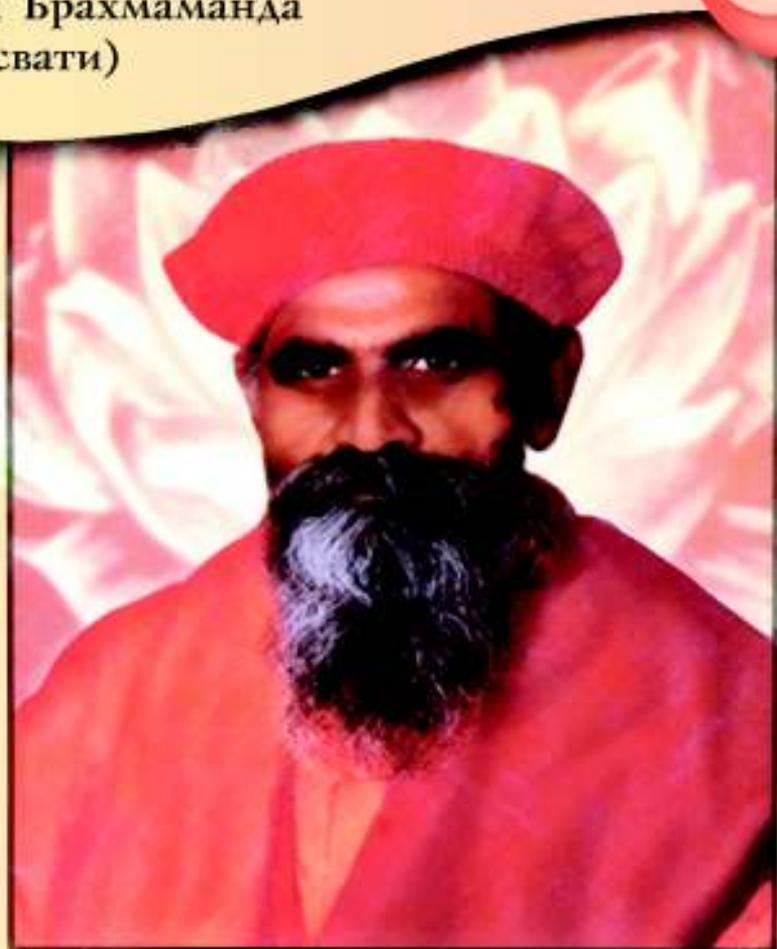




# ЙОГИ

ОСНОВАНИЯ

Рамамурти С. Мишра  
(Шри Брахмаманда  
Сарасвати)





ОСНОВАНИЯ  
**ЙОГИ**



Рамамурти С.  
МИШРА

# ОСНОВАНИЯ ЙОГИ



«СОФИЯ»  
2000

УДК 159.96  
ББК75.6  
М71

Перевод

**Шатохин И. Л.**

Редактор

**И. Старых**

Обложка

**О. Куклина**

М71

**Рамамурти С. Мишра. Основания йоги.**

Пер. с англ. — К: «София», 2000. — 224 с.

**ISBN 5-220-00317-8**

Эта книга представляет собой наиболее доступный по изложению и легко усваиваемый учебный курс по теории и практике раджа-йоги, и одновременно это самое авторитетное руководство из всех, когда-либо увидевших свет. Книга в основе своей глубоко практична: автор не только даёт методы выполнения упражнений, но и указывает результаты, которые должны быть достигнуты учениками при следовании этим методам; кроме того, он заботится о правильном понимании учениками каждого вопроса. Книга снабжена достаточным количеством иллюстраций для самостоятельного изучения. Её цель — дать практические указания как тем, кто стремится к развитию духовного восприятия, так и тем, кто хотел бы улучшить свое здоровье.

Д-р Рамамурти МИШРА писал свои «Основания Йоги» как руководство для учеников школ Йоги, которыми он лично руководил: в этих школах каждый ученик с первого же урока изучает Йогу практически. Однако впоследствии выяснилось, что наряду с ролью письменного руководства для уже действующих школ эта книга пригодна и для тех, кто изучает Йогу самостоятельно — и в этом случае она будет незаменимым помощником. Также она будет прекрасным подспорьем для врачей и психологов.

Методы, излагаемые в книге, испытывались более десяти лет и продемонстрировали очень высокую эффективность.

**ISBN 5-220-00317-8**

ББК 75.6  
© «София», 2000

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Об авторе (краткая биографическая справка).....</i>	<i>7</i>
<i>БЛАГОДАРНОСТИ.....</i>	<i>12</i>
<i>ОТ АМЕРИКАНСКОГО ИЗДАТЕЛЯ.....</i>	<i>13</i>
<i>ВВЕДЕНИЕ.....</i>	<i>15</i>
<i>ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА.....</i>	<i>17</i>
<i>Глава 1. ЙОГА И ЕЁ ПРИМЕНЕНИЕ.....</i>	<i>24</i>
<i>Глава 2. СИЛА ВНУШЕНИЯ: ДХАРАНА, ДХЬЯНА И САМАДХИ .....</i>	<i>28</i>
<i>Глава 3. САМЬЯМА И ЙОГА-НИДРА.....</i>	<i>37</i>
<i>Глава 4. ЧИТТА: РАЗУМ, ЭГО И ИНТЕЛЛЕКТ — ЗАКОНЫ УМА.....</i>	<i>39</i>
<i>Глава 5. ПРАВИЛА ПРАКТИКОВАНИЯ ЙОГИ.....</i>	<i>45</i>
<i>Глава 6. ТРАТАКА: РАЗВИТИЕ СОСРЕДОТОЧЕНИЯ С ОТКРЫТЫМИ ГЛАЗАМИ.....</i>	<i>49</i>
<i>Глава 7. ПРАТЬЯХАРА.....</i>	<i>54</i>
<i>Глава 8. ВЫПОЛНЕНИЕ ПРАТЬЯХАРЫ НА СЕМИ ЧАКРАХ.....</i>	<i>58</i>
<i>Глава 9. ЙОГА-НИДРА.....</i>	<i>62</i>
<i>Глава 10. МЕТОДЫ СОЗДАНИЯ СОСТОЯНИЯ ЙОГА-НИДРЫ.....</i>	<i>67</i>
<i>Глава 11. КОМБИНИРОВАННАЯ СИЛА ТРАТАКИ.....</i>	<i>73</i>
<i>Глава 12. МЕТОДЫ МАГНЕТИЗИРОВАНИЯ ТЕЛА.....</i>	<i>76</i>
<i>Глава 13. ГРУППА РАССЛАБЛЕНИЯ (РЕЛАКСАЦИИ) И ГРУППА МАГНЕТИЗАЦИИ.....</i>	<i>79</i>
<i>Глава 14. ВНУШЕНИЯ ПОСТОПЕРАТИВНЫЕ И ПОСТМЕДИТАЦИОННЫЕ.....</i>	<i>83</i>
<i>Глава 15. АНЕСТЕЗИЯ, ДОСТИГАЕМАЯ ПОСРЕДСТВОМ ЙОГА-НИДРЫ.....</i>	<i>87</i>

<i>Глава 16. ШАТКАРМА: ШЕСТЬ МЕТОДОВ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ПСИХИЧЕСКИХ И ФИЗИЧЕСКИХ БОЛЕЗНЕЙ.....</i>	<i>90</i>
<i>Глава 17. ЧУВСТВА И СВЕРХЧУВСТВЕННЫЕ ВОСПРИЯТИЯ.....</i>	<i>93</i>
<i>Глава 18. КАК ОТКРЫВАЮТ ТРЕТИЙ ГЛАЗ.....</i>	<i>100</i>
<i>Глава 19. ПРОБУЖДАЙТЕ СВОЮ КУНДАЛИНИ.....</i>	<i>103</i>
<i>Глава 20. ЛЕЧИТЕ СЕБЯ СВОИМИ СОБСТВЕННЫМИ ГОРМОНАМИ И ТРАНКВИЛИЗАТОРАМИ.....</i>	<i>108</i>
<i>Глава 21. СЕРДЦЕ И СОЗНАНИЕ.....</i>	<i>114</i>
<i>Глава 22. КАК УПРАВЛЯЮТ ВИТАРКАМИ.....</i>	<i>117</i>
<i>Глава 23. ПЯТЬ ВЕЛИКИХ ВНУШЕНИЙ.....</i>	<i>120</i>
<i>Глава 24. АСАНЫ (ПОЗЫ) И ДИСЦИПЛИНА ТЕЛА.....</i>	<i>124</i>
<i>Глава 25. ПРАНА И ПРАНАЯМА.....</i>	<i>132</i>
<i>Глава 26. АУРА И АСТРАЛЬНЫЕ ТЕЛА.....</i>	<i>145</i>
<i>Глава 27. СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННЫЕ СИЛЫ.....</i>	<i>149</i>
<i>Глава 28. АНАХАТА-НАДА—ОМ—СПХОТА.....</i>	<i>153</i>
<i>Глава 29. САМАДХИ.....</i>	<i>161</i>
<i>Глава 30. НАШИ ЖИТЕЙСКИЕ ДЕЛА И ЙОГА.....</i>	<i>174</i>
<i>ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....</i>	<i>182</i>
<i>ПРИЛОЖЕНИЕ. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ АСАНЫ.....</i>	<i>185</i>
<i>ГЛОССАРИЙ.....</i>	<i>207</i>

## Об авторе (краткая биографическая справка)

Доктор медицины Рамамурти С. Мишра родился в Индии в семье браминов. Окончив индийскую общеобразовательную школу, он затем изучал медицину и философию сначала у себя на родине, потом в Англии, Канаде и в Соединённых Штатах Америки.

В Англии (в Лондоне) он совершенствовал свои знания в области современной медицины. В США он изучал американские научные методы и выполнял исследования по своей специальности в Нью-йоркском медицинском колледже, в больницах Белвью, Бэрда С. Колера, Метрополитен, а также в больнице для душевнобольных в штате Род-Айленд. В Канаде он обучался в Университете Мак-Гилл в Монреале и работал в клинике королевы Марии в отделении неврологии и психиатрии.

Получив специальность эндокринолога, нейрохирурга, невропатолога и психиатра, доктор Мишра удостоен также ученой степени магистра восточных языков.

Первым учителем Йоги для Р. С. Мишры была его мать. Затем он обучался и у других учителей, всегда стремясь к достижению наивысших познаний. Эта жажда постижения науки Йоги увлекла его в путешествия по Индии. Там он познакомился с такими учителями и выдающимися йогами, как д-р С. С. Радхакришнан (президент Индии), Шанкарачарья Шри Шанкара (Пурушоттама Тирт-хаджи, глава Сидха-йогашрама в Бенаресе), Баба Саван Сингх (руководитель «Радха Свами Сатсанга» в Пенджабе), Баба Сом Натха (руководитель «Радха Свами Сатсанга» в Бомбее) и Бхагаван Бодхисаттва (Баба Бхагавандас). Последний завершил его совершенствование в Йоге.

Санскрит был разговорным языком в семье Р. Мишры и в традиции семейной жизни входило декламирование и запоминание санскритских поэм и писаний. Изучая затем санскрит в университете, он достиг в этой области самых высоких познаний и смог поэтому донести до современных читателей древнейшие знания, накопленные практикой Йоги\*.

---

\* Перевод «Оснований Йоги» может показаться несколько тяжеловатым и не слишком художественным, но как переводчик, так и редактор стремились сохранить авторский язык, наполненный живой мощной энергией. — *Прим. ред.*



*Посвящается моему Учителю  
Бхагавану Бодхисаттве*



# ОСНОВАНИЯ ЙОГИ

---

## БЛАГОДАРНОСТИ

**Х**отя Йога и является путём строгой дисциплины, путём, который каждый должен пройти самостоятельно, чтобы найти свою собственную душу, я с изумлением и благодарностью убедился сейчас, что без помощи моих дорогих и многочисленных друзей из Соединённых Штатов опубликование этой книги было бы невозможным. Я не нахожу слов, чтобы выразить им свою благодарность за их бескорыстный, титанический труд. Йога насчитывает много тысячелетий от роду, но только невероятное воодушевление и энтузиазм современных американских учеников Йоги сделали возможным переложение вековой истины на современный язык и применительно к современным условиям.

Особую благодарность я хотел бы выразить д-ру Полю Брэнтону за его любезное представление меня читателям Запада и за прочтение моей книги в рукописи. Добрый и мудрый д-р Брэнтон определённо унаследовал качества своего Гуру — великого Рамана Махариши.

Я выражаю также глубокую благодарность своим многочисленным друзьям и ученикам Йоги из обществ Йоги в Нью-Йорке, в Дейтоне, штат Огайо, и в Колумбусе — за их добросовестную работу в оформлении издательских дел, а также мисс Рут Ропитер — за её великодушный труд по перепечатке рукописи.

Выражаю благодарность фирме США за предоставление возможности воспользоваться великолепной коллекцией медицинских иллюстраций, выполненных её сотрудником д-ром Ф. Х. Неттером. Некоторые из них талантливо представлены в графическом виде моим учеником Оскаром Уайнлэндом и помещены в настоящей книге. Моя благодарность также П. Ньютону, самому юному из моих учеников, за его кропотливую работу по подготовке словаря терминов, предметного указателя и справки по транскрипции. Наконец, я чувствую себя обязанным выразить особую признательность редакции издательства Джулиан Пресс за искреннюю помощь в подготовке к печати этой вводной книги по Йоге, за отеческое руководство моими верными помощниками и за представление книги широкой публике.

*Р.М.  
Нью-Йорк, 1959 г.*

## ОТ АМЕРИКАНСКОГО ИЗДАТЕЛЯ

Первоначально д-р Мишра намеревался выпустить свою книгу «Основания Йоги» в качестве учебного пособия для своих учеников, с которыми он занимался в Обществе Йоги в Нью-Йорке (при Американской буддийской академии), в Колумбусе (Огайо) и в Дейтоне (штат Огайо), а также для уже подготовленных учеников, изучавших Йогу под его руководством ранее. Однако по завершении, проанализировав содержание своего труда, он пришёл к выводу, что его книга может служить пособием более широкому кругу читателей и иметь значительно более важные применения.

Во время пребывания д-ра Мишры в странах Азии, Европы и в Соединённых Штатах тысячи людей просили у него указаний и руководства в изучении Йоги, просили руководства в их стремлении достичь личной умиротворённости и совершенства. А поскольку д-р Мишра является медиком, эндокринологом, практикующим как за границей, так и в Соединённых Штатах, то многие из его коллег по профессии, живо интересуясь Йогой как наукой и возможностями её применения в их терапевтической практике, тоже получили от него множество полезных сведений, которые были попросту бесценны в их работе.

В предлагаемом томе д-р Мишра даёт ответы не только на многие вопросы, возникшие в ходе занятий упомянутых выше групп людей, но вдобавок развёртывает практическую научно обоснованную систему, следуя которой ученик Йоги может сам проверить её утверждения и достичь основных целей Йоги, выражающих вековое наследие и потенциал человека.

Когда д-р Мишра сообщил редакции о возможности использования его труда в более широкой аудитории, чем предполагалось вначале, мы вместе с ним основательно проанализировали содержание этой книги и убедились, что она представляет собой в высшей степени практическую, научную и современную работу в области Йоги.

Однако при анализе возможной более широкой аудитории читателей мы столкнулись с одним весьма существенным обстоятельством. Дело в том, что английский язык не является родным языком д-ра Мишры и, естественно, в его труде встречаются места, которые невольно отражают индийский стиль изложения. С другой стороны, у д-ра Мишры есть замечательный талант прямо, ясно и доходчиво доносить свои мысли до слушателя, *а при переработке и издании его работы на более высоком литературном уровне эта особенность его таланта была бы утрачена.*

Взвесив объективно все «за» и «против», мы пришли к выводу, что содержание предлагаемой книги является более важным, чем стиль изложения; поэтому мы решили выпустить книгу в том виде, в каком она была написана самим доктором Мишрой. Предмет книги в таком виде подаётся наиболее доходчиво и понятно, и именно в таком виде д-р Мишра общался со своими учениками на практике и достиг на этом пути наибольших успехов.

Предлагаемая книга в том виде, как она выходит ныне в свет, в дополнение к использованию её д-ром Мишрой в своей работе в школах Йоги, может служить руководством для тех учеников Йоги, кто изучают эту науку индивидуально с периодическими консультациями у специалистов Йоги; она может быть использована и учителями Йоги, которые захотят образовать собственные группы учащихся или выбрать среди своих коллег таких представителей, которые пожелают продолжить своё обучение в соответствии со своими чаяниями; наконец, медики, психологи и руководители религиозных общин найдут в книге ответ на вопрос, что представляет собой Йога в действительности, и смогут проверить сами — применительно к представляемым ими дисциплинам те утверждения, которые делаются в предлагаемом труде.

Д-р Мишра уверен, что практика Йоги подтвердит те заявления, которые он сделал по тому или иному вопросу на страницах своей книги, он также уверен, что это испытание побудит и учёных, и религиозных лидеров включить учение Йоги в круг их научной или духовной деятельности и таким образом поможет им расширить область своих интересов и познаний как в материальной, так и в духовной сфере.

## ВВЕДЕНИЕ

Д-р Мишра является выдающимся врачом и хирургом; он профессор медицины Медицинского колледжа Р. А. Подара в Бомбее, он является также главным врачом госпиталя М. А. Подара при упомянутом колледже. Доктор Мишра провёл 1348 хирургических вскрытий и операций, что помогает ему интерпретировать положения йогической анатомии и физиологии, йогической психологии и понятия психических центров (*чакр*) в современной терминологии и на современном научном уровне.

Кроме того, он провёл ряд исследований по эндокринологии, современной психологии и другим направлениям медицинской науки в европейских и американских медицинских институтах, а также у себя на родине — в медицинских учреждениях Индии. Всё это вместе взятое возвысило его до положения выдающегося специалиста и знатока в области *раджа-йоги*, теорию и практику которой он изучил на собственном опыте. Он использовал этот опыт для разъяснения анатомических и физиологических понятий, которыми оперируют йогические писания, — таких, как *кундалини*, *сушумна*, *пингала* и т. п. Он блестяще соединил вместе йогическую технику глубокого расслабления с терапевтическими и психологическими техниками искусства внушения, ставшего популярным благодаря движению «Новая мысль». С таким же успехом ему удалось доходчиво разъяснить связь, существующую между Йогой и Ведантой. Очень наглядно и доходчиво преподносит автор дыхательные, визуальные и другие упражнения, применяемые для развития способности управления разумом.

На духовное совершенствование д-ра Мишры глубокое влияние оказали два знаменитых учителя: Шанкарачарья Шри Шанкара (Пурушоттама Тиртхаджи) — руководитель движения «Сахаджа-йога» (Сидха-йогашрам в Бенаресе) и Баба Сом Натха — лидер «Движения Радха Свами» в Бомбее.

Впоследствии, всё ещё находясь в поисках своего постоянного Гуру, он посетил ряд ашрамов Индии, но нигде не мог найти такого человека, в присутствии которого мог бы почувствовать, что находится рядом с йогом, развитие которого удовлетворяет его во всех отношениях. Но наконец он встретил таинственную личность — человека, который избегал широкой известности, давал тщательно продуманные инструкции немногим избранным ученикам и был известен лишь небольшому кругу лиц. Именно в этом человеке д-р Мишра нашёл то, что искал. Этот великий человек, имя которого было Бхагавандас, излучал невыразимые магнетические флюиды и оказывал на д-ра Мишру необыкновенное влияние; под его воздействием д-р Мишра постиг в полной степени *нирвану* и именно его избрал постоянным своим учителем. Первоначальное местожительство этого Гуру до сих пор неизвестно. В молодости он жил в Карачи; после

ожесточённых распрей, отделивших Пакистан от Индии, он прибыл в Индию, чтобы посетить своих возлюбленных учеников, и по их настоятельной просьбе согласился остаться там навсегда. Когда же он в 1957 году оставил своё тело, ему было более 100 лет от роду, однако выглядел он гораздо моложе.

В разительном контрасте с другими работами в области Йоги — в большинстве своём теоретическими, метафизическими либо просто поверхностными писаниями — предлагаемая книга написана в динамическом практическом стиле, в ней развиты практические методы и упражнения, пригодные для использования в занятиях серьёзных учеников, которые стремятся развиваться в духовном отношении. Одним словом, это великолепная книга для всех тех, кто интересуется Йогой серьёзно.

*Поль Брэнтон*

## ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА

В результате бесчисленных перевоплощений и возрождений человек оказался загипнотизированным своим собственным телом. Не имея действительных знаний о сути вещей, он думает, будто его «Я» и сознание ограничиваются лишь его физическим телом. Однако когда он начинает практиковать Йогу, его неосведомленность рассеивается, он стряхивает с себя гипнотизм конечного, и его «Я», которое по природе своей бесконечно и не допускает какой бы то ни было множественности, проявляется в полном своём блеске, подобно тому как сияет солнце, когда рассеиваются тучи. Понятия: мужчина, женщина, животное, бог, ребёнок, молодой, старый — наложены на «Я» неведением. Йога представляет собой процесс дегипнотизирования. Путём размышления (созерцания), сосредоточения и медитации человек постигает истинную форму своего Я, которое по сути своей вездесуще, всесильно и всеведуще.

Во время моих длительных разъездов тысячи людей задавали мне одни и те же вопросы:

«Как вы практикуете *самадхи*!

Как вы входите в состояние озарения и нирваны?

Смогу ли я научиться практикованию *самадхи*?

Смогу ли я достигнуть состояния озарения и нирваны?»

На первый и второй вопросы я обычно отвечаю: «*Самадхи* базируется на сосредоточении, внушении и силе воли практикующего, а состояние озарения и нирваны зависит от развития *праджни*, *шилы* и *самадхи* (интуиция, этическое и моральное совершенство, постоянное сосредоточение)». На третий и четвёртый вопрос ответ мой звучит так: «Да, изучая законы разума и природы, а также простые законы *самадхи*, вы тоже можете стать опытным знатоком учения Йоги и достигнуть состояния озарения и нирваны. Совершенство не есть случайное явление, и оно не является монополией какой-либо одной нации или какой-либо отдельной личности. Тот, кто практикует сосредоточение, достигает его.

С незапамятных времен человек знал и применял йогическое *самадхи* и достигал состояния озарения и нирваны. В наше время об учении Йоги написано множество книг и статей, и литература о вечном учении Йоги является, возможно, самой обширной из всех, относящихся к какому-либо отдельному вопросу. Если бы собрать все книги и статьи по Йоге, то эта коллекция составила бы самую большую специализированную библиотеку.

В мире имеется огромное количество людей, которые хотят изучать Йогу. На книжном рынке ныне продаётся также огромное количество книг по Йоге. Многие из этих книг претендуют на роль инструктора, призванного научить вас «как войти в состояние *самадхи*» и «как достигнуть озарения и совершенства». Однако большинство из таких книг лишь претендуют на эту роль и ничем не помогут вам научиться чему-либо реально, — они напичканы невероятным количеством беспольных теорий, догм и многообещающих заявлений, пригодных разве что для расцвечивания витринных окон и для раздувания объёма книги. Но ведь вы не интересуетесь пустым многословием, вы не можете расточать на него ваше бесценное время. Вы хотите знать, «как...». Предлагаемая книга и разъяснит вам, «как...».

Для человека, получившего образование в современных университетах на Востоке или на Западе, предлагаемая Йогой и Ведантой схема достижения совершенства представляется лишь тщательно разработанным процессом самогипноза. Конечно, многие современные фанатичные монахи нищенствующего ордена или профессиональные йоги и практики культа *тантры* дают в большинстве случаев повод для такой неразберихи, однако Йога Патанджали в её оригинальной форме свободна от подобных причуд. Не зря поэтому за Йогой Патанджали закрепилось имя *Санкхья-Йога*. Основной причиной для такого названия является то, что Йога Патанджали не признает физики без метафизики и, наоборот, — метафизики без физики. Она является связующим звеном между этими двумя науками, отсюда и вытекает её имя *Санкхья-Йога* (Веданта с практикой; знание, полученное посредством опыта). Она — царица всех Йог; поэтому её и называют *раджа-йогой*. Подобно тому как математика образует основание всех физических наук, так и система *Санкхья* является основой науки метафизической.

Все души до единой являются потенциально священными, божественными, но вследствие неведения они не находятся в их истинной форме. Йога располагает всевозможными видами практики, которые позволяют проявить божественность души; тем самым она даёт всем изучающим Йогу полный мир и спокойствие, а на их основе — возможность освоить другие методы, необходимые для развития силы воли и процесса мышления — в соответствии с затраченным временем и личными особенностями. Таким образом, Йога свободна от догматизма, ортодоксии и консерватизма всех религий мира. Йога не является ветвью никакой религии, но она может помочь всякой вере найти свой правильный путь.

Практикуя методы и формулы Йоги, ученик переводит самые глубочайшие внутренние отделы своего сознания на функциональные уровни. Это внутреннее сознание является резервуаром всей жизни. Каждое тело представляет собой божественный инструмент. Оно одновременно является и вечным передатчиком, и вечным приемником. Органы чувств можно рассматривать как приемники, а органы движения — как передатчики. Хотя каждое живое существо — от одноклеточных до самых сложных — и обладает способностью передачи и приёма, оно,

тем не менее, может как развиваться до более высоких ступеней, так и деградировать на низшие ступени развития. В частности, например, «нормальными» пределами представлений человека является его собственная ограниченность; эти пределы не являются ни универсальными (всеобщими), ни естественными, ни окончательными; напротив, они сугубо индивидуальны, нереальны и временны.

Посредством определённой дисциплины тела, чувств и разума производится очищение *читты* для видения райского блаженства — души, и обучающийся познает, что настоящий интеллект и настоящая память не зависят от деятельности головного мозга. Человеческий разум обладает такими способностями восприятия, которые никак не связаны с восприятиями, даваемыми пятью органами чувств. Эти пять органов, разделяемые нами с низшими животными, являются общими для всех. Однако, овладев практикой *самадхи*, мы воспринимаем другие миры. Но такая способность восприятия отнюдь не является всеобщей, хотя она и является вечной. Когда истинное зрение обучающегося оказывается открытым, его восприятие расширяется невероятно, подобно тому, как расширяется восприятие человека, который до этого был слепым и вдруг впервые прозрел.

В высшей природе и высшем сознании существуют свои законы, которые управляют процессом приобретения этой огромной способности видения и процессом проявления скрытых сил. Следуя принципам Йоги, обучающийся с помощью сосредоточения своего внимания на различных чакрах повышает свою силу концентрации, ликвидирует неустойчивость ума и, наконец, овладевает своей душой, подобно тому как атлет овладевает своим телом. Ученик Йоги приобретает способность видения и познания без помощи общеизвестных органов чувств и становится свободным от необходимости обращаться с этой целью за помощью к физическим чувствам и мозгу.

Таким образом, Йога представляет собой путь и методику достижения совершенства посредством овладения управлением элементами физической, метафизической и психической природы. Для этого физическое тело, вся активная сила воли и мыслящий разум подчиняются совершенному управлению, которое затем приводит занимающегося Йогой к духовной свободе. Целью Йоги отнюдь не является формулирование метафизических теорий, напротив, она формулирует практические методы, указывающие, как, управляя разумом, можно достичь спасения.

Поскольку жизнь человека зависит от природы умственной материи (*читты*), то очищение материи разума представляется в высшей степени необходимым; оно производится путём концентрации волн разума. И так как тактика Йоги связана с философией *Санкхья*, то весьма полезно, прежде чем приступить к упражнениям по концентрации, ознакомиться с таблицей метафизической части Санкхьи, приведённой на странице 22.

Эта таблица поможет занимающемуся достичь более высокого уровня сознания посредством преобразования грубого и многообразного мира и тела в *паньча-махабхута*, т. е. в пять состояний атомной природы и сознания; затем преобразования *паньча-махабхута* — в *паньча-танматра*, пять предатомных состояний природы и сознания; после чего преобразования органов восприятия, органов действия и *паньча-танматра* (т. е. пяти предатомных состояний) — во всеобщее это — *ахамкару*; далее, всеобщего это — во всеобщий интеллект *махат-татву*; наконец, всеобщего интеллекта — в высшую природу и высшее сознание.

Я по своей природе единственно и не имеет никакого другого эквивалента. Для познавшего Я высшая природа не является больше неким обособленным началом в деле освобождения; напротив, она есть вечная энергия изначальной *пуруши* и с помощью этой энергии *пуруша* облекает в конкретную материальную форму, предохраняет и усложняет многообразную вселенную.

Причина страданий лежит в неведении. Дуализм обязан своим возникновением тоже неведению. Этот дуализм устраняется, если с помощью *самадхи* неведение преодолено. Для освобождённого человека многообразный мир с его дуализмом исчезает, и человек этот достигает *нирваны*, познает истинную форму духа.

Вот вы и подошли теперь к началу вашего курса изучения Йоги. В этом курсе я расскажу вам обо всех принципах и теориях, которые потребуются вам в освоении этой науки. Но я преднамеренно исключил из него те принципы, которые выходят за рамки потребностей начинающих. То, что включено в предлагаемый курс, представляет собой квинтэссенцию науки Йоги. Практикуя то, что здесь дано, вы затем поймёте и все остальные теории и принципы Йоги и даже сможете сформулировать свои собственные теории и принципы в этой области.

