
настороженно наблюдающий из засады тигр, обезьяна, белая пасущаяся корова,  
чуткий олень, парящий орел, летящая ласточка, плавно и нежно скользящий по  
воде лебедь, фламинго, птица лира, красногрудая малиновка, трепещущая на  
листе бабочка, горделиво демонстрирующий свои оперения павлин, золотая  
рыбка, морской конек, рыба-звезда в цветном уборе, плавно раскачиваемые  
щупальцы осьминога, прекрасная морская анемона, греющийся на солнце  
крокодил, свернутая в спираль змея, желтый лотос, тюльпан, открывшиеся  
красно-красные лепестки розы, крошечная фиалка, вытянутый к солнцу большой  
желтый подсолнух, нарциссы, колеблемые ветерком белые лилии, наперстянка,  
колокольчики, хрупкая орхидея с капельками росы на лепестках, листья,  
влажная зеленая лужайка, дерево с чирикающими птичками, сырое болото.

Материальная вселенная: материальные элементы – земля, огонь, воздух, вода  
и эфир; физические силы – тамас, раджас и саттва; созвездия – Водолей,  
Рыба, Дева, Весы, Близнецы, Козерог, Стрелец, Скорпион, Лев, Бык, Рак и  
Овен; блеск драгоценных камней – рубин, опикс, агат, сапфир, бриллиант,  
яшма, топаз, тайна кристалла, аметист, опал, прохлада нефрита, гранат,  
жемчуг, берилл; металлы – сплав олова со свинцом, железо, олово, латунь,  
лунное свечение серебра, солнечное свечение золота, тусклое свечение огня в  
меди; циркулирующие планеты Земля, Марс, Венера, Сатурн, Юпитер, Нептун,  
Меркурий, мистический Уран и одинокий Плутон.

Цвет и форма: красный, голубой (подобный небесам в ясный день), зелень  
сочной травы, желтый, индиго, оранжевый (подобный цвету дхоти у саньясина),  
белый, черный, розовый (как при закате солнца), пурпурный цвет королевской  
мантии, солнечный свет в знойный день, бледный свет луны ночью, цвет неба  
на восходе солнца, свет солнечных лучей, рассеянных листвой деревьев, свет  
костра ночью, устойчивое и яркое пламя свечи, свет яркой звезды в ночном  
небе, круг, бинду (точка), перевернутый треугольник, звезда со многими  
точками, шестиугольник, прямоугольник, розовый лепесток в форме  
человеческого сердца, лист клевера, форма листа, маленькое золотое яйцо,  
лист с дерева пиппал, какие-либо янтры, санскритские биджа-мантры, чакра,  
ида, пингала, три нади, скрещенные в чакрах, лучистая энергия праны.

Тратака

Поскольку об этой технике сказано подробнее ниже, здесь только отметим  
следующее: для концентрации ума на внешний или внутренний объект  
используется именно эта могучая практика, которая применяется также для  
развития внутренней визуализации.

Иными словами, речь идет о том, чтобы развить способность ясно видеть образ  
пред собой с закрытыми глазами.

Ассоциативные мысли

Попытайтесь совершать данную практику ежедневно в течение 10 минут. Для  
этого выберите любой привлекательный для вас объект, (например, собаку или  
картину) и концентрируйте внимание на выбранном объекте таким образом,  
чтобы объект не поглотил вас, а вызывал мысли, связанные с ним. Однако не

Тантрические медитации. Сарасвати Сатьянанда Свами [filosoff.org](http://filosoff.org) позволяют уму совершенно отклоняться от самого образа концентрации. Так, например, если вы выбрали образ собаки, не отвлекайтесь на другие объекты, не связанные непосредственно с собакой, но размышляйте о различных породах собак, об их повадках, о любимой пище, т.е. возвращайте свой ум вновь и вновь к собаке, если ваша мысль отвлекается другим объектом. Думайте о тех отношениях, которые существуют между собакой и человеком. Вовлекайте в размышление все новые и новые аспекты, имеющие отношение к собаке. Когда вы истощили ваши возможности удерживать связь с одним объектом, переключайтесь на другой объект. Этот метод прекрасно развивает силу контроля мысли по своему желанию и приучает ум к глубокой концентрации, отбивая у него охоту, произвольно перепрыгивать с объекта на объект, рассеивая энергию сосредоточения и утрачивая потенциальные возможности. Данная техника не только помогает при медитации, но и полезна в повседневной деятельности. Визуализация улучшает память

Данная практика развивает силы концентрации, углубляет память и усиливает внутреннюю визуализацию. Эту практику также желательно выполнять ежедневно в течение 10 минут. Ее можно совершать в любых условиях: в поезде, в автобусе, а также в ситуациях, в которых ум непосредственно не занят делами. Возможности применения этой практики по существу безграничны. Вспомните, например, вашу прогулку к другу. Закройте глаза и попытайтесь вспомнить и представить как можно больше подробностей, имеющих отношение к этой прогулке: мимо каких домов вы проходили, как выглядел каждый дом, как выглядели припаркованные к домам машины и люди, мимо которых вы прошли. Попытайтесь визуализировать и оживить в своем представлении каждую деталь. Если вы находитесь в квартире, внимательно осмотритесь вокруг и, закрыв глаза, попытайтесь представить каждый объект отдельно. Если вы читаете книгу, закройте глаза и представьте то, что вы прочитали. Просчитайте от 1 до 20 и попытайтесь представить каждый номер отдельно, мысленно повторяя их про себя. Техника визуализации способствует более глубокому проникновению в ту среду или обстановку, которая вас окружает, и укрепляет память. Запись всего занятия по визуализации дана в конце данной главы как тест.

**Сжатие и расширение пейзажа**

Эта техника используется как для укрепления памяти, так и для развития внутренней визуализации. Посмотрите на картину, изображающую какой-либо пейзаж, на переднем плане которого запечатлен какой-нибудь объект (например, корова, человек или что-либо другое). Внимательно изучите все детали картины, стараясь запомнить их. Обратите особое внимание на передний план картины. А теперь закройте глаза, представьте всю картину в целом и начинайте постепенно устранять в своем воображении поначалу задний план картины, а затем и все детали, окружающие передний план до тех пор, пока на картине останется лишь один объект переднего плана (будь то корова, человек или что-либо иное). Некоторое время сосредоточивайтесь на этом объекте, а затем начинайте постепенно вводить в обратном порядке в картину все то, что вы устраняли. Представляйте, как картина восстанавливается. Если нет под рукой картины, можно выбрать реальный пейзаж и совершить весь процесс сжатия и расширения пейзажа.

**Объект визуализации по желанию**

Эту простую практику можно выполнять в любое время дня. Она также развивает потенцию внутренней визуализации. Закройте глаза и внутренним взором представьте, что перед вами чистое пространство, на котором вы по желанию можете запечатлеть любой образ. Через минуту после создания образа подумайте о другом образе и также запечатлейте его на пустом пространстве. Так повторяйте вновь и вновь, мысленно запечатлевая то образ лебедя, то свечу, то ручку и т.д., т.е. любой объект по желанию.

**Сжатие и расширение точек зрения**

При помощи этой психотехники можно развить силы воображения и визуализации. Представьте себе какой-либо пустой объект (например, буфет, спичечную коробку, пенал или что-то в этом роде). Вообразите, что вы находитесь внутри выбранного вами объекта и вы, уменьшившись в размере, наблюдаете из объекта вовне. А теперь представьте, что вы находитесь снаружи выбранного вами объекта и смотрите на этот объект, занимая позицию большего пространства. Так продолжайте то сжимать, то расширять угол зрения посредством вхождения в малый пустой объект и выхода из него. Повторяйте данный опыт до тех пор, пока без труда сможете манипулировать двумя точками зрения. Переходите к другому объекту и проделайте с ним ту же операцию.

**Основное замечание**

Читатель не должен отчаиваться, если обнаружит, что предлагаемые техники трудно выполнимы для него; в этом отношении он не одинок, так как большинство из нас живет, словно во сне и многие не обладают богатым воображением или способностью к визуализации. Чтобы обрести эти способности, необходимо изменить наш привычный и подчас ограниченный образ



Тантрические медитации. Сарасвати Сатьянанда Свами [filosoff.org](http://filosoff.org)  
символ, крест как арифметический знак, как символ союза. Итак, рисуйте крестик, крестик, крестик, крестик, крестик, крестик, крестик. Продолжайте рисовать со следующей строки: крестик, крестик, крестик, рисуйте белым мелом крестик, крестик, крестик. Сотрите все тряпкой.  
Приготовьтесь опять писать на доске и помните, что вы стоите перед доской, что у вас в руке белый мел и что вы пишете на черной доске белым мелом числа: 90, 89, 88, 87, 86, 85, 84, 83, 82, 81. Пишите с новой строки: 80, 79, 78, 77, 76, 75, 74, 73, 72, 71. Сотрите все написанное тряпкой. Сотрите все написанное тряпкой. Возьмите в руку белый мел и проведите одну горизонтальную и сплошную линию через всю доску. С новой строки проведите еще одну, вторую, линию до конца. Так же проведите третью линию, четвертую, пятую, шестую. Сотрите все линии.  
Возьмите розовый мелок и напишите на черной доске 0,0,0,0,0,0,0,0,0,0. С новой строки также напишите 7,7,7,7,7,7,7. Со следующей строки пишите одну точку, вторую, третью, еще, еще, еще, еще. С новой строки нарисуйте звезду, еще одну, еще, еще, еще, еще, еще. Сотрите все тряпкой.  
Теперь пишите на черной доске белым мелом ваше имя, букву за буквой, имя, имя, имя, имя, имя, имя. Сотрите эту строку. Со следующей строки напишите символ Ом до конца строки Ом, Ом, Ом, Ом, Ом, Ом, Ом, Ом, Ом, Ом, Ом. И опять начинайте писать Ом с новой строки: Ом, Ом, Ом, Ом, Ом, Ом, Ом, Ом, Ом, Ом, Ом, Ом. Сотрите все тряпкой.  
Возьмите желтый мелок и нарисуйте на всю доску большой треугольник так, чтобы его вершина упиралась в верхнюю часть доски, а основание – в нижнюю часть доски. Этим же желтым мелком нарисуйте другой большой треугольник, но так, чтобы его вершина упиралась в нижнюю часть доски, а основание – в верхнюю. Таким образом, оба треугольника пересекают друг друга так, что вершина одного пронзает основание другого, и оба имеют один общий центр. Сотрите тряпкой оба треугольника.  
Возьмите белый мел и отложите желтый мел в сторону. Нарисуйте таких же два треугольника, как и раньше, но белым мелком. Сотрите эти треугольники.  
Прочертите ряд вертикальных линий от вершины черной доски до ее основания таким образом, чтобы между линиями было примерно расстояние в 2–3 см. Начните слева, доски и продолжайте до правой стороны доски. Сотрите все линии и напишите белым мелом свое имя на другом языке, используя другой алфавит.  
Выводите аккуратно букву за буквой от левой стороны доски до правой. Вновь пишите с новой строки символ Ом: Ом, Ом, Ом, Ом, Ом, Ом, Ом, Ом, Ом, Ом, Ом, Ом.  
С новой строки пишите белым мелком большую букву О: О-О-О-О-О-О-О-О-О-О-О-О-О  
Опять повторите с новой строки букву О-О-О... Сотрите все строчки тряпкой. Сохраняйте осознание ума и тела, сохраняйте бдительность ума и тела.  
Посмотрите на черную доску. Возьмите белый мел и напишите 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10.  
С новой строки напишите число 11, далее аккуратно и четко продолжайте выводить: 12,13, 14,15,16,17,18,19,20.  
Продолжайте писать с новой строки 21,22,23,24,25,26,27,28,29, 30. Сотрите все цифры тряпкой.  
Посмотрите на черную доску. Отложите в сторону белый мел и возьмите желтый мел. Возьмите желтый мел и напишите свое имя по всей строке. Со следующей строки напишите символ Ом, Ом, Ом, Ом. Сотрите все строки тряпкой.  
Возьмите розовый мел и нарисуйте в центре доски маленький кружочек. Затем отложите в сторону розовый мел и возьмите желтый. Обведите маленький розовый кружочек небольшим желтым кругом. А теперь обведите этот небольшой желтый круг другим желтым кругом. Рисуйте так до тех пор, пока самый большой желтый круг достигнет величины всей доски.  
Сделайте это, пожалуйста. Теперь сотрите все тряпкой.  
Возьмите белый мел и начертите несколько небольших треугольников и среди них несколько перевернутых.  
Сотрите все эти треугольники, возьмите зеленый мелок и начинайте писать по порядку числа, начиная от 1 и далее, строка за строкой, отделяя цифры запятыми.  
Когда заканчиваете одну строку, начинайте следующую и не забывайте отделять каждую цифру запятой.  
Пишите числа по порядку, аккуратно и четко. Выделяйте их запятыми. Закончив одну строку, начинайте следующую. Вы пишете числа зеленым мелком на черной доске. Вы видите их отчетливо, строка за строкой. Сотрите все тряпкой, отложите зеленый мелок и возьмите белый мел. Начертите белый треугольник белым мелом. Сотрите его.  
Возьмите розовый мелок и начертите розовый треугольник розовым мелом. Сотрите его и возьмите желтый мелок. Начертите желтый треугольник желтым мелком жирными линиями. Сотрите его. Возьмите голубой мелок и начертите



Тантрические медитации. Сарасвати Сатьянанда Свами [filosoff.org](http://filosoff.org)  
голубой треугольник голубым мелком. Сотрите его и возьмите зеленый мелок.  
Начертите зеленый треугольник зеленым мелком жирными линиями. Сотрите его.  
Сотрите его и возьмите мелок ярко-красного цвета. Начертите ярко-красный  
треугольник. Сотрите его и возьмите мелок фиолетового цвета. Начертите  
фиолетовый треугольник фиолетовым мелком. Сотрите его и возьмите оранжевый  
мелок. Этот цвет очень нравится саньясинам и многим из вас. Начертите  
оранжевый треугольник жирными линиями. Сотрите треугольник тряпкой. Сотрите  
треугольник тряпкой. Напишите на черной доске небольшое тире. Что такое  
тире? Если соединить два дефиса, получится тире. Одно тире белым мелом,  
второе тире белым мелом, третье тире белым мелом. Новую строку начинайте  
розовым мелком, розовое тире, тире, тире. Возьмите желтый мелок, желтое  
тире, тире, тире. Возьмите зеленый мелок: зеленое тире, тире, тире.  
Возьмите красный мелок: красное тире, тире, тире. Возьмите голубой мелок,  
голубое тире, тире, тире. Возьмите оранжевый мелок, оранжевое тире, тире,  
тире. Возьмите фиолетовый мелок, фиолетовое тире, тире, тире. А теперь  
постарайтесь просмотреть сверху вниз все строки, одну за другой. Первая  
строка - белые тире, вторая строка - розовые тире, третья - желтые тире,  
четвертая - зеленые тире, пятая - красные тире, шестая - голубые тире,  
седьмая - оранжевые тире, восьмая - фиолетовые тире. Сотрите тряпкой все  
строки и быстро возьмите в руки белый мел. Прочертите белым мелом ровную  
белую линию. Затем прочертите розовым мелком розовую прямую линию.  
Прочертите желтым мелком желтую прямую линию, зеленым мелком зеленую прямую  
линию, красным мелком красную прямую линию, голубым мелком голубую ровную  
линию, а фиолетовым мелком фиолетовую ровную линию. Посмотрите внимательно  
на доску. Сотрите все тряпкой. Возьмите белый мелок и начинайте писать  
нули: 0,0,0,0,0,0, - если вы дошли до края доски, начинайте с новой строки:  
0,0,0,0,0,0... Сотрите все тряпкой. Сотрите все тряпкой. Занятие окончено.  
Хари Ом Тат Сат.

#### Глава XVII. чидакаша дхарана

Чидакаша дхарана, как это явствует из предшествующей главы, является не  
только идеальным методом визуализации, но и особой формой медитативной  
практики. Слово "чидакаша" буквально означает "пространство сознания".  
Иными словами, это своеобразный проекционный экран аджна чакры, некое  
черное пространство, в котором проявляются душевные явления под  
воздействием физического ума. В этом пространстве локализована связь между  
сознанием, подсознанием и сверхсознанием, и именно здесь легче всего  
зафиксировать объект медитации.

Чидакаша визуализируется как черная комната с четырьмя стенами, дном и  
потолком. Дно чидакаши расположено в центре противоположной стены, в  
которой сокрыта глубокая и узкая пещера, ведущая вниз. Этот канал называют  
"сушумна нади", и он простирается вниз вплоть до самых нижних чакр.  
Передняя стена - это сито, которое при помощи зрения просеивает внешние  
впечатления и может как усилить, так и ослабить их воздействия на ум.  
Так в зависимости от того, на что запрограммирован наш ум, формируются или  
рассеиваются напряженности и различные комплексы психики.

Чидакаша дхарана может открыть врата к тайнам сознания и постижения и  
реально обнажить пред нами высшие уровни сверхсознания, обычно недоступного  
для людей с заурядным складом ума. Чтобы это произошло, необходимо искренне  
и настойчиво совершать предписанные правила (крии) и культивировать  
очищающие психотехники, которые способны ограничить агрессивную активность  
наших грубых чувств восприятия.

#### Стенограмма по классу чидакаша дхараны

Садитесь в удобную асану (позу).

Мысленно просмотрите положение своего тела: спина должна быть прямой и  
перпендикулярной по отношению к полу, руки можно положить на колени  
ладонями вверх или вниз, соединив большие пальцы с указательными.

Скажите себе, что вы сможете сидеть неподвижно в течение некоторого  
времени, не чувствуя напряженности в физическом теле.

Прислушайтесь к внешним звукам: возможно, вы услышите тиканье часов, чьи-то  
возгласы на улице, пение птиц, ритмичные звуки мелодичной музыки; мой голос  
достигает ваших ушей, и вы воспринимаете мои наставления. Осознавайте своё  
физическое тело. Внимательно прислушайтесь к его положению и состоянию и  
убедитесь в том, что вы действительно осознаете это физическое тело.  
Направляйте свое внимание не на отдельные части тела, а на всё тело в  
целом.

Помните, что чем больше вы сознаете своё физическое тело, тем более  
устойчивым будет ваш разум.

Не думайте и не представляйте ту или иную часть вашего тела, но тело как  
единое целое.

А затем переключите ваше внимание на дыхание, которое поддерживает ваше  
тело и обслуживает его.