На страницах этой книги нет ничего такого, что не могло бы быть проверено объективными методами и средствами современной науки. Врачи и биологи, психологи и физики сталкиваются со многими из этих явлений в своих собственных исследованиях и подтверждают их реальность и силу. Но в настоящее время интересы этих учёных устремлены к другому, и они ещё не готовы использовать более полно эти явления природы. Однако не подлежит сомнению, что, хотя современная наука и Йога, казалось бы, идут различными путями, цели у них одни.

При чтении этой книги следует иметь в виду, что её автор является современным доктором медицины, т. е. ученым двадцатого века, и что его подход к тому или иному вопросу — это подход современного учёного-исследователя. И если методы и философию Йоги он предпочитает всем другим существующим методам и воззрениям, то это лишь потому, что считает их наиболее практичными для выражения самого себя и своих знаний.

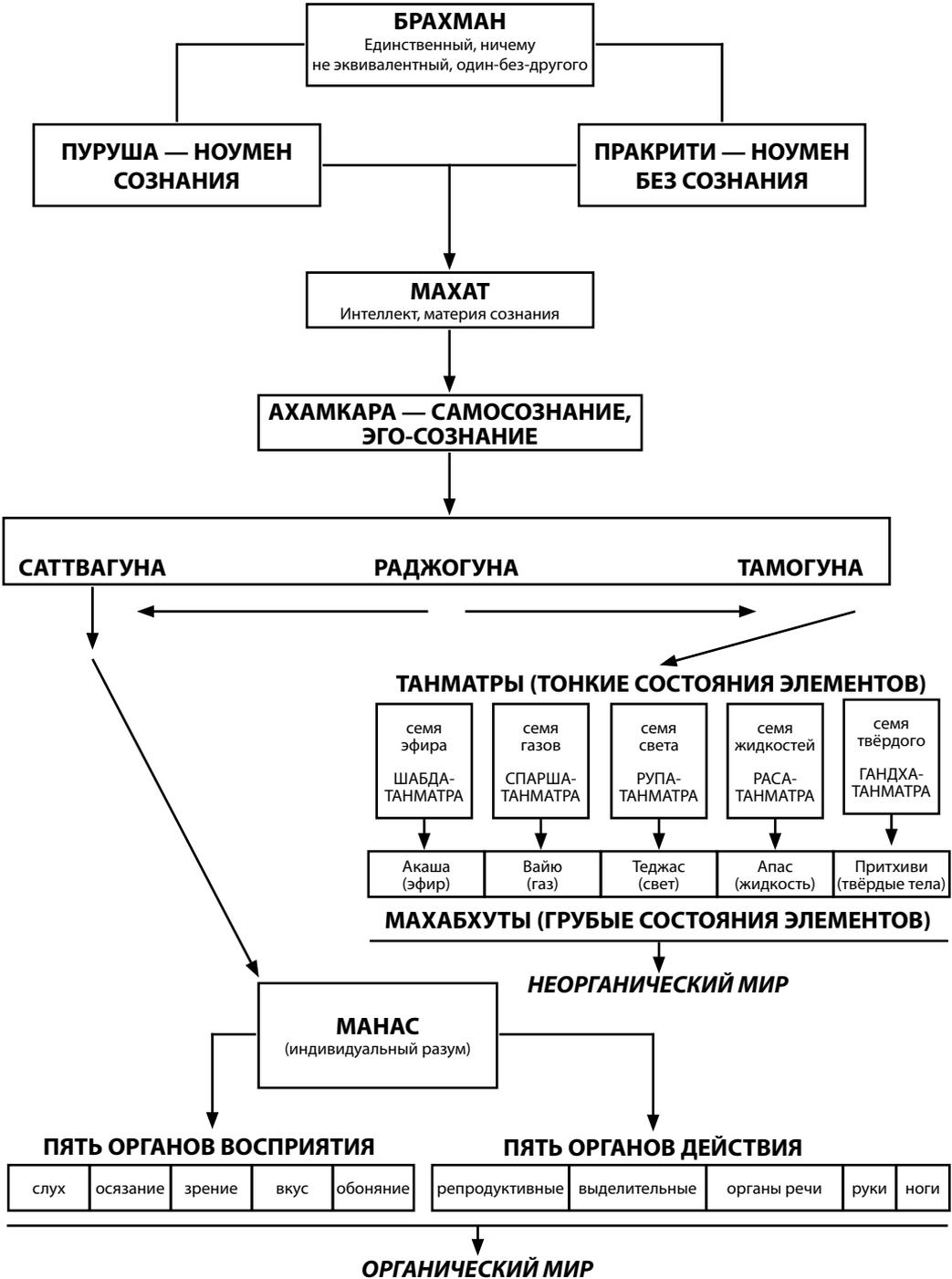
Я стремился составить предлагаемый курс настолько кратким, насколько это возможно, но в то же время я старался дать в нем все известные, испытанные и практичные методы *раджа-йоги*; эти методы проверялись и испытывались бесчисленным множеством выдающихся последователей Йоги, практиковавших её на протяжении многих тысячелетий. Эти методы помогут и вам стать преуспевающими учениками Йоги, помогут узнать своего собственного учителя — свою сокровенную душу, свою вечность, достигнуть умиротворённости и освобождения, познать лично нирвану. Хотя всё это пока вам неизвестно, однако оно является вашим постоянным спутником и товарищем.

В следующих ниже главах я изложу вам самые основные и самые важные принципы йогической психологии и йогического *самадхи*, которые вручат вам ключи для открывания дверей, воздвигнутых между вами и вашим учителем — Вечным Разумом.

Этой цели посвящены тридцать глав. Только не читайте их так, как обычно читают роман или повесть, без остановки, от корки до корки. Данную книгу надо читать постепенно: прочитав одну главу, поймите её, расширьте её своими собственными размышлениями и комментариями, познакомьтесь с необходимыми анатомическими и физиологическими сведениями, изучите рисунки, иллюстрирующие йогическую психологию, изучите указания, приведённые в данной главе, затем выполните упражнения по концентрации в соответствии с этими указаниями — и только тогда приступайте к изучению следующей главы. Если вы будете изучать тактику медитации, концентрации и других видов созерцания именно таким образом, то успех придёт к вам сам собой — как побочный продукт, как следствие вашей практики — и останется с вами навсегда.

Заканчивая на этом свои пояснения, я хотел бы пожелать большого счастья и хорошего будущего всем живым существам.

# ДРЕВО САНКХЬИ



## Пояснения

- Брахман** — Конечная Реальность, Конечная Истина
- Пракрити** — Первозданная энергия, не обладающая сознанием, необусловленная
- Пуруша** — Космическое сознание, необусловленное
- Махат** — Космический обусловленный интеллект
- Ахамкара** — Мировое Эго, Сознание «Я»
- Манас** — Разум (индивидуальный)
- Саттвагуна** — Свет, Интеллект
- Раджогуна** — Активное начало разума
- Тамогуна** — Сила равновесия
- Саттвагуна, Раджогуна и Тамогуна**  
представляют собой Космические силы Природы
- Читта** = Разум (Манас) + Эго (Ахамкара) + Интеллект (Махат)
- Читти** — То же, что Пуруша

## Глава 1. ЙОГА И ЕЁ ПРИМЕНЕНИЕ

**Й**огой называется подчинение низших желаний высшим. Изучающий Йогу ведёт свой разум от неправды к правде, от темноты к свету, от невежества к знанию, от боли, страданий, болезней и смерти — к миру, счастью и вечности, от нереальности — к реальности.

Йога даёт методы управления мощными волнами разума, методы их полного подчинения изначальному сознанию, которое действует вечно через различные механизмы восприятия. Для изучающего Йогу оно является вечным учителем. Без понимания этого принципа практика Йоги невозможна.

Йога не признает физики без метафизики и метафизики без физики. Таким образом, Йога является соединительным звеном между физикой и метафизикой; она выступает с резкой критикой всех тех, кто пытается рассматривать эти сущности раздельно; она соединяет их вместе в единое вечное начало, которое именуется Конечной Реальностью.

Йогу изучают многие люди. Одни делают это для того, чтобы избавиться от физических и психических болезней или недомоганий, другие изучают Йогу с целью приобретения некоторых оккультных сил. Философы изучают её с целью оживить свою философию, ибо без практики Йоги учения философии и Веданты становятся подобными безжизненному телу. Религиозные люди пользуются методами Йоги, чтобы постичь правду священных писаний, так как без практики Йоги все эти писания будут не более чем набором аллегорических сказаний. Гипнотизёры обращаются к Йоге в форме гипнотизма, что является искажённой формой Йоги, — с целью стать хорошими специалистами в своей области. Некоторые изучают Йогу из любознательности, а небольшое число людей изучает её ради приобретения огромных магических сил.

И хотя Йога обладает всеми названными силами и свойствами, её целью отнюдь не является приобретение её последователями перечисленных выше сил. Однажды ученик Патанджали, творца *Йога-сутр*, спросил своего учителя: «Господин мой, вы написали книгу по медицине, которая излечивает психические и физические болезни лишь на время. Имеется ли какой-нибудь способ избавиться от психических болезней, болей, страданий и смерти навсегда?» И Великий Йог Патанджали ответил ему: «Йога и *Мокша* являются двумя такими замечательными состояниями, в которых все боли и страдания исчезают навсегда».

*Мокша*, или *нирвана*, есть постоянное обиталище вечного сознания, знания жизни, обитель блаженства, счастья и мира. Йога является надёжным и непогрешимым средством для достижения *нирваны*.

Таким образом, главной целью Йоги является освобождение духа от пут материальных желаний и постоянная, необратимая победа сознания над невежеством.

За исключением нирваны, все остальные совершенства, достигаемые посредством Йоги, такие, как мистицизм, оккультные силы, сверхъестественные силы и т. п., являются вторичными целями: они лишь побочные продукты Йоги. Изучающего Йогу постоянно предупреждают о нежелательности использования этих сил, так как, увлекшись их демонстрацией, он может потерять свою высшую, главную цель, а именно: полную победу сознания над невежеством и природой. Учащемуся разрешается использовать достигнутые им сверхъестественные силы Йоги лишь тогда, когда их применение не противоречит конечной цели, которую он перед собой поставил. В этом и заключается основное различие между изучающими Йогу и разного рода мистиками.

Если кто-то заинтересован не в достижении совершенства, а только в приобретении некоторых «сверхъестественных» сил, он может всё ещё практиковать Йогу, но должен отчётливо сознавать, что это не будет истинной формой Йоги.

Некоторые поборники религии пытаются ассоциировать науку Йоги с религиями; это совершенно превратное понимание Йоги. Конечно, не может быть никакого сомнения в том, что Йога может помочь — и притом всем религиям совершенно одинаково — в их практике медитации; однако Йога — это не религия, она выше религий. Она охватывает все науки, и, тем не менее она выше всех наук. Йога располагает своими собственными методами исследования духовных сил; всякие другие научные исследования являются лишь вспомогательными и второстепенными по отношению к Йоге. Все другие научные исследования помогают анализу мышления, но следует не забывать анализировать разум с помощью методов йогической практики, которая является прямым, непосредственным способом анализа.

Йога — не привилегия какой-либо отдельной страны, как заявляют некоторые авторы. Она является свойством природы и сознания, а потому принадлежит всем и каждому в одинаковой степени.

Йога применяется для лечения практически всех физических и психических болезней с гарантией абсолютной безопасности от каких бы то ни было неприятностей. Йога — это простая и доступная всем наука. Как и все науки, она базируется на фактах, изученных путём анализа и синтеза мыслей. Но в отличие от всех других наук, которые занимаются анализом лишь объекта исследования, Йога всегда анализирует как объект, так и субъект. В состоянии медитации разум в огромной степени расширяется, становится более сильным и приобретает невероятную способность управлять всеми органами и чувствами.

Йога — это господство над разумом. И, чтобы достичь этой цели, надо пристально вглядываться в любую ветвь науки, ибо — прямо или косвенно — все эти ветви являются субпродуктами мысли, разума.

Настоящий курс является официальным руководством для школ Йоги, в которых средний ученик начинает изучать эту науку (в классе или индивидуально) с самого первого урока практически.

Методы, содержащиеся в этом курсе, проверены и испытаны многократно. Руководствуясь ими, вы будете иметь все необходимое, чтобы стать Йогом — господином своего разума.

Изучайте эти методы, применяйте их, испытывайте их и убеждайтесь в их правдивости и действенности.

**Предостережение.** В очень скором времени в результате вашей практики, согласно указаниям настоящего курса, вы окажетесь в состоянии излечить свои болезни и расстройства, как физические, так и психические. Но ни в коем случае не пытайтесь лечь от чего бы то ни было кого-нибудь другого. Предоставьте это медикам-практикам: они гораздо лучше вас разбираются в целебных силах Йоги.

Итак, с этого момента вы приступаете к изучению принципов Йоги и их приложению к своему разуму, органам чувств и телу вообще. С практической точки зрения Йогу разделяют на следующие восемь систем:

1. *Яма*, которая подразумевает достижение способности управлять разумом и волнами разума (ментальными волнами).
2. *Нияма*, обозначающая соблюдение правил, призванных служить достижению этой цели.
3. *Асана* — принятие различных поз, способствующих достижению этого состояния.
4. *Пранаяма* — правильное ритмичное дыхание, помогающее управлению разумом.
5. *Пратьяхара* — полное расслабление всех органов и отвлечение от них сознания.
6. *Дхарана* — сосредоточение сознания на различных частях тела.
7. *Дхьяна* — постоянное внушение.
8. *Самадхи* — создание силы воли и силы сознания.

Из этих восьми систем последние три для психического (ментального) анализа являются первостепенными, а пять предыдущих — вторичны по отношению к этим трём. Детальное описание всех этих категорий будет дано ниже — по ходу изложения практических заданий для ваших занятий. В настоящий же момент вы должны с максимальной серьёзностью усвоить несколько положений:

1. *Уверенность.* Бы должны развить в себе огромную уверенность в своих силах, а именно: что вы сможете сделать все то, что вам будет внушено или преподано.

2. *Надежда.* Что бы ни было внушено, рано или поздно оно исполнится, и вы должны надеяться на это.
3. *Непрерывное внушение.*
4. Чтобы выполнить практическое задание во всем объеме, необходимо во время выполнения упражнений пресекать блуждания ума.
5. Постоянно помнить о вечном (космическом) сознании, которое действует в вас через ваше сердце и которое проявляется в вас как ваш вечный спутник и учитель — чтобы учить вас и чтобы освободить вас от всех оков. Оно проявляется в вас в форме различных божественных звуков (*анахата-нада*): в нежном, невыразимом и постоянном музыкальном звучании в голове; этот иногда почти жужжащий звук напоминает звук, возникающий при произнесении мантры *ОМ*. Если это звучание ещё не проявилось в вас, не беспокойтесь: со временем оно придёт к вам. Если же оно уже есть в вас, используйте его в своих занятиях по внушению.

## Глава 2. СИЛА ВНУШЕНИЯ: ДХАРАНА, ДХЬЯНА И САМАДХИ

Вселенная управляется вечными законами, никогда не прекращающимися своего действия. Эти вечные законы проявляются в результате внушения со стороны изначального сознания, которое действует во всякой без исключения сущности, живой или неживой, во все времена и во всяком месте, в любом опыте и на любой стадии развития природы — феноменальной или ноуменальной, проявленной или непроявленной. Поэтому в высшей степени необходимо, чтобы ученик Йоги имел понятие об этих законах.

В предыдущей главе были рассмотрены восемь ступеней Йоги. Последние три из них, а именно: *дхарана* (сосредоточение сознания на конкретном участке, находящемся вне или внутри тела), *дхьяна* (внушение) и *самадхи* (развитие силы воли и интуиции), — жизненно необходимы для достижения высшего сознания. Поэтому эти три ступени называются внутренними инструментами сознания; остальные пять ступеней называются соответственно внешними инструментами. Если же последователь Йоги достигает стадии высшего сознания, то упомянутые три внутренних инструмента, в свою очередь, также становятся второстепенными по отношению к сознанию.

Самым важным из трёх внутренних инструментов является внушение. Внушение — это ведущая и фундаментальная причина всех ментальных (психических) явлений, и потому оно представляет собой мощное орудие *самадхи*. Ведь вся огромная Вселенная — это не что иное, как внушение; весь мир живёт именно им. Одним словом, внушение представляет собой величайшую силу природы. Оно также старо, как сама природа. Оно располагает такой же силой, как природа. Ни одно наше движение не может осуществиться без внушения: вначале мы продумываем наши действия, а уже потом осуществляем их. Сначала мы планируем — потом выполняем этот план. Новорождённое дитя не в состоянии бегать как школьник; через свой разум оно непрерывно посылает внушение своему телу — и после одного-двух лет практикования внушения и попыток встать на ноги оно приобретает возможность ходить как взрослые.

Наши познания, всё, что мы о чем-либо знаем сейчас, пришло к нам посредством силы внушения. В школе, колледже или в университете мы обучаемся в результате внушения со стороны наших учителей.

Все новорождённые дети пребывают в неведении. Но в период своего детства, отрочества, юности и в зрелом возрасте они развиваются в соответствии с теми внушениями, которые они получают извне или изнутри. Посредством по-

стоянного внушения тот же самый ребёнок становится мастером своего дела. Любое знание, которым мы владеем в настоящее время, или то, которым мы предполагаем овладеть в будущем, пришло или придёт к нам через силу внушения.

Даже то знание, которое кажется пришедшим к вам совершенно спонтанно, проявилось в вас силой внушения со стороны изначальной созидательной энергии — Космического Разума — всеведущего, всеильного, вездесущего Космического Интеллекта Всевышнего. Все знания существовали здесь ещё до того, как мы и наша Вселенная родились, и они останутся здесь навечно — после того как мы или Вселенная прекратим своё существование. Точно так же будет существовать вечно и великая сила внушения.

Закон внушения является непогрешимым и абсолютным. Всякое существо, будь то мудрый человек или невежда, богатый или бедный, высокопоставленный или униженный, молодой или старый, всякая сущность — органическая или неорганическая, живая или неживая — всё подчинено силе закона внушения, все являются его рабами. Из этого закона нет исключений. Он неподкупен и одинаково действует как на человека, так и на обезьяну, единственным исключением являются те, кто с помощью божественной силы воли, применяя закон внушения, развил себя и продвинулся далеко вперёд.

Всякое внушение рано или поздно оказывает своё действие. Наша жизнь развивается в лучшую или худшую сторону в соответствии с нашими постоянными внушениями. Внушение — это величайший из всех факторов в практике Йоги. Без понимания науки и методов внушения никто не сможет добиться совершенства своего сознания.

Внушение существует в следующих формах:

1. **Физическое внушение.** В зависимости от той или иной частной мысли наше тело движется по-разному. Если какой-нибудь оратор обращается к собранию, то его руки движутся соответственно содержанию его речи. Путём воздействия на слушателей движением рук и мимикой лица этот оратор может донести до публики свои мысли более доходчивым образом, чем в случае, если бы он не пользовался жестами или другими видами физического внушения. Жесты рук, мимика лица, движения головой и подобные им способы усиления речи называются физическим внушением.

Однако в Йоге применяется более глубокое физическое внушение, чем упомянутые. Виды йогического физического внушения различны: сюда относятся *мудры* (перемещение и положение конечностей, пальцев и т. п., в соответствии с циркулирующей силой *кундалини* особой магнетической силы тела), *асаны* и т. п. Видов физического внушения бесконечное множество, причём каждый вид находится во взаимосвязи с частным типом психического развития. Со временем вы познакомитесь с ними в результате собственного опыта в практике Йоги.

2. **Внушение чувств.** Мы постоянно даём и получаем сами внушения посредством наших органов чувств. Например, маленькие дети по выражению глаз хорошо распознают любовь или неудовольствие по отношению к ним со стороны их родителей. Далее, мы прочитываем письменные внушения глазами или слушаем лекции в школах и колледжах посредством ушей. Мы различаем приятные или неприятные запахи с помощью носа, а о прикосновении к чему-либо твёрдому или о температуре окружающей среды и т. п. мы судим по реакции кожи. Эти и подобные им внушения именуется внушениями чувств.

3. **Словесное внушение.** Этот особый тип внушения. Пользуясь им, мы повторяем наши идеи и мысли и с течением времени достигаем определённого успеха. Учителя дают своим ученикам уроки и читают лекции посредством вербального внушения. Вы сами можете найти бесчисленное множество примеров, иллюстрирующих вербальное внушение.

4. **Ментальное внушение.** Если внушение повторяется только в уме, оно называется умственным, или ментальным внушением. Ментальное внушение является самым сильным среди всех других видов.

5. **Внушение среды.** В зависимости от состояния внешнего и внутреннего мира, мы соответственно получаем сведения об окружении или реагируем на окружающую среду. Например, никто не может выдержать особо высокую температуру и сильный холод, если не предохранит своё тело соответствующей изоляцией; это является одним из примеров внушений со стороны окружающей среды.

6. **Самовнушение.** Так называется внушение, которое ученик Йоги применяет к самому себе с тем, чтобы достигнуть совершенства в йогической практике.

Посредством различных типов внушения мы управляем умственной силой и мыслями, которые являются основой всех видов внушения. Никто не может произнести слово или сделать жест без предварительной работы мысли. Речь и действие — это только инструменты мысли: они показывают, что вы думаете. Поэтому все виды внушений являются продолжением ментального внушения. Они возникают внутри разума и снова растворяются в разуме. Ментальное внушение является основой всех видов внушений вообще и является независимым. По этой причине, совершенствуясь, оно работает всегда, безостановочно, без отдыха. Все остальные виды внушения зависимы и не могут действовать без посредства разума.

Когда контроль над разумом и ментальными волнами достигнет некоторой достаточно высокой степени и когда ваше лицо начнёт излучать магнетическую силу разума, развившуюся вследствие этого контроля (что служит показателем успеха во внутреннем развитии), тогда люди, с которыми вы сталкиваетесь, нач-

нут подпадать под влияние этой магнетической силы: они забудут свои страдания, боли и тревоги, они успокоятся и умиротворятся. Они победят свои болезни и, в зависимости от своей подготовки, разовьют в себе большую или меньшую силу воли. Эти люди, наблюдая за тем, как вы с удовольствием выполняете и йогические упражнения, и всю свою текущую работу, будут испытывать желание стать такими же, как вы, хотя никакой «агитации» в этом направлении по отношению к ним вы не вели. Так происходит потому, что имеется определённый тип искренних и энергичных людей, которые особо точно настроены на волны вашего разума: ваши ментальные волны, проникая в их разум, пробуждают его. Такие люди чувствуют ваше влияние и осознают, что вы просветляете их ум. Они чувствуют, что вы помогаете им, защищаете их, руководите ими; возможно, впоследствии они станут йогами и достигнут совершенства на этом пути. Именно по этой причине люди, занимающиеся Йогой, переходят от одного гуру к другому, от одного учителя к другому учителю: они хотят получить от своего руководителя «ментальную» силу.

Таково умственное внушение. Ментальные внушения так же реальны, как и весь мир, окружающий вас. Мысли являются вещами, а вещи являются мыслями. Энергия создаётся разумом и управляется разумом, и наоборот.

Ментальное внушение является величайшей силой в мире. Разум представляет собой Вселенную, а Вселенная является проявлением Космического Разума. Разум является материей, а все материальные вещи — это только выражение разума.

Ментальные волны, волны мыслей, ментальная сила и сила мысли не признают ни закона причинности, ни действий, ни пространства, ни времени. Эти сущности находятся за пределами причинной (каузальной) группы явлений. Волны вашего разума могут воздействовать на звезды, находящиеся на расстоянии миллионов миль от вас. Вы можете мгновенно передать ваши мысли какому-либо лицу, находящемуся далеко от вас. Вы можете узнать прошлые события или события, которые ещё только совершатся в будущем, и притом с такой же лёгкостью, с какой вы рассматриваете различные страны на лежащей перед вами географической карте.

Этих сверхъестественных сил вы можете достичь путём практики Йоги. Ваш разум с помощью практики йогических упражнений может быть преобразован в вечный передатчик и приемник. Он может работать в вас как некая вечная радиопередающая станция. Когда вы читаете книгу или газету, когда вы рассматриваете какую-нибудь вещь, или касаетесь какого-либо предмета, или же обоняете что-то, слышите что-то — в общем, что-то делаете, — всё это оказывается проявлением ментального внушения, которое присутствует всюду. И всё-таки оно остаётся для вас пока неизвестным. Если по какой-либо причине ментальное внушение у вас вдруг исчезло бы, вы бы не смогли ни слушать радио,

ни слышать лекции, или концерты, или обращающегося к вам собеседника. Вы вообще ничего не могли бы делать, если бы оно исчезло.

Рассматриваете ли вы какую-либо вещь, размышляете ли о ней, познаете ли её — в любом из этих процессов участвует ментальное внушение. Осмысливая всё это, вы убеждаетесь, что можете читать, размышлять о философских или других проблемах, отыскивать те или иные ответы, создавать те или иные логические построения, сравнивать вероятность тех или иных событий, и вообще выполнять самую различную умственную работу, но при этом вы видите, что ваш разум, разговаривает с вами во всех этих случаях не так, как, например, мы разговариваем друг с другом. Дело в том, что ментальное внушение в этих случаях не принимает словесную, вербальную форму. Вообще же умственное внушение принимает форму того вида внушения, которое оказывается последним в цепи внушений.

Очень важным для ментального внушения является внушение окружающей среды. Всякое внушение, которое действует на ум со всех сторон и которое создаёт в уме те или иные впечатления, называется *внушением окружающей среды*. Оно играет чрезвычайно большую роль в достижении успеха в медитации и концентрации. Суть состоит в том, что природные ландшафты и явления: водопады, океаны, реки, леса — оказывают огромное влияние на разум. Именно по этой причине великие йоги для своих занятий медитацией выбирают природные пейзажи. Начинающие в Йоге тоже должны для интенсификации своих занятий медитацией время от времени отправляться куда-нибудь в гористую местность с красивыми видами хотя бы на несколько дней или месяцев. Даже наш неутомимый ум подпадает под влияние такого окружения. Поэтому все начинающие в случае отсутствия прогресса в медитации должны проверить своё окружение и при необходимости сменить его на лучшее.

Внушение, которое обучающийся регулярно адресует своему собственному сознанию, называют *самовнушением*. Оно может быть вербальным (словесным), ментальным (умственным) или внушением окружающей среды. Но есть и ещё один вид самовнушения. Он называется *спонтанным внушением*. Оно не нуждается в непременно наличии оператора. Оно может быть вербальным, ментальным или внушением окружающей среды и чаще всего оно исходит от оператора; тем не менее оно является частью самовнушения. Некоторые специалисты относят его к особому классу внушений. В международных кругах имеет хождение термин «аутосуггестия». «Ауто» означает «само», «суггестия» означает направление некоторой идеи, мысли непосредственно к разуму, в форме ли слова, голоса, взгляда или воздействия через внешнюю или внутреннюю среду. Поэтому «аутосуггестия» означает адресование речи самому себе и внушение самому себе — самовнушение. Самовнушение является принципиальной составной частью концентрации.

Если учитель обучает кого-то Йоге, то это будет внушение, а если кто-то медитирует самостоятельно, то это будет самовнушение, аутосуггестия. Самовнушение является душой медитации.

Отметим одно важнейшее обстоятельство из области внушения, а именно: может случиться одно из двух — либо вы постоянно получаете внушения от своего ума, либо вы приказываете своему уму посредством соответствующих самовнушений. И в тот момент, когда вы действуете небрежно, ваш ум захватывает инициативу и начинает управлять вами, давая соответствующие внушения. Это означает для вас рабство и бессилие. Но если вы постоянно управляете своим разумом, то он будет подчиняться вам. Это будет означать свободу.

*Самадхи* зависит от самовнушения. Находясь в рабстве, человек подчиняется внушению своего ума и потому страдает. Все виды внушения должны подчиняться самовнушению. Эти другие виды внушения могут допускаться, если они не противоречат самовнушению, и немедленно пресекаться в противном случае. Самовнушение всегда является непосредственным и энергичным импульсом к *самадхи* или к другим действиям.

Когда ментальная волна излучается из подсознательного ума, то это явление называется внушением; если же эта волна воспринимается в форме некоторой идеи, образа или импульса мысли, она становится частью сознательного ума и частью отдельной личности. После этого данная личность действует и реагирует на воздействия соответственно воспринятому импульсу. С этого момента она становится явной ментальной силой, развивающейся, чтобы превратиться в хорошие или дурные привычки — в соответствии с вариациями самовнушения. Все внушения, какими бы они ни были — ментальными, вербальными или внушениями окружающей среды, — действуют посредством самовнушения. Поэтому всякое внушение является самовнушением.

Человек не может выполнить какую бы то ни было работу, если он не сделал себе относительно неё внушения. Если люди страдают от болей, болезней, страха и тревог, то это означает лишь, что они сами пригласили эти страдания стать частью их собственного самовнушения. Йоги-учителя всегда предупреждают своих учеников, чтобы они никогда не делали своему уму вредных внушений. Большинство людей страдают от вредных внушений, которые они уже сделали своему уму в форме мысли или образа, йоги же обычно счастливы и умиротворены, так как они всегда делают своему уму только священные, божественные, правильные внушения.

***Внушение — это ключ к медитации.***

Если нет внушения, то нет и медитации. Греховное, злое, плохое внушение — несчастливая жизнь; доброе внушение — счастливая жизнь.

Внушение преподносится уму прежде всего в виде некоторой идеи, мысли, рассуждения или воззрения. После этого оно переходит на уровень чувств

и речи. С уровня чувств и речи оно перемещается к органам действия и принимает форму того или иного действия. И с этого момента человек проявляется в соответствии с его действиями.

Таким образом, внушение проходит через четыре стадии:

1. Стадию ума: обдумывание, рассуждение и т. п.
2. Стадию речи: формирование (формулирование) мыслей, идей, понятий и представлений.
3. Стадию действия: формирование действий.
4. Стадию становления и бытия.

Однако пока внушение проявится в виде полностью сформировавшегося действия, оно остаётся в подсознательном уме наподобие некой электромагнитной силы; а когда оно выходит на уровень сознательного ума, оно становится «силой мысли», «философствованием», «мыслительным началом», «знанием» и т. п. Но оно по-прежнему всё ещё остаётся ограниченным индивидуальными качествами данного человека. Если же в результате достижения *самадхи* оно переводится на уровень сверхсознательного состояния ума, то становится вечной магнетической мировой силой, Высшим Сознанием.

Самовнушение является величайшей из всех видов энергий; оно же является и величайшим из всех целителей. С его помощью человек может смягчить, свести до минимума и полностью избавиться от боязни боли, боязни мучений, боязни страданий, избавиться от психических (ментальных) конфликтов и, наконец, сможет победить смерть и достигнуть свободы и освобождения от всех оков. Даже начинающий ученик Йоги может устранить у себя любое физическое или психическое расстройство, применяя самовнушение.

Многие люди страдают из-за того, что они в результате вредных самовнушений загипнотизировали себя до своего нынешнего состояния. Но, применяя методы Йоги, люди должны снять со своего ума это гипнотическое состояние и восстановить естественное состояние разума, восстановить нормальное здоровое состояние организма.

### ***Йога есть дегипнотизация.***

Люди являются творцами своих собственных страданий точно так же, как и жертвами своих неправильных самовнушений. Подобные неправильные и губительные самовнушения могут входить в умы большинства людей, а множество современных кинокартин, телепередач, рассказов, книг и т. п. содействуют отрицательным самовнушениям. Положительные, сильные люди управляют этими зловредными самовнушениями и наполняют свой ум божественными, добрыми, похвальными самовнушениями.

Начинающий с помощью самовнушения должен будет преобразовать состояние своего ума. Он, например, будет в состоянии подавить свои страдания, страхи и опасения, различные виды аллергии и другие сознательные и несознательные ментальные волны. Целью настоящего учебного курса является научить начинающего контролировать свой ум, управлять своими психическими и физическими болями, страданиями и болезнями и наслаждаться жизнью в условиях бессмертного сознания. Специфические упражнения по концентрации даются в этом курсе с достаточно подробными пояснениями, так что как новички, так и уже подготовленные ученики смогут обогатить себя на самых начальных стадиях занятий божественными и вечными качествами и силами.

Сядьте поудобнее на полу или в удобном кресле. Вначале соберите свои мысли, сосредоточьте ум и психические силы на предстоящем упражнении. Приветствуйте всех Святых провидцев, Учителей и Йогов; подготовьтесь воспринять всё, что является истинным и благотворным, и отвергнуть неистинное и вредное. Начинайте с *дхараны* (сосредоточение, концентрация). Сосредоточьте свой ум на *сушумне* (центральной нервной системе). Затем начинайте постоянно и непрерывно выполнять *дхьяну* (внушение) в направлении от *сушумны* к различным частям тела.

На начальной стадии не делайте внушения всем частям тела сразу, а выберите какую-либо одну часть, затем последовательно переходите к другой части и продолжайте внушение.

Например, начните с ног и с помощью внушения расслабьте их. Затем проделайте то же с животом, грудной клеткой, руками, головой. В таком же порядке применяйте *дхарану* (сосредоточение), *дхьяну* (внушение) и *самадхи* (поток сознания).

Вначале прогресс будет очень медленным. В течение первых дней, иногда даже нескольких месяцев, вы ничего особенного не почувствуете. Однако продолжайте ваши занятия регулярно, каждый день — и, возможно, в какой-то день вы окажетесь в состоянии расслабить всё тело сразу и почувствуете целый океан Высшего Сознания как внутри, так и вокруг себя.

Существует три класса *пратьяхары* (расслабления) — в соответствии с тремя степенями расслабления:

1. *Состояние дхараны*. Это состояние является очень лёгким, поверхностным состоянием физических изменений. В этом состоянии практикующий не может открыть свои глаза. Все мышцы (руки, кисти рук, ноги и т. д.) расслаблены и находятся в состоянии покоя. Ученик пребывает в полном осознании всего, что происходит вокруг, и, если он находится в учебном классе, воспринимает всё, чему его обучает учитель.
2. *Промежуточное состояние*. Эта вторая степень есть состояние индивидуального разума и индивидуального сознания. Тело и чувства при этом нахо-

дятся под полным управлением умственного внушения. Тело и чувства начинают переходить в состояние более глубокого покоя, более глубокого расслабления. Разум наполнен светом, сознание ощущается положительно. Свет превращается в «Я» медитирующего. Это состояние есть состояние *дхьяны* (внушения); здесь все чувства работают относительно, а ум освобождается от деятельности органов чувств и органов движения; он вступает в океан Космического Сознания.

3. *Состояние самадхи*. В этом третьем состоянии тело находится в глубоком сне. В этом состоянии можно было бы провести хирургическую операцию, даже выполнить операцию на сердце медитирующего, а он и не почувствовал бы никакой боли. Всё тело полностью находится в глубочайшем сне. Это уникальный сон: другого сна, подобного этому, не существует. Находясь в таком сне, мы можем только отметить, что тело находится под полным управлением разума, а разум погружен в океан Высшего Сознания. Это состояние является глубочайшим из всех состояний. Разум просветлён. И если в других состояниях истина открывается перед ним, то в этом состоянии *он сам становится истиной*. Это состояние есть *сампраджнята-самадхи* — состояние абсолютного просветления; в этом состоянии медитирующий отождествляет себя с Высшим Сознанием, Высшим Знанием, Высшим Блаженством и Высшей Сущностью.

Занимайтесь практикой ежедневно и добивайтесь достижения этих состояний. Они придут к вам постепенно. В течение первых нескольких месяцев вам придётся затрачивать довольно много времени и усилий, чтобы достигнуть первого состояния. Однако когда вы достигнете этого первого состояния, у вас появится огромная уверенность в себе и огромный энтузиазм в практике концентрации. Со временем вы овладеете и всеми другими состояниями. Помните, что в этом деле вам может помочь только практика! Практика! Практика! Миллион раз практика!

Имеется и ещё одно — четвёртое состояние, называемое *турийя*, или *асампраджнята-самадхи* или *нирвикальпа-самадхи*. При этом состоянии сознания практикующий осознает свою единственность, переживает состояние ОДИН-БЕЗ-ДРУГОГО. В этом состоянии он видит внутри себя всю Вселенную и наоборот — себя во всей Вселенной. Это состояние *нирваны*. Оно является венцом всех упражнений. Здесь ученик постигает истинную форму жизни. Здесь книги и писания бесполезны и не нужны. Здесь он видит своё «Я» силой своего «Я», подобно тому как на заре нового дня все светильники меркнут в лучах восходящего солнца и мы видим солнце в его собственном свете.

На этом заканчивается второй урок нашего курса. Изучите и поймите его. Медитируйте и сосредоточивайтесь в соответствии с этим уроком. И только после этого вы можете приступить к изучению следующего урока.

## Глава 3. САМЬЯМА И ЙОГА-НИДРА

**В**ы уже познакомились со смыслом терминов *дхарана*, *дхьяна* и *самадхи* (сосредоточение, внушение и осознание). Через несколько месяцев практики сила воли у вас разовьётся настолько, что вы будете в состоянии ввести своё тело в полное *самадхи*. Если сосредоточение, внушение и осознание (восприятие результата) действуют совместно, они могут перевести тело в состояние *самадхи* в течение миллионной доли секунды. Это происходит подобно лавине, магнетической силе в поле индивидуального сознания. И если психический электромагнитный ток сосредоточения, внушения и осознания течёт устойчиво и непрерывно во всех компонентах, подобно могучему водопаду, то такое состояние называется, с чисто технической стороны, *самьяма* (*сам* — полный, *яма* — управление ментальной энергией).

Практикуйте постоянно — и вы достигнете *самьямы*. В состоянии *самьямы* вам не надо тратить время на управление течением вашей умственной и физической энергии: по вашей команде всё тело целиком или любая его часть мгновенно войдут в состояние глубочайшего сна, сознание освободится и начнёт погружаться в океан вечного существования, вечного сознания и вечного блаженства.

*Йога-нидра* представляет собой одну из технических форм Йоги. Йога, как известно, обозначает концентрацию, сосредоточение; *нидра* обозначает сон. Таким образом, получается: сон, наступивший в результате полной концентрации. Если вы применяете *самьяму* для общей или местной концентрации, то всё тело целиком или соответствующая его часть входят в состояние, которое кажется как бы глубоким параличом. В этом состоянии не ощущается никакая часть тела. Вы не можете двигать ни всем телом, ни какой-либо его частью.

Но не пугайтесь: это не паралич. Это состояние величайшей победы разума над материей. Этот сон совершенно не похож на обычный сон: его вы можете либо вызывать, либо устранять по собственной воле. Если бы в этом состоянии у вас проделали хирургическую операцию даже на сердце, то вы не почувствовали бы никакой боли. Такое состояние похоже на местную анестезию. В этом состоянии боль, давление, касание тела чем-нибудь, температура не воспринимаются. Если, например, к какому-либо органу приложить очень горячий или очень холодный предмет или сильно надавить на него, то вы об этом даже не узнаете или не почувствуете этого. Эта *нидра*, этот сон возникает в результате совершения *самьяма* — совершенной (полной) концентрации. Потому он и называется *йога-нидрой*. В состоянии *йога-нидры* тело находится в глубочайшем сне, но разум устойчиво бодрствует.

Разум становится господином своего тела и чувств, причём господство является не номинальным, а действительным, практическим. И подобно тому, как под местным или общим наркозом хирурги удаляют большую часть тела и тем самым восстанавливают здоровье пациента, так и в состоянии общей или местной анестезии, вызванной *йога-нидрой* ученик Йоги устраняет все умственные и физические болезни, которые переносились на него в процессе его прежних бесчисленных воплощений, а также болезни родителей, которые он унаследовал через хромосомный аппарат генеративных клеток. А если умственные и физические болезни устранены, очищенный разум начинает сиять, подобно огромному солнцу, которое сияет в небе, когда рассеиваются затемнявшие его облака.

*Самьяма* является могучей силой разума. Если она пробуждается, то пробуждается и *кундалини* (потенциальная энергия). Для пробуждения своей *кундалини* делайте специальные упражнения. Для этого сядьте в удобную позу. Примените *самьяму*. Выберите, например, для начала руки. Сосредоточьте внимание на всей руке и начинайте внушение следующим образом: «Сейчас я начинаю расслаблять свою руку. Я расслабляю руку. Я расслабляю руки. Я расслабляю руки».

Повторяйте это внушение постоянно. А затем пошлите новое внушение: «Мои руки расслабляются; они расслабляются; они становятся всё тяжелее; они становятся очень тяжёлыми; и когда я хочу двигать ими или поднять их, я не могу этого сделать, потому что они полностью расслаблены моим вечным разумом...»

Повторяйте это внушение регулярно. И однажды вы обнаружите, что ваши руки в самом деле расслаблены, и вы начинаете ощущать, что сознание отделилось от рук и что руки оказались в состоянии *йога-нидры*. После этого примените ту же формулу и тот же процесс внушения к другой части тела.

Таким образом, с течением времени вы постепенно станете господином всего своего тела. Достигнуть этого так же легко, как и мастерства в любом другом деле, которым вы занимаетесь регулярно и систематически. Вы почувствуете неизмеримое умиротворение и счастье, так как вы пробудите в самих себе спящую потенциальную энергию вашего «Я».

Какого-либо значительного успеха в какой бы то ни было области невозможно достичь без соответствующей практики. В то же время нет ничего такого, чего нельзя было бы достичь, практикуя надлежащим образом. Люди, ставшие великими йогами и добившиеся господства над разумом, были когда-то такими же, как вы сейчас, новичками в Йоге. Но они начали систематически практиковать Йогу и постепенно победили смерть.

Вот вы и подошли к концу третьего урока. Прежде чем приступать к следующему, изучайте этот третий урок, поймите его, применяйте его указания на практике.

## Глава 4. ЧИТТА: РАЗУМ, ЭГО И ИНТЕЛЛЕКТ — ЗАКОНЫ УМА

Прежде чем приступить к систематической практике концентрации, вы должны понять, что такое разум, и познакомиться с законами разума. Чтобы понять, что представляет собой разум, понаблюдайте за младенцем, за подростком, а также за полностью развитым умственно и физически взрослым человеком.

Грудной ребёнок старается тащить всё себе в рот. Он ещё не понимает различия между субъектом и объектом. Он всё считает частью себя, он хочет всё хватать и всё есть. Он не знает разницы между плохим и хорошим.

Большой ребёнок воспринимает хорошее как хорошее, а плохое как плохое, но это восприятие зависит у него от его окружения. Однако он уже старается понять различие между хорошим и плохим, между субъектом и объектом. Иногда он путает хорошее с плохим, а плохое с хорошим, но он разграничивает эти два понятия.

Полностью развитой, нормальный взрослый человек твёрдо знает, что хорошее — это хорошее, а плохое — это плохое. Он знает также далеко простирающееся влияние того и другого на его собственное существование. Он почти не сомневается в своих выводах и довольно объективен в оценке вещей и окружающей обстановки.

Сознание человека можно характеризовать аналогично только что проведённому рассмотрению. Та часть сознания, чьё поведение подобно поведению грудного младенца, называется умом. Эта часть сознания воспринимает всё окружающее как принадлежащее только ему. Когда она достаточно разовьётся, она становится *эго-сознанием*. И с этого момента она представляет собой начало (принцип) реальности.

Та часть сознания, которая принимает реальное за реальное, а нереальное за нереальное и которая использует реальность для развития своей личности (индивидуальности), а также для того, чтобы исключить нереальность из жизни, называется *эго-сознанием* (сравните с поведением большого ребёнка).

Интеллектуальной частью сознания является та его часть, которая служит рассудительной ветвью разума, наподобие поведения взрослого человека в сравнении с поведением детей в нашем рассмотрении. *Эго-часть* сознания является его исполнительной ветвью, а интеллектуальная часть, или, иначе, — *суперэго*, выполня-

ет в нем судьейскую роль. Она даёт окончательное решение всему. И если *эго-часть сознания* — это реалистическое начало вообще, то *сверх-эго* представляет собой начало (принцип) Конечной Сущности, Конечной Реальности.

Все три части сознания действуют совместно. Они никогда не разделяются. Если эти три части действуют совместно в сфере ума, они создают мир животных, если в сфере *эго-сознания*, то создают мир человека, если же они действуют в мире на уровне *сверх-эго*, или интеллекта, они открывают небеса внутри разума. И поскольку все части сознания действуют на различных уровнях (планах) совместно, в Йоге для их общего обозначения применяется единый технический термин *читта*, что в переводе с санскрита означает «местонахождение *читти*», т. е. сознания.

Термин «разум» применяется очень широко, но применяется он для обозначения всех трёх частей сознания. Поэтому начинающие иногда оказываются в затруднительном положении: как понимать? Им следует понимать слово «разум» по смыслу, в соответствии с контекстом. Если мы говорим, например, о законах разума, то мы понимаем под этим законы *читты* — и ума, и эго, и сверх-эго, то есть, подразумеваем все три части сознания.

Чтобы практиковать Йогу и самовнушение, необходимо чётко понимать смысл слов *ум*, *эго* и *сверх-эго*, или, в целом, *читты*, а также их законы. Подобно тому, как грудной младенец в процессе ментального и физического развития постепенно превращается в отрока, а последний — во взрослого человека, так и разум путём совершенствования практики Йоги трансформируется вначале в эго-сознание, или реалистическое начало, а эго-сознание затем преобразуется в начало Конечной Сущности, или *интуицию*. Как младенческая природа управляется отроческой природой, а отроческие привычки формируются обычаями взрослых, так и склад ума управляется со стороны эго, а характер эго направляется интеллектом и интуицией. *Читта* представляет собой арену конфликтующих между собой сил. Здесь идёт непрерывная война между божественными силами — силами добра и дьявольскими — силами зла. Ученик Йоги должен подавлять в себе демонические силы и развивать силы божественные. В этом и состоит цель Йоги. Обуздание низменной природы и развитие возвышенной природы внутри самих себя составляет процесс медитации.

Отделить друг от друга составные части разума нельзя, но для целей Йоги, в соответствии с проявлением сознания, во всех практических случаях разум (*читту*) делят на три уровня:

1. Сознательный ум. Пример: состояние бодрствования.
2. Подсознательный ум. Пример: состояние дремоты или глубокого сна.
3. Сверхсознательный ум (сверхсознание). Пример: состояние концентрации и *самадхи*.

Имеется ещё несколько других состояний, таких, как бессознательное, полусознательное и т. д., однако все подобные состояния являются аномальными состояниями разума и все они являются частями подсознательного ума.

Сознательный ум — это проявление сознания через соответствующее функционирование физического головного мозга. Этот ум проявляется и развивается в соответствии с развитием мозга и умирает вместе с телом.

Подсознательный ум отвечает за движение сердца, кровообращение, дыхание, создание и развитие различных органов, пищеварение и т. д. Он функционирует в живом теле, но может действовать и независимо от тела, вне его и никогда не умирает. Сознательный ум есть не что иное, как побочный продукт функционального процесса подсознательного ума, и существовать без подсознательного ума он не может.

Когда в результате медитации (сосредоточения) с открытыми глазами (*тра-таки*) и концентрации психическая энергия будет преобразована в высшую энергию, то такое состояние называется *сверхсознательным умом*. Это состояние является свободным состоянием сознания; оно проявляется только посредством *самадхи*. Иначе говоря, люди в течение всей своей жизни имеют только два состояния ума: сознательное и подсознательное. Сверхсознание есть проявление Космического Сознания в состоянии *самадхи*, которое достигается в результате полной концентрации.

Для начинающих нет необходимости рассматривать все законы разума, однако знакомство с несколькими из них поможет практикующему добиться достаточного овладения сознательным и подсознательным состояниями своего разума, чтобы затем посредством силы внушения войти в его сверхсознательное состояние. Вот некоторые из этих законов:

1. Сверхсознательный ум — это тот ум, который проявляет сверхсознание. Человек может приобрести этот ум только посредством *самадхи*. В состоянии сверхсознательного ума он ощущает бесконечный магнетический ток вокруг и внутри себя. Его охватывает состояние невыразимого умиротворения и счастья. При этом все физические и психические болезни и другие страдания исчезают. Человек чувствует в своей душе свободу. Он приобретает невероятные силы. Невозможно описать пределы Бесконечного. Целью *самадхи* является достижение этого ума и этого состояния.
2. Разряд психической энергии через *Путь Кундалини*, или *сушумну* (центральную нервную систему), проявляет пробуждённое состояние. Это состояние разума называется сознательным умом. До известной степени он управляет органами действий и чувств, такими, как мышцы и органы вкуса, осязания, обоняния, зрения, слуха и т. д.
3. Во времени сознательный ум действует в пределах с момента пробуждения от одного сна до начала следующего сна.

4. Сознательный ум старается в жизни следовать истине, но, идя таким путём, он сталкивается с огромными трудностями, иногда даже с катастрофой.
5. Сознательный ум развивается в результате соответствующей тренировки, образования и влияния хорошего окружения. И напротив, он деградирует без тренировки и обучения и под влиянием неблагоприятного окружения.
6. Сознательный ум применяет силы индукции и дедукции, перцепции и заключения, анализа и синтеза, логики и философии, науки и искусства.
7. Сознательный ум стремится стать господином как над материей, так и над духом.
8. Сознательный ум — это ум бодрствования и деятельности. Это ум успехов и поражений.
9. Сознательный ум — это ум, с помощью которого вы исполняете свою текущую работу. С другой стороны, он также широкоэвangelическая радиостанция.
10. Он совершенно свободен в выборе пути добра или зла, и у него есть сила по собственному усмотрению принять или отвергнуть тот или иной путь, ту или иную мысль, идею, то или иное предложение или внушение.
11. Сознательный ум обладает безграничной силой, поэтому он и может выполнить любую работу.
12. Сознательный ум не может помнить одновременно всё и вся. Его прошлый опыт и деятельность принимают форму памяти, которая хранится в подсознательном уме; поэтому его память ограничена и несовершенна. Прошлые события он вспоминает в соответствии с состоянием центральной нервной системы. Если, например, центральная нервная система дегенерировала (нарушена), он забывает всё, даже собственное имя, своих детей, семью, город, страну и т. д.
13. Сознательный ум является причиной как любой зависимости и рабства, так и свободы нашего «Я». Если этот ум выбирает материальный, низменный путь жизни, «Я» попадает в рабство, и наоборот, если он выбирает духовный и возвышенный путь жизни, он тем самым освобождает «Я».
14. Сознательный ум является ведущей силой и руководителем всех состояний и всех умов.
15. Сознательный ум может преобразовать яд в нектар, а нектар в яд, ад в рай и рай в ад, жизнь в смерть и смерть в жизнь, смертность в бессмертие и бессмертие в смертность. Короче говоря, он обладает способностью и полной свободой подняться до высочайших вершин на пути к Богу либо же опуститься до самых низких глубин в Царстве Тьмы.
16. Сознательный ум строит грубое тело человека — *стхула шарину* (физическую оболочку тела).

17. Психическая энергия, которая имеет свой источник на Пути *Кундалини* — в *сушумне*, разряжаясь через *иду* и *пингалу* — автономную нервную систему, строит подсознательный ум.

18. Подсознание делится на три отдела: тонкое, более тонкое и тончайшее подсознание. Первые два из них строят тонкое тело — *сукума-шариру*, а последнее строит *каузальное тело*, или *сушупти-шариру*.

19. Все произвольные функции тела управляются подсознательным умом. Сюда относятся гладкая мускулатура и органы, деятельность сердца, лёгких, пищеварительной системы, метаболизм, работа почек и эндокринных желез и т. п. Подсознательный ум работает постоянно. Он не прекращает своей деятельности ни в состояниях бодрствования, дремоты и глубокого сна, ни при наступлении шока, комы, ни при несчастных случаях — ни при каких обстоятельствах.

21. При продолжительном коматозном (бессознательном) состоянии или при анестезии подсознательный ум продолжает действовать, и, следовательно, тело продолжает дышать, а сердце продолжает нагнетать кровь в кровеносную систему. Короче, все неподчиняющиеся сознанию функции тела совершаются при этом обычным порядком.

22. Подсознательный ум обладает беспредельной способностью облегчать жизненные страдания и невзгоды самого сознательного ума. Все боли, страдания рано или поздно прекращаются. Когда эти функции берёт на себя подсознательный ум, то про человека, который оказался в таком состоянии, говорят: он потерял сознание (находится без сознания).

23. Подсознательный ум является вечным хранилищем всех видов памяти, деятельности и всяческого опыта. Он проецирует их на сознательный уровень посредством сознательного, бодрствующего, дремотного состояний и посредством состояния глубокого сна.

24. Подсознательный ум осуществляет абсолютное управление всеми функциями и ощущениями в теле.

25. Подсознательный ум поддается всем видам внушений, будь то умственные, вербальные (словесные) внушения или внушения со стороны окружающей среды, если они осуществляются надлежащим образом.

26. Состояния дремоты и глубокого сна являются частными модификациями подсознательного ума.

27. Подсознательный ум реагирует на внушение соответственно его интенсивности, длительности и степени. Если внушения сильны и непосредственны, то и реакция ума будет сильной и непосредственной. Если внушения имеют среднюю силу и опосредованы, то ответ будет средней величины и опосредованным. Если же внушения будут убывать от слабых до почти незаметных,

то и отзыв окажется аналогичным. Наконец, если они пребывают в состоянии покоя, то подсознательный ум регистрирует их в этом состоянии и никакого действия не проявится.

28. В то время как сознательный ум обладает именем, формой и индивидуальностью, подсознательный ум не имеет ни имени, ни формы, ни индивидуальности. Подсознательный ум работает подобно Богу и не нуждается в каком бы то ни было вознаграждении. Напротив, сознательный ум работает как человек и не желает ничего делать без соответствующей компенсации и вознаграждения.

29. Если сознательный и подсознательный умы объединяются вместе, они трансформируются в сверхсознательный ум.

30. Сверхсознательный ум существует вечно. Он обладает вечным знанием, вечным сознанием, вечным умиротворением, вечным счастьем, вечным блаженством и вечным электромагнитным влиянием на все умы, которыми он вечно управляет.

Этот последний закон разума обеспечивает ученику Йоги полную свободу. Ваш успех в Йоге зависит от проявления в вашем разуме состояния сверхсознание. Помните: все другие состояния разума относительно реальны, и потому они условны; но состояние сверхсознания перманентно абсолютно реально и, следовательно, безусловно. Как только состояние сверхсознания восходит на небосклоне разума, все другие состояния исчезают, как исчезает ночь с рождением нового дня.

Каждый человек, будь он высокопоставленным или униженным, богатым или бедным, мудрым или невежественным, здоровым или больным, потенциально обладает этим состоянием, но оно проявляется полностью только с помощью *самадхи* (концентрации). Все другие состояния разума «танцуют под дудку» этого состояния. Оно является фундаментальной основой всех состояний.

Вы подошли к концу четвёртого урока.

Цель Йоги состоит в том, чтобы помогать ученикам в развитии сверхсознательного состояния. Наш курс строится таким образом, чтобы основное внимание в нём уделялось практике, а не теориям без упражнений; мы стремимся в нём к тому, чтобы учащийся совершенствовал своё физическое и умственное развитие, а не пичкаем его сухой философией; и наконец, мы отдаём предпочтение простоте перед сложностью. Законы и принципы, которым учит Йога, усваиваются с большой и притом нарастающей скоростью, потому что эти законы находятся в согласии с современными исследованиями и достижениями науки вообще и психологии в частности, и потому ещё, что Йога отбрасывает бесполезные теории, которые только путают изучающего философию и науку.

Учение Йоги занимается рассмотрением действия вечных законов Высшей природы и не может служить базой для фальшивых спекуляций и фальшивых абстракций.

## Глава 5. ПРАВИЛА ПРАКТИКОВАНИЯ ЙОГИ

**П**режде чем вы начнёте изучать методы Йоги, чрезвычайно важно, чтобы вы познакомились с правилами, которых придерживаются йоги в своей жизни. Эти простые правила имеют первостепенную важность и значение.

1. Постоянно держите в голове, что вы твёрдо решили перестроить свою жизнь, а также преобразовать свой сознательный и подсознательный ум в сверхсознательный ум.
2. При каждой возможности обогащайте себя познаниями истины и как можно скорее освобождайтесь от неправды, предвзятости, предубеждений и предрассудков.
3. Всякое психическое или физическое состояние находится в соответствии с решением сверхсознания и сверхприроды. Например, ребёнок, узнав, что ему предстоит хирургическая операция, начинает плакать и всячески сопротивляться, но его родители всё-таки решаются на операцию, чтобы спасти ему жизнь. Так и с вами: вас разрывают сомнения, опасения и тревоги, вы в нерешительности: «А что будет...» Но эта операция над вашим разумом разрешена природой, чтобы спасти вас от разрушения. Ведь и сама смерть представляет собой не что иное, как величайшую операцию: после неё прежний возраст устраняется и «Я» воплощается вновь в образе ребёнка.

Поразмыслите над этим и оставьте всякие беспокойства о судьбах вашего тела и разума.

4. Несчастливый и беспокойный разум не может сконцентрироваться. Поэтому сосредоточьте все ваши силы на том, чтобы сделать свой разум счастливым и умиротворённым. Образцом разума, пригодного для занятий Йогой, является умиротворённый, счастливый разум.
5. Повышайте в себе атмосферу надежды и упования. А всякого рода уныние, подавленность, грусть и другие проявления меланхолии изгоняйте из своего разума.
6. Верьте в себя, в свой разум и в то, что вы достигнете состояния сверхсознания.
7. Если в процессе практики вам не удаётся достигнуть каких-то положительных результатов, не падайте духом и не теряйте надежды. Ввиду вашей неопытности вы пока не в состоянии распознать в своём разуме положительные изменения более высокого порядка. Вполне возможно также, что у вас всё ещё сохраняется традиционная привычка *оглядываться на соображения своего ума — ума более низкого порядка.*

8. Выработайте в себе привычку рассматривать любую умственную деятельность с точки зрения стороннего наблюдателя. Тем самым вы защитите себя от попадания в рабскую зависимость от ума; наоборот, вы станете руководить им как инструктор. Не позволяйте своему уму рассматривать вас как его слугу и подчинённого. Если вы будете допускать это, вы непременно потерпите катастрофу в своём движении вперёд.