Тантрические медитации. Сарасвати Сатьянанда Свами [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Прислушайтесь к потоку вашего дыхания, понаблюдайте за тем, как вы дышите – прерывисто или протяжно, легко или судорожно, глубоко или поверхностно, ритмично или нет.  
Наблюдая за своим дыханием, не пытайтесь его исправлять; не работайте с дыханием, но просто наблюдайте за ним. Дышите естественно, как вы дышите. Порой вам приходится в жизни спонтанно менять свой ритм дыхания в зависимости от условий бытия и ваших эмоций. Иногда вы дышите глубоко, иногда протяжно, а иногда прерывисто и часто.  
Итак, вы наблюдаете за состоянием всего тела и за вашим дыханием. А теперь внезапно переключите свое внимание на ту область, в которой локализована ваша сущность, ваш внутренний космос, ваша чидакаша. Вам следует понять, что чидакаша находится не во лбу или где-либо на голове или позади нее. Точно так же не ищите чидакашу в области сердца или в брюшной полости, в районе пупа. Её вы не найдете и в нижней части тела. Чидакаша всюду. Она везде. Она безгранична, бесформенна и не определима. Её изначальный и подлинный цвет – черный. В абсолютной тьме нельзя ничего различить.  
Но нам хочется увидеть цвет и форму чидакаши. Нам очень этого хочется и особенно тогда, когда мы всматриваемся в эту бездну мрака. Какова же форма чидакаши? Какого цвета она? Действительно ли она черна или, быть может, не очень, и что-то можно все-таки разглядеть сквозь неё?  
Да, можно, так как чидакаша постоянно окрашивается в различные цвета, хотя она все же остаётся черной сама по себе. Её цвет постоянно меняется от одного момента к другому.  
Если вы будете сосредоточенно наблюдать за состоянием своей чидакаши, вы обнаружите, что её цвет меняется стремительно. Это происходит настолько стремительно, что трудно проследить эти мгновения. Они иногда отличаются друг от друга, иногда – нет. Их невозможно постичь, увидеть или прочесть. Сегодня они окрашены в один цвет, завтра – в другой. В калейдоскопе цветов и оттенков быстро сменяются замысловатые узоры.  
Чидакаша – бесформенный и бескачественный источник всех форм, расцветок и качеств – рождает бесчисленное количество форм и качеств с помощью простого прикосновения индивидуального ума к Абсолютному Уму.  
Вся эта цветовая гамма – лишь символические выражения жизненной силы, присутствующей внутри вас.  
Чидакаша олицетворяет бесформенное бытие, бесформенную сущность и бесформенную Реальность. То, что воспринимает физический ум при помощи своих пяти щупальцев – вовсе не чидакаша и не Реальность, но кажущаяся очевидность.  
То, что вы увидели в области межбровья, или позади лба, или над головой, или ещё где-то – не чидакаша, а совокупность отдельных частей чидакаши. Постоянно помните о том, что чидакаша не воспринимается ни разумом, ни ощущениями, ни воображением. Однако о присутствии чидакаши можно говорить благодаря её проявлениям, которые подобны эху, которое еще остается некоторое время после звука.  
Чидакаша – не тело, но тело находится в чидакаше.  
Пристально всматриваясь в чидакашу, вы можете внезапно обнаружить ослепительную вспышку света или необычайный объект, но в любом случае вы не должны утрачивать связи с Цельным осознанием цельной чидакаши.  
Так, например, если вы направляете свой разум к лобной локализации, дайте ему задание: "я хочу понять общую природу всей чидакаши, а не расщеплённых ее частей". Первое, что мы должны сделать – это понять чидакашу. Когда мы поймем ее, тогда можно любоваться или наблюдать за ее игрой, можно различать цвета, всматриваясь в межбровье, можно пытаться проникнуть в пещеру тайников сознания. Предпринимая эти попытки, опять и опять говорите себе, что вас интересует лишь цельная природа чидакаши, а не отдельные ее фрагменты, которые могут вас ужаснуть или восхитить. Осознавайте свое физическое тело, не теряйте связи с ним, не забывайте о нем. Пока вы не постигли подлинной своей сущности, не теряйте связи с физическим телом и с вашим дыханием. Наблюдайте цветовые эффекты, различайте их, но если вы не поспеживаете за быстрой их сменой – это не беда в настоящее время. Достаточно знать, что цвета приходят и уходят с потрясающей скоростью. Достаточно просто не терять бдительности.  
Воспринимайте цвет, будьте свидетелем их восприятия, следите за их сменой – ваша главная забота теперь состоит в этом наблюдении за чидакашей.  
Помните, что когда я произношу слово "чидакаша", я не подразумеваю темную область или внутреннюю небесную твердь, которая якобы расположена перед лбом, или выше головы, или позади головы, или в задней части ее, или в передней части. Нет, я подразумеваю все это вместе взятое, все количество всех форм понимания чидакаши.

Тантрические медитации. Сарасвати Сатьянанда Свами [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Если вы способны настроить себя именно на это, вы добьетесь многого, вы поймете чидакашу, подлинную сущность вашего тела. А если вы способны прочувствовать все это, то откроете забытую природу души или духовный принцип, живущий в каждом человеке.

Итак, войдите в межбровье, проникайте в узкую пещеру абсолютной ночи. Вы идете навстречу открытиям, погрузив свой взор в себя. Да, пока все темно, очень темно, ничто не может быть замечено, ничто не может быть понято, но это более глубокий аспект чидакаши.

Теперь повторите Ом семь раз.

При произнесении этой вибрации пожалуйста прочувствуйте ее как звуковое выражение тонких душевных волн, исходящих из вашей индивидуальности в чидакаше, лишенной физического смысла. Постарайтесь, пожалуйста, это понять в то время, когда Вы произносите этот священный звук.

Ваше тело – всего лишь форма вашего сознания, которое выражает себя в этом звуке. Думайте об этом, когда вы произносите Ом-кар: Оммм... Оммм ... Оммм

...

Постепенно возвращайтесь к внешнему миру, осознавайте свое физическое тело, внешние звуки и т.д.

Расширяйте свое представление о том, где вы находитесь и чем занимаетесь.

Вспомните, что вы практикуете чидакаша дха-рану и приготовьтесь к возвращению во внешний мир. Вы осознаете, что сидите в асане. Теперь вы можете расслабить ваше тело, руки, ноги и открыть глаза.

Хари Ом Тат Сат.

Стенограмма другого варианта по классу чидакаша дхараны

Теперь ложитесь головой ко мне, закройте глаза и постарайтесь не двигаться в течение всего занятия, которое продлится около 30 минут. Следите за своим телом так, чтобы оно вообще не двигало даже пальчиком, разрешите вашему телу быть спокойным и неподвижным. Первым важнейшим фактором действительно начавшейся медитации является способность отождествиться с окружающими вас условиями.

Второй фактор – способность стать расслабленными и неподвижными.

Третий фактор – способность сохранять бдительность при неподвижном и расслабленном теле, за которым вы неусыпно наблюдаете.

Осознавайте свое тело от макушки головы до кончиков пальцев ног. Когда вы наблюдаете за вашим телом, прощупывайте лучом своего внимания всё тело, а не отдельные его части.

Созерцайте ВСЁ тело полностью, тело как единое целое. Не думайте только о голове, руках или ногах, думайте обо всём теле.

Кроме того, когда вы направляете внимание на свое тело, не упускайте из поля вашего наблюдения, что оно лежит на полу. Итак, созерцайте ваше тело, лежащее на полу, как один единый объект. Сохраняйте сосредоточенность на неподвижном физическом теле, лежащем на полу. Если вдруг вы произвольно или случайно двинули какой-то частью тела, вам необходимо осознавать этот факт движения. Ничего не совершайте бессознательно. ВСЁ ОСОЗНАВАЙТЕ.

Однако, вам следует всё-таки избегать движений в процессе занятия, – в противном случае занятие теряет смысл. Таков первый урок йоги.

Помните: важно не то, что вы не способны сконцентрироваться на объекте, но важно то, что вы сознательно делаете. Избегайте бессознательных импульсов. Именно бессознательность является причиной, все остальное – следствия. Быть постоянно сознающими – значит жить отдельно от тела и независимо от него.

Вы не должны концентрировать свой разум на чём ни будь, вам следует только сознавать свое тело. С этого начинается подлинная медитация. Используете ли вы медитацию для религиозных целей, сидите ли вы в лотосе или в другой асане, медитируете ли вы лежа или сидя – это не имеет особого значения для вхождения в медитативное состояние. Особое значение имеет способность сохранять максимальную бдительность при максимальном расслаблении и максимальной неподвижности.

Не позволяйте себе погружаться в бездну бессознательности, избегайте бессознательного движения тела, бессознательного движения пальцев, бессознательного движения головы и глаз – всё должно управляться сознанием и пониманием.

Когда вы научитесь концентрироваться на единой целостности тела, тогда вы прочувствуете качество своей концентрации: вы будете воспринимать свое тело как неподвижную статую.

Многие имеют привычку бессознательно двигать конечностями тела и совершенно не контролируют свои произвольные движения, в то время как каждое движение должно иметь сознательную мотивацию.

Если вы управляете вашими физическими движениями, это означает, что вы управляете определенной частью вашего мозга, а, следовательно, и вашим разумом.

Тантрические медитации. Сарасвати Сатьянанда Свами [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Если вы хотите совершить движение – совершайте его сознательно, но если вы не хотите совершать движения – не совершайте его тоже сознательно. И тогда мысленно скажите себе: "Никакого движения!".  
И ваша концентрация будет конструктивной и доброкачественной. Ваше тело превратится для вас в неподвижную статую, в некий объект вашего созерцания. Отныне фиксируйте в сознании единственный факт: "мое тело неподвижно".  
И вы не должны шевелить даже пальцем, вы не должны двигаться вообще, полный покой, абсолютная неподвижность...  
Ваши импульсы находятся под вашим контролем, под вашим сознательным контролем.  
Такова первая и наиболее важная стадия медитации. Прежде чем вы научитесь управлять своим разумом, вы должны научиться управлять своим телом. Это – аксиома.  
Прежде чем вы научитесь управлять тонкими энергиями, вам необходимо научиться управлять грубыми. И это не трудно, так как вы знаете свое собственное тело, чувствуете его и можете развивать дальнейшее постижение своих телесных возможностей.  
Теперь переместим внимание на более тонкую сущность нашего тела – на дыхание. Концентрируйтесь на естественном дыхании, концентрируетесь на дыхании. Прочувствуйте, как струя воздуха продвигается сквозь ваши ноздри вглубь вашего тела.  
Концентрируясь на дыхании, мысленно говорите себе: "я делаю вдох, я делаю выдох". Продолжайте концентрироваться на дыхании. Дышите легко и естественно.  
Делая вдох, осознавайте, что вы делаете вдох. Делая выдох, осознавайте, что вы делаете выдох.  
Не дышите спонтанно, без контроля. Вносите в этот процесс понимание и постоянное наблюдение.  
Итак, при вдохе вы сознаете, что вдыхаете, а при выдохе вы сознаете, что выдыхаете. Вы бдительно следите за двумя потоками воздуха в ваших ноздрях и представляете, как два потока сливаются в один в области межбровья, т.н. "третьем глазе". Образуется как бы треугольник с вершиной в межбровье. Луч вашего внимания сосредоточен на этом треугольнике. Отождествляйтесь с этим дыханием в треугольнике. Прочувствуйте звук вашего дыхания, прислушайтесь к этому звуку. Вы слышите мантру, которая созвучна вашему выдоху и вдоху. Этой мантрой является священный слог Ом. Отождествляйтесь с Ом во время выдоха и вдоха. Теперь вы получили очень важную психотехнику и можете культивировать ее регулярно.  
Во-первых, наблюдайте за тем, как два потока воздуха устремляются по двум каналам ваших ноздрей и соединяются в вершине треугольника в межбровье.  
А во-вторых, в это же самое время отождествляйте шум двух потоков с мантрой Ом.  
Таким образом, вы осознаете, что Ом входит в вас и выходит из вас.  
Продолжайте в том же духе наблюдать за этими процессами самостоятельно в течение двух минут.  
Отвлекитесь от звука моего голоса в течение этих двух минут и не беспокойтесь о том, что вы чего-то не услышите в то время, когда я буду говорить.  
Отождествляйтесь с Ом и своим дыханием вполне осознанно. Не засыпайте. Это важно.  
Продолжайте работать с дыханием и мантрой Ом, совмещенных в треугольнике. Направляйте свой разум во внутреннюю часть лба так, как если бы вы смотрели сквозь стену, рассматривая то, что находится за ней.  
Ваш лоб – это стена. Проникайте за эту стену, внутрь нее. Там вы обнаружите свой внутренний космос, свою чидакашу. Левый висок лба – левая стена вашего внутреннего космического дома, а правый висок – правая стена, затылок – задняя стена дома, а вершина головы – потолок. Теперь попробуйте заглянуть внутрь своего дома.  
Вы внимательно рассматриваете, что находится на внутренней стороне передней стены.  
Затем рассматриваете внутреннюю сторону правой стены.  
Рассматриваете изнутри левую стену. Рассматриваете изнутри заднюю стену.  
Рассматриваете изнутри потолок.  
Представьте, что вы сидите в номере своей гостиницы и рассматриваете свой номер: его стены, потолок и пол. Следуйте за моим голосом и представляйте то, о чем я говорю:  
Внутренняя сторона передней стены. Внутренняя сторона правой стены.  
Внутренняя сторона левой стены. Внутренняя сторона задней стены. Внутренняя сторона потолка. Повторим осмотр еще раз:  
Передняя стена изнутри. Правая стена изнутри. Левая стена изнутри.  
Задняя стена изнутри.

Тантрические медитации. Сарасвати Сатьянанда Свами [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Потолок изнутри.

Передняя стена изнутри.

Правая стена изнутри.

Левая стена изнутри.

Задняя стена изнутри.

Потолок изнутри.

Теперь мы ознакомились с номером, в котором живем. Мы знаем, что у него четыре стены и потолок. Осознайте, что этот номер является местом вашего обитания. Вы живете внутри этого номера, а не снаружи.

(Пауза)

Хари Ом Тат Сат.

Сеанс чидакаши дхараны окончен.

Глава XVIII. Тратака и антар тратака

Слово "тратака" означает "устойчивый пристальный взгляд". Таким образом, практика тратаки развивает сосредоточенность. Человеческий разум обладает огромной энергией, но желания, повседневная деятельность и различные развлечения опустошают и повсюду рассеивают ее. Если мы сможем сосредоточить ее и направить к одной цели (мирской или духовной), удача нам обеспечена. Нас постоянно атакуют те или иные чувства, и мы не успеваем осознавать множество сопутствующих им мыслей. Лишь тогда, когда нам удастся расслабиться и заблокировать силу воздействия чувств, мы начинаем понимать природу нашего ума.

Чтобы сконцентрироваться на внешнем или внутреннем объекте, разум должен находиться под контролем и не отвлекаться. Для этой цели необходимо выбрать тот объект, который способен привлечь вашу сосредоточенность и привести ум к миру и устойчивости. Здесь можно использовать и мантру Ом, и цветок, и образ вашего гуру или божества, и пламя свечи. Для начинающих пламя свечи является наиболее приемлемым, удобным и практичным объектом.

Тратака состоит из двух стадий - тратаки и антар тратаки. Тратака направляет ум на внешний объект, и потому эта техника предназначена для начинающих, чей разум еще не подготовлен к внутреннему сосредоточению и легко притягивается привлекательным внешним объектом. Когда мы закрываем глаза, пытаюсь сконцентрироваться на внутреннем символе, ум тут же противится этому, ему быстро это надоедает, и он стремится уйти в сторону. Однако в антар тратаке, или внутренней визуализации, ум ведет себя иначе, так как он уже узнал и полюбил интравертную технику. Хорошо известно, что ум под воздействием вонне направленных чувств теряет свою энергию, но когда он сосредоточен на внутреннем объекте и отвлечен от чувств, он накапливает энергию.

Тратака очень благоприятна. Ежедневная практика тратаки помогает развить силу сосредоточения и память. Кроме того, укрепляются глазные мышцы и улучшается зрение. Тратака обнажает тайники наших энергий. В Индии тратака используется как наиболее важное средство достижения оккультных сил, хотя многие не понимают, что это за силы. Христиане в течение многих столетий используют тратаку, концентрируясь на иконах, божественных картинах и религиозных символах.

Тратака развивает силу сосредоточения, поскольку сознательная энергия направляет внимание в один центр и автоматически ведет к медитации. В этом могут убедиться и новички даже после непродолжительной практики.

Тратаку следует осуществлять в наиболее устойчивой позиции. И хотя ее можно выполнять просто сидя на стуле или в позе сукхасаны, наиболее стабилизирующими позами являются сиддхасана, сиддха йони асана или падмасана.

Используя внешнюю или внутреннюю тратаку, старайтесь не моргать глазами или уводить зрение от выбранного вами объекта. Сначала это покажется трудным, но с практикой станет легче. Самое главное - расслабление глаз. Это необходимо для получения ясного внутреннего образа.

Ум должен ограничиться только одним объектом или образом и ничем больше.

Если ум начинает блуждать и отвлекаться, нежно и ласково возвратите его к объекту вашего сосредоточения.

Для тратаки можно использовать любой объект. Мы предлагаем на выбор несколько примеров: пламя свечи, черная точка, ваш духовный символ или образ божества, кончик носа, центр межбровья, шивалингам, небо или вода, луна, звезды, кристалл, ваша тень, ночь, пустота, зеркало, янтра или мандала.

Метод, описанный в этой книге, использует для тратаки пламя свечи. Огонь привлекает зрение и ум, как магнит - железо. Кроме того, огонь оставляет ясный отпечаток в нашем воображении, которое играет важнейшую роль при культивировании внутренней тратаки. Поначалу мы используем внешнюю тратаку, а затем с учетом внешнего опыта начинаем развивать опыт внутренний.

Объект (в нашем случае это свеча) должен быть расположен на горизонтальном

Тантрические медитации. Сарасвати Сатьянанда Свами [filosoff.org](http://filosoff.org)  
уровне от глаз и на расстоянии вытянутой руки. Если у вас дефект зрения, расположите объект таким образом, чтобы он не раздваивался. Образ, однако, поначалу будет сохранять тенденцию к смещению в сторону, вверх или вниз. Пытайтесь стабилизировать объект, мысленно утверждая его предпочтительно в центре межбровья.

Тратака

Расположите свечу так, как описано выше, и зажгите ее.

Установите вашу спину, шею и голову на строго вертикальной линии и примите, удобное положение.

Закройте глаза.

Мысленно просмотрите все тело.

Устройтесь таким образом, чтобы уже не двигаться в течение всей практики.

Примите устойчивое положение тела.

Постарайтесь управиться с этими процедурами за 2-3 минуты.

Пропойте Ом семь раз и проследите за тем, как вибрации Ом пронизали все ваше тело и мозг.

Откройте глаза и начинайте пристально смотреть только на верхний кончик фитиля и ни на что больше.

Ваши глаза должны быть широко открыты, но смотреть без напряжения.

Пробуйте сознательно расслабить глазные мышцы.

Не закрывайте глаз и не моргайте.

Если, однако, вы чувствуете дискомфорт, моргните глазами и продолжайте практику дальше.

Не двигайте зрачком.

Зафиксируйте свой ум на фитиле свечи.

Если он блуждает, мягко возвращайте его назад.

Совершайте это в течение трех минут, пока ощущаете комфортное состояние, а затем закройте глаза.

Визуализируйте образ пламени свечи в центре межбровья и попробуйте удержать его там.

Удерживайте ум только на пламени свечи.

Если в уме возникают другие представления, оставайтесь свидетелем этих представлений, просто отслеживайте их.

Продолжайте этот процесс до тех пор, пока наблюдаемый объект ясно различим.

Снова откройте глаза и пристально смотрите "а верхний кончик фитиля.

Все ваше внимание должно быть сосредоточено только на этом. Продолжайте

практику в течение трех минут, пока вам удобно, снова закройте Глаза и сконцентрируйтесь внутренней визуализации пламени Свечи, пока образ не утратил своих ясных очертаний.

Повторите эту процедуру, если вы располагаете временем, а затем пропойте Ом семь раз. Держите глаза закрытыми в течение короткого времени! просто наблюдайте за реакциями своего ума. Будьте сознательным свидетелем любого вашего опыта. А теперь откройте глаза и погасите свечу.

Антар траатака

Мы приступаем к духовной практике, которая акцентирует не внешний объект, а внутренний. Для успешного продвижения в этой практике вам необходимы два фактора - спокойствие духа и устойчивость тела.

В первую очередь следует выполнить кайя стхайрьям, т.е., овладеть полной физической устойчивостью.

Ваша спина должна быть прямой, на одной линии с шеей и головой. Глаза закрыты.

Мысленно расслабьте каждую мышцу и сочленения вашего тела и охватите своим вниманием все тело.

Ваше тело должно стать столь же неподвижным, как статуя.

Постепенно удельный вес физической значимости тела будет уменьшаться, а удельный вес духовной силы увеличиваться.

Кайя стхайрьям - мощное средство умиротворения ума.

Переключите свое внимание на психическое дыхание, наблюдайте за ним, прочувствуйте его, проследите входящие и выходящие потоки во время вдоха и выдоха.

Освободите тело от всякой напряженности. Расслабьте тело полностью, и вы обнаружите, что скорость вашего дыхания значительно замедлится. Вы едва ощущаете его тонкое присутствие в области горла.

Теперь пропойте протяжно, громко и ясно Ом семь раз, постепенно приглушая вибрацию на ммммммммм.

Сфокусируйте ваше внимание в центре межбровья.

Входите в этот центр, не спеша, сознательно, без напряжений.

Если у вас здесь возникают какие-то проблемы, лизните ваш безымянный палец и крепко надавите подушечкой этого пальца в точку между бровями. На несколько секунд задержите палец, а затем удалите его.