9. Правдивость в общении с другими, простота в поведении и поддержание твёрдости разума являются непогрешимыми, божественными инструментами достижения надёжного успеха.

10. Вы должны концентрировать свои ментальные волны с полной и совершенной верой как в самих себя, так и в природу внутри и вокруг вас, ибо эта природа уже проявила бесчисленные мириады светил: солнц, звёзд и планет.

11. Не нервничайте. Нервное состояние может попадать в резонанс с вашими представлениями и мешать достижению успеха.

12. Постоянно помните о следующем: силы Космического Разума и природы наблюдают за вами и способствуют тому, чтобы снабдить вас такими свойствами и способностями, каких вы до сих пор никогда не имели. Они хотят обогатить вас божественными и вечными силами. Вечные силы служат вам постоянно, независимо от того, знаете вы об этом или нет. Эти силы природы служили вам ещё до вашего рождения и будут служить после смерти — там, куда вы не сможете взять с собой привычные вам материальные вещи. Куда бы вы ни отправились, эти силы всегда будут готовы к вашим услугам.

13. Всегда помните, что абсолютно всё, что когда-либо за всю человеческую историю было сделано тем или иным великим йогом или святым, вы тоже сможете сделать. Выполняя соответствующие упражнения, вы сможете стать сыном Бога. Когда же вы освоите упражнения высшего порядка, вы сможете слиться с Богом воедино. Для разума нет ничего невозможного.

14. Одна из волн разума всегда выражает скептицизм ко всему. Ни в коем случае не считайте эту волну обычной, не заслуживающей внимания. Попытайтесь избавиться от неё с помощью своего учителя и практики. В противном случае — скептицизм погубит ваши занятия. Скептик не добьётся успеха или счастья ни теперь, ни в будущем. Скептицизм с самого начала вашей практики всегда будет пытаться посеять подозрения и сомнения в пользу этой практики. Однако буквально через несколько дней практики те же самые ментальные волны будут первыми аплодировать вашему успеху в концентрации. Вообще эти ментальные волны скептицизма вначале отказываются признавать что бы то ни было. Они признают факты — ничто иное, только факты. Ни философию, ни религию, ни богов, ни единого Бога. Они признают только результаты прямого опыта.

Поэтому, чтобы подавить эти волны, практикуйтесь постоянно. Они признают ваши практические достижения. И как только эти волны непосредственно воспримут вечный электромагнитный ток сверхсознания, они сразу признают ваше мастерство и превратятся в ваших верных друзей.

А когда вы подчините себе свою скептическую природу и овладеете правильным методом самовнушения (*дхьяной*), тогда в вашем распоряжении окажутся мощные ментальные волны. Тогда скептические волны, ставшие к этому времени слабее, но всё же ещё не исчезнувшие из вашего ума полностью, не смогут помешать вам, ибо вы уже увидели истину. Теперь вы подчинили себе не только свой собственный ум, но начинаете овладевать всеми материальными умами вообще.

15. Практика Йоги откроет ваш *третий глаз*, который называется обычно «глаз Йоги» (*йога-дришти*) или «божественный глаз» (*дивья-дришти*).

16. Требуйте от своего материального ума полного молчания и полного подчинения. Если вы достигнете этой степени управления своим умом, ничто уже больше не сможет мешать вашей практике.

17. Относитесь к упражнениям Йоги со всей серьёзностью. Если вы будете выполнять их небрежно, вы можете утратить веру в себя, уверенность в своих силах, лишитесь энтузиазма в действиях.

18. Когда вы в вашей практике встретитесь с каким-либо необычным видением, не пугайтесь; в противном случае вы получите нервное потрясение, либо в вашем уме затаится страх перед привидениями и смертью. Ничего плохого с вами случиться не может. Смело входите в самые глубочайшие эксперименты. Примите удобную для своего тела позу и вскоре вы сможете его загипнотизировать. А спустя ещё некоторое время в вашем разуме наступит просветление.

19. В уме может возникнуть ещё одна мешающая волна особого рода — волна высокомерия и гордыни. Допустим, в результате практики вы добились явного успеха. Вот этот успех иногда и приносит с собой гордыню, чванство и самомнение, а эти последние — притворство и лицемерие. Будьте внимательны! Не затаивайте эту волну в своём уме: она может погубить вас. Не забывайте, что, чего бы вы ни достигли, всё это до вас уже было совершено йогами. Ведь это же не вы сами, а Высшее Сознание и Высшая Природа хотят представить вас миру для служения всему живущему. Будьте внимательны и осторожны, чтобы не впасть в соблазн гордыни и высокомерия! Читите других выше самих себя!

20. Правильное и чёткое внушение имеет для вашего ума существенное значение. Если вы не начнёте с ясного и сильного самовнушения, то это сделает за вас и по отношению к вам ваш ум: он начнёт давать вам свои собственные внушения и вы попадёте в подчинение к своему уму. Управляйте своим умом

посредством сильного самовнушения, но не позволяйте своему материальному уму руководить вами.

На этом заканчивается этот пятый урок.

Закройте глаза и воскресите в своей памяти все изложенные в нем правила. Обдумайте их. Затем прочитайте урок ещё раз, снова закройте глаза и снова вспомните всё прочитанное. Повторяйте это до тех пор, пока не будете знать урок наизусть.

Обогащайте свои познания изучением анатомии, физиологии, психологии и других наук с тем, чтобы добиться максимального успеха в области вечной науки Йоги.

Нет ничего более величественного, чем познание своего «Я»! Практикуйте самовнушение — *дхьяну* — эту жизненную силу вашей концентрации! Понимайте её! Размышляйте о ней. Развивайте её и чувствуйте её.

## Глава 6. ТРАТАКА: РАЗВИТИЕ СОСРЕДОТОЧЕНИЯ С ОТКРЫТЫМИ ГЛАЗАМИ

Если сосредоточение, внушение и восприятие (т. е. *самьяма* — полнейшая концентрация) направлены на внешнюю поверхность тела или на какой-либо внешний объект, то это называется *траатака*. Чтобы добиться в этом направлении заметного и быстрого успеха, занимающийся должен старательно выполнять указания текста или своего учителя.

Здесь я хотел бы обратить особое внимание на некоторые наиболее важные методы и правила, касающиеся *траатаки* (концентрации с открытыми глазами).

По своей важности владение *траатакой* идёт сразу же вслед за внушением. Чтобы управлять психическими волнами и снимать беспокойство ума, совершенно необходимо глубокое сосредоточение с открытыми глазами. Абсолютно необходимо оно также для достижения мастерства в *пратьяхаре* и *йога-нидре*, о которых в нашем курсе будет детально рассказано несколько позже. Для занятий *траатакой* выберите отдельную комнату, удобную и без помех со стороны.

*Траатака* подразделяется на следующие виды:

### 1. СОСРЕДОТОЧЕНИЕ НА ВНЕШНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ ТЕЛА

**а. Сосредоточение на кончике носа — *насагра-дришти*.** Держите глаза полузакрытыми и, не моргая, твёрдо смотрите на кончик носа. Практикуйте это смотрение регулярно утром и вечером. Когда глаза устанут или начнут слезиться, закройте их совсем и медитируйте в таком положении в течение одной минуты. Когда усталость пройдёт, начинайте сосредоточение на кончике носа снова. В начальный период вы встретитесь с различными реакциями организма вроде головной боли, головокружения, тошноты. Пусть это вас не волнует: это всего лишь реакции. Они приходят и уходят. Как только у вас возникла какая-нибудь реакция, закройте глаза и медитируйте на звуке *анахата-нада* — звуке Ом. Постепенно увеличивайте продолжительность упражнения в *траатаке*. Практика будет усиливать степень сосредоточения.

*Вначале продолжительность сеанса траатаки не должна превышать пяти минут.*

Сосредоточение на кончике носа будет постепенно пробуждать вашу *кундалини-шакти*, которая в потенциальной форме находится в *сушумне*. *Траатака* посредством черепных и позвоночных нервных центров стимули-

рует все центры головного мозга, особенно — оптический и обонятельный нервные центры, куда воздействие передаётся через ассоциативные волокна. Через некоторое время вы начнёте ощущать вокруг себя чудесный запах победите все головные болезни и недомогания.

Одним из побочных результатов этой практики является великолепная память. С помощью этого упражнения вы вскоре окажетесь в состоянии управлять блуждающими волнами своего разума.

А если в течение нескольких месяцев вы будете продолжать регулярное сосредоточение на кончике носа, то вы достигнете способности управлять своими психическими и физическими болезнями и таким образом будете оказывать ощутимое полезное воздействие на свой материальный ум, бывший до этого неустойчивым и непостоянным.

**ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ:** *насагра-дришти* (сосредоточение на кончике носа) через оптические и обонятельные нервы и связывающие их волокна, идущие к различным участкам центральной нервной системы, влияет непосредственно на всю центральную нервную систему, а также на периферическую нервную систему. Поэтому это сосредоточение должно наращиваться очень постепенно и осторожно. Ни в коем случае не следует начинать практику *тратаки*, не проконсультировавшись предварительно со специалистом в этой области.

**б. Сосредоточение на межбровье — бхрумадхья-дришти.** Сосредоточьте всю силу вашего внимания посередине пространства между бровями. Поверните полузакрытые глаза в сторону пространства между бровями. Сосредоточение на межбровье (лобное сосредоточение) подобно сосредоточению на кончике носа и является очень сильным упражнением, развивающим контроль над умом и блуждающими мыслями.

*Сравнение лобного сосредоточения с сосредоточением на кончике носа.*

В обоих видах сосредоточения центральная и автономная нервные системы посредством различных связей черепных нервов — особенно тех, которые иннервируют нос, глаза, лицо и шею, — возбуждаются. Во время сосредоточения на кончике носа концентрация, внушение и осознание (т. е. восприятие) направлены на кончик носа, а через него — к центральной нервной системе; при лобном же сосредоточении эти инструменты разума направляются к пространству между бровями, к так называемому «третьему глазу», ибо это сосредоточение открывает «глаз познания». При сосредоточении на кончике носа верхние веки прикрываются, а нижняя половина глаз остаётся приоткрытой; во время лобного сосредоточения, наоборот, нижняя половина глаз закрыта, а верхняя — открыта. С этими различиями вы вскоре познакомитесь поближе — при практическом выполнении *тратаки*.

## 2. ТРАТАКА НА ВНЕШНИХ ОБЪЕКТАХ

Выберите себе картину (фотографию) какого-либо выдающегося йога или любимого вами учителя; если же вы не знаете ни одной освобождённой души, то прикрепите на стене вашей комнаты какой-нибудь небольшой круглый предмет: например, круглую миниатюру, небольшой кружок или колечко. Вообразите, что выбранный вами предмет — это символ бесконечной природы и что при сосредоточении на этом символе вы сосредоточиваетесь на Высшем Сознании и Высшей Природе. Примите такую позу и расположитесь относительно выбранного предмета так, чтобы вы могли рассматривать его совершенно легко и свободно: не слишком далеко от него и не слишком близко. Смотрите на этот предмет, не мигая и не отводя глаз в сторону. Практикуйте непрерывно и регулярно. Однако никогда не занимайтесь этим настолько долго, чтобы уставали глаза. Как только почувствуете в глазах некоторое напряжение, закройте их и медитируйте в таком положении.

Через несколько месяцев непрерывной и регулярной практики ваша способность к сосредоточению на этом объекте без напряжения, усталости и мигания возрастёт почти до бесконечности. Если же всё-таки вы обнаружите, что в ваших занятиях нет прогресса, или найдёте, что освоение *тратаки* идёт у вас медленно или же вы продолжаете испытывать некоторые трудности — вроде напряжения в глазах, — то проделывайте в каждом случае повторно следующую процедуру. Наложите на веки (очень мягко) два пальца: указательный и средний и закройте ими глаза. Держите глаза в закрытом состоянии в течение нескольких секунд и посылайте внушение: «Я расслабляю свои глаза, я расслабляю свои глаза». Повторяя это внушение, вы начнёте ощущать, что напряжение, усталость и другие затруднения преодолеваются, веки и глаза тяжелеют и переходят в состояние сна — *йога-нидры*.

Описанная процедура снимет все ваши затруднения и неприятности. Практикуйте *тратаку* с целью развития силы воли. Это очень важно для ваших будущих успехов в *пратьяхаре самадхи*. Кроме того, *траataka* разовьёт у вас огромную уверенность в своих силах и огромный энтузиазм в занятиях.

## 3. ТРАТАКА НА СИНЕМ СВЕТЕ

Поместите ночничок с синей низковольтной лампочкой у изголовья своей кровати или в другом подходящем месте с таким расчётом, чтобы вам было удобно на нем сосредоточиваться. Зажгите лампу и сядьте полулежа на кровати или в кресле в наиболее удобной для вас позе. Руки и ноги должны находиться в удобном, расслабленном положении: ни в одном суставе не должно ощущаться напряжённости или скованности. Для этого лучше всего слегка раздвиньте руки и ноги. Это упражнение в сосредоточении можно выполнять и со скрещенными руками и/или ногами.

Смотрите прямо на лампочку, не мигайте. Светильник находится на уровне чуть выше головы, и вы сосредоточенно всматриваетесь в него. Ваше сосредоточение должно быть твёрдым, непрерывным и постоянным. Сконцентрируйтесь всецело на лампочке. Начинайте с *пратьяхары*. Расслабьте ноги, область живота, грудь, шею, руки и голову; добейтесь ощущения, что они расслабляются, что они расслабились, что они магнетизируются, полностью магнетизировались; почувствуйте, что всё тело полно магнетических пульсаций.

Постепенно вы начнёте утрачивать все ощущения, идущие от органов чувств. Мышцы тела станут анестезированными, мышцы рта и лица обвиснут. Вы вступите в мир *сампраджнята-самадхи*. В короткое время вы окажетесь в таком состоянии, когда не сможете пошевелить ни одним членом: вы войдёте в глубокое *йогическое самадхи*. Не пропускайте ни одного дня, регулярно повторяйте *дхарану*, *дхьяну* и *самадхи*, т. е. сосредоточение, внушение и восприятие.

Практикуйте их до тех пор, пока не достигнете слияния с Высшим Сознанием. С течением времени в результате регулярной практики вы станете мастером в этой области, вы разовьёте силу воли до такой степени, что сможете подчинить себе свой подсознательный ум настолько, что он будет выполнять все ваши сознательные приказания.

**ЗАМЕЧАНИЕ.** Описанное упражнение вы можете выполнять и по-другому:

- 1) либо поместив лампу позади себя и сосредоточиваясь на её свете в комнате;
- 2) либо поместив светильник позади упоминавшихся выше изображений (картины) или предмета.

Йога представляет собой систему, призванную дать вам инструкции для применения различных методов управления волнами разума и для достижения *самадхи* (состояния высшего сознания). Эти методы испытывались и совершенствовались бесчисленным количеством экспериментаторов, изучавших Йогу.

Кроме применения всех методов, способствующих достижению *самадхи* и *йога-нидры*, вы должны всегда давать своему уму посредством сильных внушений в высшей степени уверенные и недвусмысленные приказания. В вашей практике никогда не должно быть таких самовнушений: «Я собираюсь сделать попытку сконцентрироваться», «Я начинаю попытку управлять своим умом», «Я начинаю пробовать устранять свои затруднения». Всё это неправильные внушения, и они могут дать отрицательные результаты, такие внушения имеют огромные шансы привести вас к провалу: они разовьют в вас сомнение в ваших собственных возможностях.

**Никогда не применяйте отрицательных: утверждений!**

Делайте внушения с абсолютной определённой, примерно в таком духе: «Я управляю своим разумом и всеми психическими волнами. Я магнетизирую

всё своё тело. Я сосредоточиваюсь на Высшей Природе и Высшем Сознании, которые имеют вечное бытие, вечное сознание и вечный покой и которые являются моей действительной природой», «Я бессмертен и являюсь воплощением праведности. Сейчас я ввожу всё своё тело в состояние *йога-нидры* на такое-то и такое-то время...»

Прежде чем начинать сосредоточение на кончике носа и другие упражнения Йоги, в высшей степени необходимо, чтобы вы запаслись огромным запасом энтузиазма, надежды, уверенности и внушения.

Ментальные волны и природа смотрят на вас с большим уважением. А Высшая Природа всегда готова одарить вас блаженством, вечным существованием, вечным знанием и вечным миром.

Запомните следующее наставление, которое оставил нам Господь Будда: «Что бы ни случилось с моим телом, останется ли оно жить или будет разорвано в клочья, но я непременно достигну познания Конечной Истины, Конечной Сущности и Конечной Цели моей жизни в этом мире. Развеются ли в прах кости мои и плоть моя или они останутся при мне невредимыми, но я познаю Истинное Строение Вселенной.

В результате неисчислимого множества перевоплощений я пришёл к удивительному итогу: я обрёл человеческое тело. Я не упущу этого счастливого случая и непременно достигну Самадхи и Истинной формы Сознания.

Какие бы беды и лишения ни встретились на моем пути — пусть хоть горы обрушатся на мою голову, — я не откажусь от своего обета **ДОСТИГНУТЬ НИРВАНЫ**».

Поймите смысл этой формулы — и вы победите все невзгоды.

Вы подошли к концу шестого урока. Закройте книгу. Отложите её в сторону на некоторое время, а затем перечитывайте эту главу вновь и вновь медленно, с пониманием — до тех пор, пока вы не будете знать этот урок наизусть.

## Глава 7. ПРАТЬЯХАРА

**В**ы закончили изучение вводных глав нашего курса и теперь готовы к тому, чтобы заниматься более высокими степенями концентрации. Высокой степени концентрации вы достигнете с помощью *пратьяхары*.

*Пратьяхарой* называется отвлечение энергии и сознания от обычных задач и действий органов и сосредоточение этой энергии и сознания в разуме, с использованием для этого канала *сушумны* (центральная нервная система). Таким образом, *пратьяхара* делится на две основные части:

1. Отвлечение энергии и сознания от органов.
2. Соединение через *сушумну* (центральную нервную систему) отвлечённых энергии и сознания с центральным органом — разумом. Эти две части *пратьяхары* действуют одновременно с *самьямой* (сосредоточением, внушением и восприятием). Следовательно, *пратьяхара* является непременной составной частью *самьямы*. Без *пратьяхары* выполнять *самьяму* невозможно.

*Пратьяхара* может применяться к телу двумя способами:

1. Как местное приложение.
2. Как общее приложение.

В соответствии с этими двумя приложениями существует и два класса концентрации:

1. Локальная концентрация в локальной *пратьяхаре*.
2. Общая концентрация в общей *пратьяхаре*.

Если *пратьяхара* направляется к какому-нибудь отдельному участку тела — к рукам, ногам, туловищу, шее, лицу, глазам и т. п., то она называется локальной *пратьяхарой* потому что в этот момент отвлечение энергии и сознания ограничено именно этой отдельной частью тела, а подведение этой энергии и сознания к центральному органу — разуму (для соединения их с разумом) осуществляется посредством соответствующего этой части тела участка центральной нервной системы. Одновременно с этим происходят и сосредоточение, внушение и восприятие (*самьяма*). Результатом этого совместного действия является то, что выбранная вами отдельная часть тела магнетизируется в соответствии с вашим приказанием.

Если же *пратьяхара* выполняется по отношению ко всему телу сразу, то она называется *общей пратьяхарой*, так как в этот момент энергия и сознание отвлекаются (оттягиваются) одновременно от всего тела, от всех органов чувств

и от всех органов движения вообще, а слияние этой энергии и сознания с центральным органом (разумом) идёт через всю центральную нервную систему. Однако для начинающих общая *пратьяхара* и полная концентрация трудны. Они должны сначала освоить и практиковать локальную концентрацию и локальную *пратьяхару*, а это приведёт в конечном счёте к общей *пратьяхаре* и полной концентрации.

Энергия подсознательного ума охватывает многие области тела, и автономная нервная система постоянно использует её не по назначению. В процессе бесчисленных воплощений мы давали нашему подсознательному уму материалистические внушения, и теперь эти внушения стали автономными и вышли из-под нашего контроля. Таким образом, в результате наших собственных ошибок и неправильных внушений, мы загипнотизировали самих себя и попали в положение «ограниченного рулевого» своего тела, хотя действительная наша природа является вечной, всезнающей, всемогущей и вездесущей.

*Пратьяхара* представляет собой такой процесс перцептуального механизма, с помощью которого вы можете перевести энергию из подсознательного ума в сознательный и сверхсознательный ум и избавить ум от гипнотического влияния неведения. Таким образом вы поставите энергию и сознание под свой контроль, и использовать эту энергию вы сможете всегда по своему усмотрению. Но если и энергия, и сознание находятся под вашим контролем, то вы будете в состоянии избавиться как от всех болезней (какую бы природу они ни имели — физическую или психическую), так и от неведения. А когда все болезни устранены, а неведение сменилось знанием истины, вечное сознание ярким блеском засияет в сверхсознательном поле разума, подобно тому как солнце сияет в небесах, когда рассеиваются тучи.

В результате регулярного выполнения *пратьяхары* у вас начнёт возрастать ясное понимание силы сосредоточения, внушения, восприятия и сознания. Практика *пратьяхары* будет развивать вашу силу воли, и, как только это развитие силы воли достигнет определённой степени, вы сразу почувствуете огромную уверенность в себе и в своих силах.

**Практика чувства магнетизма.** Магнетизм заполняет Вселенную. Мощные магнитные потоки проходят в нас и в пространстве вокруг нас, мы вечно живём в этом магнитном океане. Однако начинающие не способны непосредственно воспринять эту истину. Поэтому мы приводим здесь несколько простых тестов для начинающих, и они могут проверить у себя степень восприятия магнитных явлений.

Сядьте на солнце, твёрдо сосредоточьтесь и наблюдайте ливень тонких компонентов природы. После непродолжительной практики вы будете видеть вокруг себя маленькие вибрирующие светящиеся поблескивающие тельца. Наблюдайте различные типы вспышек, искр и огоньков вокруг вас и внутри вас.

Сядьте на солнце. Закройте глаза. Всё, что бы вы при этом ни увидели с закрытыми глазами, представляет собой одну из категорий, магнитного флюида.

Проведите рукой перед закрытыми глазами — и вы обнаружите, что мимо глаз промелькнёт тень от руки. Это вы сможете заметить потому, что ваши оптические нервы чувствительны к этому магнитному флюиду.

Поверните голову с закрытыми глазами по направлению к сияющему солнцу — и вы увидите, что всё пространство вокруг заполняет электромагнитный океан красного цвета. Не меняя положения головы, поместите руку между закрытыми глазами и солнцем — и вы обнаружите, что цвет, видимый вами, изменится с красного на фиолетовый и синий.

Посмотрите в направлении солнца\* или какого-либо светящегося предмета в течение нескольких секунд, а затем быстро закройте глаза. Вы заметите изменения в магнитном океане, ибо сетчатка вашего глаза реагирует на химические вещества.

Сядьте на солнце и смотрите в сторону горизонта. Твёрдо сосредоточьтесь — и вы начнёте видеть отражение света от каждого участка земли и горизонта. Вы почувствуете огромное волнение и неизмеримое наслаждение. После тренировки в течение нескольких месяцев вы будете при этом чувствовать внутри себя и всюду вокруг некий свет, дающий жизнь каждому элементу природы.

Нижеследующие два эксперимента продельвайте, сидя в комнате или где-нибудь ещё. Первый из них делайте с открытыми глазами, второй — с закрытыми.

1. Откройте глаза и наблюдайте различные движения природных волн и атомов. Через несколько месяцев практики этого упражнения вы увидите, что ваша комната наполнена магнитными потоками и электромагнитными вспышками и огоньками.
2. Закройте глаза и экспериментируйте с восприятием посредством оптического нерва. Сначала вы не будете видеть ничего, кроме окутывающей вас густой тьмы. Спустя некоторое время вы начнёте замечать, что густая тьма разреживается и превращается в сумерки, а сумерки сменяются многочисленными сверкающими огоньками. Ещё через некоторое время вы увидите вокруг себя невероятный свет.

Проделайте эти эксперименты в различных условиях освещения: при дневном свете, вечером, в полусумеречном свете, в сумерках, в темноте, при искусственном освещении, при солнечном свете, на солнце, при луне и т. д.

Эти тесты предназначены для того, чтобы пробудить ваш разум и открыть сверхчувственные каналы восприятия. И не пугайтесь, если в какой-то момент времени вы вдруг своими глазами увидите величие и колоссальную мощь природы. Она ваша мать, и она не допустит причинения вам какого-либо вреда.

---

\* Но не прямо на солнце! — Прим. пер.

Не нервничайте! Нервозность рассматривается как один из признаков болезненного состояния индивидуального разума. Однако помните, что, когда какой-то человек нервничает, его основные инстинкты становятся многократно острее, чем обычно. Вам следует использовать эту повышенную чувствительность для развития своих знаний и силы воли. А когда сила воли и понимание возрастут, вы сможете постичь истинную природу вашего разума и окружающего вас мира.

Запомните следующее: чрезвычайно существенно, чтобы у вас, когда вы концентрируетесь, медитируете, сосредоточиваетесь с открытыми глазами или выполняете другие упражнения, в уме и на языке уже были наготове идеи, слова и формулы внушения. Словесные формулы, внушения и методы являются чрезвычайно важными факторами йогической концентрации. Пользуясь этими и другими важными факторами *пратьяхары*, вы будете в состоянии очень мягко и плавно ввести ваши идеи в подсознательный ум, и спустя несколько месяцев практики вы достигнете большой уверенности в себе и полного взаимодействия вашего подсознательного ума и природы.

Сейчас вы подошли к концу седьмого урока.

Перечитайте его снова, с тем чтобы вы имели ясное понимание различных градаций магнитного океана и ступеней *пратьяхары*.

Каждая глава нашего курса скомпонована так, чтобы помочь вам организовать ваши внутренние силы и знания наиболее рациональным образом и добиться совершенства в практиковании *самадхи*.

## Глава 8. ВЫПОЛНЕНИЕ ПРАТЬЯХАРЫ НА СЕМИ ЧАКРАХ

Локальная *пратьяхара* и локальная концентрация. Для удобства выполнения локальной *пратьяхары* и концентрации тело подразделяется на семь зон. Это деление и классификация соответствующих зон оправданы как с точки зрения анатомической, так и с учётом физиологических и биологических факторов. Каждая зона контролируется своим центром — *чакрой* (нейрогормональным механизмом).

1. Первым таким центром является нейрогормональный механизм, который контролирует и регулирует работу мужских и женских генеративных органов. В Йоге эта *чакра* называется *Муладхара-чакрой* (*мула* — коренной, основной, главный, *адхара* — основание, опора, субстрат).

Подсознательный ум постоянно разряжает психическую энергию через этот путь. Концентрируйте ментальные силы, отвлекайте, оттягивайте всю энергию от репродуктивных органов и сосредоточивайте её в нижней части *сумны* (центральной нервной системы). Повторяйте при этом внушение: «Я расслабляю мои воспроизводящие органы. Они расслабляются. Они находятся под моим управлением». Повторяя эту формулу, добивайтесь того, чтобы вы почувствовали, что эти органы полностью подчинились вам. Этим путём вы овладеете мастерством в управлении сексом. Такие эмоции, как гнев, вождление, алчность, управляются выполнением *пратьяхары* на этой *чакре*.

2. Второй центр носит название *Свадхитхана-чакра*. Этот нейрогормональный механизм контролирует, управляет и питает обе ноги. Он является центром поясничной области. Повторяйте трижды формулу внушения типа: «Я расслабляю ноги, они расслабляются, они тяжелеют, становятся очень тяжёлыми» и т. п. Сосредоточиваясь и делая внушение соответствующим образом, добивайтесь одновременно ощущения того, что было внушено. Ноги со временем окажутся полностью под вашим управлением. По вашему желанию они сделаются холодными как лёд, их температура опустится ниже нуля, если вы того захотите. Они также могут сделаться горячими как огонь, если вы пожелаете. По вашей воле они будут полностью расслабляться. Вы будете в состоянии устранить все боли, страдания и болезни ваших ног. Если бы в этот момент вам отрезали ноги, вы бы не почувствовали никакой боли.

В процессе упражнений добивайтесь ощущения магнетической пульсации, магнетической циркуляции и магнетической вибрации в обеих ногах.

Через несколько месяцев практики вы заметите, что ноги будут мгновенно реагировать именно так, как произведено внушение. Таким образом, вы добьётесь устранения любой скрытой болезни ног, и они окажутся полностью под вашим контролем.