Постарайтесь удержать свое сознание в этой точке или, по крайней мере,

Тантрические медитации. Сарасвати Сатьянанда Свами [filosoff.org](http://filosoff.org)  
вообразите, что там находится маленькая звездочка.  
Возможно, что этот образ покажется на мгновение и затем исчезнет – все это не столь важно.  
Продолжайте свое наблюдение.  
Если вы чего-то не можете видеть, зато вы можете это вообразить. Вообразите звезду в небе, вообразите, как эта единственная маленькая звездочка мерцает в бесконечном небесном пространстве.  
После продолжительной практики эта внутренняя звезда станет вашей путеводной звездой на пути к духовной свободе.  
Но если вы действительно увидели в межбровье свою звезду – произошло великое духовное событие, которое означает, что вы развили новый тип видения. Это третий глаз.  
Развивайте потенцию третьего глаза, символа космического сознания в человеке.  
Непрерывно используйте способности этого глаза.  
Постоянно работайте с центром межбровья.  
Стенограмма занятия по классу тратака  
Прежде всего, необходимо найти оптимальный вариант для тратаки: пламя свечи должно быть расположено на расстоянии длины руки и на уровне глаз. В противном случае, вы будете напрягаться.  
Закройте глаза, и пропойте трижды Оммм... Оммм... Оммм...  
Держите глаза закрытыми.  
Прочувствуйте состояние всего вашего тела.  
Представьте мысленно всё своё тело.  
Вообразите, что оно как бы укоренилось подобно дереву и весьма устойчиво.  
Ваши ноги и основание тела представляют как бы корни телесного древа.  
Прочувствуйте устойчивость вашего тела.  
Мысленно скажите себе, что нет никакого различия между основанием вашего тела и основанием земли.  
Ваше тело возрастает от основания земли.  
Прочувствуйте это и всё ваше тело полностью.  
Осознайте вашу правую ногу.  
Осознайте вашу левую ногу.  
Правое колено, левое колено, правое бедро, левое бедро, правая ягодица, левая ягодица, брюшная полость, грудь, правая рука, левая рука, голова.  
Осознайте всё тело полностью. Всё тело полностью. Всё тело полностью.  
А теперь откройте глаза и смотрите на кончик горящего фитиля.  
Не моргайте.  
Если вам трудно не моргать – моргните, но затем постарайтесь опять смотреть, не моргая на кончик горящего фитиля. Полностью сосредоточьтесь на пламени. Нет ничего, кроме этого пламени. Вы как бы отождествляетесь с этим пламенем. (Долгая пауза).  
Ваше зрение приковано к горящему фитилю, как к магниту. Оно властно притягивается к нему. Будьте немым свидетелем этого процесса притяжения. Не вовлекайте свои мысли в этот процесс, просто наблюдайте явление вашего растворения в пламени. (Долгая пауза).  
Теперь откройте глаза и посмотрите на пламя.  
И опять направьте свое внимание на кончик горящего фитиля. Позвольте вашим глазам расслабиться, и опять попробуйте смотреть не мигая.  
Попытайтесь сосредоточиться на кончике горящего фитиля. Прочувствуйте магнитное влечение к пламени. (Долгая пауза).  
Не существует ничего на свете, кроме этого пламени. Отождествляйтесь с ним, насколько это возможно.  
Теперь закройте глаза, и вновь наблюдайте мысленно за образом пламени.  
Перед вашими закрытыми глазами горит огонь. Постарайтесь представить его.  
Будьте свидетелем и наблюдателем горящего огня. (Долгая пауза).  
Сосредоточьтесь на кончике горящего фитиля.  
Если вы вдруг вместо огня увидели другие образы и картины – рассматривайте их, будьте свидетелем того, что вы видите. Смотрите на эти посторонние картины и образы так, как вы смотрите в телевизор, не вовлекаясь непосредственно в то, что происходит на экране.  
(Долгая пауза).  
Теперь откройте глаза и совершите последний круг.  
Опять сосредоточьтесь на кончике горящего фитиля. Смотрите в центр пламени.  
Не моргайте.  
Не напрягайтесь, смотрите легко, созерцательно. Когда вы смотрите расслабленно, не напрягаясь, вам легко смотреть долго и не мигая.  
Смотрите на кончик фитиля и вычеркните из вашего внимания всё, что не имеет к нему отношения. (Долгая пауза).  
Закройте глаза и опять повторите мысленную процедуру визуализации пламени.  
Зафиксируйте свой мысленный взгляд на пламени. Если вы не видите ничего,

Тантрические медитации. Сарасвати Сатьянанда Свами [filosoff.org](http://filosoff.org) кроме черной пустоты, наблюдайте эту черную пустоту. В ней может появиться какое-нибудь изображение. Будьте внимательны и наблюдайте мысленно за своим черным экраном. (Долгая пауза).

А теперь пропойте пять раз Оммм и прочувствуйте вибрации этого священного звука. Ваше тело вибрирует в унисон с этим звуком. Он проникает в ваши уши, в ваш мозг, пропитывает все ваше тело исцеляющей силой своей вибрации. Представьте себе, что такая же вибрация пронизывает всю планету Земля, весь космос, всё, всё, всё...

Держите ваши глаза закрытыми в течение одной минуты и прислушайтесь к вашему состоянию, к вашим чувствам, к вашему настроению.

Занятия закончены.

Хари Ом Тат Сат.

Стенограмма занятия по классу антар тратака

Садитесь удобнее и забудьте обо всём остальном.

Постарайтесь не двигаться.

Пропойте трижды и вместе слог Оммммм... Прочувствуйте, как Оммм пронизывает всё ваше тело и полностью насыщает исцеляющей вибрацией. Звук Оммм не просто исходит из ваших уст, но пропитывает всё ваше тело ощущением здоровья.

Вы осознаёте всё своё тело.

Вы совершенно неподвижны.

Зафиксируйте внимание на всём теле.

Оно устойчиво и спокойно.

Ваше внимание полностью направлено на межбровье т.е. ваш внутренний космос, или чидакашу.

Если вам трудно сосредоточиться на межбровье, можно облизнуть подушечку большого пальца и, крепко прижав его к межбровью, провернуть вокруг его оси по часовой и против часовой стрелки несколько раз.

Визуализируйте в межбровье крошечную звезду.

Представьте себе, что вы смотрите на ночное небо, окутанное мглой, и видите на нём одну-единственную звёздочку. Попытайтесь визуализировать или вообразить звезду или небольшую светлую точку.

Проникайте в свой внутренний космос.

Вы совершаете внутреннюю тратаку.

Вообразите, что перед вами стоит небольшой столик, а на нём горит белая свеча. Сосредоточьте внимание на кончике горящего фитиля.

Представьте, что кроме вас точно так же сидят и другие люди и тоже внимательно смотрят на пламя свечи. Итак, постарайтесь отчётливо представить столик и горящую свечу на нём.

Теперь отождествите пламя свечи с маленькой звёздочкой в межбровье. Вы совершаете внутреннюю тратаку или антар тратаку.

Развивайте свою способность воображения дальше и теперь представьте шивалингам, т.е. белый камень овальной формы, который является символом вашего космического сознания. Сфокусируйте своё внимание на этом космическом символе вашего сознания, локализованного у вас в межбровье.

Представьте, что в этом межбровье сокрыт ещё один человеческий глаз. Он не менее живой, чем ваши два глаза. Мысленно рассматривайте его во всех деталях.

Концентрируйтесь на этом центре между двумя бровями.

Вообразите, что там находится небольшая маленькая железа, подобная крошечной гвоздике. Этот сокрытый орган ещё не проявлен, но вы сейчас совершаете душевное усилие, пытаетесь открыть третий глаз.

Не анализируйте и не размышляйте об этом сейчас. Просто активизируйте усилия своего воображения и представляйте, что третий глаз открывается.

Он находится не так уж далеко. Всего лишь за вашим лбом, внутри этого лба.

Продолжайте направлять прожектор вашего внимания в район межбровья.

Не прекращайте ваших усилий.

Фокусируйте свой луч света на межбровный центр. Найдите там крошечную звезду. Свой третий глаз.

Представьте, что вы созерцаете там круглый кристалл. Погружайтесь в это созерцание.

А теперь формируйте символ вашего божества, или ишта девата. Очень важно, чтобы вы ясно представили свой ишта девата.

Вспомните, как вы видели столик и горящую свечу на нём.

Развивайте свою способность к антар тратаке.

Вообразите, что в зале горит множество свечей и перед каждой свечой сидит человек, который так же, как и вы, занят антар тратакой.

И все, как и вы, развивают способность к визуализации.

Эту внутреннюю тратаку вы все начали в 4 часа утра.

И каждый из вас сел перед своим столом, зажёл свою свечу и стал пристально, без напряжения, всматриваться в центр пламени.



Тантрические медитации. Сарасвати Сатьянанда Свами [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Все приняли устойчивое положение тела и сосредоточенно занимаются антар тракаой. Вообразите эту картину как можно более отчётливо. Продолжайте концентрировать внимание на центре между бровями и развивать воображение, представляя круглый кристалл.

Затем представьте своё божество внутри этого сияющего кристалла.

Это сияющее божество и есть подлинное ваше "я".

Вы – это не только тело и не только ваши мысли, но и целое "я" в форме подлинного и непосредственного осознания.

Сосредоточьтесь на этом "я", которое оставалось неизменным в прошлом и останется неизменным и в будущем.

Это "я" вечно является свидетелем всех воплощений.

Это "я" вечно является свидетелем всего, что оно включает в себя всё.

Говорите себе мысленно: "Я – во всём. Всё – во мне".

Говорите мысленно: "Я постиг смысл всего. Я понял глубокий смысл всех вещей".

Мысленно пропойте три раза Оммм... Оммм... Оммм.

Спросите себя: "кто я?"

Повторите этот вопрос еще и еще раз с чувством, с осознанием и искренне: "кто я? кто я?"

И попытайтесь действительно понять, кто же вы всё-таки.

Но только не оставайтесь безучастными. Будьте искренни, по крайней мере, к себе. Мало узнать, что вы существуете. Следует знать, что вы существуете. Я знаю, что я имею тело.

Я испытываю его.

Я вижу его.

Я чувствую его.

Я знаю его.

Кроме того, я думаю, и в то же самое время я знаю, что я думаю. Я сознаю процесс сознания. Я – свидетель всех моих мыслей. Я не только думаю, но и знаю, что я думаю. Я знаю своё прошлое. Я знаю и сознаю себя полностью, как непосредственный свидетель самого себя. Сконцентрируйтесь, пожалуйста, на самосознании.

Сконцентрируйтесь, пожалуйста, на самосознании.

Пропойте мысленно Оммм... Оммм... Оммм...

Не двигайтесь. Чего бы вам это ни стоило, но сохраняйте неподвижность.

Продолжайте развивать двойное осознание и тела, и ума. Продолжайте быстро переносить своё внимание то на тело, то на ум.

Осознавайте два процесса как один.

Совершайте это вновь и вновь.

И осознавайте, что одно и то же "я" наблюдает и за телом, и за умом.

Оммм... Оммм... Оммм...

Хари Ом Тат Сат.

Глава XIX. Нада йога

Этимологически слово "нада" восходит к понятию "поток сознания", хотя "нада" означает "звук". Как утверждает методология нада йоги, существуют четыре стадии тональных проявлений звука:

Пара нада, или трансцендентальный звук, пашьянти, или ментальный звук, мадхьяма, или промежуточный звук и байкхари, или звук, возникающий при столкновении двух объектов. Первая вибрация, пара нада, обладает волной бесконечной протяженности и остается за порогом обычного восприятия.

Упанишады называют эту волну Ом и утверждают, что природа этой волны есть Свет, или джьоти. Иными словами, Ом – это абсолютная тишина. В медитативной практике свет есть тишина, а тишина есть свет. Ом – это анахата, или неслышимая звуковая волна и источник всех слышимых звуков. Ом – это внутренняя тишина, семя звука или возможность звука. Пифагорейцы считали, что источником звука является ничто, или ноль, т.е. сверхсущность. Пара нада представляет последнюю стадию перед самадхи.

Пашьянти, или ментальный звук – это звук воспринимаемый ухом (например, мелодия, которую мы слышим во сне). Такая вибрация воспринимается скорее нашим умом, нежели нашим ухом.

Мадхьяма обладает более низкими частотами, чем две предшествующие, но более высокой, чем байкхари. Это звук еле уловимого шепота.

Байкхари представляет звук, который возникает от прикосновения двух объектов, например, речи и музыки.

Мировая система нада йоги верит, что вселенная является проекцией звуковых колебаний, которые сформировали разнообразные формы. В индийском пантеоне последний трансцендентальный звук пара находится на том же самом уровне, что и космический источник, т.е. Пара или Брахман. Мусульманские святые так же утверждают, что мир произошел от звука и форм. Об этом говорит и христианская Библия: "В начале было Слово (т.е. звук), и Слово было у Бога,

Тантрические медитации. Сарасвати Сатьянанда Свами [filosoff.org](http://filosoff.org) и Слово было Бог".

Развитие музыкальных систем в прошлом происходило в строгом соответствии с логикой нада йоги садханы. Различные волны нада привлекательны для различных стадий сознания. Некоторые колебания нада неприятны для одних, другие же более подходящие для иных. Кроме того, в различное время нада воспринимается различным образом. Эти нада-вибрации в музыке известны под именем раги, или музыкальных нот. Утренняя коротко частотная музыка Индии обращена лишь к некоторым, но не ко всем. Вечерние раги, напротив, более чувственны, и соответствуют влечениям большинства людей, и потому более популярны. Однако, чтобы прочувствовать душу такой музыки, ее надо слушать часами.

Нада йога различает пять планов бытия: физический, прани-ческий, ментальный, супраментальный и ананда, или атмический. Нада, или вибрация каждого плана, представляет символ, позволяющий разуму проникнуть в более глубокие слои сознания. Нада физического тела – это звуки или колебания сердца, легких, мозга, органов кровообращения и процессов обмена веществ. Когда физический план трансцендируется, начинают восприниматься тонкие вибрации пранического сознания. Однако нада йоги следуют дальше, проникая в более глубокие и сокровенные уровни сознания. Для бхактов, например, таким центром является анахата чакра (область сердца), для йогов – аджна чакра, или т.н. "третий глаз", а для ведантистов – сахасрара. Нада-йогины способны, однако, воспринимать вечный, неслышимый ухом спонтанный звук в бинду чакре. Нада йога представлена в аллегорической форме в несравненном творении Бхагаватам:

"Господь Кришна оставил свою обитель в полночь и отправился в джунгли. Это случилось в первый месяц зимы во время полнолуния. Он стал играть на флейте и волшебные звуки вскоре пропитали всё безмятежно спавшее пространство вокруг. Казалось, что сами джунгли начали плясать и петь. Вскоре чарующие звуки достигли сердец гопи (пастушек). Услышав божественные звуки флейты, они мгновенно забыли обо всем на свете, забыли своих мужей и свои обязанности. Они самозабвенно бежали навстречу звукам, не разбирая дороги, скорей-скорей туда, к источнику волшебной флейты. Пастушки даже не заметили, как обворожительные звуки заставили их танцевать вместе с Кришной, и каждой пастушке казалось, что Кришна танцует только с ней одной..."

Здесь Кришна олицетворяет более высокий уровень сознания, его игра на флейте – нада садхану. Обязанности пастушек в отношении своих мужей – это внешняя действительность, а танец с Кришной – это наслаждение божественной вибрацией нада. Звуки флейты – это вибрации пашьянти, которые практически неслышимы, но могут восприниматься на тонком плане.

Подобные звуки некоторые воспринимают, как Ом, другие же слышат нечто подобное жужжанию пчелы, извлекающей нектар из медоносного цветка. Согласно науке нада йоги, это нас посещают вестники из тонких сфер анандамайя коша, или третьего уровня сознания, представляющего сущность, насыщенную счастьем. На таком уровне сознания индивидуум обладает высшим пониманием и воспринимает всю вселенную как цельную вибрацию блаженства.

Практика нада йоги

Метод нада йоги позволяет проникнуть в более глубокие сферы сознания посредством звука. Наука нада йоги, как и различные философские системы и религии, рассматривает проявленную вселенную как совокупность вибраций. Современная наука также признает, что вся вселенная представляет лишь непрерывное взаимодействие различных вибраций, или колебаний энергии, а звук не более чем специфическая форма вибрации. Йога утверждает, что даже различные сферы ума и тела, как грубого, так и тонкого, являются лишь проявлением бесчисленных колебаний со многими перестановками и комбинациями. Таким образом, можно сказать, что разум и тело – это концентрированный звук.

Нада йога – превосходная практика для стимулирования пратъяхары (отвлечения ума и чувств от посторонних помех) и приближения к медитации. Подобно тому, как музыка может формировать в нас определенные состояния ума и чувств, нада йога также способна преобразовывать наше тонкое тело.

Новичкам рекомендуется начинать практику нада йоги тогда, когда вокруг тихо, т.е. поздно вечером или рано утром. Но если человек способен без проблем обнаруживать тонкие звуки, тогда нада йога может выполняться в любое время, на любом месте и без затыкания ушей. Однако, чтобы получить ощутимые опыты, необходимо практиковать каждый день. Поначалу можно начинать хотя бы с 15 минут или больше, а впоследствии продлевать на несколько минут.

Предварительная практика

Садитесь в наданусандхана асану и закройте уши.

Расслабьте все тело и ум.

Тантрические медитации. Сарасвати Сатьянанда Свами [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Теперь вы вполне успокоились.  
Вас интересует теперь только медитация.  
Глубоко вдохните и во время выдоха издавайте жужжащий звук.  
Расслабьте нижнюю челюсть и не прижимайте ее к верхней, рот закрыт.  
Ваше жужжание должно напоминать жужжание пчелы.  
Эта вибрация звучит внутри вашей головы, начиная от горла.  
Продуцируйте этот звук примерно в течение тридцати секунд.  
Доведите жужжание до пяти минут.  
Полностью отождествите свое внимание на этих вибрациях.  
А теперь прекратите жужжание.  
Прислушайтесь к тонким вибрациям. Попробуйте уловить какой-либо звук.  
Продолжайте прислушиваться. Вы можете обнаружить, что какой-то звук становится все более и более отчетливым, интенсивным и чистым.  
Постарайтесь удерживать свой ум на этом звуке, слушайте его очень внимательно.  
Если вы достаточно чувствительны, то можете обнаружить еще некий звук, как фон для первой вибрации.  
Этот второй звук может быть довольно слабым, тем не менее, его можно уловить.  
Отвлекитесь от первого звука.  
Сфокусируйте внимание на втором звуке, который стал фоном для первого.  
Прислушайтесь к нему внимательно. Слушайте только его, и вы обнаружите, что где-то позади него возникает опять слабый звуковой фон другой тональности.  
Продолжайте прислушиваться к новому звуку.  
Позвольте этому новому звуку завладеть всем вашим вниманием.  
Продолжайте.  
И опять, как прежде, отвлекайтесь от этого звука, если появляется еле слышный, другой.  
Чем более тонкий звук вы улавливаете, тем глубже погружайтесь в него.  
Регулярная практика нада йоги приведет вас непосредственно к медитации.  
Если вы не смогли обнаружить никакого тонкого звука при первой попытке, не беда, не отчаивайтесь.  
Постепенно, с практикой, вы разовьете эту способность.  
Поначалу вы сможете преобразовывать внешние звуки во внутренние, а затем начнете слышать тонкие внутренние вибрации внутренним слухом.  
Звуки, которые вы услышите, могут напомнить вам звуки колокольчика, лютни, пения птиц и так далее.  
Итак, при помощи простого метода нада йоги вы можете обнаружить могучие потенции своей внутренней сущности.  
Стенограмма занятия по классу нада йога  
Теперь садитесь удобнее для медитации и заткните уши указательными или большими пальцами.  
В течение всей практики я прошу вас держать уши закрытыми.  
Закройте глаза и совершайте удджайи.  
Во время выдоха представьте, как удджайи пронизывает ваш позвоночник.  
Продолжайте удджайи с максимальным сосредоточением.  
Глаза не открывайте и слушайте меня внимательно.  
Глаза не открывайте и слушайте меня внимательно.  
Внимательно прислушивайтесь к жужжанию, похожему на жужжание пчелы.  
Возможно вы почувствуете, что жужжание напоминает вам хорал, и тогда вы можете ритмично подпевать в такт выдоху и вдоху ОМ... ОМ... ОМ...  
Постарайтесь, пожалуйста, проникнуться этим состоянием.  
Прежде всего, вы должны хорошо закрыть уши, и когда вы делаете вдох, представьте, что ваша удджайи пронизывает позвоночник от основания до вершины, после чего вы произносите звук, подобный жужжащей пчеле.  
Продолжайте в таком духе непрерывно.  
И когда вы произносите этот звук, постарайтесь услышать как бы на заднем фоне ритмично вибрирующий ОМ ОМ ОМ.  
Итак, во время выдоха вы продуцируете жужжание пчелы, а во время вдоха – удджайи, пронизывающее спинной мозг.  
Уши по-прежнему остаются закрытыми, но если вы устали, то можете на какое-то время опереться локтями рук о колени.  
Продолжайте занятия даже тогда, когда вы открыли уши. Отдохнув, опять закройте уши.  
Первое, что важно помнить, это то, что удджайи пронизывает ваш позвоночник при вдохе.  
И второе, что важно помнить, это то, что при закрытых ушах вы произносите протяжный звук жужжащей пчелы, в то время как на заднем фоне мысленно улавливаете ритмичное ОМ ОМ ОМ.  
Если у вас есть ваша собственная мантра, вы так же можете использовать ее вместо ОМ.

Тантрические медитации. Сарасвати Сатьянанда Свами [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Итак, повторите весь процесс еще раз.  
Сделайте вдох как бы сквозь полость спинного мозга при помощи уджайи.  
А теперь сделайте выдох с закрытыми ушами, синхронизируя физическую вибрацию с мысленной вибрацией ОМ ОМ ОМ или с вашей мантрой.  
Теперь прекратите жужжать, не продуцируйте больше звук.  
Глаза не открывайте и не жужжите.  
Сейчас вы должны просто внимательно прислушиваться к внутренней вибрации.  
Слушайте тщательно. Прислушайтесь внимательно к любому звучанию.  
Звук может возникнуть спонтанно, внутри вас. (Длинная пауза).  
Через некоторое время вы можете услышать некоторый монотонный звук.  
Это может быть жужжание пчелы, шум двигателя или морской прибой.  
Но независимо от того, что вы слышите, этот звук исходит из вас.  
Прислушивайтесь более чутко и вы, возможно, сможете уловить еще один сопутствующий звук.  
Настройтесь только на него и отвлекитесь от первого звука. (Долгая пауза).  
Внимательно отслеживайте новый звук.  
Возможно, к вам возвращается первый звук.  
Но возможно вы услышали новый для себя звук.  
Независимо от того, что вы слышите, продолжайте прислушиваться.  
Продолжайте, пожалуйста, слушать в течение пяти минут.  
Если возникнет новый звук, настраивайтесь на него.  
(Очень длинная пауза).  
Медленно опустите руки на колени, сомкнув указательные пальцы с большими.  
Тело остается неподвижным. Не двигайтесь и не открывайте глаз.  
Метод, который вы практикуете, называется нада йогой. Эта йога прекрасно устраняет возбуждение и волнение, после чего вы можете вернуться к своим проблемам и обдумать их в более спокойном состоянии.  
Вы можете теперь размышлять о чем угодно и медитировать на любой объект, концентрируя внимание на межбровье или кончике носа.  
Образ или форма, о которых вы желаете размышлять, размещайте на воображаемой черной доске в области межбровья. Привлекайте образ мысленно и концентрируйтесь только на нем одном в течение трех минут.  
Совершайте этот процесс без напряжения, но сосредоточенно.  
Хари Ом Тат Сат.

#### Глава XX. Абстрактные медитации

Можно медитировать на что угодно – для медитации нет предела. Ниже мы приводим лишь несколько примеров, иллюстрирующих приемы медитации. Перед тем как начинать медитировать, прочтите внимательно предлагаемый текст. Попробуйте понять глубокий смысл, а затем использовать его для медитации. Не бойтесь экспериментировать в поисках того материала для медитации, который наиболее созвучен вашей природе и внутренним ощущениям. Вы можете комбинировать один текст с другим, извлекая то, что кажется важным для вас. Поток жизни (Рабиндранат Тагор)

В моих венах струится тот же поток жизни, что и во вселенной, Пульсирует тот же ритм, определяемый днем и ночью; Одна и та же жизнь ликует от радости на бесчисленных листьях травы,  
Пробиваясь сквозь волны цветов и деревьев и волнуясь вместе с океаном, Она вышла оттуда, откуда выходят рождение и смерть, Приливы и отливы. Мое тело превратилось в праздник От прикосновения с этим миром жизни; Моя гордость наполнилась танцем столетий, Пульсирующих в моей крови.

#### Море блаженства

Божественная энергия всюду –  
Бесконечная, вибрирующая, сверкающая.  
Все мое тело пульсирует в ритме вселенной  
И вся вселенная пульсирует в ритме моего тела.  
Я купаюсь в этом безграничном море энергии и света,  
Жизненной силы, магнетизма и вибраций.  
Я плыву в тишину, покой, в безвременье.  
Энергия всюду.

#### Общение с природой

Посмотри на Луну,  
Светлую, мирную и ласковую.  
Почувствуй,  
Как множество испускаемых ею световых частиц  
Пронизывают и ласкают тебя  
Пройдись по холмам и поднимись в горы,  
Поговори с природой за городом. <Г  
Успокойся и пойми, что ты – часть всего сущего  
Оставь свои городские забавы и заботы,  
Расслабься, закрой глаза и почувствуй себя заодно с природой.  
Впусти в себя бесконечную силу, которая окружает тебя,

Тантрические медитации. Сарасвати Сатьянанда Свами [filosoff.org](http://filosoff.org)  
И растворись;  
Пусть твои заботы исчезнут в окружающей приводе;  
Она – источник жизни,  
Она – сама жизнь,  
Она – бытие,  
Она – ты сам.  
Пulsирующий ритм жизни  
Прислушайся к биению своего сердца.  
Осознай его мощный напор, пульсирующий о  
через все артерии и вены.  
Это именно оно питает каждую клеточку твоего тела  
жизненной силой.  
Но твое сердце не уникально.  
Такое же – в каждом человеке,  
Будь он черным, белым или желтым,  
Индусом, британцем или монголом.  
Твое сердце совершает ту же работу,  
что и в каждом другом человеческом существе.  
Та же жизненная сила пульсирует и в тебе, и в другом.  
Подумай о животных. У них тоже есть свое сердце, хотя, может быть,  
и немного другое.  
Та же жизненная сила,  
которая пульсирует в тебе – пульсирует и в них.  
Твоя жизнь и все формы жизни – это проявления  
одной жизненной силы,  
Вибрирующей во всей вселенной.  
Совершенное единство (Вильям Блейк)  
В одно мгновение видеть вечность,  
Огромный мир – в зерне песка,  
В единой горсти – бесконечность  
И небо в чашечке цветка.  
Перевод С.Я Маршака  
Божественная симфония (Инаят Хан)  
Когда я смотрю на окружающий меня мир,  
я чувствую себя каплей в океане;  
Но когда я заглядываю внутрь себя –  
Я вижу как вселенная подобно маленькому пузырьку  
медленно поднимается со дна моего сердца.  
Смысл бытия  
Я доволен, я улыбаюсь.  
Потому что звуки, цвета, чувства,  
которые я воспринимаю ушами, вижу глазами  
и ощущаю сердцем – будут существовать даже тогда,  
когда мои уши, глаза и сердце  
исчезнут навеки...  
кто я?  
Спросите себя: "кто я?"  
Физическое ли тело?  
Нет, не может быть.  
Ведь оно постоянно меняется;  
В прошлом году мое тело было не таким, как сейчас.  
когда я был ребенком, мое тело не было похоже на то,  
которым я обладаю сейчас.  
Оно находится в вечном движении,  
Поэтому оно не может быть моей внутренней  
неизменно природой. Быть может, я – мой ум?  
Нет, ум также не может быть моей внутренней природой,  
Поскольку и он постоянно меняется.  
Возможно, я – это мои чувства?  
Иногда я чувствую себя счастливым человеком, иногда нет.  
Мое настроение постоянно меняется.  
Поэтому и чувства не могут быть моей подлинной природой кто же я?  
Индус, христианин, англичанин, индеец?  
Нет, это только внешние формы моей личности  
Они тоже изменчивы.  
Не прекращайте задавать себе вопрос: "кто же я?"  
Я – свидетель всех явлений во вселенной  
Я обладаю неизменным существованием.  
Я обладаю чистым сознанием.  
Я – неразрушимая сущность  
Моя природа – БЫТИЕ.

Тантрические медитации. Сарасвати Сатьянанда Свами [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Я просто ЕСТЬ.

Категории (Чжуан цзы)

Предположим, что есть утверждение,  
И мы не знаем, к какой категории оно принадлежит.

Но если мы различные категории совместим в одну,  
Различия между ними исчезнут.

Так, например, если есть начало,  
То должно существовать время, предшествующее  
этому началу,

А также и время перед временем, которое предшествовало  
времени

Существования этого начала.

Если есть существование, должно быть и не существование.

И если есть время, когда нечто не существовало,  
то должно быть и время,

Когда даже ничто не существовало.

В какой-то момент неожиданно появилось ничто

(Может ли кто-нибудь утверждать, что оно принадлежит  
к категории существования или не существования?)

Даже сами слова, которые я здесь только что написал,

Мне сложно определить как нечто.

Совершенство (Ишавасья Упанишад)

То совершенно.

И это совершенно

Если от совершенства отнять совершенство -

Совершенство останется

Потому что ОНО - СОВЕРШЕНСТВО

Глава XXI. Другие медитативные психотехники

Предлагаемые психотехники представляют сочетание различных медитативных  
методов, органично вплетенных в ту или иную психотехнику. Все они являются  
превосходными и мощными средствами пратьяхары (отвлечения внимания),  
ведущей разум посредством определенных крий (действий) по восходящему пути  
самосознания.

Читатель обратит внимание на то, что в этих психотехниках используются  
различные методы стенограмм, изложенных выше.

Мантра йога

Садитесь в удобную позу.

Спина должна быть прямой и вертикальной к основанию пола.

В течение всей практики держите глаза закрытыми, постарайтесь не двигаться  
и расположите ваши руки соответствующим образом.

Постарайтесь не волноваться даже тогда, когда ваш ум провоцирует вас на  
беспокойство.

Вам предлагается та система медитации, которая основана на расслаблении при  
помощи мантры или джапы.

Вам необходимо мысленно визуализировать специфический звук.

Этот звук должен стать основной вибрацией на вашем ментальном плане.

Этот звук, слово или мантра должен стать центром вашего сознания, и этот  
центр должен быть расположен между двумя бровями.

Центр вашего сознания - это межбровье.

Предлагаемый метод очень прост и совершенно доступен для каждого, но и  
здесь требуется настойчивость и практика.

Предположим, что вы избрали для себя звук РАМ, и начинаете мысленно

воссоздавать ритмичность этого звука в межбровье.

Этот ритм не должен быть ни слишком медленным, ни слишком быстрым, и это  
размеренное ритмичное колебание должно

продолжаться, по крайней мере, двадцать минут. После этого вы можете  
остановить свой ритм РАМ в межбровье и сосредоточиться на комнате, в  
которой вы находитесь.

Итак, если вы выбрали звук РАМ, то должны чувствовать умственную вибрацию в  
межбровье, как РАМ-РАМ-РАМ безостановочно и неустанно в течение двадцати

минут или больше.

При этом ваши мысли будут приходить, и уходить, и попытаются помешать вам,  
вмешиваясь в этот процесс.

Вас, однако, не должно волновать это вмешательство, поскольку я уже велел  
вам не реагировать на игру ваших мыслей.

В течение двадцати минут ваши мысли иногда будут овладевать вашим вниманием  
и отвлекать вас от задания.

Однако ваше сознание нацелено на ритмичную вибрацию мантры, и потому должно  
вернуть внимание к центру сознания в межбровье.

И опять мысли вмешиваются.

И опять вы отвлекаете свое внимание на визуализацию ритма мантры в

Тантрические медитации. Сарасвати Сатьянанда Свами [filosoff.org](http://filosoff.org) межбровье.

Главное, не волнуйтесь, когда мысли волнуют вас, а просто перемещайте внимание с мысли на пульс мантры.

Сейчас, для примера, мы с вами ритмично пропоём мантру Ом.

Повторяйте вслед за мной с таким же ритмом и модуляцией эту священную вибрацию.

Вы повторяете за мной лишь для того, чтобы получить навык, как это совершать мысленно.

Различие здесь лишь в том, что то, что мы делаем вслух, вы будете повторять мысленно.

Потому что подлинная практика джапы, или повторения мантры, основана не на пении, а на мысленном произнесении.

Занимаясь этой практикой около двадцати минут, вы вовлекаете свое внимание в этот процесс все больше и больше.

При этом вы можете использовать символ или форму, которые помогут вам удержать свое внимание и размышление на выбранном вами объекте.

Пропойте мантру Ом пятьдесят раз.

А после этого переходите к мысленному и ритмичному пению.

Если у вас есть своя мантра, пойте ее.

Но если у вас нет своей мантры, пойте Ом.

Постепенно перемещайте свое внимание к центру сознания в межбровье и начинайте тот же самый процесс пения мантры но мысленно.

Постоянно корректируйте свое внимание, если оно отвлекается мыслями в сторону.

Сейчас мы с вами проведем опытное занятие на протяжении пяти минут, и постараемся провести его сосредоточенно.

Итак, повторяйте за мной пение Ом.

Теперь расслабьтесь, и пусть ваши мысли свободно устремляются к внешнему миру, навстречу внешним объектам.

Теперь вы можете открыть глаза и пошевелить различными частями тела.

Хари Ом Тат Сат.

Унмани крия

Садитесь, пожалуйста, удобнее с прямой спиной. Руки положите на колени, сомкнув большие пальцы с указательными. Сначала мы совершим капалабхати пранаяму.

Я не уверен, что вы знаете, как ее делать, и поэтому позвольте мне продемонстрировать вам эту пранаяму, после чего вы повторите вслед за мной. (Демонстрация капалабхати пранаямы).

Вдох делайте медленно, а выдох энергично.

Однако, если вам трудно, выталкивайте воздух во время выдоха не столь интенсивно.

За один раунд сделайте около сотни таких выдохов, а затем приступайте к джаландхара бандхе, прижимая колени, поднимая плечи и упираясь подбородком в яремную впадину.

Далее сделайте полный выдох и во время задержки дыхания переходите к уддияна бандхе, втягивая живот.

Теперь сделайте вдох и во время задержки дыхания переходите к мула бандхе, сокращая область между анусом и мочеполовым органом.

Наконец, освободитесь от мула бандхи, уддияна бандхи и джаландхара бандхи и глубоко вдохните.

Наступило время приступить к нашей медитации.

После того, как вы закончили капалабхати с тремя бандхами, держите глаза по-прежнему закрытыми.

Вы можете изменить, если это необходимо, положение своего тела, но не открывайте глаз.

Приступайте к практике удджайи пранаямы, представляя при этом, как с каждым вдохом вы словно пронизываете весь позвоночник от нижнего его основания в области муладхары до самой вершины в области аджна чакры.

Теперь делайте капалабхати самостоятельно.

Когда вы закончите свою сотню интенсивных выдохов, можете изменить положение тела, если это необходимо, и опять приступайте к удджайи пранаяме, не открывая глаз.

(Класс совершает сотню дыханий и маха бандху).

Пожалуйста, продолжайте ваше дыхание и слушайте меня внимательно.

Вы делаете удджайи, и каждый ваш вдох как бы прочищает канал от муладхары до аджны, а каждый ваш выдох, похожий на жужжание пчелы, распределяет сладость исцеляющей энергии Ом от аджна чакры до муладхары.

Когда вы продуцируете жужжание Ом от аджны до муладхары, продолжительность гласного звука О-О-О должна быть значительно короче продолжительности согласного звука М-М-М-М-М-М-М-М-М-М-М. Произнесение священной вибрации Ом должно напоминать хорал. Иными словами, произносите Ом, как ОМММММ, а не

Тантрические медитации. Сарасвати Сатьянанда Свами [filosoff.org](http://filosoff.org)  
как 00000М.

Звук О возникает в аджне, а далее продолжается вплоть до муладхары, как звук ММММ.

От муладхары к аджне дыхание прочищает сознания. От аджны к муладхаре Ом насыщает сознание.

Теперь давайте пропоем божественную вибрацию Ом тринадцать раз.

Когда вы закончите этот раунд, приступайте к дыханию удджайи.

(Класс поет Ом тринадцать раз).

После пения Ом вы можете изменить свою позу, если это необходимо, но пока не открывайте глаз.

И опять повторите пение Ом тринадцать раз.

(Пение Ом прекращается).

И вновь вы можете продолжить ваше визуализированное дыхание от муладхары к аджне и от аджны к муладхаре.

Просчитайте количество ваших удджайи сорок девять раз.

Прочувствуйте, как оно скользит вдоль позвоночного столба.

Эта практику называют сознательным дыханием и совершают сорок девять раз и когда вы закончите этот раунд, следует повторить этот раунд еще раз, но добавляя мантру СОХАМ.

После сорока девяти раундов сознательного дыхания вы должны практиковать СОХАМ таким же образом в дополнение к дыханию пятьдесят девять раз.

Пронизывайте очередной мантрой позвоночный столб от муладхары до аджны и наоборот.

После практики СОХАМ 59 раз вы должны продвигаться к чидакаше, локализуя внимание на внутренней стороне лба без моих напоминаний.

А теперь споем вместе со мной ОМММ... ОМММ... ОМММ... (поют вместе).

Сейчас вы можете расслабиться, принять удобное положение и открыть глаза.

Хари Ом Тат Сат.

Спонтанная, или подсознательная, медитация

Садитесь удобнее с прямой спиной. После того, как вы приняли устойчивую позу, не приступайте сразу же к медитации. Прежде, чем вы начнете свою медитацию, вам необходимо просто посидеть спокойно 5-10 минут, корректируя себя и устраиваясь комфортнее.

Глаза, однако, не открывайте.

В течение двадцати минут вы будете медитировать, а я буду руководить вашей медитацией.

Первое, что вы должны запомнить, это - дожидайтесь удобного момента для медитации и никогда не пытайтесь сразу же медитировать.

Поначалу дайте возможность своему телу устроиться удобнее и расслабиться.

Наблюдайте за телом и своими мыслями, но отстранено.

Спросите себя: "О чем я думаю?"

Осознавайте свои мысли, не изгоняйте их, не подавляйте их, позвольте им существовать - просто наблюдайте за ними.

Постарайтесь выяснить, о чем же вы думаете.

Спрашивайте себя: "Я о чем-то думаю? О чем же?"

Отслеживайте каждую мысль, но не вовлекайтесь в процесс мышления, не становитесь мыслителем, но будьте свидетелем.

Не отождествляйтесь со своими мыслями, но оставайтесь очевидным свидетелем их.

Нет необходимости ненавидеть свои мысли или любить их.

Не преследуйте свои мысли и не подавляйте их, позвольте им существовать.

Если возникает какое-то беспокойство, не стремитесь устранить его или подавить - просто фиксируйте, что оно есть, как беспристрастный свидетель. Выставьте на обозрение своему сознанию все свои мысли и переживания.

Не отождествляйте себя ни с покоем, ни с беспокойством, ни с болью, ни с тревогой.

Просто оставайтесь сторонним наблюдателем всего этого.

Я - не слушатель, я - свидетель слушания.

Станьте сознательным свидетелем того, что вы слышите.

Если вас что-то беспокоит со стороны, не волнуйтесь, но станьте просто свидетелем того, что вас волнует. Не концентрируйте внимание на объекте раздражения.

Не реагируйте болезненно на любые мысли или ощущения, отслеживайте их существование.

Наблюдайте за процессом так, как вы наблюдаете за тем, что показывает телевизор, не имея возможности вмешаться в этот процесс показа.

Скажите себе: "Я не мыслитель, я - свидетель".

А теперь вместе пропоем Ом.

Я начну, а вы будете повторять за мной.

Слушайте, пожалуйста, внимательно и повторяйте.

Совершая удджайю на вдохе, представляйте, как насос вашего дыхания как бы



Тантрические медитации. Сарасвати Сатьянанда Свами [filosoff.org](http://filosoff.org) отсасывает воздух от основания позвоночника и продвигает его к вершине. Совершая удджайю на выдохе вместе с мысленным или громким пением Ом, представляйте, как насос вашего дыхания как бы выталкивает воздух от вершины позвоночника и продвигает его (т. е. воздух) к основанию его.