3. Третий центр называется *Манипура-чакра*. Он контролирует все брюшные органы. Центр расположен в *сушумне* над поясничным отделом. Сосредоточьте всю свою ментальную силу на всех органах брюшной полости. Пошлите туда соответствующие внушения. В первую очередь — сильным внушением воздействуйте на болезни. Добейтесь, чтобы в области живота было ощущение магнетического тока, магнетической пульсации и магнетических вибраций. Вообразите, что этот магнетический ток удаляет все болезни брюшной полости, скрытые или явные, и через известное время вы обнаружите, что все размещённые там органы оказались совершенно здоровыми. Вы почувствуете, что вся область живота наполнена магнетическими токами и пульсациями, вы будете чувствовать победоносное наслаждение во всех ваших органах брюшной полости.

4. Четвёртая чакра называется *Анахата-чакра* и находится в грудной клетке. Её центр расположен в центральной нервной системе. Расслабляйте грудную клетку; когда она расслабится, вы почувствуете, что от сердца ко всем частям тела протекает электрический ток. Всё тело наполнится магнетическими токами и пульсациями. Для достижения более быстрого успеха надо отрегулировать своё дыхание. Описать силу этой *чакры* невозможно. Практикуйте на ней *пратьяхару*, и вы сами почувствуете это.

5. Пятая чакра называется *Вишуддха-чакра*. Она расположена в области шеи. Она контролирует обе руки и части тела, примыкающие к шее сверху и снизу. Шея представляет собой перекрёсток и жизненный центр *пратьяхары*. Начиная сосредоточение и внушение на шее и добейтесь ощущения восприятий, которые будут сопровождать ваши упражнения. Когда шея расслабится, вы почувствуете, что она полна магнетических пульсаций, токов и вибраций. Обе руки окажутся как бы полностью анестезированными: ощущения тепла, холода, боли, давления, небольших ушибов будут утрачены руками, и вы не сможете ни шевелить, ни пользоваться ими. Они будут полностью парализованными до тех пор, пока вы не пошлётё им новое внушение. Упражняйтесь в этом, почувствуйте всё это и наслаждайтесь результатами.



Рис. 1. Сиддхасана.

Эта поза является лёгкой медитативной позой.

6. Шестая чакра — это *Аджня-чакра*. Эта чакра — центр индивидуального сознания. В результате упражнений в *пратьяхаре* на этой чакре индивидуальное сознание расширяется и перерастает в Космическое Сознание, при этом всё тело расслабляется полностью, всё тело охватывают мощные магнетические волны, пульсации и вибрации. В это время вы бы не почувствовали никакой боли, даже если бы проводилась операция на сердце или кости удалялись бы из тела.

Сосредоточьте всю силу вашего внимания на участке между бровями. Это место является центром *третьего* глаза — «глаза мудрости». Начните внушение по расслаблению всего тела. Для этой цели вы должны предварительно принять устойчивое положение. Примите подходящую позу с таким расчётом, чтобы, когда вы достигнете глубочайшего состояния, с вами не произошло бы какого-нибудь несчастного случая или падения. Эта чакра даст вам полное владение телом, и вы вступите в единение с Высшим Сознанием. На человеческом языке невозможно описать это сверхчеловеческое наслаждение. Сосредоточивайтесь на этой чакре, почувствуйте эти переживания, наслаждайтесь ими.

7. Седьмая чакра называется *Сахасрара-чакра*. Она является высшим управителем всех чакр. Когда обучающийся достигает *Сахасрары*, его индивидуальное бытие исчезает навсегда. Он отождествляет себя с Высшим Сознанием. В этом состоянии он достигает нирваны, которой присущи вечный мир, умиротворённость, вечное знание и вечное блаженство.

Сосредоточьте всю силу своего внимания на всем *широ-брахмане* (головном мозге), начинайте внушение и добейтесь восприятия, что всё ваше тело полностью находится под вашим управлением.

*Общие внушения для локальной пратъяхары.* Сосредоточение, внушение и ощущение восприятия внушённого являются совершенно необходимыми для всякой *прагьяхары*. Магнетическая пульсация, циркуляция и вибрация также необходимо присущи всякой *прагьяхаре*.

*Общая пратъяхара и общая концентрация.* Если всё тело входит в состояние *нога-нидры*, т. е. в состояние магнетизма, мгновенно, то это состояние называется общей *прагьяхарой*. Это самое высокое состояние; учащийся достигает его только в том случае, если он в совершенстве овладел локальной *прагьяхарой*. Другими словами, локальная *прагьяхара* завершается общей *прагьяхарой* и общей концентрацией. Достигнув этой стадии, вы уже не будете нуждаться в том, чтобы магнетизировать члены своего тела отдельно: единственное напряжение — и всё тело становится намагнетизированным. Таким образом, практика общей *прагьяхары* ведёт к состоянию *самадхи*.

**Примечание:** Если в процессе выполнения как локальной, так и общей *прагьяхары* вы вдруг размагнетизируетесь, проведите магнетизирование снова тем же путём, как и в начале. На этот раз процесс магнетизации будет завершён быстрее.

Вы подошли к концу восьмого урока, в котором излагалась методика практического выполнения локальной и общей *прагьяхары*, а также концентрации.

Перечитывайте этот урок, добивайтесь его понимания, обдумывайте его. Выполняйте упражнения в соответствии с этим уроком, добивайтесь восприятия, о котором говорится в нем.

## Глава 9. ЙОГА-НИДРА

Перед тем как продолжить изучение вопросов Йоги, излагаемых в дальнейших уроках, целесообразно рассмотреть более детально учение о *йога-нидре*. В предшествующих главах мы уже бегло ознакомились с этим учением. Углубимся теперь в его понимание основательнее. Только при доскональном знании *йога-нидры*, вы будете в состоянии преодолевать ваши затруднения и несовершенства и сможете стать *сиддха-йогом*, т. е. сумеете управлять природой. Йогом может стать любой человек, однако между просто *йогом* и *сиддха-йогом* существует огромная разница. При достижении совершенства в овладении *йога-нидрой* даже самый обычный йог может стать *сиддха-йогом*.

*Йога-нидра* — это состояние магнетизма. Тело, чувства и материальный ум оказываются намагнетизированными применением *дхараны*, *дхьяны* и *самадхи*. Всё тело находится полностью в состоянии анестезии. Если бы при этом проводилась хирургическая операция даже на сердце и даже если бы из тела удалялись кости, то находящийся в состоянии *йога-нидры* ученик Йоги не почувствовал бы совершенно никакой боли.

Понятие *йога-нидры* означает не только сон, вызванный Йогой, но, являясь техническим термином Йоги, охватывает бесчисленное множество феноменов и проявлений Йоги.

Для того чтобы намагнетизировать тело, необходимо, во-первых, чтобы вы понимали, как практиковать сосредоточение, внушение и восприятие и как использовать соответствующую паузу во времени.

Это делается следующим образом. Прежде всего, сосредоточьте всю силу вашего внимания на локальной или общей *йога-нидре*, затем сделайте сильное внушение, после чего повремените немного, как бы прислушиваясь, стараясь почувствовать эффект, произведённый только что сделанным внушением. Если же вы будете делать внушение непрерывно, без перерыва для восприятия результатов своего внушения, то не сможете получить от этого внушения желаемого результата.

Уверяю вас, что вы обязательно станете *сиддха-йогом*, если изучите на практике то, чему я вас учу. Практикуйтесь регулярно! Стать *сиддха-йогом* так же просто, как научиться плавать. Выполняйте регулярно *дхарану*, *дхьяну* и *самадхи* — и успех не замедлит прийти к вам.

Когда вы начнёте заниматься Йогой, выполнять *самадхи*, а затем и демонстрировать Логические упражнения уже как знаток Йоги, многие люди, особенно ваши

родственники и друзья, вероятно, в первую очередь будут спрашивать вас: «Что такое Йога? Что такое *самадхи*? Что такое *йога-нидра*?» Чтобы правильно ответить на эти вопросы, вы должны ясно понимать следующие определения:

1. Йога — это *кайвалья*, т. е. достижение того наивысшего состояния, которое является абсолютным Единством = «Одним-без-Другого».
2. *Сампраджнята-самадхи* представляет собой состояние единения индивидуального сознания с Сознанием Космическим.
3. *Асампраджнята-самадхи* является состоянием идентификации, состоянием отождествления индивидуального сознания с Космическим Сознанием.
4. *Йога-нидра* — это такое состояние, в котором весь мировой магнетический океан находится в вашем распоряжении.

В индивидуальном плане ваше тело, чувства и ум намагнетизированы и находятся полностью в вашем подчинении. В состоянии *йога-нидры* всё тело намагнетизировано и наполнено электромагнитными пульсациями, вибрациями и концентрацией. При наличии этих явлений тело становится нечувствительным к боли, дыхание делается замедленным, биения сердца то ускоряются, то очень сильно замедляются, в зависимости от рода импульсов, стимулирующих или подавляющих, идущих от сердечного центра, находящегося в продолговатом мозге (санскр. *сушумна шишака*).

Степень анестезии проявляется в соответствии с глубиной состояния *йога-нидры*. А это состояние может варьироваться от поверхностного до глубочайшего и от охвата отдельных членов при локальной *йога-нидре* до всего тела в целом при общей *йога-нидре*. При этом имеют место кардиомускульные изменения. Циркуляция крови становится более эффективной. В каждой частичке тела наблюдается пульсация крови, электричества и магнетизма. В более развитом состоянии занимающийся начинает чувствовать, что в такт с его пульсациями и вибрациями пульсируют и вибрируют вся атмосфера и вся Вселенная.

Состоянием *йога-нидры* устраняются все физические и психические (ментальные) болезни. Ведь *йога-нидра* представляет собой состояние сильнейшей анестезии, и вы сами являетесь хирургом, оперирующим свой собственный материальный ум и удаляющим его из тела. *Йога-нидра* сделает вас инженером, призванным построить мост между физикой и метафизикой, чтобы пересечь океан материализма.

Когда новички начинают заниматься медитацией, они засыпают. Это — первое проявление *йога-нидры*. В более развитом состоянии она начинает влиять на тело таким образом, что вызывает зевание.

С точки зрения физиологии, состояние *йога-нидры* вызывается регулярным принятием определённой позы и стимуляцией рефлексов; психологически она вызывается выполнением *дхараны*, *дхьяны* и *самадхи*.

Имеется несколько других видов проявления *йога-нидры*, таких, как летаргические, каталептические и сомнамбулические состояния.

Ниже мы приводим признаки, которые будут наблюдаться у вас по мере достижения той или иной стадии *йога-нидры*:

1. Тело становится оцепенелым; исчезает способность ощущать поверхностные раздражения, обычно вызывающие ощущение боли, давления, прикосновения, температуры. В начальной стадии эти симптомы очень слабы. Происходит расслабление, релаксация, постепенное закрывание глаз, подрагивание век, одеревенение членов, усталость глаз, наступает анестезия нижней части ног (ступней), нижней части рук (кистей), становится невозможным поднять или пошевелить руками и ногами. Таким образом, в первой стадии *йога-нидры* ощущение всех поверхностных раздражений утрачивается, однако экспериментатор осознает абсолютно всё, что делается или говорится вокруг. Это стадия полусознательного состояния — первая ступень магнетизации.
2. Утрачиваются все физические ощущения, как поверхностные, так и глубокие; тело намагнетизировано. В этой второй стадии *йога-нидры* тело, чувства и ум оказываются частично под контролем. Наступает частичная анестезия всего тела и полная анестезия всех его членов. Магнетизация тела достигает второй степени. Медитирующий, который находится в этой стадии *йога-нидры*, наблюдает различные видения.
3. Тело полностью намагнетизировано и наполнено пульсациями, циркуляцией крови и электрическими разрядами. Этими пульсациями наполняется атмосфера и вся Вселенная. Это состояние *сампраджнята-самадхи*. Третья стадия магнетизации тела является последней ступенью индивидуальной магнетизации. Достигается высшая, и последняя (третья) ступень анестезии, временная магнетизация всей атмосферы, а также постоянное, регулярное видение Высшего.

Это состояние является состоянием единения индивидуального сознания с Высшим Сознанием. Материальная форма индивидуальной сущности объединяется с Космической Материей, а сознательная часть индивидуальной сущности объединяется с Космическим Сознанием. Это богоподобное состояние. В *Бхагавадгите* говорится об этом так: «Он при этом для мира находится в спящем состоянии, а для Него, наоборот, мир спит». Материальная структура тела полностью намагнетизирована, а разум пробуждён и просветлён. Это состояние технически именуется *сампраджнята-самадхи*, или *савикальпа-самадхи*.

4. Четвёртое состояние — состояние полной свободы от абстрактных уз. Ученик чувствует свою идентичность с Высшим Сознанием; природа полностью намагнетизирована и становится его телом. На четвёртой стадии *йога-нидры*

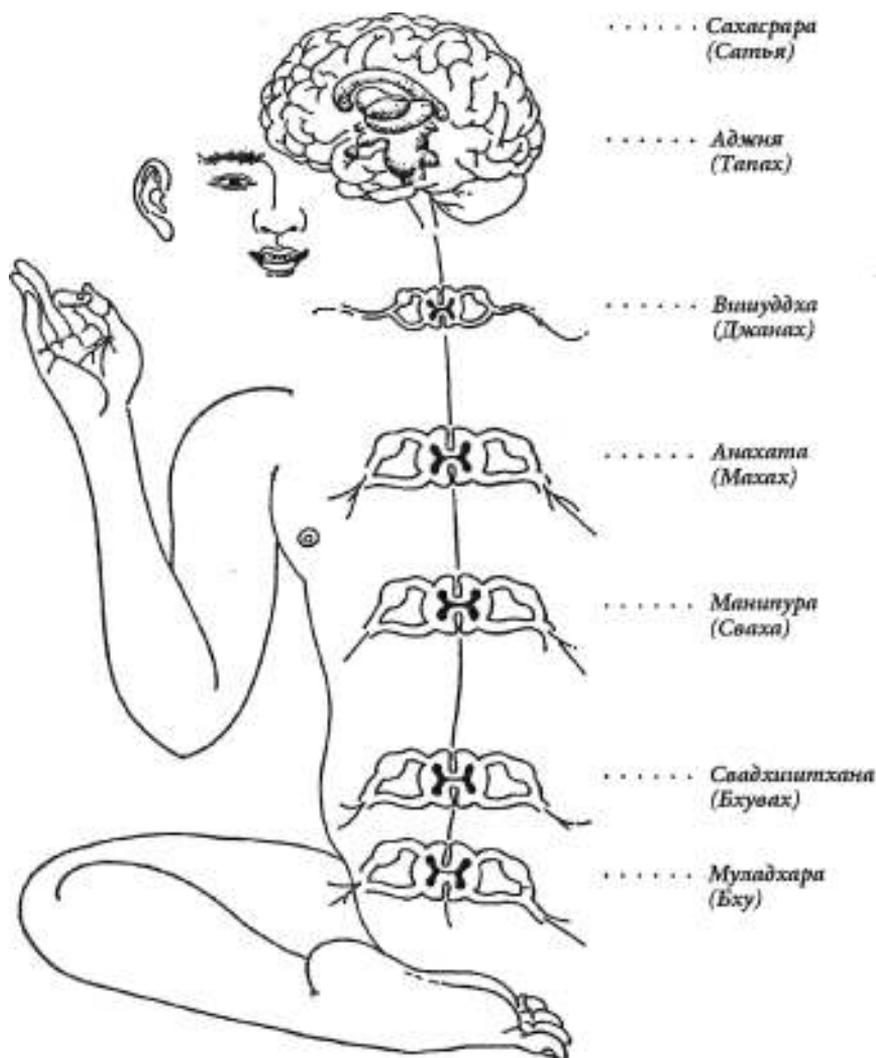


Рис. 2. Семь чакр.

человек освобождается от всех уз тела и достигает полной свободы. Теперь состояние единения расширяется до состояния идентичности, тождественности. Он отождествляет себя со всей Вселенной. Он достигает того состояния, которое называется *кайвалья*, т. е. самое высокое состояние — *нирвана*, которая является абсолютным Единством — *одним-без-другого*. Его телом является Космическая Природа, а Космическое Сознание — это его «Я». Он становится самостью всех самостей. Это состояние невозможно выразить никакими словами. Такое описание было бы лишь индикацией явления. Вступите в него, почувствуйте его! На этой стадии йог полностью покоряет природу.

**ОБЩИЕ ПРИЗНАКИ ЙОГА-НИДРЫ:**

1. Постепенное закрытие глаз или неподвижность глаз.
2. Полузакрытие глаз или дрожание век.
3. Полное расслабление, онемение и оцепенение членов и органов.
4. Временный паралич членов и всего тела.
5. Возможен сильный прилив крови к лицу.
6. Иногда возникает стучание зубами.
7. Покраснение и чувство жара или холода в различных частях тела.
8. Слезы в одном или обоих глазах.
9. Сверкание вокруг и внутри тела при закрытых глазах.
10. Прохождение по телу электрических разрядов и электрических токов.
11. Дёргание тела.
12. Разнообразные необыкновенные явления, сходные с обманом зрения, иллюзиями и галлюцинациями.
13. Локальная или общая анестезия.
14. Анальгезия: потеря ощущения боли, безразличие к болевым раздражениям.
15. Утрата ощущения тела. Вначале наблюдается локальная потеря осознания частей тела; это значит, что иногда ученик чувствует, что у него нет головы, рук или ног и т. д.; иногда же он чувствует потерю ориентации тела: ему представляется, что его голова, руки или ноги находятся где-то в другом месте и т. п.
16. Восприятие ощущений движения, объективных или субъективных: ученик чувствует, что его голова движется или что вокруг него движется вся атмосфера.
17. Зевание.
18. Потягивание членов.
19. Сонливость или бессонница.
20. Возросшая шла интуиции.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Здесь перечислены лишь некоторые признаки, сопровождающие *йога-нидру* для поощрения ученика в его практике. Не следует, однако, думать, что каждый непременно должен пережить все эти явления сразу или ощущать их в некотором хронологическом порядке. Существует бесконечное множество явлений и признаков, сопровождающих *йога-нидру*. Когда вы с помощью концентрации разовьёте свою интуицию, вы сами распознаете их. Никакие книги не смогут полностью руководить вами в этом деле.

Вся Вселенная — это колоссальное количество сконцентрированной энергии. Следовательно, она находится в состоянии *йога-нидры*.

Теперь вы подошли к концу девятого урока. Перечитайте его; затем закройте глаза и вспомните его содержание, обдумайте его. Практикуйтесь в соответствии с этим уроком, и вы окажетесь в таком положении, что сможете создавать состояние *йога-нидры* как в себе самом, так и в других.

## Глава 10. МЕТОДЫ СОЗДАНИЯ СОСТОЯНИЯ ЙОГА-НИДРЫ

Для того чтобы достичь состояния *йога-нидры*, йоги разработали два метода *Дсамьямы* (сосредоточение, внушение и восприятие). Вот эти методы:

1. Позитивный метод (активный).
2. Негативный метод (пассивный).

Рассмотрим их по порядку.

### ПОЗИТИВНЫЙ МЕТОД

В позитивном методе мы используем бесконечную силу звука *ОМ* и с его помощью добиваемся магнетизации всего тела и всей Вселенной. Для этого метода вам придётся воспользоваться также семью чакрами.

Прежде всего размышляйте о положительной сути Высшего Сознания и Высшей Природы. Ведь неисчислимые солнца и звёздные системы были проявлены именно этим первичным началом. Оно проявляется и в нас в форме *анахата-шабды*, или *шабда-брахмана*.

Разделите ваш ум на три части. Одна из них должна будет заниматься звуком *анахата-нада* (источником тишины); другая часть должна выполнять обязанности по магнетизации тела и органов чувств, как локально, так и в целом; а третья часть должна проводить проверку результатов всего процесса.

Далее, с помощью *пратьяхары* и *самьямы* расслабьте все свои органы. Начинайте с ног и переходите затем к области живота, к груди, шее и рукам, после чего — к третьему глазу (точка между бровями) и *сахасраре* (головному мозгу). Добейтесь ощущения циркуляции крови, её пульсации и электромагнитной пульсации в каждом органе отдельно и во всем теле в целом. Практикуясь таким образом в течение всего нескольких месяцев, вы достигнете мастерства в позитивном методе индуцирования *йога-нидры*. Но если вы научитесь индуцировать *йога-нидру*, то вы сможете управлять и своим здоровьем — физическим и ментальным (психическим) — и тогда будете едины с Высшей Природой и Высшим Сознанием.

### НЕГАТИВНЫЙ МЕТОД

Используя негативный метод, вы должны забыть своё тело и огромный внешний мир вокруг вас. Вы должны помнить только добродетели «Я», т. е. добродетели Высшего Сознания. Целый океан сознания начнёт бушевать вокруг и вну-

три вас, и вы увидите, что ваше тело и вся Вселенная растворяются в этом безбрежном океане. В этом состоянии вы будете видеть только одно вечное начало, которое не имеет ни имени, ни формы, которое обладает бесконечной электромагнитной притягательной силой для вашего тела, Вселенной и всего, что существует в природе, и которое обладает вечным сознанием, вечным бытием, вечным знанием, миром и счастьем.

Это является высшим состоянием *самадхи* и *йога-нидры*. Всё существующее в природе и вся Вселенная переносятся в это высшее состояние, которое является абсолютным единством, *одним-без-другого* и которое представляет собой предмет наивысших *самадхи* и *йога-нидры*. Описать это состояние невозможно.

\*\*\*

Итак, вы имеете два метода для достижения *йога-нидры*. Второй из этих методов вы поймёте только тогда, когда достигнете мастерства в первом. Первый метод — это метод принуждения, метод господства, и предназначен он для быстрого достижения *йога-нидры* и *самадхи*; он подчиняет беспокойные волны разума. Органы чувств и тело становятся неподвижными, замирают и магнетизируются сознанием. Тело наполняется пульсациями и электромагнитным током. Все чувства объединяются и обостряются.

Второй метод — это метод отождествления индивидуальной материи и сознания с Космической Материей и Космическим Сознанием. Достигаемое при этом состояние является состоянием совершенной свободы. Вы сможете применять этот метод только в том случае, если вы предварительно уже освоили первый. Когда с помощью первого метода все физические и психические болезни подчинены и все *кармы* побеждены, йог оказывается в состоянии овладеть и вторым методом. Если же тело подвержено болезням, чувства расстроены, а разум обеспокоен, то обладатель их не сможет применять второй метод. Да и как на самом деле может он забыть своё тело, начинённое физическими и психическими болезнями и расстройствами? Вначале нужно подавить и устранить эти психические и физические недуги с помощью первого метода, и, только когда разум умиротворён и счастлив, а чувства успокоены, тело окрепло и стало сильным, вы можете войти в высшее состояние с помощью второго метода и сделать свой разум просветлённым.

Но каким бы методом вы ни пользовались, вы должны помнить по крайней мере два неперенных обстоятельства:

1. В зависимости от ситуации, всегда требуется прикладывать некоторое достаточно большое усилие, чтобы сосредоточиться и затем поддерживать силу внимания на объекте сосредоточения в течение определённого времени.
2. Чтобы создать состояние *йога-нидры*, надо твёрдо применять *самьяму* (сосредоточение, внушение и восприятие), используя для этого *пратьяхару*.

Далее, невозможно управлять всеми умственными волнами и разрешать все проблемы с помощью одной и той же методики. Поэтому вы должны знать различные приёмы, технику и различные способы решения тех или иных задач, с которыми вы сталкиваетесь. Всякая проблема и всякая ментальная волна должны рассматриваться как некие самостоятельные индивидуальные сущности, отличающиеся друг от друга совершенно разной природой. В результате длительной практики вы научитесь узнавать, какой именно метод и какое решение являются для вас наиболее подходящими и предпочтительными. Например, если ментальные волны мягки и благодородны, следует применять метод убеждения.

Здесь вы подошли к концу десятого урока. Перечитайте и постарайтесь понять его. Затем отложите книгу на некоторое время, закройте глаза и медитируйте на ней. Этим способом вы научитесь управлять своим умом и теми ментальными волнами, которые до сих пор были за пределами вашего контроля.

### ДОПОЛНЕНИЕ

В позитивном методе медитации рассматриваются пять планов (уровней) сознания, в то время как негативный способ ведёт ученика Йоги непосредственно к Конечной Реальности, являющейся абсолютным единством — *одним-без-другого* и находящейся вне досягаемости упомянутых пяти планов.

I. Физический уровень (план): *аннамайя-шарира*.

II. Электромагнитный уровень: *пранамайя-шарира*.

III. Психический уровень: *маномайя-шарира*.

IV. Уровень откровения: *виджнянамайя-шарира*.

V. Уровень вечного бытия, вечного сознания и вечного блаженства: *сатчитанандамайя-шарира*.

Кроме этих пяти состояний, есть ещё одно состояние, которое достигается только посредством отрицательного метода медитации — путём последовательного слияния каждого из предыдущих состояний со следующим за ним, пока наконец не будет достигнуто пятое состояние, которое сливается с шестым состоянием — планом (уровнем) *Брахмана*.

#### *Методика*

##### **1. Расслабление тела и ума:**

- а) устранение всех напряжённостей и усилий, имеющихсся в теле;
- б) отрешение от всех неправильных, излишних материальных притязаний, желаний и намерений разума.

## 2. Сосредоточение сознания на звуке *нада*.

I. ФИЗИЧЕСКИЙ УРОВЕНЬ. Сосредоточьтесь на звуке *нада*, расслабьте всё тело. Расслабьте кожу, мышцы, кости, все органы и конечности; отрешитесь от всех материальных желаний и сосредоточьтесь самосознание на *сушумне*. Начинаяте самьяму. Всё тело расслабляется. Оно делается неподвижным. Сила звука *нада* нарастает всё больше и больше. Через несколько месяцев практики вы уже сможете совершенно свободно расслаблять всё тело полностью, при этом вы будете чувствовать, что вся Вселенная вибрирует в океане *нада*.

II. ЭЛЕКТРОМАГНИТНЫЙ УРОВЕНЬ. Переходите за первую ступень и почувствуйте, что всё тело наполнено *прана-спанданой* — электромагнитными пульсациями. Сначала добейтесь ощущения, что электромагнитный ток ритмично пульсирует во всем теле, а затем — ощущения, что этими пульсациями наполняется вся атмосфера, и, наконец, почувствуйте эти пульсации во всей Вселенной.

Через несколько месяцев такой практики вы будете в состоянии забыть своё физическое сознание: вы будете чувствовать своё тело в виде великолепного и вечного детектора электромагнитных волн. Этот уровень откроет вам в вас самих и вокруг вас огромную и изумительную мощь природы.

III. ПСИХИЧЕСКИЙ УРОВЕНЬ. Когда вы постигнете электромагнитное поле природы, вы сможете постичь и бесконечный неподвижный океан вечного электричества. Оно не является тем материальным электричеством, с которым вы знакомы, это особый вид очень тонкого электричества. Йоги называют его психическим электричеством. Выполняя описанные упражнения, вы на опыте познаете также и проникающую силу вечного разума.

IV. УРОВЕНЬ ОТКРОВЕНИЯ. Когда вы достигнете этого состояния, перед вами непосредственно раскроется смысл проявленной Вселенной. Своим разумом вы будете воспринимать откровение истины и священных писаний мира. Вы поймёте истинное значение всей Вселенной и тех взаимосвязей и взаимозависимостей, которые в ней существуют, вы поймёте родство органического и неорганического мира, а также закономерности их эволюции, сохранения и инволюции.

V. УРОВЕНЬ ВЕЧНОЙ СУЩНОСТИ, ПОЗНАНИЯ И БЛАЖЕНСТВА (состояние Высшего Сознания). Это состояние является господином всего и вся. Оно — знание всего, оно — внутренний управитель и контролёр, оно — источник всего, оно — начало и конец всех органических и неорганических миров.

Во всех перечисленных состояниях, включая и пятое, мы познаем Брахмана посредством выражений и символов, которые даются нашему сознанию Высшей Природой. Но постижение Брахмана в собственном свете самого Брахмана возможно только в состоянии, именуемом нирваной, а оно выходит за пределы всех

пяти предыдущих планов. Это высшее состояние в Веданте называется Брахманом, в Буддизме — *Нирваной*, а в Йогической философии — *Надой* или *Пранавой*.

Когда всеми этими состояниями вы овладеете в совершенстве, вы познаете Брахмана в свете самого Брахмана, подобно тому, как мы видим солнце только благодаря лучам самого солнца. Последовательное овладение и совершенствование последнего состояния приводит к тому, что слияние с предыдущим планом устраняется. Это успешное познание ведёт к познанию конечного фундаментального начала Вселенной.

В этом процессе постижения Брахмана с нашего Я спадают все материальные оболочки, и мы познаем истину в чистом виде — Реальность. Этот процесс постижения Истины называется прозрением. Исследователь Йоги, её ученик, прозрев, применяет это зрящее начало в своей практической деятельности. И тогда этот процесс называется изобретательством.