Итак, пропоем Ом вместе восемь раз.

ОМММ... ОМММ... ОМММ... ОМММ... ОМММ... ОМММ... ОМММ... ОМММ..

Теперь приступим к практике удджайи.

Не забывайте вращать сознание во время вдоха и выдоха между основанием позвоночника от муладхары до его вершины в аджне.

Пытайтесь представить, что вдох начинается именно с основания позвоночника.

Не продуцируйте грубых вульгарных звуков.

Звук вашего дыхания должен быть ритмичным и почти незаметным, но вы должны слышать его.

Не спешите быстро выдыхать!

Ваше дыхание должно быть глубоким, продолжительным и синхронно совпадать с расстоянием от основания позвоночника до его вершины. Кроме того, вы должны слышать его.

Внимательно прислушивайтесь к этому дыханию жизни.

Энергия вашего дыхания направляется силой вашей воли и вашим сознанием вдоль позвоночного столба вверх и вниз, вверх и вниз.

Дыхание – основа, спинной мозг – трасса.

Не распыляйте свое внимание. Осознавайте процесс челночного дыхания вверх и вниз: вдох – движение воздуха вверх, выдох – движение воздуха вниз вместе с Ом.

Продолжайте.

Продолжайте.

Продолжайте.

Отождествите движение воздуха с трассой его продвижения.

Теперь отождествите свой вдох с мантрой.

Отождествите свой выдох тоже с мантрой.

Если у вас нет своей мантры, используйте мантру СОХАМ, как имитацию вашего дыхания.

Полностью сконцентрируйтесь на дыхании, трассе продвижения дыхания и на мантре.

Отождествите эти три фактора в единое целое.

Это единое целое сфокусировано в центре вашего межбровья.

Отвлекитесь от трассы позвоночного столба и локализируйте свое внимание в чидакаше в области межбровья.

Теперь вы можете открыть глаза.

Хари Ом Тат Сат.

Духовный экран

Сейчас вам предлагается весьма привлекательная психотехника.

Ложитесь в шавасану, ноги слегка расставлены, руки лежат вдоль туловища ладонями вверх.

Глаза закрыты в течение всей практики. Если возможно, постарайтесь не двигаться. Теперь, конечно, вы можете еще двигаться, устраиваясь удобнее.

Мы начинаем настраиваться не на сосредоточение, а на расслабление.

Не утруждайте свой ум, расслабьтесь.

Позвольте вашему уму выбрать любое направление, которое он хочет.

Пусть он привлекается внешними звуками и внешними ощущениями, если ему это нравится.

Не принуждайте его к самоуглублению.

Дайте ему полную свободу.

Не напрягайтесь, расслабьте тело и ум.

Представьте, что все ваши дела закончились успешно, и вы можете, наконец, расслабиться и полноценно отдохнуть.

Возможно, ваш ум привлекается какими-то внешними звуками и устремляется к ним.

Дайте ему свободно бежать туда, куда он хочет.

Ум воспринимает шум проезжающей автомашины или лай собаки, или пение птиц.

Психотехника, которая предлагается вам теперь, как раз и ориентирует вас на вслушивание в посторонние звуки.

Предположим, что вы уподобились микрофону или магнитофону, которые чутко реагируют на любой звук и регистрируют его в пределах определенного диапазона.

А возможно вы уподобились радару, который улавливает любые изображения и фиксирует их на своем экране.

Помните, что вы не занимаетесь сейчас ни сосредоточением, ни контролем ума.

Дайте своему уму полностью расслабиться.

Знайте, что существуют два типа осведомленности.

Один тип называется произвольной осведомленностью.

Тантрические медитации. Сарасвати Сатьянанда Свами [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Второй тип называется произвольной осведомленностью.

Если Вы думаете о том, что в этой комнате находятся кроме вас и другие люди, и что я даю всем какую-то специфическую практику – это произвольная осведомленность, но если ваше внимание просто привлечено каким-то специфическим звуком или специфическим опытом – это уже произвольная осведомленность.

Если вы слышите внешний звук – воспринимайте его.

Если вы увидели что-то – воспринимайте это.

Если вы что-либо ощущаете – воспринимайте это. Итак, впитывайте в себя все, что вы можете воспринимать.

Возможно, что вас привлекает другое, а не то, что я говорю,.

В течение трех минут чутко прислушивайтесь, к тому, те> вас привлекло.

Оставайтесь свидетелем своего восприятия.

Не погружайтесь в сон.

Спросите себя: "О чем я думаю?".

Не управляйте своим мышлением. Просто регистрируйте его. Позвольте вашему уму заниматься своей самостоятельностью, хорошей или плохой.

Не думайте о негативном или позитивном факторе вашего ума.

Не преграждайте пути. Пусть он бродит, где хочет.

Вам иногда хочется поразмышлять по поводу того, что преподносит ваш ум, но не позволяйте себе это. В противном случае, вы можете вынести своему уму приговор и ограничить его свободу.

Время от времени спрашивайте себя: "О чем я думаю?".

Пусть вас не волнует суета и беспорядочность мыслей.

Пусть вас не волнует неуправляемость вашего ума, оставайтесь бдительным наблюдателем его блужданий.

Направьте ваше внимание в область чидакаши.

Чидакаша, или ваш внутренний духовный экран, отражает все то, что вы воспринимаете из внешнего и внутреннего миров.

Всматривайтесь в свою чидакашу и вы, возможно, увидите в ней различные фигуры, символы и образы. На фоне чидакаши можно увидеть все, что угодно, любую визуализированную мысль.

Если вы продолжаете смотреть в чидакашу, она может обнаружить различные символы и неизвестные объекты. Всегда оставайтесь в чидакаше, фиксируя внимание на том, что входит в нее или выходит из нее.

Не напрягайтесь, вглядываясь в чидакашу и будьте в расслабленном состоянии.

Спрашивайте себя:

- Что появилось в чидакаше?

- Что я вижу в чидакаше?

Когда вы будете смотреть в чидакашу, может внезапно возникнуть мысль о какой-то книге, о друге, о духовной или мирской идее, картина сада, образ цветка, диаграммы или что-нибудь еще.

Что бы ни возникло, продолжайте, пожалуйста, смотреть в чидакашу.

Развивайте в себе способность постоянной осведомленности обо всем, что вы воспринимаете в чидакаше.

И если вы ничего не видите, осознавайте, что вы ничего не видите, не оставайтесь безучастны, не будьте бессознательны.

Вы – свидетель всего, что имеет место в чидакаше.

Вы – свидетель всего, что имеет место в чидакаше.

Возможны видения, различные диаграммы или восприятие непроглядной ночи. В любом случае процесс восприятия должен быть сознательным, а не бессознательным или в полудреме.

Вы можете увидеть диаграмму, цветы, птиц, сады, здания, людей, животных, реки, кромешную тьму, звездный свет или свет полной луны, яркий солнечный свет и многое-многое другое...

Главное оставайтесь беспристрастным и сознательным наблюдателем и старайтесь не заснуть. И это все, что требуется.

Пожалуйста, удержите в памяти этот совет.

Не то важно, что вы видите что-то в чидакаше или не видите ничего в чидакаше.

Важно то, что вы являетесь сознательным свидетелем всего, что появляется или не появляется в чидакаше.

Бодрствуйте и наблюдайте за своей чидакашей.

А теперь вы можете вспомнить, что практикуете одну из самых привлекательных психотехник, пошевелить пальцами рук и ног, потянуться всем телом, открыть глаза и сесть.

Хари Ом Тат Сат.

Глава XXII. Прана видья

Прана видья – это наука о пране. Йогический метод исцеления и контролирования психической энергии получил большое распространение во всем мире и известен под различными названиями. Прана видья широко использует

Тантрические медитации. Сарасвати Сатьянанда Свами [filosoff.org](http://filosoff.org)  
удджайи пранаяму и кхечари при любом положении тела, но главным условием является прямой позвоночник.

Существуют две стадии распределения энергии, каждая из которых имеет множество вариаций.

Первая стадия, восходящая, обеспечивает поступление энергии к аджна чакре, которая является энергетическим хранилищем. Прана может прибывать из манипуры или снаружи тела сквозь кожный покров. Но откуда бы прана ни поступала, она всегда нагнетается только во время вдоха.

Вторая стадия, нисходящая, открывает энергетическое хранилище аджна чакры, из которой начинает струиться энергия, распределяясь как по всему телу, так и направляясь к больным частям тела или даже к другому человеку. Но и в этой стадии, однако, прана всегда начинает истекать из аджны к месту назначения также при вдохе.

В отношении распределения энергии после вдоха эти две стадии сходятся, и, тем не менее, они существенно отличаются друг от друга.

И хотя перемещение от одной стадии к другой происходит незаметно, чередование различий между ними должно нами четко осознаваться.

Прана видья использует духовный канал пингала, как это описано в 4-й главе "Психические основы йогической физиологии". Это означает, что для духовной цели никогда не следует использовать противоположный канал ида, т.к. это может привести к вредным последствиям. Тайный метод йогического душевного исцеления посредством "наложения рук" может также быть использован для исцеления больной или плохо функционирующей части тела при помощи направления праны непосредственно от аджна чакры, как это описано в соответствующих практических рекомендациях.

Исцеляя больного, необходимо направить прану из аджна чакры непосредственно в правую руку, которая при этом должна лежать на больной части тела. Для более эффективного исцеления необходимо, чтобы больной почувствовал, как прана истекает из руки и согревает больную часть тела.

Стенограмма по классу прана видья

Закройте глаза, мягко опустив веки, и приготовьтесь к занятию прана видья. Чтобы избежать отвлечения внимания, очень важно не открывать глаз до конца занятия. Однако если вам необходимо изменить положение тела и устроиться удобнее, сделайте это, приняв любую позу лежа или сидя, на боку или на спине.

Вы можете сесть в мягкое кресло или даже откинуться в нем, но в любом случае ваша поза не должна быть дискомфортной.

Давайте вспомним, что разбуженная прана продвигается по спирали от муладхары до аджны. Прослеживая движение праны, вам необходимо сохранять ритм своего дыхания.

Начиная свое движение по правой кривой, прана выходит из муладхары и достигает свадхистханы.

Затем по левой кривой она входит в манипуру.

От манипуры до анахаты прана продвигается опять по правой кривой.

От анахаты до вишуддхи она всходит по левой кривой.

И от вишуддхи прана достигает аджны по правой кривой.

Так по спирали прана совершает свое восхождение от муладхары до аджны.

Вам также сейчас предстоит совершить 49 раундов таких восхождений.

Однако, когда вы почувствуете, что ваша прана проснулась и стала продвигаться вверх сквозь все чакры, вы можете впоследствии сократить число этих раундов, потому что однажды разбуженная прана спит весьма чутко и пробуждается сразу всякий раз, когда вы к ней обращаетесь.

А теперь начинайте пробуждать прану от муладхары до аджны.

Совершайте свое странствие не спеша, сознательно, от муладхары к аджне и представляйте, как праническая энергия продвигается вверх под руководством вашей психической энергии внутри позвоночного столба.

Прислушайтесь к различным вибрациям и звукам, которые могут возникнуть, если вам удастся разбудить кундалини в муладхаре.

Поднявшись до аджны, сделайте короткую паузу в форме кумбхаки. Здесь заканчивается первый раунд и начинается второй.

Опять возобновляйте странствие от муладхары к аджне с кумбхакой в конце.

Продолжайте процесс пробуждения кундалини, чутко вслушиваясь во внутренние вибрации и звуки.

Сосредотачивайтесь. Будьте внимательны.

Продолжайте свой маршрут от муладхары к аджне снизу вверх и пока избегайте странствия сверху вниз.

Всякий раз, когда вы достигаете аджну, не забывайте, пожалуйста, что вам необходимо здесь сделать небольшую остановку.

Прослушайте еще одно очень важное замечание: по мере продвижения вверх, к аджне, вы как бы с каждым вдохом раздуваете свое тело, как резиновый шар, и, достигнув аджны, вы максимально расслабляетесь и даете возможность

Тантрические медитации. Сарасвати Сатьянанда Свами [filosoff.org](http://filosoff.org) своему "телу-шару" как бы подняться над вами и испариться.

Таким образом, вы не должны спускаться по позвоночнику сквозь все чакры вниз, а каждый раз начинать восхождение вверх с новым "телом-шаром", который вы надуете столько раз, сколько восходите до аджны.

С вдохом тело расширяется, вы его накачиваете все больше и больше, но, достигнув аджны, вы облегченно выдыхаете и полностью расслабляетесь, визуализируя взлетающее и испаряющееся "тело-шар".

Форма вашего дыхания – удджайи пранаяма.

Но не используйте эту форму дыхания так, как это предписывалось вам в других психотехниках.

Теперь в удджайю превращается все тело.

Во время вдоха вы есть вдох, и вы расширяетесь, как воздушный шар.

Во время выдоха вы есть выдох и вы испаряетесь. Ваше тело становится легким, как вата.

Совмещайте дыхание с телом.

Когда вы совершаете вдох, все ваше тело вдыхает сквозь кожу и каждой своей частицей, раздуваясь все больше и больше.

Когда вы совершаете выдох, все ваше тело выдыхает сквозь кожу и каждой своей частицей, расслабляется, поднимается вверх и испаряется.

Запомните, пожалуйста, что весь процесс вдоха и выдоха в форме удджайи происходит именно в аджна чакре, в области межбровья.

Вдох – это расширение тела, выдох – это сжатие и последующее испарение тела.

В аджне вы вдыхаете и распределяете прану по всему телу до кончиков пальцев.

Во время выдоха прана возвращается назад к аджне и все тело расслабляется.

Таким образом, аджна чakra является хранилищем праны, которая распределяется по всему телу при помощи удджайи.

Твердо запомните, что с выдохом прана возвращается в аджну и все тело расслабляется.

Со временем, когда вы освоите науку прана видьи, все ваше сознание, все воображение, все чувства, все мысли и все ваше тело будут расширяться с вдохом и расслабляться с выдохом. И при этом вы будете делать это автоматически.

Прана расширяет астральное тело при вдохе и сжимает его при выдохе.

Вы должны полностью сосредоточить свое внимание на процессе расширения и сжатия, а не на пране. Иными словами, вам следует отождествиться с сознанием, которое расширяется и сжимается.

Теперь мы перейдем к следующему состоянию, которое имеет свои вариации.

Как и прежде, вы расширяетесь при вдохе, но во время вдоха прана растекается от аджна чакры по всему телу.

И когда ваше тело как бы испаряется, прана возвращается к аджна чакре, сжимая астральное тело.

Итак, вы делаете вдох и рассеиваете прану по всему телу, а затем вы делаете выдох, прана возвращается в аджну и тело сжимается.

Повторим еще раз. Сначала вдох, потом аджна продуцирует прану, тело впитывает ее и расширяется. Затем раздутое тело поднимается вверх, как воздушный шар, и постепенно удаляется, как бы сжимаясь, все больше и больше, пока, наконец, исчезает и словно испаряется.

Понятно, что факторы расширения и сжатия тела происходят не на физическом плане, а в нашем воображении.

Вы должны активизировать способности вашего воображения, ибо от этого зависит конечный результат наших усилий. Известно, что грубый план возникает из тонкого плана, которому, следовательно, мы должны уделять то внимание, коего он вполне заслуживает.

Когда Вы направляете прану к любой части тела (например, в ногу), то представляйте, как ваша нога расширяется во всех направлениях. Это не физическое расширение, но физический опыт.

Точно так же, когда вы вдыхаете, то направляйте свою прану по всем направлениям так, чтобы прана, истекающая из аджны, подпитывала все тело, как бы расширяя его.

Все ваше тело до кончиков пальцев ног насыщается праной.

Представляйте себе этот процесс со всей интенсивностью, на какую только вы способны.

Одновременно с этим вы должны вообразить, что вместе с физическим телом расширяется и ваше духовное тело по всем направлениям, принимая космическую форму.

Точно так же, когда вы "испаряетесь", вам необходимо сознательно оттянуть свою прану от всех частей тела и направить ее к аджна чакре.

Как воды океана отступают от берегов во время отлива, так и прана во время выдоха оставляет различные участки тела и возвращается к своему источнику,

Тантрические медитации. Сарасвати Сатьянанда Свами [filosoff.org](http://filosoff.org) чтобы затем вновь насытить тело во время вдоха новой приливной волной. Во время выдоха происходит сжатие телесного сознания, которое преобразовывает не отдельные части тела, а все тело целиком, как единый органический комплекс.

Итак, давайте еще раз представим всю картину нашего оздоровления. Вдох расширяет ваше психофизическое тело, которое обильно насыщается жизненной энергией, или праной.

Выдох сжимает это тело и всю расширенную энергию праны возвращает для дальнейшей трансформации в аджна чакру.

Сейчас мы осуществим этот процесс по частям, чтобы лучше усвоить науку прана видьи.

Начнем с правой руки. С вдохом мы извлекаем прану из аджна чакры и насыщаем пранической энергией правую руку. Правая рука в нашем воображении начинает расширяться все больше и больше на протяжении всего вдоха. Представляйте, как прана проникает во все поры и клетки вашей правой руки до самых кончиков ногтей.

Теперь вы начинаете выдыхать и представляете, как по мере выдоха ваша рука сжимается все больше и больше, отдавая использованную прану назад, в аджну, где она будет преобразована вновь в процессе следующего вдоха. Правая рука расслабляется.

Возвращаетесь к аджна чакре, сохраняя ритм своего дыхания, и переходите к левой руке, снабжая ее во время вдоха праной до кончиков пальцев и представляя ее расширение.

Во время выдоха вообразите, как расширенная энергия праны вновь стекается к аджна чакре, а левая рука, освобожденная от праны, расслабляется.

Возвращаетесь к аджна чакре, начинайте вдох и представляйте, как прана устремляется в вашу правую ногу, расширяя ее все больше и больше.

Выдыхая, визуализируйте, как ваша правая нога сжимается и расслабляется все больше и больше по мере того, как прана вытекает из нее в аджна чакру.

Теперь так же начинайте снабжать праной левую ногу, представляя все этапы расширения и сжатия ноги.

Снабжение праной... расширение.

Отвлечение праны ... сжатие и расслабление.

Снабжение праной... расширение.

Отвлечение праны... сжатие и расслабление.

Возвращая прану в аджна чакру, прислушайтесь к вибрациям своего тела.

Начинайте с вдохом снабжать праной правую грудь и возвращайте точно так же использованную прану назад к аджне во время выдоха.

Вдох - прана входит - расширение.

Выдох - прана уходит - расслабление.

Возвращая прану в аджну, сохраняйте свой ритм дыхания.

Вдохните и отправляйте прану в левую грудь, мысленно расширяя ее все больше и больше.

Выдыхайте, отправляя прану в аджна чакру и расслабляя грудь.

Вдох - прана входит - расширение.

Выдох - прана уходит - расслабление.

Прислушайтесь к вибрациям своего тела.

А теперь мы внесем небольшое изменение в наше занятие.

Во время выдоха и изъятия праны вы будете делать мысленно не расслабление, как раньше, а сжатие.

Во время снабжения праной вы, как и прежде, будете мысленно расширять.

Начинайте снабжать праной правую руку и мысленно расширять ее во время вдоха.

Отвлеките прану из правой руки и направьте ее в аджну.

Локализируйте свое внимание на том, что вся прана действительно вернулась в аджну.

Вдохните, насыщая праной левую руку и мысленно расширяя ее.

Мысленно извлекайте прану из левой руки, сжимая ее. Соберите всю прану в аджне и оставайтесь в аджне некоторое время, мысленно расслабляя левую руку.

Переходите к правой ноге. Снабдите праной всю правую ногу до кончиков пальцев, и мысленно расширяйте правую ногу.

Выдыхая, отвлеките прану из ноги и мысленно сжимайте ее.

Возвращаетесь в аджну, сохраняя ритм дыхания и мысленно расслабляя правую ногу.

Проделайте ту же процедуру с левой ногой.

Теперь отправляйте прану во время вдоха в правую грудь, мысленно расширяя ее, отвлеките прану из правой груди, мысленно сжимая ее, и возвращаетесь с праной в аджну, расслабляя правую грудь.

Отправляйте прану во время вдоха в левую грудь, мысленно расширяя ее, отвлеките прану из левой груди, мысленно сжимая ее, и возвращаетесь с

Тантрические медитации. Сарасвати Сатьянанда Свами [filosoff.org](http://filosoff.org)  
праной в аджну, расслабляя левую грудь.  
Возвращайтесь в аджну, сохраняя в ней прану некоторое время.  
Я надеюсь, что теперь вы получили представление о пранической энергии, или прана шакти.

Пропитайте этой праной все ваше тело, затем отвлеките всю прану непосредственно в аджне без сжатия и без расширения.

Если они спонтанно возникают в вашем воображении – это неплохо, пусть возникают. Вас не должны волновать эти нюансы.

Более важно то, чтобы действительно увидеть эти нюансы, которые на самом деле продуцируются аджна чакрой. Это можно сравнить с тем, как из тлеющих углей иногда с треском выстреливают искры. Или, например, во время фейерверка или сварочных работ мы можем увидеть снопы искр и ответвления сверкающих полос огня. Точно так же и прана имеет свои ответвления и искры, которые возможно зримо воспринимать, как проявления пранической энергии, пульсирующей в аджна чакре.

Вообразите, что аджна – это хранилище всевозможных энергетических трансформаций, которые плавятся в энергетическом котле подобно тому, как расплавленная магма до поры до времени сокрыта в недрах вулкана и может проявить себя во время извержения.

Теперь отправьте вашу прана шакти в большой палец правой руки и позвольте этой энергии остаться там.

Теперь вообразите, что этот большой палец расплавляется; вы должны призвать на помощь все ваше воображение, чтобы прочувствовать это ощущение разогрева и плавления большого пальца от обильного притока горячей праны.

Этот опыт очень полезен.

Вообразите, что вы попали в больницу, потому что ваш большой палец серьезно поврежден, и кровь струится из него. Что вы чувствуете при этом?

Пробуждайте в себе это чувство, чтобы спровоцировать ощущение прилива энергии к пальцу.

Теперь отвлеките энергию назад, в аджну, и пусть прана спускается вниз, к муладхаре, по каналу сушумны.

Выходите из вашего интравертного состояния во внешнюю среду.

Хари Ом Тат Сат

Глава XXIII. Кундалини крии

Следующие тантрические крии (т.е. эффективные практики) предлагают наиболее интенсивные методы для тех, кто решил систематически совершенствовать возможности сознания. Как говорит предание, данные тексты первоначально были записаны великими мастерами прошлого и предназначались для сверхъестественных целей, которые Господь Шива завещал своей ученице и супруге Парвати.

Для начинающих эти психотехники покажутся довольно сложными, и поэтому желательно, прежде всего, ознакомиться и практически освоить все те предварительные методики, которые включены в эту книгу. Кроме того, очень важно, чтобы крии изучались только под руководством гуру, который может установить, готов ученик или нет, вовремя устранить препятствия, предупредить болезни и душевный дискомфорт.

Практики разделены на три группы: стимулирующие пратъяхару, стимулирующие дхарану и стимулирующие дхьяну. Следует сказать, что эти три группы фактически являются тремя стадиями непрерывной эволюции, или одним потоком сознания, плавно, естественно и последовательно переходящего от одного качества к другому. Конечно, не надо обольщаться, что эти эффективные практики с первого же дня принесут зрелые плоды. Однако, если их реализовывать должным образом и под правильным руководством, в один прекрасный день они действительно обрадуют зрелыми плодами. Это может осуществиться лишь тогда, когда предписания наставника принимаются как насущные и исполняются регулярно и сознательно.

Практика пратъяхары

№ 1: Випарита карани мудра (перевернутая поза) Сделайте випарита карани асану (см. гл. X). Подбородок не должен касаться груди.

Совершайте еле уловимую удджайи пранаяму. Убедитесь, что ваши ноги полностью вертикальны. Закройте глаза.

Сделайте вдох в удджайи и одновременно прочувствуйте, как горячий поток амриты, или нектара, струится сквозь спинномозговой канал от манипуры к вишуддхе.

Этот нектар накапливается в вишуддхе.

Задержите дыхание в течение нескольких секунд, думайте о нектаре, который накапливается в вишуддхе и становится все более прохладным.

Теперь сделайте выдох в удджайи, ощущая, как нектар продвигается от вишуддхи к аджне, затем к бинду и, наконец, к сахасраре.

Ощущайте, что нектар как бы впрыскивается с помощью дыхания.

После выдоха опять возвращайтесь непосредственно к манипуре и повторите

Тантрические медитации. Сарасвати Сатьянанда Свами [filosoff.org](http://filosoff.org) крию, чтобы еще больше добавить нектара вишуддхе и сахасраре. Сделайте 21 таких дыхательных упражнения или раундов випарита карани мудры.

№2: Чакра анусандхана (открытие чакр) Сядьте в сиддхасану или в падмасану. Закройте глаза. Дышите обычно. В этой практике дыхание не связывается с сознанием. Всё внимание – на муладхара чакру. Медленно продвигайте свое внимание по арохан (т. е. фронтальному проходу, или переднему каналу. См. об этом подробнее в конце главы IV), начиная от муладхары к фронтальной точке свадхистханы в области лобковой кости, далее продвигайтесь к манипуре в районе пупа, к анахате в области груди, к вишуддхе в горле и к бинду. По мере продвижения вверх мысленно повторяйте слова "муладхара, свадхистхана, манипура, анахата, вишуддхи, бинду аджны", когда пересекаете эти чакры. А затем ваше внимание переходит на затылочную часть головы и спускается вниз по заднему каналу аварохан (см. об этом там же.) от бинду аджны к муладхаре. Мысленно произнесите слова "аджна, вишуддхи, анахата, манипура, свадхистхана, муладхара", когда вы пересекаете эти чакры. И опять переходите на переднюю сторону, продвигаясь от муладхары вверх к аджне, повторяя, как и прежде, названия всех чакр. Продолжайте ротацию сознания, раунд за раундом. Проходите сквозь чакры спокойно, не напрягаясь и без особых усилий. Просто отслеживайте все чакры так, как вы наблюдали бы за проплывающим пейзажем из окна едущего поезда. Совершая эту крию, представляйте, что сквозь чакры вверх и вниз проползает серебристая змея. Проведите девять раундов чакрану сандханы.

№ 3: Нада санчалана (сопровожаемая вибрацией сознания) Сядьте в сиддхасану или падмасану. Сделайте полный выдох. Глаза открыты. Расслабьте мышцы шеи, и пусть голова свободно упадет на грудь подобно отяжелевшей капле, падающей вниз. Не прижимайте волевым усилием подбородок к груди. Переместите свое внимание к муладхара чакре. Повторите мысленно "муладхара, муладхара, муладхара". Делая вдох по способу удджайи, перемещайте свое внимание по переднему каналу вдоль позвоночного столба (т.е. арохан) от муладхары вверх, к аджне. Четко представляйте, как вы транзитом проскальзываете передние точки свадхистханы, манипуры, анахаты и вишуддхи, продвигаясь к бинду аджны. Приближаясь к бинду, заканчивайте вдох и медленно поднимайте голову до вертикального положения, а войдя в бинду – мысленно скажите себе "бинду, бинду, бинду". По мере приближения к бинду возрастает сила вашего осознания, и вы представляете, как с вибрацией Ом эта сила увлекает вас вниз вдоль заднего канала позвоночного столба к муладхаре (путь аварохан). При этом гласный звук "А" священной вибрации Ом возникает как бы внезапно и оглушительно, как выстрел, в то время как согласный звук "М" протяжён и переходите жужжание, как только вы стали приближаться к муладхаре. И опять, как прежде, опускаетесь вдоль канала аварохан с вибрацией Ом, вы должны мысленно повторять названия чакр: аджна, вишуддхи, анахата, манипура и свадхистхана. Как только вы достигли муладхары, повторите мысленно "муладхара, муладхара, муладхара" на выдохе, после чего опустите голову вниз и, с удджайей делая вдох, сопровождайте своим вниманием подъем по передней стороне арохан, как раньше. Сделайте тринадцать таких раундов, или дыхательных циклов, мысленно заканчивая каждый из них словами "муладхара, муладхара, муладхара".

№ 4: Паван санчалана (сопровожаемая дыханием) Садитесь в падмасану или сиддхасану и не закрывайте глаз. На протяжении всей крии совершайте кхечари мудру. Сделайте глубокий выдох и склоните голову вперед, как в нада санчалане. Направьте свое внимание на муладхару и мысленно повторите "муладхара, муладхара, муладхара". После этого скажите мысленно "арохан" и начинайте подниматься вдоль передней стороны позвоночника, сопровождая подъем легким вдохом по способу удджайи. Пересекая чакры, осознавайте, что вы их пересекаете, как в нада санчалане, и когда вы достигнете бинду, мысленно повторяйте "бинду, бинду, бинду". Затем мысленно вы говорите про себя "аварохан" и начинаете спускаться вдоль

Тантрические медитации. Сарасвати Сатьянанда Свами [filosoff.org](http://filosoff.org)  
позвоночника с задней стороны вместе с выдохом по способу удджайи.  
И опять, пересекая чакры, вы должны осознавать каждое пересечение.  
При этом, по мере опускания, медленно закрывайте глаза, погружаясь в унмани  
мудру, или позу дремотного состояния.  
При достижении муладхары глаза должны оставаться полузакрытом состоянии.  
Повторите мысленно "муладхара, муладхара, муладхара", широко откройте глаза  
и склоните голову на грудь.  
Опять начинайте свой подъем вместе с удджайей - вдохом, как прежде.  
Сделайте сорок девять таких раундов. Заканчивая последний раунд, откройте  
глаза.  
№ 5: Шабда санчалана (сопровождается мантрой) Садитесь в сиддхасану, сиддха  
йони асану или падмасану.  
На протяжении всей практики совершайте кхечари мудру и не закрывайте глаз.  
Сделайте выдох, склоните голову на грудь и локализируйте свое внимание на  
несколько секунд в области муладхары.  
Затем начинайте медленный глубокий вдох по способу легкой удджайи, и  
мысленно поднимайтесь по передней стороне арохан.  
По мере восхождения отождествляйте звук своего дыхания с мантрой СО.  
Когда вы достигнете отрезка пути от вишуддхи к бинду аджны, поднимайте  
голову, как в паван санчалана.  
Вслед за этим задержите дыхание на несколько секунд, зафиксировав внимание  
на бинду.  
И начинайте медленно выдыхать, мысленно продвигаясь вниз по каналу аварохан  
и отождествляя звук своего выдоха с мантрой ХАМ.  
Достигнув муладхары, задержите дыхание на несколько секунд и склоните  
голову на грудь.  
Вновь начинайте следующий раунд вместе с удджайей - вдохом, поднимаясь по  
переднему каналу арохан с мантрой СО.  
В таком же духе продолжайте пятьдесят девять раундов дыхания с мантрой.  
№ 6: Маха мудра (великий жест) Эту крию можно выполнять в сиддхасане, сиддха  
йони асане или в уттан падасане, когда одна нога вытянута вперед, пятка  
противоположной ноги упирается в промежность, а обе руки опущены на не  
согнутое колено.  
Если маха мудра выполняется в сиддхасане, ее следует делать так: садитесь  
в сиддхасану или сиддха йони асану с пяткой, прижатой к муладхара чакре.  
Сделайте кхечари мудру, затем глубокий выдох и склоните голову на грудь.  
Глаза открыты.  
Повторите мысленно "муладхара, муладхара, муладхара" и начинайте  
воображаемое восхождение по переднему каналу арохан вместе с вдохом по  
способу удджайи, контролируя вниманием прохождение каждой чакры.  
Добравшись до вишуддхи, поднимите голову и, войдя в бинду аджны, мысленно  
повторите "бинду, бинду, бинду".  
Сделайте мулабандху и шамбхави мудру при задержке дыхания.  
При этом мысленно повторяйте "шамбхави, кхечари, мул", соответственно  
отождествляя свое внимание с каждым из этих действий.  
Начинающие должны повторить это трижды, а продвинутые - до двенадцати раз.  
После этого выходите из шамбхави мудры, затем из мула-бандхи и перемещайте  
свое внимание к бинду, начиная с медленным выдохом в удджайи путешествие  
вниз по заднему каналу аварохан к муладхаре, не забывая осознавать каждое  
пересечение с чакрой.  
Достигнув муладхары, повторите "муладхара, муладхара, муладхара", склоните  
голову опять на грудь, вдыхая в удджайи.  
Сделайте двенадцать таких раундов, заканчивая каждый из них повторением  
"муладхара, муладхара, муладхара".  
Примечание  
Если маха мудра выполняется в уттан падасане, необходимо учитывать  
следующее:  
После того, как вы достигли бинду, повторите мысленно "бинду, бинду, бинду"  
наклонитесь вперед и ухватитесь за большой палец вытянутой ноги пальцами  
обеих рук.  
Вытянутое колено не сгибать.  
Выполняйте шамбхави мудру и мулабандху. Повторите "шамбхави, кхечари и мул"  
от трех до двенадцати раз, отождествляясь соответственно с этими  
действиями.  
Выходите из шамбхави, затем из мулабандхи и положите обе руки на колено  
вытянутой ноги.  
Возвращайтесь к бинду и затем опускайтесь с удджайей-выдохом.  
Если маха мудра выполняется в уттан падасане, совершайте четыре раунда с  
правой ногой, вытянутой вперед, четыре раунда с левой ногой, вытянутой  
вперед, и четыре раунда с двумя ногами, вытянутыми вперед.  
Все другие детали идентичны для всех методов исполнения.



Тантрические медитации. Сарасвати Сатьянанда Свами [filosoff.org](http://filosoff.org)  
№ 7: Маха бхеда мудра (жест великой пронизательности) Эту мудру выполняйте в сиддхасане, сиддха йони асане или в уттан падасане, как с маха мудрой. При выполнении мудры в сиддхасане или сиддха йони асане, необходимо делать следующее:

Выполните кхечари мудру и не закрывайте глаз.

Сделайте глубокий выдох и выполните джаландхара бандху.

Повторите мысленно "муладхара, муладхара, муладхара" и освободитесь от джаландхара бандхи.

Сделайте вдох в удджайи в то время, когда вы начинаете подниматься к бинду. В начале этого подъема поднимите голову и мысленно повторите "бинду, бинду, бинду" начинайте спускаться по заднему каналу аварохан (т.е. со стороны спины) к муладхаре с удцжайи - выдохом. Проходя чакры, фиксируйте их в своем сознании.

Повторите мысленно "муладхара, муладхара, муладхара" и затем выполните джаландхара бандху с задержкой дыхания.

Совершите мулабандху, уддияна бандху и насикагра дришти.

Повторите мысленно слова "насикагра, уддияна, мул", соответственно перемещая внимание на выполнение каждого из этих действий.

Повторите этот раунд три раза, если вы новичок, и до двенадцати раз, если у вас уже есть опыт.

А теперь освобождайтесь от насикагра дришти, мулабандхи, уддияна бандхи и джаландхара бандхи.

Возвратитесь к осознанию муладхары.

Вновь с вдохом начинайте восхождение к бинду по каналу арохан, держа голову прямо.

Сделайте двенадцать полных раундов с дыханием.

Примечание

Если маха бхеда мудра выполняется в уттан падасане, необходимо учитывать следующее:

Положите обе руки на колено вытянутой ноги, сделайте глубокий выдох и склоните голову на грудь.

Делая в удджайе вдох, мысленно повторите "муладхара, муладхара, муладхара" и поднимайтесь, как прежде, по переднему каналу арохан от муладхары до бинду, поднимая голову при достижении вишуддхи.

Повторите "бинду, бинду, бинду" и выдыхайте в удджайе, скользя вдоль заднего канала аварохан и сознательно фиксируя каждую чакру.

Дойдя до муладхары, мысленно повторите "муладхара, муладхара, муладхара" и опять склоните голову на грудь, совершая джаландхара бандху и ухватившись пальцами рук за большой палец вытянутой ноги.

Задержите дыхание во время выполнения мулабандхи, уддияна бандхи и насикагра дришти.

Повторите мысленно слова "насикагра, уддияна, мул", локализуя свое внимание на этих действиях.

Повторите этот цикл осознания трижды, если вы еще новичок, и до двенадцати раз, если вы уже опытный.

После этого выходите из насикагра дришти, мулабандхи, уддияна бандхи и джаландхара бандхи.

Положите руки на колени и посидите немного, не поднимая головы.

Возвратите свое внимание к муладхаре, и вновь со вдохом-удджайей начинайте очередной раунд.

Выполните четыре полных раунда с дыханием при вытянутой правой ноге, затем четыре раунда при вытянутой левой ноге и, наконец, то же самое при вытянутых обеих ногах.

Не забывайте в верхней позиции повторять трижды слово "бинду", а в нижней позиции слово "муладхара."

После чего полностью расслабьтесь.

№ 8: Мандуки крия (поза лягушки)

Садитесь в бхадрасану (поза благородства) и держите глаза открытыми.

Нижняя опорная точка в области ануса должна касаться основания пола, как и ваши колени.

Если это не получается, используйте подушечку, подложив ее под себя.

Положите руки на колени и выполните агочари мудру.

Прислушайтесь к вашему естественному дыханию и ритмическому чередованию вдоха и выдоха.

Сфокусируйте внимание на обонянии.

Данная крия может обострить вашу способность к обонянию, и тогда вы ощутите аромат астрального тела, которое благоухает, как сандаловое дерево.

Если ваши глаза почувствуют дискомфорт, закройте их на некоторое время и затем возобновите опять агочари мудру.

Продолжайте выполнять эту крию, пока не почувствуете легкое опьянение.

После этого можно прекратить ее.

Тантрические медитации. Сарасвати Сатьянанда Свами [filosoff.org](http://filosoff.org)  
 № 9: Тадан крия (стимуляция кундалини) Садитесь в устойчивую падмасану и не закрывайте глаз.  
 Положите ладони на пол по сторонам тела, рядом с бедрами, пальцы направлены вперед.  
 Отклоните голову слегка назад и выполните акаши мудру.  
 Вдохните через рот в еле слышимой уджайи пранаяме.  
 Когда выполняете вдох, прочувствуйте, как поток воздуха устремляется вниз, пропитывая все ваше тело.  
 Ваша муладхара чакра накапливает жизненную силу праны.  
 Локализируйте ваше внимание на муладхаре и выполните очень легкую, еле ощутимую, мулабандху.  
 Упритесь ладонями, расположенными у бедер, в пол и попытайтесь поднять свое тело, уподобляя его качалке.  
 А теперь отпустите тело так, чтобы оно ощутило небольшой толчок от внезапного контакта с полом.  
 Повторите этот толчок еще два раза.  
 Не делайте резких и частых толчков.  
 После третьего толчка сделайте выдох в уджайи пранаяме.  
 Кажется, будто прана изливается во все стороны из своего источника муладхары.  
 Выполните эту крию семь раз.  
 Число толчков увеличивайте на один в месяц, пока достигнете максимум одиннадцати  
 Практика дхараны  
 № 10: Наумукхи мудра (блокирование девяти врат) Садитесь в сиддхасану или сиддха йони асану с закрытыми глазами.  
 Если необходимо, используйте подушку, чтобы убедиться, что муладхара устойчиво опирается в пол.  
 Сделайте полный выдох и склоните голову вперед, повторяя мысленно "муладхара, муладхара, муладхара".  
 Вдохните с уджайей и поднимайтесь по арохан к бинду, постепенно поднимая голову, поскольку вы приближаетесь к вершине.  
 Выполните йони мудру, закрывая уши большими пальцами, глаза – указательными, ноздри – средними, верхнюю губу – безымянными, а нижнюю – мизинцами.  
 Выполните мулабандху и ваджроли мудру.  
 Сфокусируйте внимание на внутреннем канале в позвоночнике и на бинду.  
 Представьте сверкающий медный тришул (или трезубец), основание которого внедрено в муладхару, центральный зуб пронизывает весь ствол позвоночника, а два боковых зубца простираются вверх по обе стороны вишуддхи.  
 Тришул будет несколько раз оживать и прокалывать бинду.  
 Когда зуб будет протыкать бинду, повторяйте мантру "бинду бхедан", что означает "протыкающий бинду".  
 Освободитесь от ваджроли мудры и мулабандхи. Откройте верхние врата, и положите руки на колени. Сделайте выдох с уджайей от бинду до муладхары и повторите муладхара мантру.  
 Опустите голову вперед и сделайте вдох, поднимаясь вверх, к бинду.  
 Совершите пять полных раундов дыхания, и вслед за пятым раундом выполните практику, которая выполнялась после выдоха.  
 №11: Шакти чалини (сопровожаемая силой мысли) Садитесь в сиддхасану или сиддха йони асану и закройте глаза. Выполните кхечари мудру.  
 Сделайте глубокий выдох и переместите свое внимание к муладхаре.  
 Наклоните голову вперед, мысленно повторяя "муладхара, муладхара, муладхара" и начинайте свое восхождение к бинду, одновременно вдыхая и медленно поднимая голову, поскольку вы приближаетесь к вершине.  
 Задержите дыхание и выполните йони мудру, закрыв уши, глаза, ноздри и губы пальцами.  
 На протяжении всей задержки дыхания позвольте вашему сознанию вращаться в непрерывном цикле, то опускаясь к муладхаре, то поднимаясь к бинду.  
 Предлагается следующая альтернативная практика:  
 Представьте тонкую зеленую змею внутри вас. Хвост этой змеи находится в бинду, а тело простирается вниз через муладхару и вверх по переднему пути арохан.  
 Голова ее также находится в бинду, и ее жало впилось в конец хвоста.  
 Если вы наблюдаете эту змею, то она начнет двигаться по кругу в душевных пассажах, или может даже покинуть этот след и делать свой собственный новый пассаж.  
 Наблюдая за ней, вы можете обнаружить, что она продвигается по узкому каналу психических проходов.  
 Когда резервы вашей задержки дыхания заканчиваются, выходите из йони мудры, положите руки на колени и обратите внимание на бинду.