Коль скоро последнее состояние достигнуто, понятие тождества с предыдущим состоянием автоматически устраняется. Этот процесс суперпозиции и ликвидации состояний — *адхьяропа* и *апхавада* — продолжается до самого последнего, конечного состояния — Брахмана, и как только оно реализуется, все пять предыдущих состояний оказываются устранёнными и ученик Йоги укрепляется в состоянии чистого Брахмана. Это состояние находится за пределами всех других состояний и вне каких бы то ни было описаний. Тем не менее оно иногда описывается в отрицательных терминах: это не то, что познает внутренний объект, и не то, что познает внешний объект, и не то, что познает их оба; это не сумма познания, это не является познаваемым, но не является и непознаваемым.

Его невозможно видеть физическими глазами, это такое состояние, которое не поддаётся обсуждению; оно неуловимо, оно за пределами всех тех признаков, которые могли бы быть восприняты всеми пятью уровнями (состояниями) естественного сознания, невыразимое, не могущее быть выраженным в словах. Это квинтэссенция всех четырёх состояний. Это — основа любой эволюции, сохранения и уничтожения Вселенной. Это — за пределами различий субъекта и объекта и в то же время выше, а не ниже этих различий. Это не теизм и не атеизм, это, скорее, свержтеизм. Это — Брахман, это — *нирвана*. Это — абсолютное единство, это — *один-без-другого*, и это должно быть узнано и отождествлено для окончательного освобождения.

С эмпирической точки зрения различают три состояния сознания:

1. Состояние бодрствования.
2. Состояние сна со сновидениями.
3. Состояние глубокого сна без сновидений и все другие бессознательные состояния: кома, обморок, бред и т. п.

Но есть и ещё одно состояние сознания, которое выходит за пределы этих трёх. В этом порядке оно числится четвёртым и потому называется *турийя* (четвёртое). *Турийя* — это лишь образное выражение. В действительности никакого четвёртого по порядку состояния нет: это состояние пронизывает все три эмпирических состояния, но в то же время оно вне их. Как раз состояние *турийя* и было описано выше — как то состояние, которое находится за пределами пятого плана (уровня) сознания.

## Глава 11. КОМБИНИРОВАННАЯ СИЛА ТРАТАКИ

**В**ы уже познакомились с *трапакой* (устойчивым сосредоточением с открытыми глазами) и можете оценить её значение. В этой главе вы будете изучать более сложную технику, в которой выполнение *трапаки* комбинируется с выполнением других упражнений. Но комбинированная практика ведёт и к приобретению комбинированных сил. Таким образом, вы сможете приобрести в своё распоряжение невероятные силы Природы.

Для вашего удобства ниже приводится несколько комбинированных упражнений. К этому списку вы можете добавить и другие, если будете уверены, что освоите их все должным образом.

1. *Тратака* с сосредоточением на кончике носа.
2. *Тратака* с сосредоточением на переносице.
3. *Тратака* с сосредоточением на межбровье. Эту точку называют третьим глазом.
4. *Тратака* с сосредоточением на *муладхара-чакре*. Этим достигается контроль над низменными желаниями, контроль над сексом.
5. *Тратака* с сосредоточением на *свадхистхана-чакре*. Этим достигается управление и магнетизация ног.
6. *Тратака* с сосредоточением на *манипура-чакре*. Этим достигается устранение всех желудочно-кишечных дефектов и нарушений обмена веществ, внутренние органы наполняются сильными вибрациями, благоприятными для здоровья.
7. *Тратака* с сосредоточением на *анахата-чакре*. Этим достигается наполнение всего тела пульсациями и электромагнитной циркуляцией, причём посредниками при этом служат сердце и грудь.
8. *Тратака* с сосредоточением на *вишуддха-чакре*. Этим упражнением достигается магнетизация шеи и рук.
9. *Тратака* с сосредоточением на *аджня-чакре* (третий глаз). Этим достигается ощущение единения индивидуального сознания с Высшим Сознанием.
10. *Тратака* с сосредоточением на *сахасрара-чакре*. Этим достигается ощущение тождества с Высшим Сознанием.
11. *Тратака* с сосредоточением на атмосфере комнаты с целью почувствовать и воспринять различные естественные источники света и ментальные волны.

12. *Тратака* с сосредоточением на горизонте при солнечном освещении, с целью увидеть огромную мощь Солнца, а также мощь потоков излучаемого и отражённого света и жизни, идущих от Солнца к Земле.
13. *Тратака* с сосредоточением на полной Луне, чтобы способствовать пробуждению разума.
14. *Тратака* с сосредоточением на книгах с целью чтения их с помощью электромагнитной силы, без какого бы то ни было движения тела.
15. *Тратака* с сосредоточением на звуке *анахата-нада*, т. е. на звуке *ОМ* или Брахмане, — с целью услышать вечную музыку Вселенной.
16. *Тратака* с переплетёнными пальцами.
17. *Тратака* со скрещенными лодыжками.
18. *Тратака* с раскинутыми руками.
19. *Тратака* в стоячей позе со свисающими руками.
20. *Тратака* в позе, которую ученик находит для себя наиболее подходящей.

### **Общее вступление ко всем упражнениям с *траатакой***

Во всех этих упражнениях сила внимания делится на две части:

1. Одна из них действует как возбудитель.
2. Вторая — как свидетель, индикатор.

Первая часть состоит в следующем: откройте глаза и сосредоточьте неподвижный взгляд на той части тела, которую вы избрали. Затем начните *пратьяхару*, а также практикуйте сосредоточение внимания, внушение и регистрацию ощущения.

Вторая часть должна быть всецело направлена на наблюдение результатов эксперимента и, в случае необходимости, своевременно помогать первой. Эту классификацию вы можете применять и для других видов медитации.

Каждый вид *траатаки* имеет своё особое значение. Вы должны практиковать их все по очереди, одну за другой. Через несколько месяцев практики вы разовьёте в себе силу воли настолько, что сможете применить *траатаку* ко всему телу сразу.

Посредством *траатаки* вы станете хозяином — распорядителем всех до единого органов. Каждый орган будет повиноваться вам и вести себя в соответствии с вашими распоряжениями. Если вы пожелаете перевести его в состояние глубокого сна, он заснёт, если вы захотите этот орган парализовать на некоторое время, он выполнит это желание; если вам захочется намагнетизировать и наполнить его электромагнитными пульсациями, это будет исполнено. Короче говоря, любое распоряжение, какое бы вы ни захотели отдать своему телу, будет выполнено немедленно.

На этом заканчивается одиннадцатый урок нашего курса.

Закройте глаза, закройте книгу и представьте себе в уме полную картину всех перечисленных видов *тратаки*. Обдумайте их значение. Они приносят полное владение телом, чувствами и разумом.

Если выяснится, что вы забыли некоторые из этих двадцати видов *тратаки*, перечитайте их формулировки снова и повторяйте это до тех пор, пока не запомните их целиком наизусть.

Медитируйте на этих двадцати видах *тратаки* и, когда закончите, переходите к практике только одного из них за сеанс. Не делайте всех упражнений сразу, в один и тот же сеанс. Когда вы достаточно натренируетесь, вы будете в состоянии сделать и это. А пока для достижения более быстрого успеха накапливайте знания по анатомии и физиологии. Не рассказывайте никому, кто не занимается практикой *тратаки*, о своих успехах и занятиях; в противном случае это может повредить вашей работе. Если у вас возникают какие-либо вопросы, обращайтесь с ними к своему учителю или другому специалисту, знающему этот предмет.

Ваш успех целиком определяется теми усилиями, которые вы прикладываете к практике *тратаки*; если вы практикуете серьезно и с верой, он не замедлит прийти к вам.

## Глава 12. МЕТОДЫ МАГНЕТИЗИРОВАНИЯ ТЕЛА

Как ученик Йоги, в процессе своей практики вы должны будете согласовывать различные методы исполнения упражнений с разнообразными типами ментальных волн, а поэтому весьма существенно, чтобы вы знали все эти методы. В настоящем курсе вам будут преподаны все известные и испытанные методы магнетизации, применяемые для достижения состояния *самадхи*. Эти методы успешно используются сейчас бесчисленными учениками Йоги, и для вас также не составит труда овладеть ими. Чтобы добиться успеха в Йоге и стать совершенным йогом, вы должны использовать любую возможность для занятий, для экспериментирования и для изучения науки Йоги. Эти методы надо изучать по одному; только освоив один метод в совершенстве, можно браться за другой.

С этими оговорками вы можете приступить к первому уроку по магнетизации своего тела, чувств и разума.

Этот метод известен под двумя названиями:

1. Локальное магнетизирование.
2. Общее магнетизирование.

Если магнетизируется какая-либо отдельная часть тела, то это называется *локальным магнетизированием*; если магнетизируется всё тело в целом, причём достигается космическая магнетизация, то такой процесс называется *общим магнетизированием*. Целью как локального, так и общего магнетизирования является достижение *космической магнетизации*. Для достижения этой цели вы должны предварительно овладеть следующим:

1. Практическими знаниями анатомии, физиологии и психологии.
2. В совершенстве изучить систему кровообращения, центральную нервную систему и периферическую нервную систему.
3. Понять строение и работу сердца, его систолические и диастолические движения, а также строение и работу кровеносных сосудов.
4. Освоить полное расслабление любой части тела и всего тела в целом.
  - (а). Если какая-либо часть тела или всё тело в целом расслабляются, вы начинаете ощущать в соответствующей части тела или во всем теле биение пульса.
  - (б). Движения сердца будут возрастать с ростом вашей психической силы.
  - (в). Вы почувствуете, что всё ваше тело наполнено электрическими разрядами.

(г). Спустя несколько месяцев после начала практики вы почувствуете внутри своего тела электромагнитное притяжение.

(д). Вы почувствуете, что всё ваше тело наполнено электромагнитным тяготением.

(е). Наконец вы совершенно утратите ощущение своего тела и будете чувствовать, что целый океан магнетизма и сознания заполняет всё пространство и вокруг, и внутри вас. Это состояние и есть состояние *космической магнетизации*.

Процесс достижения этого состояния заключается в следующем:

- примите удобную для вас позу;
- полностью расслабьте всё тело;
- твёрдо повторяйте самьяму (сосредоточение, внушение и восприятие);
- с помощью пратьяхары (отвлечения энергии) отберите порцию сознания и энергии от соответствующего органа или всего тела — по своему усмотрению;
- когда тело расслаблено, почувствуйте пульсацию и электромагнитное притяжение во всём теле;
- почувствуйте тождество с Высшим Сознанием и звуком нада;
- на время выполнения упражнения полностью забудьте о своей связи и союзе с телом;
- ваш разум должен регистрировать ощущения различных нервных токов, идущих во время упражнения;
- вспомните природу своего «Я», которое имеет вечное сознание, вечное существование, вечное знание, вечный мир и вечное блаженство;
- если в вашем уме возникнут низменные желания, немедленно пресеките их и отгоните прочь.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Если, несмотря на все ваши усилия и предосторожности, ваше тело не отзывается на них, примените описанную выше методику вторично. На этот раз вам потребуется уже меньше времени для магнетизирования тела.

Совершайте все ваши действия в полном молчании.

Не нервничайте.

Концентрируйте свои психические и физические силы на том, что вы делаете.

Применяйте твёрдую волю, и вы не ошибитесь.

Когда ваше тело окажется намагнетизированным, пошлите сильное внушение: «Моё тело полностью намагнетизировано. Я не могу ни поднять, ни двинуть никаким членом своего тела, потому что им полностью распоряжается и магнетизирует его мой вечный разум».

Если же всё-таки ваш материальный ум, вопреки вашему желанию, сдвинет какую-нибудь часть тела в каком-либо направлении, пресеките это тотчас же своим вечным разумом. Не забывайте, что вечный разум гораздо больше и сильнее, чем материальный ум. Вы почувствуете, что ваше тело действительно намагнетизировалось и что ваш материальный ум не может сделать в нем никаких движений без вашего разрешения.

Когда время, отведённое для занятий, истечёт, снова направьте во все участки тела через нервы и кровеносные сосуды свою психическую энергию — и вы заметите, что ваше тело стало сильным, его болезни исчезли, а разум стал просветлённым.

Здесь мы закончим двенадцатый урок курса. Читайте его. Добейтесь его понимания. А затем — практика! Практика! Практика!

## Глава 13. ГРУППА РАССЛАБЛЕНИЯ (РЕЛАКСАЦИИ) И ГРУППА МАГНЕТИЗАЦИИ

Отдельный ученик Йоги или целая группа учеников будет относиться к категории людей, занимающихся только расслаблением или также и магнетизацией, в зависимости от двух принципиальных обстоятельств:

1. От способности учителя.
2. От сотрудничества с учителем со стороны учеников и способностей данного ученика или всей группы.

Процент занимающихся релаксацией или магнетизацией также связан с этими двумя факторами. Если и способности учителя, и способности и поведение учеников совершенны на 100%, то и результат будет стопроцентным. Этот результат всегда находится в соответствии со степенью и долей влияния того и другого фактора. Будет ли перевес на стороне расслабления или магнетизации, зависит от соотношения количества упражнений, выполняемых по той или другой программе.

Процесс состоит в следующем: все вы собрались изучать Йогу, т. е. медитацию, сосредоточение и расслабление. Но многие приходят не для того, чтобы изучать, а для того, чтобы только наблюдать за другими, присутствуя на занятиях в качестве гостей, потому что в их уме ещё гнездится некоторый страх. Однако и у них есть горячее желание заниматься медитацией, желание узнать о Йоге поподробнее.

Прежде всего надо спросить у собравшихся, кто из них пришёл как гость и кто намерен изучать Йогу серьёзно. Пусть каждый сам решит, в каком качестве он выступает сейчас, — в соответствии с его подготовкой. Сегодняшние гости завтра могут стать учениками. Ни в коем случае не следует оказывать давление на гостей, чтобы они поскорее стали учениками. Предоставьте им самим решить этот вопрос. Не требуйте от гостей, которые ещё не готовы следовать вашим указаниям, чтобы они правильно выполняли упражнения. Требуйте это только от тех, кто решил работать вместе с вами и кто готов выполнять ваши инструкции.

Первый урок с учениками можно начать следующим образом:

«Сейчас вы приготовились заниматься концентрацией. Подготовьтесь к упражнениям в *пратьяхаре* (отвлечении, отбирании энергии и сознания от различных частей тела) в соответствии с инструкцией. Это означает: примите наиболее удобную для вашего тела позу. (Если некоторые ученики не могут выполнить *падмасану* (позу лотоса) или не могут находиться в ней длительное время, пусть они просто сидят прямо на стуле.)

Ступни должны лежать на полу.

Руки положите на колени.

Закройте глаза.

Слушайте меня очень и очень внимательно.

Выводите свой разум из темноты на свет. Ведите его от низкого существования к более высокому. Ведите свой разум от смерти, болезней и страданий к бессмертию. Ведите свой разум от нереальной жизни к жизни реальной.

Расслабьте всё тело.

Мысленно повторяйте *самьяму* (сосредоточение, внушение и восприятие): «Я расслабляю всё своё тело. Всё моё тело расслабляется».

Добейтесь ощущения пульса в каждой части тела.

С особым старанием и особым вниманием стремитесь почувствовать и ощущайте в дальнейшем пульсацию в груди.

Вдохните и задержите дыхание.

Продолжайте *самьяму* в таком духе: «С каждым ударом моё сердце посылает в каждую часть тела жизнь, энергию и питательные вещества.

С каждым ударом сердца всё тело магнетизируется, каждая часть расслабляется, а разум пробуждается».

Выдохните.

Повторяйте мысленно эту формулу, и вы почувствуете, что всё ваше тело расслабляется и магнетизируется.

Продолжайте формулу *самьяма*: «Всё тело наполняется электромагнитными пульсациями. Звук *ОМ (анахата-нада)* усиливается. Огромный океан сознания волнуется вокруг и внутри меня. Огромный океан магнетизма втянул всё моё тело в пространство космического магнетизма. Сила магнетизации возрастает, и вот я полностью утратил ощущение своего тела. Я слился, отождествился с Высшей Природой и Высшим Сознанием. Высшая Природа и Высшее Сознание, которые проявили бесчисленные мириады звёзд, солнц, лун и планет, проявились теперь во мне самом и вокруг меня. Высшее Сознание — это моя природа».

В период неведения вы в высшей степени ограничивали сами себя конечными пределами и привязанностями тела. Но теперь эти ограничения и привязанности прекратили своё существование, и вы оказались в океане Высшего Сознания. Высшее Сознание, Высший Брахман — это ваше «Я». Теперь вы находитесь в своей отчизне. Вы не знаете, где пребывает сейчас ваше тело. Вся Вселенная находится внутри вас, а вы — во всей Вселенной. Бесконечное множество звёзд и планет движутся внутри вас.

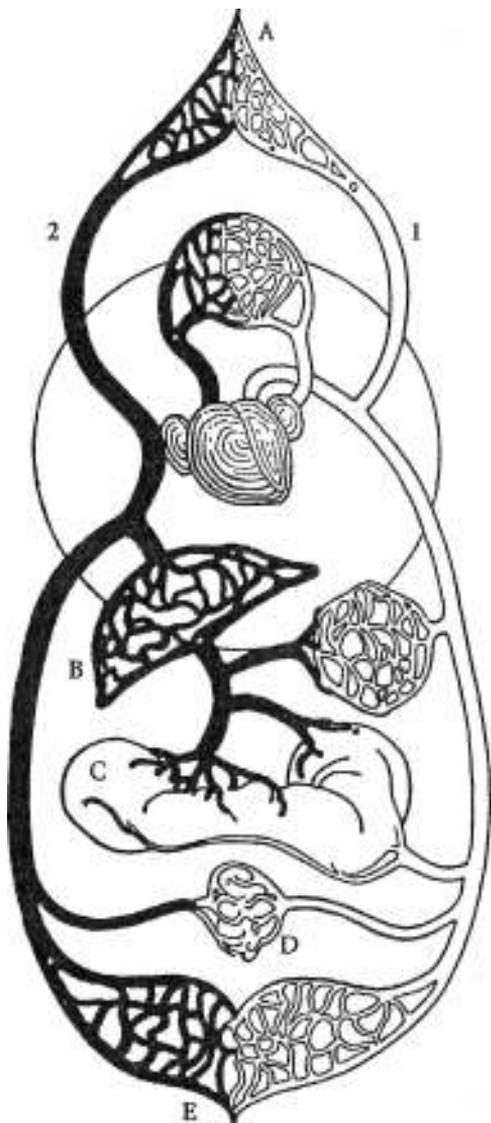


Рис. 3. Сердечный цикл.

Этот рисунок показывает круги кровообращения: малый круг — через лёгкие и большой круг — через все части тела.

На высокой стадии медитации эти круги представляют электромагнитную пульсацию в индивидуальном теле, а также в атмосфере вокруг него.

Это постепенно ведёт медитатора из индивидуального электромагнитного поля к мировому, космическому электромагнитному полю.

Наконец медитатор чувствует магнитную пульсацию повсюду и утрачивает ощущение своего тела.

На рисунке обозначено:

1 — малый круг кровообращения.

Он даёт ощущение пульсации в груди;

2 — большой круг кровообращения.

Здесь ощущение пульсации особенно заметно в местах:

A — в руках и голове;

B — в печени;

C — в желудке и кишечнике;

D — в почках;

E — в кишечнике, ногах, половых органах.

Почувствуйте это, наслаждайтесь вашей истинной жизнью. Сохраняйте полное молчание.

Произнося эту формулу учащимся, вы заметите, что они расслабляются и магнетизируются, а гости — те из них, кто принимают участие в этом йогогическом упражнении, — тоже испытывают определённое наслаждение жизнью: они получают практический ответ на свою любознательность. И теперь они, возможно, будут готовы приступить к изучению Йоги.

Среди учащихся могут оказаться такие, которым вследствие присущих им физических и психических особенностей не удалось добиться ожидаемых результатов. Пусть это вас не тревожит, так как путём повторения этой формулы они устранят имеющиеся недостатки и рано или поздно достигнут успеха. В первую очередь они достигнут того, что будут расслаблять своё тело быстро и глубоко. А затем, в более подготовленном состоянии, эти ученики почувствуют, что с каждым ударом сердца их тело магнетизируется и сознание пробуждается.

Когда группа расслабилась, утратила ощущение тела и отождествила себя с Высшим Брахманом, начинайте петь *ОМ* и другие священные молитвы. Составьте свои собственные молитвы и распевайте их. Если вы не в состоянии выполнить эту задачу, повторяйте известные хорошие молитвы. Но не берите для этой цели заурядные молитвы и ни в коем случае не молитесь о выполнении эгоистических желаний.

Молитесь о благополучии всего мира. О том, что каждое живое существо должно быть свободно от болезней и страданий, о том, чтобы всё живое было счастливо, чтобы все смогли вкушать сладость отождествления с Высшим Брахманом и чтобы никто не испытывал несчастья:

«Я не хочу никакого царства. Я хочу счастья для всех. Я не хочу освобождения только для одного себя. Я хочу освобождения для всех. Я не стремлюсь к тому, чтобы только моё тело избавилось от болей и страданий, я хочу, чтобы никто не испытывал боли и не страдал. Пусть всё наслаждается счастьем: и времена года, и атмосфера, и дни, и ночи, и годы, планеты, звезды, океаны, моря и реки — всё, всё. И пусть все они будут взаимно полезны друг другу.

***ОМ. МИР. МИР. МИР.***».

На этом заканчивается ваш тринадцатый урок. Читайте его, поймите его, упражняйтесь в соответствии с ним.

**ОМ**

## Глава 14. ВНУШЕНИЯ ПОСТОПЕРАТИВНЫЕ И ПОСТМЕДИТАЦИОННЫЕ

На этом уроке мы рассмотрим очень важный вопрос, касающийся результатов медитации и концентрации. Эти результаты — поразительнейшее явление в Йоге. Да и не удивительно ли, что в результате медитации ворона превращается в лебедя, грешник — в святого, немощный — в силача, злодей — в невинность, конечное — в бесконечность, а смерть — в бессмертие! Это самое загадочное «место» Йоги, и как раз его-то, увы, меньше всего понимают современные философы.

Чтобы понять механизм постоперативных и постмедитационных внушений, нам необходимо рассмотреть механизм концентрации. В состоянии медитации открывается подсознательный ум, и всё записанное в его памяти предыдущими жизнями вступает в игру. Силой сосредоточения все злые, греховные записи изымаются из хранилища подсознательного ума и заменяются божественными записями. Грешная, неправильная жизнь устраняется и замещается праведной, божественной жизнью. В результате этого вся индивидуальность полностью изменяется. В состоянии медитации идёт непрерывный процесс одухотворения и оживления. Все низкие желания замещаются более высокими, возвышенными желаниями, неведение заменяется знанием, нереальность — реальностью, неправда — истиной, смертность — бессмертием. Когда медитация заканчивается, в книге подсознательного ума появляется новая запись.

С этого момента в нашей жизни начинается мягкая, но непрерывная борьба между постоперативными и постмедитационными записями. Обязанность ученика йоги в этот период — дать новой записи полную свободу действий. Во время медитации подсознательный ум записал все данные ему распоряжения, и, как только медитация закончилась, в нашей жизни начинают свою игру постоперативные и постмедитационные внушения. В нашей жизни начинает происходить множество странных, удивительных, невероятных изменений и событий. Начинаящего эти явления и события могут обескуражить и просто зачаровать.

Обычно люди спрашивают меня, сколько времени им следует посвящать медитации. На это я отвечаю: 24 часа в сутки и 365 дней в году. Такой ответ изумляет и ставит в тупик. А между тем в нем нет никаких преувеличений.

Вот разъяснение.

Когда мы достигли восприятия звука *нада*, мы во время медитации устраняем наши неправильные, грешные привычки и заменяем их постмедитаци-

онными внушениями. Процесс постмедитационных внушений выглядит так: «О мой подсознательный ум! Как только ты появишься на сознательном уровне, я приказываю тебе сделать мои органы чувств и движений сильными и крепкими. Пусть мой сознательный ум приобретает способность воспринимать все сверхсознательные ощущения. Пусть я не буду повторять вновь и вновь своих прежних ошибок, пусть мой слух не отзывается на грешные звуки, пусть глаза мои не видят грешных вещей; пусть язык мой не произносит неправды; пусть руки мои не совершают неправильной работы, а ноги мои не ступят на неправильную тропу; и пусть все мои органы чувств и органы движений будут свободны от грешных ощущений и действий...»

Короче говоря, вы должны приказать своему подсознательному уму, чтобы он выполнял только добродетельные дела, а все грешные действия тела, чувств и сознательного ума пресекал.

Подсознательный ум является верным слугой. Он выполняет любое приказание — как грешное, так и божественное. Но приказ должен исходить от вашего сердца, а не от языка. Подсознательный ум не будет подчиняться вам, если вы на словах внушаете ему добрые действия и в то же самое время отдаёте команду сознанию вашего сердца выполнять греховные поручения. Помните, что подсознательный ум принимает приказ именно от сердца, а не от языка или других органов, если они не находятся в согласии с сердцем.

По этой причине отдавать приказания подсознательному уму в состоянии медитации должно именно ваше сердце. И спустя несколько месяцев с начала практики вы убедитесь в том, что ваш ум готов следовать вашим постмедитационным внушениям. Вот так и получится, что медитация будет идти у вас в течение всех 24 часов — даже тогда, когда вы заняты выполнением обычной повседневной работы.

Не мешайте своему подсознательному уму, когда он занят выполнением постмедитационных внушений. Иногда вы будете чувствовать, что в подсознательном и сознательном умах возникают конфликтующие силы. В этом случае отдавайте предпочтение всем добрым сознательным и подсознательным силам и пресекайте действие всех противоположных сил. Этим путём вы добьётесь способности управлять всеми противоположными силами, и ваш ум будет без помех выполнять ваши приказания. Не просите, а именно приказывайте ему.

Теперь мы должны разобраться в том, как наша повседневная жизнь связана с силой подсознательного ума. Наша повседневная жизнь полна постгипнотических внушений. В любой и каждый момент времени мы даём внушения относительно предстоящей работы. Например, просыпаясь утром, мы делаем своему подсознательному уму внушения относительно всей предстоящей работы на день. Если мы учимся в школе, мы делаем внушения, чтобы он помог нам в достижении и получении той или иной степени или дипломов в изучаемой об-

ласти. Если мы выполняем какую-либо программу или план, мы делаем внушения по будущей работе. Вся наша жизнь переполнена гипнотическими (оперативными) внушениями. И если мы готовы устранить влияние гипнотизма, мы должны сделать сильное ментальное внушение — разгипнотизировать наш ум. Любая привычка, любое действие, любой поступок являются результатом прежних внушений, сделанных нашему подсознательному уму. Не только сами внушения, но также и количество, и интенсивность прошлых внушений проявляются в степени и характере наших достижений. Поэтому, находясь в состоянии медитации, делайте своему подсознательному уму сильные умственные внушения на постмедитационный период.

Если вы будете поступать таким образом, то в скором времени почувствуете, что ваш подсознательный ум слушается вас и 24 часа в сутки 365 дней в году действует в соответствии с данными ему внушениями.

Ваш сон будет соответствовать вашим внушениям. Вы будете видеть великолепные, роскошные сны. Постмедитационные внушения расширят вашу жизнь, принесут вам успех, а значит, и помощь всему миру. Давайте себе только утвердительные внушения, например, такие:

«С каждым днём я буду расслабляться всё сильнее, моя сила воли будет возрастать, с каждым днём я буду достигать всё более значительных успехов; я буду всё более счастлив; с каждым днём я буду делать всё больше благотворительной работы; с каждым днём я буду всё больше и больше оказывать помощь другим; с каждым днём я буду прогрессировать; каждый день я буду преодолевать все возникающие передо мной затруднения, а в период медитации буду наблюдать новые видения; с каждым днём я буду всё успешнее побеждать вожеление, низменные желания, гнев и невежество. Каждая медитация будет приносить мне новую жизнь и новый свет. Каждая медитация будет поднимать меня всё выше и открывать мне новые горизонты видений. С каждым днём я буду всё больше улучшать своё здоровье и побеждать слабости, болезни и страдания».

Здесь приведено несколько утвердительных постоперативных и постмедитационных внушений. В соответствии с вашим конкретным состоянием вы сами со временем сможете делать бесчисленное множество внушений, чтобы устранить возникающие у вас затруднения.

В конечном счёте ваши упражнения приведут к тому, что вы будете в состоянии полностью господствовать над своим подсознательным умом и он будет послушно выполнять все ваши сознательные распоряжения. Впрочем, это не будет новинкой для подсознательного ума: он ведь и так повинуется вам в любой момент времени, только вы этого не замечаете.

Раньше вы давали неправильные внушения, и они привели к отрицательным результатам в вашей настоящей жизни, а вы думаете теперь, будто ваш подсо-

знательный ум настроен против вас, На самом же деле он вовсе не против вас: это ваши собственные, сделанные прежде отрицательные внушения находятся в противоречии с вашим нынешним состоянием. Наша теперешняя жизнь есть результат внушений, сделанных во время нашей прежней жизни, а наша будущая жизнь будет результатом нынешних внушений. Если вы хотите, чтобы ваша будущая жизнь была хорошей и сопровождалась успехами и просветлением, то давайте уже теперь своему подсознательному уму просветляющие внушения.