Тантрические медитации. Сарасвати Сатьянанда Свами [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Начинайте спускаться к муладхаре с удджайи-выдохом.  
Достигнув муладхары, повторите трижды "муладхара, муладхара, муладхара", опустите голову и вновь начинайте подъем по переднему пути арохан.  
Выполните эту крию пять раз без перерыва, совместно с дыханием. № 12: ШАМБХАВИ (лотос Парвати) Садитесь в сиддхасану, сиддха йони асану или падмасану. Закройте глаза и занимайтесь кхечари мудрой. Визуализируйте цветок лотоса с длинным тонким стеблем, простирающимся вниз. Корни лотоса прозрачно-зеленые. Цветок лотоса закрыт, подобно почке. У основания этой почки несколько светло-зеленых лепесточков. Главные лепестки цветка розового цвета с красными прожилками. Ствол лотоса – это ствол вашего позвоночника. Его корни – это ваша муладхара. Будущее буйное цветение лотоса – это ваша сахасрара. Теперь сделайте глубокий выдох и сосредоточьтесь на муладхаре. Начинайте вдыхать с удджайи пранаямой и продвигаться вверх по стволу вашего лотоса к бинду.  
В конце вдоха вы достигаете закрытой почки вашего цветения. Ваш подъем подобен ползучему движению гусеницы. Придерживайтесь магистрального направления и не теряйте связи с вашим проводником-сознанием. Пока ваш цветок раскрывается очень медленно, НО ОН раскрывается. Впоследствии, когда он откроется, вы сможете увидеть даже желтую пыльцу на тонких тычинках. И тогда уже он будет закрываться медленно, а открываться моментально. Как только лотос перестал открываться и закрываться, опять опускайтесь по –стеблю вашего лотоса к корню, к муладхаре, дрейфуя на волне вашего удджайи-выдоха. Оставайтесь в муладхаре несколько секунд и опять поднимайтесь с медленным вдохом. Выполните одиннадцать таких раундов и заканчивайте эту крию.  
№ 13: Амрит пан (впитывание нектара) Сядьте в сиддхасану, сиддха йони асану или падмасану и закройте глаза. Совершайте кхечари мудру. Ваше внимание обращено на манипура чакру, хранилище тепла и нектара. Полностью выдохните и вдохните в удджайи пранаяме, привлекая нектар к вишуддхе сквозь позвоночный проход. Задержите дыхание, оставаясь в вишуддхе несколько секунд. Теплый нектар, извлеченный из манипуры, начинает охлаждаться вишуддхой. Сделайте выдох с удджайей, поднявшись до лалана чакры (задняя часть мягкого неба) сквозь нектар, охлаждая чакру сладким и прохладным напитком бессмертия. Ваш выдох растворяется в нектаре, и очищенное сознание медленно оседает в манипуре. Опять сделайте вдох в удджайи и повторите восхождение к вишуддхе и впрыскивание амриты в лалана чакру. Выполните девять раундов.  
№ 14: чакра бхедан (пронизывание чакр) Садитесь в сиддхасану или падмасану и закройте глаза. Дышите спонтанно, ритмично вдыхая и выдыхая. В этой крие потоки дыхания и сознания не совпадают. Однако, между ними, разумеется, не прерывается связь, хотя у каждого потока свой ритм. Между вдохом и выдохом нет пауз. С выдохом отправляйтесь в муладхару. Вдыхая, медленно поднимайтесь сознанием к вишуддхе, после чего вы делаете выдох из вишуддхи к бинду и начинаете опускаться вниз по спинномозговому проходу. С каждым снижением сознания вы делаете выдох. Достигнув свадхистханы, выдох заканчивается и начинается вдох. Сознание, однако, продолжает снижаться до муладхары, а затем внезапно изменяет направление и начинает подниматься вверх по переднему проходу арохан. С этой точки сознание вновь совмещается с дыханием, и далее они путешествуют вместе до вишуддхи, в которой вдох, как и прежде, сменится на выдох. Выполните эту крию 59 раз, но если ваша дхарана началась до того, как вы исчерпали все циклы, прервите свою практику и переходите к следующему упражнению.  
№ 15: Сушумна даршан (внутренняя визуализация чакр) Сядьте в сиддхасану, сиддха йони асану или падмасану и закройте глаза. Дышите как обычно.

Тантрические медитации. Сарасвати Сатьянанда Свами [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Потоки дыхания и сознания здесь также действуют не в унисон.  
Обратите ваше внимание на муладхару.  
Представьте, что карандаш нарисовал в муладхаре квадрат и вписал в него треугольник основанием вверх, а вокруг квадрата описал окружность, которая соприкасается с его четырьмя углами.  
Нарисуйте по лепестку на каждой стороне квадрата.  
Теперь перемещайте внимание к свадхистхане.  
Нарисуйте в этой чакре окружность того же радиуса, что в муладхаре, и шесть лепестков вокруг окружности.  
Теперь поднимайтесь к манипуре.  
Нарисуйте окружность и впишите в нее треугольник, углы которого совпадали бы с точками окружности.  
Вокруг окружности нарисуйте десять лепестков.  
Поднимайтесь еще выше, к анахате.  
Нарисуйте в этой чакре два взаимно пересекающихся треугольника - один основанием вверх, а другой основанием вниз.  
Вокруг шести образовавшихся углов опишите окружность, а вокруг окружности - двенадцать лепестков.  
Теперь поднимитесь к вишуддхе.  
Нарисуйте окружность, вокруг нее шестнадцать лепестков, а в верхней части круга нарисуйте круг поменьше и разместите в нем полумесяц.  
Поднимитесь к аджне.  
Нарисуйте круг, а внутри него напишите на санскрите Ом.  
С левой и правой стороны круга нарисуйте по лепестку.  
В бинду нарисуйте полумесяц с маленьким кружочком над ним.  
Вы достигли сахасрары.  
Нарисуйте круг и впишите в него треугольник основанием вниз.  
Вокруг круга тысяча лепестков.  
Теперь раскрасьте чакры.  
Муладхара - красная, свадхистхана - черная, манипура - желтая, анахата - лазурная, вишуддха - фиолетовая с белой луной, аджна - светло-серая, бинду - золотистая, а сахасрара - пурпурная.  
Лепестки всех чакр такого же красного цвета, как у муладхары.  
Теперь вам следует потренироваться, чтобы представлять каждую чакру на ее родном месте.  
Если это вас затрудняет, запоминайте каждый день местонахождение одной чакры и добавляйте на следующий день еще одну чакру.  
Так постепенно вы запомните, где находится та или иная чакра и, может быть, даже вспомните, как она выглядит.  
№ 16: Прана ахути (божественное омовение) Сядьте в сиддхасану, сиддха йони асану или падмасану и закройте глаза.  
Дышите как обычно.  
Представьте, что над вашей головой зависла божественная рука.  
Из этой руки исходит божественная живительная сила, которая пропитывает все ваше тело от макушки головы до пальцев ног.  
Она истекает из сахасрары в позвоночную скважину.  
У каждого могут возникнуть индивидуальные ощущения: прохлада, жар, энергетические волны, электрические импульсы, воздушный поток и т.д.  
В результате этих ощущений вы можете ощутить вибрации, толчки, подергивания и др.  
Когда прана достигла муладхары, немедленно переходите к следующей крие, не дожидаясь вторичных ощущений.  
№ 17: Уттан (подъем кундалини) Сядьте в сиддхасану, сиддха йони асану или падмасану и закройте глаза.  
Дышите как обычно.  
Внимание сфокусировано на муладхару чакру.  
Попытайтесь мысленно разглядеть отдельные детали муладхары и визуализировать всю чакру в целом.  
Вы воспринимаете черный шивалингам, как бы сотканный из дымчато-газовой субстанции.  
Вокруг лингама в три с половиной кольца обвилась красная змея, которая пытается раскрутиться и взвиться вверх по сушумне. Но тщетно... Она не может этого сделать сама и сердито шипит.  
Хвост змеи основательно закреплен с шивалингамом, но голова и тело ее способны вытягиваться вверх и опускаться вниз.  
Однако иногда шивалингам вместе со змеей можно обнаружить и в аджне, и в сахасраре.  
Голова змеи широка, как ваше тело, и похожа на капюшон кобры.  
После некоторого дискомфорта вы можете прочувствовать ощущение счастья.  
Если это произошло, немедленно прекращайте практику и переходите к следующей.

Тантрические медитации. Сарасвати Сатьянанда Свами [filosoff.org](http://filosoff.org)  
№ 18: Сварупа даршан (созерцание своей подлинной Сущности) Сядьте в сиддхасану, сиддха йони асану или падмасану и закройте глаза. Мысленно просмотрите свое физическое тело. Оно неподвижно и вы обеспечите эту устойчивую неподвижность на протяжении всей практики. Убедитесь, что вы непоколебимы, как скала. Убедившись в этом, наблюдайте за своим дыханием, которое постоянно бодрствует, в то время как тело как бы застывает и постепенно деревенеет. Когда ваше тело начинает терять чувствительность и вы уже не можете его контролировать, переходите к следующей практике.  
№ 19: линга санчалана (астральные возможности) Оставайтесь в своей неподвижной асане с закрытыми глазами. Дышите в ритме удджайи, совершая кхечари мудру. Отождествитесь с дыханием, и вам покажется, что с каждым вдохом ваше тело как бы расширяется, а с каждым выдохом сжимается, несмотря на то, что тело неподвижно, как статуя, и почти онемело. По существу, расширяется и сжимается ваше астральное тело, которое вы начинаете воспринимать как реально осязаемое. Когда амплитуда между сжатием и расширением увеличится настолько, что астральное тело в момент сжатия ощущается как ослепительная точка, вы должны немедленно прервать упражнение и переходить к следующему.  
Практика дхьяны  
№ 20: Дхьяна (медитация) Вы видели свое светящееся астральное тело. Теперь присмотритесь получше к этой светящейся точке, и вы заметите, что она имеет форму яйца, свечение которого все больше разгорается, хотя физического света вы не видите. Эта яйцо постепенно принимает форму и размеры вашего тела и даже выходит за его пределы. Это воспринимаемое вами тело не является ни физическим, ни даже астральным. Это ваше причинное тело, ваша сущность.

Часть IV. Приложения

А. Мантры различных религий

Как бы себя не называли все вероучения, но они сознательно или бессознательно используют мантры. Мы предлагаем вашему вниманию эти различные мантры из арсенала индуистов, буддистов, христиан, мусульман и многих других, чтобы каждый из вас мог выбрать то, что его больше всего привлекает.

Ведические и тантрические мантры

Следующие мантры заимствованы из традиционных ведических и тантрических текстов и классифицированы по принципу почитания различных божеств.

Гаятри мантры для различных божеств

Мантры Ганеше (Гаятри см. выше)

1. Ом shri ганешая намах
2. Ом shri махаганапатае намах
3. Ом шрим хрим крим глоум гам ганапатае вара варада сарваджанам те вашаманая сваха
4. Хрим гам хрим ганапатае сваха
5. Ом гам ом
6. Ом гам ганапатае намах
7. Ом намо бхагавате гаджананая
8. Ом вакратундая хум

Мантры Шиве (Гаятри см. выше)

1. Ом намах шив ая
2. Ом харае намах
3. Ом траямбакам яджамахе сугандхим пуштивардханам урв арукамив а бандханат мритьёрмуکشия мамритат
4. Ом намах нилакантхая
5. Хроум
6. Хроум хрим тхах
7. Рам кшам мам ям оум ум

Мантры вайшнавов (Гаятри см. выше)

1. Ом нараяная намах
2. Ом вишнавe намах
3. Ом вишнавe параджётье намах
4. Ом параматманэ намах
5. Ом анантая намах
6. Ом ачьютая намах

7. Ом говиндая намах
  8. Ом ачьютананта говиндая намах
  9. Ом клим хришикешая намах
  10. Ом shri шридхарая намах
  11. Ом shri мадхусуданая намах
  12. Ом дамодарая намах
  13. Ом намо нараяная
  14. Ом шриман нараяна-чараноу-шаранам прападье
- Мантры shri рам (Гаятри см. выше)
1. Ом shri рама джая рама джая джая рама
  2. Ом shri рамая намах
  3. Ом shri ситарамачандрабхьям намах
  4. Рамая рамабхадрая рамчандрая ведхасе рагхунатхая натхая ситаях патая намах
  5. Ом shri рамах шаранам мама
  6. Ом shri shri ситараммах шаранам
  7. Ом shri рамачандра-чараноу - шаранам прападье
  8. Рам рамая намах
  9. Хам со рамая намах сохам
  10. Хрим рамая намах хрим
  11. Хроум рамая намах хроум
  12. Аим рамая намах
  13. Клим рамая намах
- Мантры Кришне (Гаятри см. выше)
1. Ом намо бхаг авате васудеая
  2. Ом shri кришная говиндая гопиджана-валлабхая намах
  3. Ом shri кришная намах
  4. Ом shri кришнах шаранам мама
  5. Клим
  6. Криснах
  7. Клим кришная
  8. Клим кришная говиндая клим

Далее предлагаются выдержки из малоизвестных широкой публике тантрических текстов, включающих мантры, гимны и молитвы, которые обладают огромной силой исцеления и приобретения сверх способностей (сиддхи). Даже Ади Шанкарачарья использовал их, когда черные маги наслали на него болезни. Обращаясь с молитвами к Шакти, он почувствовал облегчение и вскоре был совершенно исцелен. Впоследствии эти молитвы стали называть 65-ю тантрами и они известны как Саундарья Лахари. Ниже приведены названия некоторых текстов, которые также используются как упачара (исцеляющие): Дурга Сарташати, Ананда Лахари, Деви Сукта, Атхарва Ширша, Кшама Вачана, 32 имени Дурги, Мантры 10 Махавидий.

Сиддха мантры Ханумана для обретения сил и сверх способностей (Гаятри см. выше)

1. Ом хануматэ намах
2. Ом намо бхагаватэ анджанея махабалая сваха
3. Ом хануматэ рудратмакая хум пхат
4. Ом павана нанданая сваха
5. Ом намо бхагаватэ анджанея амукася шринкхала тротая тротая бандха мокшам куру куру сваха
6. Пурвакапимукхая панчамукха хануматэ там там там там там сакала шатру шан-хараная сваха
7. Ом пашчимамукхая гарудананая панча-мукха хануматэ мам мам мам мам мам сакала вишараха сваха

Прочие мантры (используемые для исполнения желаний, исцеления, устранения помех в повседневной жизни)

Защита от змей

1. Ом нармадай вичарана
2. Анантам васуким шешам падманабхам ча камбалам шанкхапалам дхритараш-трам такшакам калиям татха мунирад-жам астикам намах
3. Ом плах сарпакулая сваха ашехакула сарва кулая сваха

Нейтрализация ядовитых укусов

1. Нама прабхау джана шива нико калакута фалу динха амико
2. Гарудадхваджанусмаранат вишвавириям вьяпохити

От скорпионов

Ччапа сваха

Устранение любой болезни

1. Ом хрим хансах
2. Ом шрим хрим клим аим индракшьяй намах
3. Ом сам сам сим сум сум сем сайм сам саха вам вам вим вим вум вум вем

Тантрические медитации. Сарасвати Сатьянанда Свами [filosoff.org](http://filosoff.org)

вайм войм воум вам вам саха амрита вареч сваха

От лихорадки и нервного возбуждения

1. Ом намо бхагаватэ рудрая кродхешварая намах джьоти патангая намо намах сиддхи рудра аджапаяти сваха

2. Ом виндхья банаана хум фат сваха

3. Ом намо бхагаватэ чханди чханди амукасья джварасья свара праджвилита парашупанае парашая фат

4. Ом намо маха уччиштха йогини пракирна данштра кхадати тхарвати нашьяти бхакшьяти ом тхах тхах тхах тхах

Дух здоровья

1. Мам бхаят сарвато ракша шриям вардхая сарвада шарирарогьям ме дехи дева дева намостутэ

2. Ом айм хрим шрим намах сарвадхарая бхагаватэ асья мама сарва рога винашая джвала джвала энам диргхаюшам куру куру сваха

3. Ачьютам чамритам ч айв а джапедоушадхикармани

4. Ом намо параматмане пара брахма мама шарире пахи пахи куру куру сваха

Для богатства

1. Ом лакшми вам шри камаладхарам сваха

2. Джими сарита сагар маху джахи Джадьяпи тахи камана нахи

3. Вишва бхарана пошана кара джой Такар нама бхарат аса хой Ом шрим хрим шрим камале камалалае Махья прасида прасида прасида сваха ом шрим хрим шрим

махалакшмьей на-мах

Для удаления преград и трудностей

1. Сакал вигхна вьяпахин нахин техи

Рама сукрипа билокахин джехин

2. Сарва бадха прашаманам трайлокьясья-

Хилешвари эвамева тваякарьямасмад

Вайри винашанам

3. Ом рам рам рам рам рам ро ро рам каштам

Сваха

4. Ом намах шантэ прашантэ гум хрим сар

Ва кродха прашамани сваха

5. Рама ракша стотра (вся глава)

Защита от дурного глаза

Шьяма гаура сундара доу джори ниракхахин чхаби джанани тори

Для крепкого сна ом агасти... Шаинах

Для мира и независимости

1. Дайхика дайвика бхоутика тапа

Рама раджа нахин каху бьяпа

2. Бхарата чарита кари прабху туласи нэ са-

Дар сунахин сия рама пада према васи

Хой бхава раса бирати

Устранение сомнения

Рама катха сундар каратари саншая бихага удав аһа хари

Для очищения ума

Таке джуга пада камала манаваун джасу крипа нирамала мати паваун

От детских болезней

Авьададжоангдхри маниманстава джанватхору яджноачьютах кати татам джатхарам

ка хаясья

От геморроя

Ом чхаи чхуи чхалака чхалаи ахум ахум клам клам клим хум

От оспы

Ом шрим шрим шрум шрам шроум шрах ом кхараштха дигамбара виката

Наянам тоястхитам бхаджами сваха

Свангастхам прачандарупам

Намамьятмабхибутае

Стимулирование работы кишечника

Агастьям кумбхакаранам ча шаминча вадава-

налам бходжанам пачанартхая смаредабхьям

ча панчакам

Чтобы иметь сына

1. Сарва бадха бинир мукто дханадханьясутанвитах манушьё татпрасаден

бхавишьяти на самсхаях

2. Ом хрим ладжджа джальям тхах тхах лах

Ом хрим сваха

Для брака

1 Таба джанака паи вашиштха аясу бьяха саджа савари каи мандави шрута

кирати урмила кувари лай ханкари каи

2. Катьяяни махамае махайогиндахишвари нандагопасутам дэви патим ме курутэ

намах

Для защиты беременности

Тантрические медитации. Сарасвати Сатьянанда Свами [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Ом тхам тхам тхим тхим тхум тхум тхем тхайм тхом тхоум тхах тхах ом  
Для долголетия

1. Хроум ом джом са ом бхурбхувах сваха ом
2. Траямбакам яджамахе сугандхим пуштивардханам

Урварукамива бандханат мритьёрмуکشиямамритат  
Не присваивать чужое

1. Ом кафал-кафал-кафал
  2. Ом каралини сваха ом каралини сваха
- Хроум хрим хрим хрим чорам бандхая  
Тхах тхах тхах

Для победы в судебной тяжбе  
Йаван таная бала паван самана буддхи вивека бигьяна нидхана  
Милость ситаджи

Джанакасута джагаджанани джанаким атисая прия карунанидхана ки  
Милость Ханумана

Сумири паван сута павана наму апанэ ваша кари ракхе раму  
Преданность богу

Бхагата калпатару пранатахита.

Крипасиндху сукхадхама сои ниджа бхагати мохи прабху дэху кая дари рама  
Овладеет знаниями

Чхити джала павака гагана самира панча рачита яха адхама шарира  
Чтобы бог простил

Анучита бахута кахеун агьята кшамахун кшама мандира доу бхрата "

Примечание: для получения мира, славы и силы обратитесь к важнейшим суктам  
и мантрам, имеющимся в текстах "сиддха прартхана".

Шесть чакр. Мантры-матрицы и биджа мантры

Мантры сикхов

1. Сат нам
2. Вахегуру
3. Сат шри акала
4. Эк сат нам омкара карата пуракху нирабхау ниравайру акаламурати аджуни саибхам гуру прасади ади сачу джагадисачу хай бхай сачу нанака хоси бхай сачу.

Мантры джайнов

1. Ом
2. Сиддха
3. Архинт
4. А-си-а-у-са
5. Архинт сиддха
6. Намо арихантанам намо сиддханам намо айриянам намо уваджхаянам намо лоз сабхасахунам.

Мантры буддистов

1. Буддхам шаранам гаччхами
2. Дхаммам шаранам гаччхами
3. Сангхам шаранам гаччхами
4. Ом свабхавашуддхах сарвадхармах свабхавашуддхоахам
5. Ом сарвататхагататмакоахам
6. Ом манипадме хум
7. Ом ах хум ваджра гуру падмасиддхи хум
8. Ах дхармадхату ах
9. Хри ма ма дакиниджуа мандара сарвасиддхи хум
10. Ом падмо йогини джая вара-хай хум
11. Ом муни-муни махамуни е саха
12. Ом ах ра па ча на дхе саха
13. Ом амрита прабхе амрита хум
14. Ом амрита ваджра пани хум фат
15. Ом амрита ваджра маха кала кхрин тапи гха на биньяк хум
16. Нам мьёхо ренгай кьё (ничарин шошу)

Мантры мусульман

1. Бисмилла - хирр ахам ан - нир - рахим
2. Ла илаха иллаллах мухаммадур расулуллах
3. Аллах ху аллах ху (произносится вслух)
4. Аллахо хазире, аллахо назире аллахо шахида, аллахо маи (произносится шопотом)
5. Кулиадауааллах авиадауааррхман аййямама тадауафхал хуал асмауалахуснаа
6. ...Аллаххувалхакку

Мантры зороастрийцев

1. Ашам воху (тайная и основная мантра авесты)
2. Ятха аху вайрьё атха ратуш ашат чит хача вангахауш даджада мангхо шьётхананамм ангхауш маздай кшатхремача ахурай я йим дригувьё дадат



Тантрические медитации. Сарасвати Сатьянанда Свами [filosoff.org](http://filosoff.org)  
вастарам

3. Фраваранэ мазда ясно джартхуштриш  
видаево ахура - такаешо хаванаэ  
ашаонэ ашахэ ратхавэ яснаич вахмаич  
кшанаотхраич пхрасастаяеч

Мантры иудаистов

1. Шемайисроэл

адоной элохену адоной эход (слушай, о израиль. наш бог господь и господь один)

2. Боруху эс адоной хамворах

борух эс атау адоной лиёлам воед

борух атау адоной

элохену мелех хаолам

борух атау адоной

винатан лануэс торасо

борух атау адоной

хаметз у тайрах

(Слава Тебе, Благословенный наш Господь,

Слава Тебе, создавшему все миры,

Слава Тебе, господствующему над нами,

Ты - Царь вселенной,

Слава Тебе, наш Господь,

Ты открыл Законы,

Слава Тебе, наш Господь, что

Ты дал эти Законы нам).

Мантры христиан

Кирье элейсон (господи помилуй)

кирье элейсон (три раза)

Христэ элейсон (три раза)

кирье элейсон (три раза)

Санктус (из католической мессы)

Санктус санктус санктус (свят, свят, свят)

Хосанна ин экскелсис (вся слава) gloria ин экскелсис дэо (вся слава

всемогущему богу)

Символ креста

Их номинэ патрис, эт филии эт спиритус

Санкти-амэн

(Во имя отца и сына и святого духа - аминь)

Православная молитва "дева мария. радуйся" богородица дева, радуйся,

благодатная мария, господь с тобою, благословенна ты в женах и благословен

плод чрева твоего.

Пресвятая мария, мать божия, помолись за нас грешных, сейчас и в час

смерти нашей. Аминь

Госполь в моем сердце

Господь для меня превыше всего:

Он - мой разум,

Он - в моем сердце,

Он - в моих мыслях

Отче наш

Отче наш, сущий на небесах! да святится имя твое, да придет царствие твое,

да будет воля твоя и на земле как на небе, хлеб наш насущный дай нам на сей

день, и прости нам долги наши, как и мы прощаем должникам нашим, и не введи

нас в искушение, но избави нас от лукавого, ибо твое есть царство, и сила,

и слава во веки. аминь

Агнец божий

Агнец божий, ты безгрешен, помилуй нас

Агнец божий, ты безгрешен, помилуй нас

Агнец божий, ты безгрешен, помилуй нас.

Словарь используемых терминов

А

аварохан - духовный канал тонкого тела.

аватара - божественное воплощение (например, Кришна, Будда, Христос, Рам, Мохаммед).

автономная нервная система - нервная вегетативная система, управляющая дыханием, кровообращением и внутренними органами, сочетание симпатической и парасимпатической систем.

аджапа джапа - спонтанное повторение мантры.

аджна чакра - или духовный интуитивный центр, т. н. "третий глаз".

аджновыи канал - духовный проход от межбровья сквозь аджна чакру к затылку.

адреналиновые железы, или надпочечники, - расположены выше почек и выделяют адреналин.

Тантрические медитации. Сарасвати Сатьянанда Свами [filosoff.org](http://filosoff.org)  
адреналин – гормон, выделяемый в стрессовых ситуациях как защитное средство.

ахимса – отказ от насилия в мыслях, словах и делах.

акаша – эфир; эфир внутреннего космоса в чидакаше и эфир внешнего космоса в махакаше (или вселенной).

альфа-волны – тип волн биотоков мозга, излучаемых во время умеренной медитации.

амрита – духовный нектар, который лалана чакра впрыскивает каплями в вишуддху чакру, наделяя чувством сладкого опьянения.

анандамайя коша – третий тип сознания, "тело блаженства".

анахада – вечная атональная вибрация.

анахата – неутомимый стук.

анахата чакра – сердечная чакра, или душевный центр, источник всех эмоций и связей с миром душевных переживаний в процессе медитативного опыта.

антар кумбхака – задержка дыхания после вдоха.

анустхана – выполнение, соблюдение или завершение определенных действий согласно предписаниям.

апана вайю – жизненная сила, локализованная в нижней части тела ниже пупа.

апариграха – присвоение чужого материального имущества.

Ардханаришвара – индуское божество; форма Бога Шивы и Богини Пар-вати, слитые воедино; контролирует вишуддху чакру.

арохан – тонкий канал астрального тела.

архетипы – символы информации, заключенной в коллективном бессознательном.

арчана – ритуальное поклонение.

асана – удобное и устойчивое положение тела.

астея – идеал безупречной честности и нестяжательства.

астральное тело – тонкое психическое тело.

Б

байкхари – звук, возникающий от столкновения двух объектов.

байкхари джапа – повторение мантры вслух.

бандана (вандана) – молитва Богу.

бандха – замок или блок, герметически фиксирующий прану, или жизненную силу, в определенных частях тела так, чтобы затем направить и использовать ее в нужном месте и в нужное время.

бахиранга кумбхака – задержка дыхания после выдоха.

басти – методы очищения кишечника.

бета-волны – биотоки, излучаемые на протяжении всей повседневной жизни.

бинду – чакра, или духовный центр, связанный с луной и духовными вибрациями. Очень важный центр в науке кундалини йога.

биообратная связь – система контроля и измерения электромагнитных волн, исходящих из головного мозга.

Брахма – индуское божество; творец вселенной; контролирует муладхара чакру.

брахмагрантхи – узел, разделяющий четки; узел творения.

брахмухурта – самое наилучшее время для продуктивной медитации, т.е. от 4.00 до 6.00 утра.

брахмари (бхрамари) – пчела; форма пранаямы.

брахмачарья – половое воздержание и самоконтроль; метод медитативной трансформации сексуальной энергии; тот, кто живет на более высоком уровне сознания.

бхакта – тот, кто занимается бхакти йогой.

бхакти йога – йога преданности.

бхастрика – мехи; форма пранаямы.

бхрумадхья – центр межбровья; направляющий центр аджна чакры.

В

вайрагья – беспристрастное отношение к внешнему миру, невозмутимость и спокойствие.

васаны – желания как движущая сила любой мысли и действия.

Веды – самые древнейшее духовное наследие, зафиксированное около 5000 лет до Р.Х.

Вишну – индуское божество; защитник и спаситель вселенной; контролирует свадхистхана чакру.

вишуддхи – горловая чакра; центр духовного очищения.

Г

голосовая щель – щель между глоткой и трахеей.

гуру – наставник, рассеивающий тьму неведения; духовно пробужденная личность, которая способна разъяснить ученикам вечные истины. Гьяна йога – йога интуитивного познания.

Д

дахаракаша – обитель муладхара чакры.

Дакини – индульская богиня, управляющая грубыми элементами тела и

Тантрические медитации. Сарасвати Сатьянанда Свами [filosoff.org](http://filosoff.org) осуществляющая контроль над муладхара чакрой.

дельта-волны – биотоки мозга, которые возникают во время глубокого сна.

джапа – вращение; повторение мантры; форма медитативной практики.

дхарана – состояние сосредоточенности.

дхарма – обязанность.

дхоути – методы очищения пищеварительного тракта.

дхьяна – медитативное состояние.

ДНК – код генетической информации, передающийся от поколения к поколению и воплощенный в каждой частице тела.

драста бхава – позиция свидетеля.

И

ида нади – духовный канал тонкого тела.

Иша – индусское божество; Бог в форме вездесущности; контролирует ана-хата чакру.

ишта – личная форма божества.

ишвара пранидхана – самоотверженная преданность Богу и служение Ему.

Й

йога нидра – духовный сон; медитативная практика.

Йога Сутры – тексты, написанные Патанджали, который систематизировал раджа йогу.

К

клеши – санскритский термин, означающий "человеческие страдания". крия – методы кундалини йоги; буквально "действие". кумбхака – задержка дыхания.

кундалини шакти – проявленное сознание.

Какини – индусская богиня, управляющая жирными элементами тела и осуществляющая контроль над анахата чакрой.

капалабхати – форма пранаямы; метод очищения головной части мозга.

карма йога – путь бескорыстных действий.

Л

лактат – вещество, образующееся главным образом в мышцах во время интенсивной деятельности; накопление лактата ведет к усталости.

Лакини – индусская богиня, управляющая плотью и контролирующая ма-нипура чакру.

лалана – одна из маленьких чакр, или духовных центров, ответственных за продуцирование секрета амриты.

ликхит джапа – постоянное повторение мантры посредством записывания ее.

М

мадхьяма – т.е. между; неслышное шептание.

мала – четки для подсчета.

манипура – чакра, или духовный центр, связанный с жизнеспособностью и энергией.

мантры – мистические комбинации звуков, которые были реализованы мудрецами и риши в процессе глубокой медитации.

мантра шастра – наука мантры.

муладхара – чакра, или духовный центр, который олицетворяет сексуальную и духовную потенцию человека.

мауна – тишина.

мудры – физические и воображаемые позиции, которые играют важнейшую роль в йоге при управлении душевных состояний.

Н

нада йога – йога тонкого звука.

нади – канал для потока энергии в духовном теле.

нама санкиртан – непрерывное повторение имен Бога в песенной форме.

наули – практика контроля брюшных мышц.

нектарный канал – духовный проход между вишуддхой и лаланой.

нетти – методы очищения носа.

нирвана – просветление, самадхи, гармония между индивидуальным сознанием и всеобщим.

нияма – пять предписаний, установленных Патанджали, для успокоения ума и подготовки к медитации.

П

Парамшива – индусское божество, символизирующее бесформенное сознание и осуществляющее контроль над аджна чакрой.

пара нада – трансцендентальный звук.

парасимпатическая нервная система – часть вегетативной нервной системы, которая понижает напряженность и управляет внутренними органами.

миндалины околощитовидной железы – маленькие железы в горле.

пашьянти – ментальный звук.

Патанджали – древний йогин, который собрал и систематизировал методы достижения медитативного состояния. Его система известна под именем "раджа йога".

Тантрические медитации. Сарасвати Сатьянанда Свами [filosoff.org](http://filosoff.org)  
патология – наука о болезнях.  
промежность – область между гениталиями и задним проходом.  
пингала нади – духовный канал, соединяющий муладхара чакру с аджна чакрой.  
пурака – вдох во время пранаямы.  
прана – жизненная сила, биоэнергия.  
прана ваю – жизненная сила, локализованная между гортанью и сердцем.  
прана видья – наука исцеления и управления энергиями.  
пранаяма – контроль жизненной и духовной энергии,  
праническое тело – энергетическое тело более тонкой природы, чем физическое.  
пратьяхара – отвлечение чувств; устранение впечатлений и мыслей.  
психосоматические недуги – болезни ума, воплощенные в теле.  
психосоматика – система психологии, стремящейся к самореализации и использующая многие из методов йоги.

**Р**  
раги – музыкальные ноты; классическая музыка Индии.  
раджа йога – система медитации, разработанная Патанджали.  
Ракини – индусская богиня, контролирующая кровь и управляющая свад-хистхана чакрой.  
речака – выдох в процессе пранаямы.  
Рудра – индуское божество; разрушитель вселенной; контролирует манипура чакру.  
рудракша мала – четки из плодов рудракши, используемых для джапы.

**С**  
садхака – духовный искатель.  
садхана сахасрара – высшая чакра, или духовный центр, который символизирует границу между душевными и духовными царствами.  
Сакини – индусская богиня, управляющая костями тела и контролирующая вишуддха чакру.  
самадхи – кульминация медитации; состояние единства с целью медитации и растворения со всеобщим сознанием.  
санкхья – философия йоги; система, основанная на различии между Пуру-шей (духом) и пракрита (материей).  
самскарары – прошлые матрицы ментальных впечатлений.  
санкальпа – решительная формула; короткий тезис моральной значимости.  
санскрит – на этом древнейшем языке Индии было написано большинство текстов, посвященных йоге.  
сантоша – умиротворение; позиция принятия того, что ведет к внутренней удовлетворенности.  
сатья – истина; идеал безупречной правдивости.  
сатори – интуитивная вспышка откровения, возможно даже самадхи.  
смарана – постоянное памятование Бога во время совершения джапы; ментальное повторение имени Бога.  
сумеру – разделительная большая бусина в четках.  
су мирами джапа – повторение мантры в течение 24 часов в день.  
сушумна нади – основной духовный канал тонкого тела.  
свадхистхана – вторая чакра, или духовный центр, олицетворяющий бессознательный разум.  
свадхьяя – самосовершенствование, самопознание.  
симпатическая нервная система – часть вегетативной нервной системы, поддерживающей физическую деятельность и ответственной за рост напряженности в теле.

**Т**  
тапас – аскетизм; систематическое культивирование небольшого аскетизма для достижения большой силы воли.  
тета-волны – биотоки, пульсирующие во время сновидения.  
третий глаз – духовный интуитивный центр; иное имя аджна чакры.  
траатака – метод, используемый для развития силы сосредоточения.  
трикути – точка соединения двух каналов в носовой полости – иды и пингалы.  
тулси мала – четки из плодов священного дерева тулси.

**У**  
Упанишады – йогические тексты; комментарии к древнейшим духовным текстам Вед.  
упаншу джапа – повторение мантры шепотом.  
Хакини – индусская богиня, управляющая интуицией и контролирующая аджна чакру.  
хатха йога – йога, ориентированная на физические методы очищения для успокоения разума и обуздание тела.  
хридаякаша – духовная обитель в области сердца.

**Ч**  
чакра – духовный центр тонкого тела.

Тантрические медитации. Сарасвати Сатьянанда Свами [filosoff.org](http://filosoff.org)  
чидакаша – духовное пространство внутри лба, экран внутреннего космоса, на котором разворачиваются все духовные явления. читта шуддхи – ментальное очищение.

Ш

шакти – основная энергия; проявленное сознание.

шауча – чистота разума и тела.

шивалингам – символ сознания. шунья – пустота.

шраван – индуистский период июль-август.

шравана – один из методов бхакти йоги, состоящий в том, чтобы внимательно читать и слушать.

Э

эго – центр функционирования физических, чувственных и умственных способностей.

электроэнцефалограф (ЭЭГ) – система усилителя, которая фиксирует электрическую активность деятельности мозга.

Я

яма – пять правил поведения, предназначенных для устранения эмоциональных возбуждений при подготовке к более высоким методам йоги

Общество ведической культуры

Общество ведической культуры основано с целью поиска и реализации нравственных норм и универсальной системы взаимодействия человека с различными сферами мироздания на основе признания единства, уникальности и самоценности всех проявлений жизни, сознания и культуры.

Слово "ведический" происходит от санскритского слова "veda", основные значения которого – "знание духовного совершенства", "священные писания", "духовная мудрость".

Перед Обществом ведической культуры стоят следующие задачи:

о освоение разнообразного духовного опыта, философского и культурно-психологического мирового наследия во всем

их разнообразии и взаимосвязи в целях распространения жизнеспособных методов самореализации;

о выработка и претворение идей духовного синтеза и взаимодействия восточных и западных, древних и современных

культур, философских, эзотерических и религиозных учений;

о осмысление причин и закономерностей эволюции сознания и космоса;

о создание неозкуменической и экологической системы этического оздоровления общества;

о поиск и осуществление мер, предупреждающих и устраняющих конфликты и вражду между людьми, принадле

жащими к различным национальным, культурным и религиозным общностям.

Общество ведической культуры осуществляет миссию возрождения духовности

путем публикации и распространения книг, журналов, переводов древних

текстов, рассматривающих различные аспекты философии, религии, йоги,

веданты, эзотерических учений и древней медицины.

Общество организует семинары, конференции и встречи, посвященные вопросам

духовно-нравственного совершенствования, самопознания и миротворчества.

Общество участвует в создании центров интегрального духовного развития и

школ йоги, нацеленных на преодоление отчуждения людей от природы, от

космоса.

Общество участвует в международных программах, направленных на

одухотворение человека.

Общество сотрудничает с культурными организациями всего мира на основе

неприменения всякого фанатизма и терпимости.

Для осуществления целей и задач Общество устраивает лекции, теоретические и

практические занятия по философии, веданте, йоге, теологии, астрологии,

аюрведе, древней медицине и т.д. Такие занятия проводят знающие люди,

имеющие непосредственное отношение к духовным традициям и посвятившие себя

бескорыстному служению истине.

Общество организует культурные программы с участием ансамблей духовной

музыки, групп медитативного танца, с показом слайдов и видеофильмов,

помогающих познать уму самосовершенствования.

Преображение мира начинается с преобразования человека. Поэтому любой

человек, независимо от возраста, национальности, вероисповедания, может

стать свободным членом Общества ведической культуры и воспользоваться его

помощью для своего блага.

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 одежды Интернет

Тантрические медитации. Сарасвати Сатьянанда Свами [filosoff.org](http://filosoff.org)  
магазин обуви Интернет магазин  
<http://worksites.ru/> Разработка интернет магазинов. Создание корпоративных  
сайтов. Интеграция, Хостинг.  
<http://dostoevskiyfyodor.ru/> Приятного чтения!