На этом заканчивается четырнадцатый урок курса. Читайте его, поймите и расширьте его. Практикуйте в соответствии с данными в нем указаниями и наслаждайтесь результатами постмедитационных внушений.

## Глава 15. АНЕСТЕЗИЯ, ДОСТИГАЕМАЯ ПОСРЕДСТВОМ ЙОГА-НИДРЫ

С помощью сосредоточения может быть достигнута анестезия любой части тела; анестезия является одним из состояний *йога-нидры*. Это состояние может быть как местным, так и общим. Человек, находящийся в таком состоянии, не чувствует никакой боли.

Анестезия может иметь субъективный и объективный характер. Если она производится на самом себе, она будет субъективной, а если на других — она объективна.

Создание этого состояния начинайте так: сначала расслабьте какую-либо часть своего тела, а когда она расслабится, намагнетизируйте её полностью. Затем сделайте сильное внушение, чтобы выбранная часть тела не чувствовала никакой боли. Решительно используйте при этом свою силу воли, и вы заметите, что эта часть тела утратила чувствительность.

Анестезировать вы можете любую часть своего тела или тела другого человека. Для этого вы должны совершить сильную *самьяму* (сосредоточение, внушение, восприятие), чтобы какая-то определённая часть тела не чувствовала никакой боли. Можно для начала выбрать какую-нибудь чувствительную часть тела, например язык, ухо, руку, ногу, живот и т. п. В результате твёрдого умственного внушения эта часть теряет чувствительность, и вы можете теперь проткнуть её иглой или манипулировать с ней каким-нибудь другим образом. При этом вы не почувствуете совершенно никаких ощущений.

После достаточно хорошей тренировки не возникает никакой необходимости в обезболивающих уколах или в применении хлороформа для достижения местной или общей анестезии — например, когда потребуется провести срочную операцию. Любая отдельная часть тела становится настолько сильно анестезированной, что даже прижигание её пламенем свечи не вызовет в ответ никакой болевой реакции.

В начальный период вы, разумеется, встретитесь с затруднениями в этом деле, однако если вы тренируетесь усердно и практикуете упражнения регулярно, вы несомненно достигнете успеха в анестезировании любой части тела или всего тела полностью. Это станет для вас обычным делом. И когда вы начнёте наблюдать удивительные результаты вашей практики, у вас появится огромная уверенность в своих силах и в будущем прогрессе в Йоге, а осуществление последующих экспериментов будет удаваться вам гораздо легче.

Никогда не демонстрируйте никому свои достижения. Занимайтесь в одиночку. Вы можете обучать тех, кто искренне стремится к Йоге. Идя этим путём вы приобретёте большую выносливость по отношению к боли, давлению, небольшим ушибам, температуре, и эти факторы не будут мешать вам, когда вы входите в высшее состояние *самадхи* или находитесь в нём. Вообще говоря, боль, давление, ушибы, высокая температура, холод и т. п. могут мешать медитации и концентрации, но после того, как вы освоите методику управления ими, они уже не смогут оказывать больше никакого влияния на ваши занятия.

Разум оказывается под полным контролем. Он свободен от всех желаний материального плана и растворяется в Высшем Сознании. Он с виду так же неподвижен, как электрическая лампочка, и, так же как она, излучает постоянный свет. Если в результате тактики Йоги ум прекращает свои непрерывные блуждания и становится спокойным, ученик достигает тождественности с океаном Высшего Сознания. Это приносит ему полнейшее удовлетворение, и он познает, что счастье и умиротворённость, достигнутые с помощью Йоги, являются уникальными, ни с чем не сравнимыми. Сердцем своим он постигает, что наслаждение, получаемое посредством Йоги, лежит вне пределов чувственного восприятия. Он укрепляется в своём постижении, и вследствие этого он уже никогда не сможет снова отойти от самой сокровенной истины своего бытия. Он хранит её как своё самое драгоценное сокровище — ценнейшее среди всех других его достояний. Ничто, даже самое глубочайшее горе, не может нарушить этого состояния его ума. Это состояние разрывает все связи с болезнями и болями. Вы должны практиковать его твёрдо и решительно, не теряя мужества. Отрешитесь от всех материальных желаний и практикуйте его\*.

На этом заканчивается пятнадцатый урок. Перечитайте и поймите его. С большим вниманием и тщательностью выполняйте упражнения, рекомендуемые в этом уроке, отмечайте влияние упражнений этой главы курса на ваше тело.

Терпеливо, постепенно, используя свою силу воли, освобождайтесь от всех блужданий ума. Сосредоточьте ум на Высшем Сознании, сделайте сильные внушения и добейтесь такого состояния, при котором вы потеряли ощущение своего тела и слились, отождествились с Высшим Сознанием.

Если же беспокойный и неуёмный ум начнёт опять блуждать, немедленно пресеките его блуждания и снова сосредоточьте его на Высшем Сознании. Практикуйте таким образом, и через несколько месяцев вы обнаружите, что хорошо укрепились в отождествлении себя с Высшим и победили все боли и страдания тела.

---

Здесь автор приводит свободное изложение отрывка из «Бхагавадгиты», гл. 6. — *Прим. перев.*

**Примечание:** Медицина располагает рядом препаратов, вызывающих локальную или общую анестезию, как, например, кокаин, новокаин, эфир, хлороформ, ментол и т. п. Однако применение этих средств не приводит к духовной эволюции, не влияет на последующее поведение: человек после анестезии остаётся тем же самым, каким он был до неё. В противоположность этому, в период достижения йогической анестезии и после неё происходят радикальные изменения: грешник превращается в святого, беспокойный человек становится спокойным и каждый испытывает в своём уме чувство высочайшего счастья и умиротворённости.

## Глава 16. ШАТКАРМА: ШЕСТЬ МЕТОДОВ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ПСИХИЧЕСКИХ И ФИЗИЧЕСКИХ БОЛЕЗНЕЙ

Если тело освободилось от всех болезней, оно озаряется осознанием своего «Я». Имеется шесть процедур и упражнений, способствующих устранению ментальных и физических болезней. Сюда относятся следующие процедуры и упражнения:

1. *Дхаути.*
2. *Бастии.*
3. *Нетти.*
4. *Тратака.*
5. *Наули.*
6. *Капалабхати.*

Эти шесть процедур очищают тело от всех болезней, способствуют обострению чувств для: сверхчувственного восприятия, озаряют разум к осознанию «Я». О практике этих методов не следует распространяться кому попало, их надо практиковать в одиночку и только под руководством сведущего специалиста.

1. *Дхаути-карма.* Для выполнения этой процедуры необходимо медленно проглотить, а затем выглотить обратно ленту из тонкой ткани шириной около трёх дюймов (7,5 см) и длиной порядка 15 футов (4,5 м). Лента перед заглатыванием должна быть смочена в тёплой воде. Её надо заглатывать постепенно, с каждым днём увеличивая длину проглоченной части. Начинающие должны закончить процесс наращивания длины за 15 дней. Ежедневно проглатываемая часть равномерно увеличивается на один фут (30,5 см). Например, в первый день проглатывается один фут, во второй день — два фута и т. д., а в 15-й день — 15 футов. После проглатывания ленты необходимо проделать круговое движение мышцами живота: слева направо и справа налево, т. е. проделать *Наули-крию*, а затем лента медленно и осторожно вытягивается назад. В результате этой процедуры очищается весь желудочно-кишечный тракт (пищеварительный канал), и все желудочно-кишечные заболевания устраняются. Процесс называется Дхаути, т. е. очищение. Этот процесс усиливает также весь метаболизм (обмен веществ в организме).

2. *Бастии.* Существует два типа бастии:

- (а) *Уттара-бастии* — промывание мочеполовых органов.
- (б) *Адхо-бастии* — промывание прямой кишки.

(а). Для выполнения первой процедуры чистая вода или молоко с помощью спринцовки впрыскивается в мочевого пузыря. Процесс повторяется многократно. При этом может использоваться подсолённая или дистиллированная вода. Этот метод при использовании его женщинами позволяет промыть весь уриновагинальный тракт.

(б). Вторая процедура состоит в следующем: надо взять кусок трубки или шланга длиной шесть дюймов (15,5 см) с диаметром отверстия в полдюйма (около 12 мм.). Отверстие — канал трубки — должно иметь одинаковый диаметр по всей её длине. Далее смажьте снаружи один конец трубки маслом или каким-либо жиром и осторожно введите в прямую кишку через задний проход. Затем сядьте в ванну или кадку, предварительно наполненную водой. Потом подтяните живот и сделайте среднее *Наули*, при этом вода будет втянута в прямую кишку, после чего кишечник опорожняется. Для этой процедуры можно применить также самую обычную клизму. Вместо воды при этом может использоваться молоко или молочная сыворотка.

*Уттара-бастии* способствует устранению всех генитальных болезней, а *адхо-бастии* — устранению всех кишечных болезней. Применение этих двух процедур ведёт к просветлению, обострению чувств и к усилению пищеварения.

3. *Нети*. Для выполнения процедуры берётся мягкий жгут длиной около 6 дюймов (15 — 16 см), изготовленный из нитей. Жгут медленно просовывается через носовой проход и вынимается изо рта. Это и называется *Нети*. Никакой силы при продевании шнура применять не следует.

Обычно один из носовых проходов открыт более широко, чем другой. Выполняя *Нети*, старайтесь начинать с относительно более открытой половины носа. Процедура *Нети* очищает всю голову, а в результате рефлекторного воздействия стимулирует всю нервную систему. Она также изгоняет заболевания синусов, болезни шеи и различные головные боли.

4. *Тратака*. См. главу 6.

5. *Наули*. Наклоните грудь вперёд упритесь руками в бедра. Мышцы живота попеременно двигайте вверх, вниз, вправо, влево. Спустя несколько месяцев такой практики вы будете в состоянии выполнять *Наули*. Живот надо двигать с большим усилием. В этом процессе движения живота напоминают маслобойку. Упражнение нельзя делать при острых желудочно-кишечных заболеваниях, а для женщин также и в период беременности. *Наули* устраняет все брюшные и грудные болезни, стимулирует метаболические процессы, ведёт к прекрасному здоровью.

6. *Капалабхати*. Выдыхайте и вдыхайте в быстром темпе, но равномерно — наподобие работы кузнечных мехов. В этом и состоит упражнение *Капалабхати*. Если при его выполнении вы почувствуете головокружение или при-

ступ дурноты, немедленно остановитесь и медитируйте. Для начинающих ежедневная норма должна составлять не менее двух, но не более пяти дыханий. Это упражнение способствует избавлению от всех головных болей и болезней центральной нервной системы.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Процедуры Шаткармы должны выполняться только в соответствии с указаниями учителя и под руководством опытного в этом вопросе специалиста.

На этом заканчивается шестнадцатый урок. Читайте его. Поймите его смысл. Упражнения в соответствии с уроком делайте медленно и внимательно.

# Глава 17. ЧУВСТВА И СВЕРХЧУВСТВЕННЫЕ ВОСПРИЯТИЯ

## *Классификация чувственных восприятий*

Чувственные восприятия удобно разделить на следующие категории:

1. Частные чувственные восприятия.
2. Общие чувственные восприятия.
3. Сверхчувственные восприятия.

К первой категории относятся те восприятия, которые осуществляются посредством окончаний сосредоточенных в определённых частях тела в высшей степени специализированных нервов, называемых органами чувств, — таких, как нос, ухо, глаз, язык и кожа. Вторая категория не так чётко специализирована и ограничена, как первая, а третья имеет место только в случае чрезвычайно высоко развитого сознания.

Общее восприятие — это то, что чувствуется всем телом. Оно может быть поверхностным — кожей, но может осуществляться и подкожными структурами тела. Если нервы, идущие к коже, перерезать или парализовать с помощью концентрации, то глубокие ощущения, тем не менее, по-прежнему остаются. Поверхностные ощущения состоят в ощущении прикосновения, боли, температуры и прочее. Глубокие же ощущения являются восприятием давления, которое может выражать самые различные виды раздражений, начиная от таких, как ушиб, толчок, касание или движения тела и органов, и заканчивая такими, как боли в мышцах и суставах. Нервные волокна, участвующие в передаче таких ощущений, идут вместе с нервами мускулатуры и кровеносными сосудами.

*Сверхчувственное восприятие — это монополия концентрации.* Существует много различных вариантов построения классификации ощущений в соответствии со способами восстановления чувствительности на участке кожного нерва человеческого тела. Однако все они сходятся в том, что необработанное ощущение, например вызванное механическим повреждением кожи или сильным нагреванием (ожогом), воспринимается первым и бывает достаточным для того, чтобы вызвать общее защитное движение. После этого добавляются более детальная локализация, распознавание и выделение более тонких степеней ощущения.

Такое деление ощущения на уровни и подуровни подкрепляется исследованиями в области сравнительной анатомии и физиологии. Оно воспринимается непосредственно нашим сознанием, которого мы достигаем в результате эволюции нервной системы через процесс концентрации.

Сильно сдавленный нерв восстанавливается значительно быстрее, чем в случае его разрыва. Обычный человек имеет в высшей степени сильно развитый механизм общих и частных восприятий, направленный на противодействие вредным влияниям со стороны окружающей среды. В дальнейшем, в результате занятий Йогой, развивается сверхчувственное восприятие и возможности распознавания. Это восприятие тесно связано с приобретением лучшего управления и видения; а с расширением *широ-брахмана* (головного мозга) или *сахасрары* происходит рост понимания всех восприятий. Следует иметь в виду, что каждая более высокая ступень накладывается на более низкую, взаимодействует с нею и модифицирует её. Короче: достижение каждой более высокой ступени означает и одновременное развитие более низкой.

При разборе общих функций нервной системы вы должны помнить, что она связана с целой серией импульсов, являющихся результатом возбуждений как со стороны местной, индивидуальной окружающей среды, так и со стороны космического окружения, а также — возбуждения различных частей тела. Некоторое число этих импульсов достигает поля сознания и даёт ему побуждение к восприятию. Все органы чувств имеют ограничения: импульсы ниже и выше соответствующего порога возбуждения они воспринимать не могут; следовательно, выше и ниже этого предела не может быть восприятий. Отсюда вывод: все нормально наблюдаемые восприятия зависят от степени возбуждения соответствующим раздражителем тех или иных нервных окончаний, которые адаптированы так, чтобы воспринимать раздражения лишь вполне определённого рода или оценивать специфическое состояние окружающей среды.

Эти нервные окончания для тех частных раздражителей, к которым они адаптированы, имеют более низкий порог чувствительности, чем порог самих нервных нитей, вследствие этого становится возможным снижение величины нервных импульсов за счёт снижения степени раздражения, ибо в противном случае оно было бы неэффективным. Например, величина того давления, которое не воспринимается ульнарным нервом (нервом локтевой кости), будет, тем не менее, ощущаться как прикосновение, если его приложить к нервным окончаниям того же нерва в мизинце.

Нервные окончания развиты для оценок огромного разнообразия раздражителей, таких, как свет, цвет, запах, давление и т. п.

Раздражения должны иметь не только определённый характер (качество), но и определённую величину (силу). Слишком лёгкое прикосновение или слишком слабый звук не произведут на сознание никакого эффекта, не будут им зафиксиро-

рованы. Минимальная величина раздражения, которой достаточно, чтобы возбудить ощущение, называется пороговой величиной раздражения или его абсолютным порогом.

Раздражение бывает ограниченным также и во времени. Это можно хорошо увидеть на примере глаза. Действия, показываемые в кино, представляются нам идущими непрерывно, потому что кадры следуют друг за другом очень быстро. Если же движение киноленты замедляется, то становится заметным мерцание экрана и дискретность движений. Быстрота смены кадров обманывает глаза. Аналогично, разница между двумя раздражениями не должна быть ниже некоторого значения, в противном случае эта разница не будет замечена. Если, например, два музыкальных тона имеют почти одинаковую высоту или два цвета отличаются друг от друга едва уловимыми оттенками, то различие между соответствующими раздражениями не будет воспринято. Таким образом, существует и предельная величина для различения раздражений. Она называется дифференциальным порогом раздражения.

Воспринимаемая разница между двумя раздражениями определяется не абсолютной величиной этой разницы, а отношением её к величине соответствующего раздражения. Свет от спички может осветить тёмный погреб, но он совершенно не будет замечен при солнечном свете. Точно так же, если в комнате горело сто свечей, а затем зажгли ещё одну, то дополнительное освещение, вызванное этой последней, будет едва-едва регистрируемой нашим глазом величиной. Но если комната была освещена тысячей свечей, то добавление ещё одной вообще не вызовет восприятия изменения освещённости. В этом случае потребовалось бы добавить минимум десять свечей, чтобы эффект в изменении освещённости стал заметным.

В приведённых примерах, для того чтобы сделать разницу в восприятиях заметной, требовалось изменить интенсивность раздражения на одну сотую долю от первоначальной величины. Но разница в одну сотую, как сказано выше, относится к свету; для звука такая разница составляет примерно одну треть, для давления, оказываемого на кожу, она варьируется между одной тридцатой и одной десятой; для веса — от  $1/70$  до  $1/40$  — в зависимости от того, какая часть тела является воспринимающей.

Для того чтобы раздражение было воспринято в виде некоторого ощущения, требуется определённое время. Часть этого времени расходуется в самом органе, на который действует раздражение, часть идёт на то, чтобы передать импульс вдоль чувствительного нерва к мозгу, и часть тратится мозгом. Этот скрытый период имеет разную длину в зависимости от типа раздражения: он длиннее для света, чем для звука, и длиннее для боли, чем для прикосновения.

Восприятие длится дольше, чем соответствующее раздражение. Такое послеоощение особенно существенно, в частности, в случае зрения. Если мы сосредото-

точно посмотрим на некий объект, то мы продолжаем видеть этот объект в течение некоторого времени уже после того, как закроем глаза.

*Импульс.* Нервные импульсы по природе своей идентичны во всех нервах. Нервный импульс, возникающий в оптическом нерве в результате воздействия света, имеет ту же природу, что и импульс в слуховом нерве, который возникает при восприятии звука. Различие в восприятиях распознаётся индивидуумом с помощью «анализаторов», имеющих в центральной нервной системе. Импульсы, достигающие специфических анализаторов, например приспособленных для анализа зрительных импульсов, интерпретируются как свет, как бы эти импульсы ни подавались.

Каждый орган чувств, как бы он ни был возбуждён, даёт стимул к восприятию именно своего специфического ощущения. Как бы ни возбуждался оптический нерв, всё равно эти возбуждения будут оценены как световые. Если раздражать *Chorda Tympani* ветвь лицевого нерва, каким бы то ни было способом — механически, химическими средствами или электрическим током, — всё равно это вызовет чувство какого-либо вкуса.

Во всех ощущениях принципиальную роль играет кожа. Всё тело является проявлением эктодермы, мезодермы и энтодермы.

Кожа выполняет следующие функции:

1. Защита.
2. Ощущение.
3. Регулирование температуры.
4. Дыхание.
5. Поглощение питательных веществ.
6. Хранение крови.
7. Выделение пота (секреция тепла и холода).
8. Выделение кожного жира.
9. Хранение волос.
10. Хранение пигмента.
11. Сохранение красоты и т. д.

В процессе концентрации все восприятия обостряются. Пределы и ограничения разрушаются. Ученик Йоги может пройти выше или ниже предела, ибо физиологические ограничения существуют только для обычного, заурядного человека. Тот же, кто практикует сосредоточение в соответствии с Йогой, приобретает пронизательность, ясновидение и яснослышание. Его общие и частные ощущения и сверхчувственные восприятия становятся уникальными.

Мы подошли теперь к тому моменту, когда начинающий должен составить себе более ясную и более широкую картину относительно функций центральной нервной системы (*сушумны*) как целого. В животном царстве эта система существует для целей регулирования внутреннего механизма тела животных и для приспособления организма в целом к жизни в условиях окружающей его среды.

Рассматривая эволюционную шкалу животных и прослеживая их развитие по восходящей линии, мы убеждаемся в том, что их адаптация к различным условиям окружающей среды возрастает. Это в огромной степени обязано тому, что животные приобретают повышенную способность к передвижению, а это, с точки зрения эволюции, является показателем их уровня на ступеньках эволюционной лестницы. Действительно, анализируя весь животный мир, мы приходим к заключению, что нервная система развивается тем сильнее, чем больше возрастают потребности в передвижении.

У простых животных, таких, как, например, медузы, которые не перемещаются с места на место на большие расстояния, нервная система приспособлена только для защитных функций. В их нервной сети обнаружены только важнейшие элементы простейших рефлексов: чувствительные волокна, центральные клетки и двигательные волокна.

У несколько более сложных животных — червей, которые движутся лишь немногим больше, чем медузы, уже имеется центральная цепь *ганглиев*: каждый ганглий управляет своим сегментом, но в то же время существует взаимодействие ганглиев при защите организма в целом. У млекопитающих эту функцию выполняют в основном спинной мозг и ствол мозга.

По мере подъёма животных по эволюционной лестнице и становления их всё более подвижными, у них появляется необходимость в приспособлениях для более широкого снабжения организма *прана-вайю*, т. е. воздухом, а также пищей. И тогда развиваются *продолговатый мозг* и *варолиев мост*, в которых расположены центры, управляющие дыханием и кровообращением. С развитием *блуждающего нерва* (десятого черепного нерва) и его функций по управлению глотанием, выделением секретов и перемещением пищи улучшается и способность к перевариванию и усвоению. Для предохранения организма от ядовитых веществ, попадающих в пищеварительный канал, развивается рвотный центр.

С ещё большим увеличением подвижности, дарованной в результате приобретения животными ног, развиваются координационные рефлексы положения тела, управляемые верхней частью *продолговатого мозга* и *средним мозгом*. А в тесной связи с развитием *мозжечка* (санскр. *широ-балам*) развивается и более высокая координация членов и органов.

У ещё более высокоразвитых животных в *гипоталамусе* имеются центры, обеспечивающие адаптацию к изменяющимся температурным условиям, а так-

же создающие условия для быстрых химических и механических действий, т. е. всех тех операций, которыми обладают теплокровные животные. Этот район мозга входит в сферу действия *аджня-чакры* и рассматривается как центр первобытной системы, функцией которой является сохранение как отдельной особи, так и её вида в целом. Эта область нервной системы в сочетании с *гипофизом* (санскр. *сомамандала*) контролирует рост и воспроизводство. Здесь же расположены центры быстрого реагирования на изменения окружающей среды.

У высших животных развивается *широ-брахман* (головной мозг). Он устанавливает связь прошлого опыта с настоящим, позволяет прогнозировать адаптацию к ещё более сложным условиям окружающей среды. Он же с развитием «быстроходных» средств современного механического транспорта и связи приспосабливает как тело, так и мысль к ещё большей подвижности.

Что касается медленных, но непрерывных воздействий в эволюционном и приспособительном процессе, то здесь огромную роль сыграло возникновение желез внутренней секреции: гипофиза — для контроля за ростом и воспроизводством, щитовидной железы — для контроля за обменом веществ, поджелудочной железы — для управления «тонкой деятельностью». Развились также другие эндокринные железы, обеспечивающие особые функции, связанные с движениями, адаптацией и восприятиями.

Продолжая наш анализ, мы убеждаемся в том, что влияние индивида на окружающую среду становится всё больше и больше. На одном конце эволюционной лестницы мы видим существ, которые сразу же вымирают, как только происходит какое-то заметное изменение окружающей среды, а на другом — человека, который наряду с тем, что имеет более высокие адаптационные возможности, чем низшие животные, выделяется ещё и той особенностью, что сам является создателем, творцом и хозяином огромной части своей окружающей среды.

**МЕТОДЫ.** Целью Йоги является изучение всех ощущений и развитие всех восприятий до уровня совершенства. По этой причине вы должны достаточно хорошо овладеть практическими познаниями в анатомии и физиологии всех ощущений, знанием путей распространения всех чувственных и двигательных импульсов, знанием функционирования органов чувств, центров восприятия и психических центров.

Принципиальная цель концентрации состоит в пробуждении *кундалини* (нервной системы), спящей в состоянии, определяемом некоторым порогом чувствительности. При этом пробуждении все секреты гормонов ставятся под контроль во избежание их неправильного использования, а затем преобразуются и применяются для развития нервной системы. Силой *самьяму*, т. е. совместным действием сосредоточения, внушения и восприятия, ограничивающий порог поднимается, и человек начинает более тонко воспринимать все явления высшей природы.

Примите удобную позу. Расслабьте всё тело. Выполняйте *пратьяхару* — отвлечение энергии. Отвлеките, оттяните энергию и сознание от каждого органа и члена и почувствуйте изменение в восприятии. В процессе этого упражнения берите сначала одну часть тела, а затем другую, по очереди. Введите таким образом всё своё тело в состояние *йога-нидры*. Полностью намагнетизируйте его. Добейтесь, чтобы вы почувствовали электромагнитные волны вокруг и внутри себя. Если вы этого не чувствуете — снова полностью расслабьте всё тело. При этом практикуйте задержку дыхания и с усиленным вниманием старайтесь ощутить общие, частные и сверхчувственные восприятия. Тело становится очень чувствительным, а ум — более пронизательным; все чувства становятся обострёнными.

Сверхчувственное восприятие не зависит от функционирования органов чувств. Оно является исключительной монополией сознания. Когда проявится Высшее Сознание, вы получите точные знания о самих себе и окружающем вас мире. Разумеется, такие возможности восприятия иногда открываются и для заурядных людей, и они начинают познавать многое такое, что раньше было от них скрыто, однако это бывает лишь кратковременно и остаётся вне их контроля. У каждого человека на протяжении жизни могут возникать подобные восприятия, но сверхчувственные восприятия, достигаемые практикой Йоги, являются постоянными, находятся под контролем ученика Йоги и ведут к достижению им совершенства.

Для достижения частных сверхчувственных восприятий медитируйте на звуке *нада*; практикуйте *тратаку*; практикуйте сосредоточение с открытыми глазами на кончике носа.

В результате этой практики вся нервная система пробуждается, и тело превращается в маленькую движущуюся вселенную. В этом теле у вас имеется всё, весь мир: звезды, луны, солнца — всё, что вы видите во внешнем мире; всё это с помощью *самадхи* вы можете видеть также и внутри себя. Ваше тело станет настоящим приемником и передатчиком, чтобы посылать движущую силу и принимать восприятия. Ваша центральная нервная система превратится для вас в передвижную радиостанцию.

На этом заканчивается семнадцатый урок нашего курса. Перечитывайте его, добивайтесь его понимания. Расширяйте свои знания по затронутым в нем вопросам, привлекая для этого другие источники. Сосредоточивайте свои умственные силы в соответствии с указаниями урока. А когда *кундалини-шакти* (свёрнутая потенциальная энергия) пробудится от своего сна, воспринимайте тот удивительный спектакль, в котором она участвует.

## Глава 18. КАК ОТКРЫВАЮТ ТРЕТИЙ ГЛАЗ

**В**ведение. Третий глаз расположен посередине лба. Однако как сам *третий глаз*, так и его точное расположение, то есть участок, начинающийся от средней точки между бровями и заканчивающийся серединой лба, — это всего лишь символическое йогическое описание для этого глаза. Эта символика изображает местоположение *третьего глаза* в виде треугольника, основание которого лежит между бровями, а вершина находится в центре лба. На самом же деле *третий глаз* является представителем вечного знания, а его символическое местоположение — представителем *аджня-чакры*.

*Таламус* со всеми его эндокринными железами и нервными связями рассматривается как местонахождение индивидуального сознания, а будучи соединён каналом с корой головного мозга, т. е. с седьмым центром центральной нервной системы (*сахасрара-чакрой*), он посредством этого центра распространяет своё влияние и на все части тела. Как раз это место и выбирается в качестве цели в практике сосредоточения. Добавим, что это место является не только анатомическим элементом структуры, но также и психическим центром — чакрой, который содержит в себе все те структуры центральной нервной системы, которые ответственны за индивидуальные особенности данного человека, за его существование и познания.

В обычном состоянии этот центр работает лишь частично. В результате обучения в современных учебных заведениях и под влиянием современной философии его активность подымается до среднего уровня. Однако только практика Йоги развивает его деятельность полностью и доводит эту деятельность до совершенства. Пробуждение этой чакры, с чисто технической точки зрения, называется *открытием третьего глаза*. Этот глаз вовсе не является глазом в том смысле, в котором мы понимаем наши обычные физические глаза. Его называют глазом лишь потому, что с его помощью мы точно и непосредственно видим истинную природу самих себя и всего окружающего нас мира. «Третьим» этот глаз называют по той причине, что два других глаза у нас уже есть и мы пользуемся ими для наблюдения физического мира.

*Общее описание.* Во время моих путешествий по разным странам ко мне приходили многие люди, желавшие разрешить один и тот же волновавший их вопрос. А поскольку им было известно, что я являюсь доктором медицины, то они шли ко мне и с тем, чтобы кое-чему у меня подучиться в интересующей их области. Вопрос который их постоянно волновал, они формулировали примерно так:

«Возможно ли открыть *третий глаз* с помощью некоторой операции?»

Но мало того, в Индии ко мне на консультационный пункт приходило много людей, очень интересовавшихся *третьим глазом* и готовых и даже желавших пойти на операцию по открытию этого глаза, если таковая была возможна. Они приносили с собой целые коллекции вырезок из собранных со всего света журналов и из книг самых различных авторов, рассматривавших этот предмет.

Мой ответ на поставленный вопрос был всегда очень простым и ясным: «Да, возможно». Получив такой положительный ответ, люди чувствовали себя на вершине блаженства и были готовы хоть сейчас же лечь на операционный стол. Однако когда я разъяснял им истинный смысл «операции» открытия *третьего глаза*, содержание этого процесса и то, во что всё это выливается, они сразу же теряли интерес к затронутому вопросу и впоследствии лишь в редких случаях приходили ко мне снова.

Несомненно, *третий глаз* открывается с помощью некоторой операции, но такая операция никогда не делается на операционном столе госпиталя или больницы. Для выполнения этой операции необходим достаточно большой промежуток времени, насыщенный жизнью в духовной атмосфере. И подобно тому, как в операционном покое должен присутствовать хирург, его ассистенты, анестезиологи и другой вспомогательный медицинский персонал, так и здесь должны фигурировать соответствующие категории операторов. Только тут в качестве хирурга выступает *анахата-нада*, т. е. Вечный Разум. Операционный стол в нашем случае заменяет какая-либо подходящая поза, удобная для «пациента». Общий «наркоз» осуществляется с помощью *самьямы* (сосредоточения, внушения и восприятия). Роль ассистентов выполняют все органы чувств и движения. А всевозможные обстоятельства, связанные с окружающей средой, служат помощниками.

В целом, это труднейшая из всех операций, какие когда-либо совершались в мире. «Пациент» будет подготовлен к проведению такой *операции* только после того, как его тело силой *самьямы* будет полностью намагнетизировано и с помощью *пратьяхары* анестезировано (*пратьяхара* — это отвлечение, оттягивание энергии и сознания). Если анестезия окажется поверхностной, операцию осуществить не удастся. По этой причине «пациент» должен войти в глубочайшее состояние *самадхи*. Это и будет глубочайшей, полной анестезией. В этом состоянии подсознательный ум открывает записи всех полученных им ранее впечатлений, а сила сосредоточения стирает и удаляет среди этих записей подсознательного ума все вредные, злые, пагубные впечатления. А тогда, коль скоро невежество устранено, *интуиция* начинает действовать без помех. Интуиция по природе своей обладает силой проникновения в суть вещей и явлений, но этому в обычном состоянии мешает то, что этой силой пользуется наше невежество.

#### *Методика и техника упражнений*

1. Примите какую-либо удобную для вас позу, но с таким расчётом, чтобы, если вы вдруг погрузитесь в глубокий сон, было исключено падение тела.

В противном случае вы можете причинить себе вред, не говоря уже о том, что процесс медитации будет нарушен.

2. Освободите свой ум от всех беспокойств и тревог.
3. Думайте о том, что за пределами вашего тела действует вечная энергия, которая создала неисчислимые мириады звёзд, планет и лун, и что эта вечная энергия и есть ваша истинная природа.
4. Затем в течение нескольких минут думайте о том, что эта вечная энергия сияет вокруг вас и что её мощь разливается по всей Вселенной.
5. Медленно закройте глаза и сосредоточьте своё внимание на всём теле. Сильно и решительно сосредоточьтесь на мысли, что вы приступаете к анестезированию всего своего тела. Используйте при этом самьяму и силу *пратьяхары*. Иначе говоря, расслабьте всё своё тело, оттяните энергию от каждого органа и сосредоточьте её в месте расположения третьего глаза. Постоянно слушайте звук нада. Сосредоточьте всю свою силу воли в центре лба.
6. Оставайтесь в этом состоянии до тех пор, пока не почувствуете, что у вас нет тела. Вы должны забыть все до единой части своего тела и почувствовать тождество с Высшим Сознанием. В этом состоянии вы приобретёте высшую интуицию и силу проницательности.
7. Когда вы находитесь в этом состоянии, нада навсегда удалит ваше невежество, и вы увидите на небосклоне разума зарю вечного знания. Это видение и называется третьим глазом., а весь процесс достижения такого состояния — операцией открытия этого глаза.

**Примечание:** Если в процессе упражнений ваши занятия будут нарушены, не обращайтесь на это внимания; повторите весь процесс снова в том же порядке. Через несколько месяцев вы почувствуете, что в процессе открытия третьего глаза вы находитесь на правильном пути. Для полного завершения этой операции потребуется много времени. Это чрезвычайно трудная работа, но завершение её не является невозможным. Среди всех живых созданий человеческое тело является единственным, которому позволено совершить открытие этого глаза.

Проявляя упорство, настойчивость и терпение, вы достигнете успеха на этом длинном пути. Чтобы эта работа двигалась быстрее, вы должны предварительно овладеть практическими познаниями в области анатомии и физиологии человека, а также знаниями в йогической психологии.

На этом заканчивается восемнадцатый урок нашего курса. В нем дано краткое описание метода открытия вашего *третьего глаза*. Читайте этот урок, добивайтесь его понимания. Если вы чего-то не поняли, проконсультируйтесь у своего учителя или у другого специалиста, который хорошо знает этот предмет. Когда вы добьётесь полного понимания метода, то вполне сможете выполнить роль «хирурга» и провести операцию открытия своего *третьего глаза*.

## Глава 19. ПРОБУЖДАЙТЕ СВОЮ КУНДАЛИНИ

**П**режде чем перейти к изучению различных прямых методов достижения состояния *самадхи*, очень важно, чтобы вы уже сейчас поняли, как пробудить свою *кундалини-шакти*.

**Введение.** Каждая душа является потенциально божественной и вечно существующей. Обычно она пребывает в потенциальной форме; поэтому, выражаясь образно, говорят, что она находится в спящем состоянии. Когда же она проявляется, то возбуждает целый ряд цепных реакций и воздействий. Именно по этой причине её и называют «*кундалини-шакти*» (свёрнутой в спираль энергией). Индивидуальная *кундалини-шакти* (свёрнутая энергия) является проявлением мировой, космической *Кундалини-Шакти*. Поэтому она является вечной и бессмертной. В обычном состоянии у заурядных людей она действует лишь частично и спорадически. У людей образованных и развитых её активность достигает средней силы. В состоянии же *самадхи кундалини* раскрывается полностью и действует идеально.

**Общее описание.** Перед тем как вы приступите к практическому изучению способов пробуждения своей *кундалини-шакти* (т. е. вашего «Я», находящегося в потенциальной форме), очень важно, чтобы вы сначала постигли, что такое путь *кундалини* и как он взаимосвязан с такими категориями, как *сушумна*, *сушумна-ширшака*, *сушумна-канда*, *широ-балам* и *широ-брахман*.

*Путь кундалини* — это такой механизм в системе живого организма, который занимается корреляцией и сведением в единое целое различных его процессов, реагированием на воздействия окружающей среды и приспособлением организма к различным состояниям этой среды, а также сознательной, подсознательной и сверхсознательной жизнью. Этот *путь* можно трактовать как нервную систему организма в целом. Из практических соображений её можно разделить на две части: *сушумна* (центральная нервная система) и *парисария-нади-мандала* (периферическая нервная система).

Центральная нервная система, или *сушумна*, включает следующие отделы: *широ-брахман* (головной мозг), *широ-балам* (мозжечок), *сушумна-ширшака* (продолговатый мозг) и *сушумна-канда* (спинной мозг, расположенный в канале позвоночного столба). Во всех частях *сушумна* непрерывна. А периферическая нервная система, или *парисария-нади-мандала*, состоит из системы нервов, с помощью которых центральная нервная система (*сушумна*) соединяется с различными тканями тела. Периферическая нервная система разделяется на три отдела:

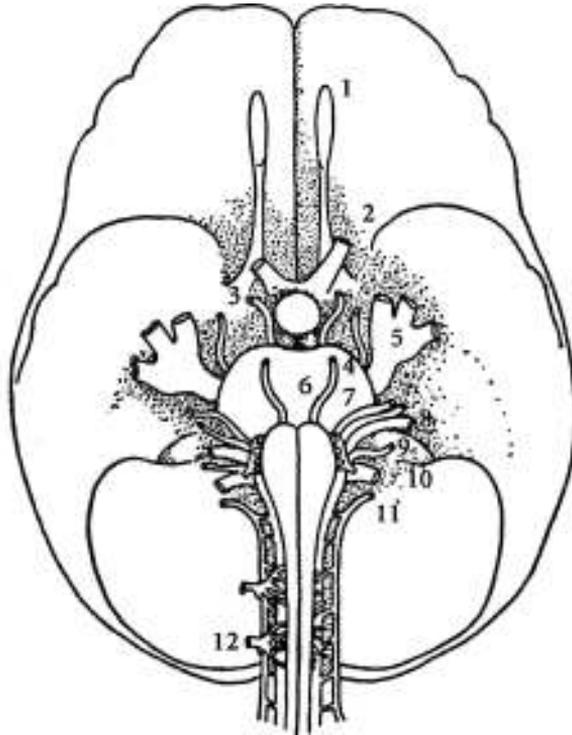


Рис. 3. Черепные нервы

1. Обонятельный.
2. Оптический (зрительный) нерв.
3. Гладкомышечные нервы. Они иннервируют все глазные мышцы, кроме нижних, а также мышцы, управляющие сфинктером зрачка, и мерцательные мышцы.
4. Верхний косой.
5. Тройничный: нервы лица, синусов, зубов, жевательных мышц и т. п.
6. Абдуцус (отводящий нерв).
7. Лицевой нерв. Он иннервирует мышцы лица, языко-нёбную и промежуточную области; в него входят двигательные нервы подчелюстной и подъязычной миндалин, чувствительные — передней части языка и мягкого нёба.
8. Акустический: слуховой и вестибулярный.
9. Языко-глоточный. Сюда входят чувствительные нервы задней части языка, глотки, миндалин; двигательные — глоточных мышц.
10. Вагус (блуждающий нерв): двигательные нервы сердца, лёгких, бронхов, пищеварительного тракта; чувствительные — сердца, лёгких, бронхов, трахеи, горла, глотки, пищеварительного тракта, внешнего уха.
11. Дополнительные: грудинно-ключично-сосковидная и трапецевидная мышцы.
12. Подъязычный нерв — мышцы языка.

- 1) черепную нервную систему;
- 2) спинную нервную систему;
- 3) автономную нервную систему.



Рис. 5. Центральная и периферическая нервны системы.

Этот рисунок имеет целью показать основные разветвления нервной системы. На таком рисунке невозможно изобразить многочисленные более тонкие нервные нити, отходящие от спинного мозга. Нервная система как целое является Путьм Кундалини.

Вся нервная система в процессе развития организма человека возникает и формируется из клеток *эктодермы*.

Процесс пробуждения *кундалини* проводите следующим образом:

1. Примите удобную для вашего тела позу.
2. Расслабьте себя вплоть до третьей степени.
3. Размышляйте обо всей нервной системе — о том, что посредством *пути кундалини* (нервной системы) вы в состоянии намагнетизировать всё своё тело.

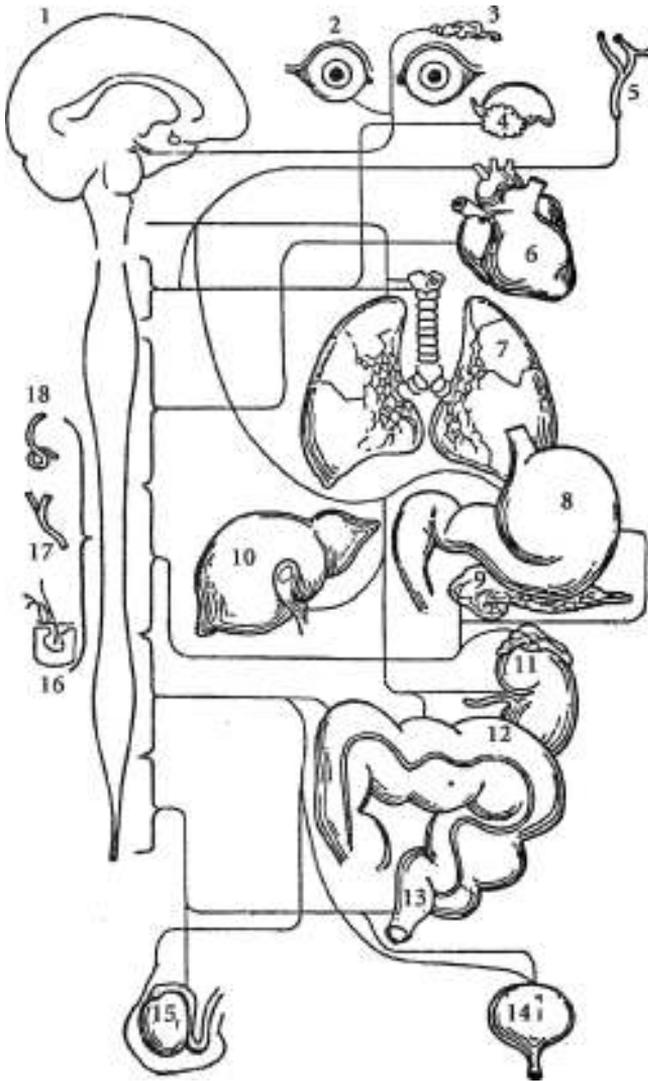


Рис. 6. Автономная нервная система и её взаимосвязи с центральной нервной системой.

*Центральная нервная система как целое носит название Сушумна.*

*Автономная нервная система распадается на две части, называемые Ида (парасимпатическая нервная система) и Питала (симпатическая нервная система).*

1 — центральная нервная система, или Сушумна;

2 — глаза;

3 — слёзные железы;

4 — слюнные железы;

5 — внутричерепные сосуды;

6 — сердце;

7 — горло, трахея, бронхи и лёгкие;

8 — желудок;

9 — поджелудочная железа;

10 — печень и желчный пузырь;

11 — надпочечники и почки;

12 — кишки;

13 — толстая кишка;

14 — мочевой пузырь;

15 — яички;

16 — волосяная сумка;

17 — периферический кровеносный сосуд;

18 — потовая железа.

4. Чтобы укрепить свою систему *кундалини*, используйте всю гормональную силу организма.
5. Добейтесь ощущения, что ваше тело наполнено пульсациями и электромагнитным притяжением.
6. Забудьте об ощущении своего тела и отождествите себя с *Брахманом* (Высшим Сознанием).
7. Почувствуйте, что жизнь и свет истекают из вас.
8. Добейтесь ощущения, что огромный океан сознания и магнетизма заполняет вас и всё пространство вокруг.
9. Почувствуйте, что вы — это высшее Я.
10. Почувствуйте, что вы — это сила всей Вселенной.
11. Ощутите, что внутри вас находятся неисчислимые мириады звёзд, солнц и планет.
12. Почувствуйте, что вы освобождаетесь и что вас охватывает восторг.
13. Почувствуйте, что у вас нет тела, нет материального ума, нет страстных желаний, нет ненависти и нет вражды к кому бы то ни было.
14. Почувствуйте, что вся Вселенная сосредоточена в вас, а вы заполняете всю Вселенную.
15. Сосредоточенно слушайте звук *анахата-нада*, заполняющий собою всё вокруг, всю Вселенную.

Практикуя таким образом длительное время, вы почувствуете, что оказались на правильном пути. Далее, после приложения достаточно больших усилий с вашей стороны, ваша *кундалини-шакти* пробудится и поведёт ваше сознание от индивидуального поля сознания к *Космическому Сознанию*, Вы почувствуете высочайшее, невыразимое наслаждение. Вся Вселенная будет представляться вам вашим домом. Все прежние взаимоотношения изменятся. У вас будет такое чувство, что всё вокруг — это ваше близкое и родное и что ваша душа как бы растворена повсюду и во всем. Такое ощущение можно воспринять только разумом — выразить его в словах невозможно.

На этом мы заканчиваем девятнадцатый урок курса. Читайте его. Пользуйтесь анатомическими и физиологическими рисунками и схемами, чтобы полностью понять смысл этого урока. Регулярно делайте упражнения в соответствии с указаниями урока. Проверяйте справедливость сделанных в нем утверждений.

## Глава 20. ЛЕЧИТЕ СЕБЯ СВОИМИ СОБСТВЕННЫМИ ГОРМОНАМИ И ТРАНКВИЛИЗАТОРАМИ

С точки зрения профессиональной специализации, лечение людей является целью особой науки; если же рассматривать эту проблему с точки зрения жизнедеятельности человеческого организма, то эту задачу выполняют транквилизаторы и гормоны. В настоящее время очень и очень редкие врачи во всём мире знакомы с правильными методами лечения. Повсюду процветает симптоматическое лечение. Лишь совершенно незначительная часть врачей пытается искать саму причину заболевания и устранять в процессе лечения именно её. Ведь симптомы — не сама болезнь, а лишь отдельные её проявления. Но большинство докторов стараются лечить именно симптомы, а им бы следовало поучиться лечить пациента в целом, ибо любое заболевание — это расстройство всего организма.

В области медицины ежедневно проводятся всё новые и новые исследования, однако всестороннее изучение пациента как объекта лечения остаётся по-прежнему лишь благим пожеланием. Например, если пациент жалуется на боли в животе или на бессонницу, ему прописывают соответственно либо болеутоляющие таблетки, либо снотворные средства, которые снимают или смягчают симптомы; выяснением же истинной причины болезни пренебрегают, и она, как правило, так и остаётся невыясненной. В соответствии с этим получается так, что, например, ампутация больных конечностей или удаление заболевших органов приводит к известному облегчению страданий оперированного пациента; пациент же, страдающий бессонницей, потенциально сразу же попадает в число кандидатов на пожизненное пребывание в психлечебнице. Тут и кроется огромный недостаток современного подхода к лечению, ибо чем больше человек лечится, тем больше в его организме создаётся серьёзных неблагоприятных условий, ведущих к дальнейшему ухудшению здоровья.

С каждым днём на рынок выбрасывается всё больше новых гормонов, которые, как думают изобретатели, должны оказать магическое воздействие на болезни, и совершенно не ведётся подготовка людей в том направлении, чтобы они были готовы лечиться с помощью своих собственных гормонов. Ведь если гормоны, получаемые из мёртвых животных, оказывают такое огромное воздействие на болезни и даже временно излечивают пациента, то почему же не допустить, что ваши собственные гормоны излечат вас навсег-

да от всех физических и психических болезней? Применяемые в качестве исходного сырья мёртвые железы хранятся в замороженном состоянии в холодильниках, а затем в процессе производства из них извлекаются химические гормоны. Однако если бы вы взяли человеческие железы — ваши собственные железы — и притом не мёртвые, а живые — те, что находятся в вашем теле, то результат был бы куда более благотворным и созидательным. Но вы не знаете, как использовать свои собственные гормоны, находящиеся в вашем живом теле. Этому вас научит практика Йоги; эта практика научит вас, как управлять своими собственными эндокринными железами и собственными гормонами — ещё тогда, когда они находятся в живом состоянии в вашем теле.

Многие люди очень плохо осведомлены, а то и просто дезинформированы относительно вопросов лечения; некоторые же профессиональные «лекари» способствуют ещё большему запутыванию их в этом деле. Но если человек при лечении зависит только от других, то он может быть до некоторой степени временно излечен ими, однако в этом случае его разум на подсознательном уровне будет прогрессивно деградировать. И когда болезнь возвращается снова, прежний процесс лечения оказывается малоэффективным; пациенту предлагают подвергнуться более интенсивным методам лечения.

Что ни день изобретаются всё новые способы лечения симптомов болезней. Что же касается изучения истинных причин многочисленных заболеваний, то их знают весьма недостаточно, если вообще знают хоть что-нибудь: часто эти причины коренятся в личных особенностях самого пациента. Знакомство с йогической психологией — даже на самых первых ступенях её изучения — научит вас тому, как помочь своему собственному врачу, который имеет объективные познания в области анатомии, строения нервной системы, системы эндокринных желез и т. п. Ведь врач-медик — это ученый, это человек, посвященный в тайны строения организма. Для больного он крайне необходим, и те, кто принижают его усилия и старания помочь больному, поступают очень неразумно. Ваша подготовка в области психологии может помочь врачу применить его медицинское образование более продуктивно — в ваших же собственных интересах. Изучение Йоги никоим образом не противоречит профессиональным устремлениям докторов-медиков.

Йогическая психология научит вас тому, как вылечить самого себя своими собственными гормонами, как успокоить свой ум силой своей собственной мысли, как извлекать свои собственные гормоны из своих же желез внутренней секреции, как подготовить их для лечения своих психических и физических болезней и как, используя их, развить своё тело, чувства и разум. Добиться этого трудно, но, если мы будем уделять серьёзное внимание упражнениям и процессам, которым учит йогическая психология, то в один прекрасный день мы обнаружим, что благодаря ей мы достигли совершенства.

Йогическая психология учит, что всякая мысль есть проявление космической энергии. А будучи некоторой энергией, она может выполнять две функции: созидательную и разрушительную — в зависимости от того, как она была использована. Если мы используем эту энергию в возвышенных целях, мы совершенствуем своё тело, чувства и разум, если же свои мысли мы направляем в низменную сторону, то тем самым мы расстраиваем свой организм.

При возвышенных размышлениях в кровь непрерывно поступают выделения желез внутренней секреции, которые идут на формирование *оджас-шакти*, *Оджасом* называется квинтэссенция гормональной энергии. Ваша нервная система оперирует именно с энергией *оджаса*. Различают два вида *оджаса*: *пара-оджас*, который питает сердце, — когда он исчерпывается, жизнь приходит к концу, — и *апара-оджас*, который постоянно циркулирует по кровеносным сосудам: питает всё тело, излечивает психические и физические болезни. Когда в теле возникает дефицит этого *оджаса*, начинают проявляться психические и физические болезни.

Если мыслительный процесс длится непрерывно, то оба вида *оджаса* утилизируются. Если при этом размышления направлены в низменную сторону, то оба они используются неправильно. Результаты этого сначала проявляются в психологической области, а затем переходят на физиологический уровень; в конце концов расстройство приобретает патологическую форму в виде психических и физических болезней, которые сопровождаются множеством различных симптомов.

Наша нынешняя психическая и физическая природа есть результат того, что мы думали раньше. Мысль является лидером нашей личности, нашего существования. Ненависть никогда не искоренить в тех, кто лелеет мысль о мщениии. Как ветер вырывает с корнями слабо укрепившееся дерево, так и мысли о вожделинии, мысли, начинённые злобой, материальными желанииями, повергают тех, кто приютил их в своём разуме. Этой же опасности подвержен и тот, кто жаждет только удовольствий, кто не может управлять своими чувствами, кто невоздержан в еде, кто ленив и кто обладает невысокой жизнеспособностью. И подобно тому, как ветер не может опрокинуть каменную гору, так и мара (вожделиние) не свалит тех, кто не жаждет только удовольствий, кто подчинил себе свои чувства, кто умерен в еде, кто работает над исследованием интуиции, кто крепок и обладает высокой жизненной силой.

Как дождь не может пробить крышу хорошо построенного дома, так и гнев, страсть и невоздержанность не пробьют себе дороги внутрь размышляющего разума. Безмыслие является пристанищем смерти и страданий, а глубокомыслие, наоборот, — целебный бальзам и место обитания вечной жизни. Тот, кто бдителен, не подвержен смерти; бездумный же может считаться уже мёртвым. Ни мать, ни отец, и никакой другой самый преданный родственник, не в состо-

янии сделать для нас так много полезного, как может совершить хорошо развитый и правильно направленный разум, который только один и окажет нам величайшую услугу.

Человек, освободившийся от нечистых мыслей, достигнет спасения. Полного искоренения нечистых мыслей возможно достичь только в результате длительного соблюдения аскетизма — *танасьи*. А этого, в свою очередь, можно добиться лишь одним путём, а именно: как только на ум приходит какая-либо нечистая мысль, ей надо немедленно противопоставить чистую мысль. Но это опять-таки становится возможным лишь по милости *анахата-нада* или, что то же самое, *шабда-брахмана*. И милость эта достигается посредством концентрации и медитации на этом звуке.

Прогресса в этом невозможно добиться, если звук *ОМ* повторяется лишь на словах, в то время как ум забит порочными, злыми мыслями. Звук *ОМ* надо повторять с такой силой сосредоточения, чтобы произносимое губами проникало в самые отдалённые уголки разума и со временем вытеснило бы из него все остальное, заполнив его целиком. И ещё одно: как бы сильно ум ни пытался завладеть контролем над каким-либо органом чувств, ему этого ни в коем случае позволять нельзя. Человек, позволяющий своим чувствам плыть по течению в любом направлении, куда бы их ни увлекал ум, должен будет в конце концов потерпеть крах. Однако если он удерживает органы чувств — даже принудительно — под своим контролем, он может надеяться в один прекрасный момент добиться власти над разрушительными мыслями. Даже хорошо владеющий своим умом человек должен следовать этим законам.

Но возникновение нечистых мыслей не должно приводить нас в уныние. Наоборот, это должно вдохновлять нас на ещё большее усердие в занятиях. Порочно, неверно направляемый ум причиняет нам больший вред, чем явный внешний враг. Тело с таким умом будет влачить на земле, увы, жалкое существование, лишённое сознания, презираемое, бесполезное, как чучело отбросов.

Поэтому, пока вы ещё живы, сделайте самому себе собственное предсмертное завещание: добиться контроля над своим умом, добиться управления им. Ибо только тот, кто управляет своими мыслями — а они бестелесны и могут блуждать где угодно: уноситься в дальние дали и находиться тут же, в уме или в сердце, — только такой человек может освободиться от пут смерти и болезней. Истинный закон и мудрость не могут пребывать в непостоянном, нетвёрдом уме; и наоборот: страх, тревога, физические и психические болезни, как бы жестоки они ни были, даже сама смерть не в состоянии поразить хорошо развитый разум. Если какой-то человек склонен к размышлению, если он всегда внимателен к своим обязанностям, если его деяния всегда чисты, если он действует рассудительно, если он умерен и постоянно практикует самоограничения, если он живёт в соответствии с законом, то его блаженство будет постоянно возрастать.

Этот мудрый человек, будучи сам собой побуждаем, своим бдением, своей умеренностью и самоконтролем возведёт для себя неприступный остров, который окажется недосягаемым для самых страшных и мощных океанских волн.

Благодаря бдительности мыслей Индра вознёсся в царство богов.

Во все времена мудрые славили неусыпность мысли; глупость же всегда осуждалась как проявление смерти.

Процесс лечения

1. Примите удобную для вашего тела позу.
2. Расслабьте тело.
3. Совершите сильную *самьяму*, направляя её на удаление из вашего тела и разума всех неблагоприятных ментальных (психических) и физических условий.
4. Представляйте, что они уходят из вашего тела и разума.
5. Вообразите, что теперь ваши тело и ум освободились от всех желаний.
6. Забудьте обо всём вашем теле и отождествите себя с Высшим Сознанием. Через несколько дней такой практики вы почувствуете, что у вас исчезает ощущение собственного тела и что вместо тела у вас имеется небольшая электромагнитная радиостанция, полная пульсаций.
7. Оставайтесь в таком состоянии и представляйте, что все психические и физические болезни излечены. Почувствуйте это — и вы убедитесь на практике, что их действительно у вас больше нет.
8. Повторите этот процесс, находясь на солнце; добейтесь ощущения, что свет и жизнь от Солнца постоянно текут и к планетам, и к вам, чтобы питать как все планеты, так и вас самих.
9. Почувствуйте воздействие солнечного света на всё тело.
10. Затем добейтесь ощущения, что тело стало горячим и что вся Солнечная система наполнилась светом и жизнью.
11. Вообразите, что вы — это Солнце, дающее свет и жизнь каждой планете.
12. Оставайтесь в таком состоянии в течение нескольких минут. При этом вы заметите, что ваше тело покрывается потом, а все болезни уходят из него, изгоняясь солнечными лучами.
13. Прodelайте этот же процесс, когда вам представится возможность оказаться в воде — во время плавания или купания.
14. Повторяйте то же самое, принимая душ или ванну.

15. Придумайте сами различные ситуации, напоминающие перечисленные выше, и проведите также и в них рекомендуемый нами процесс.

На этом заканчивается двадцатый урок курса. Читайте его снова и снова. Воспользуйтесь анатомическими и физиологическими картами и иллюстрациями и хорошо разберитесь в них, так чтобы совершенно ясно представлять, где находятся и как действуют эндокринные железы, нервная система и другие органы. Изучайте и выполняйте упражнения. Сохраняйте гормональные секреции своих желез. Развивайте свой *оджас* и лечите себя сами. Вы станете лучше любых докторов распознавать свои ментальные и физические состояния и полностью излечитесь от болезней.

Проверяйте постоянно свой ум и мысли и ведите их от темноты к свету, от страданий к счастливой жизни, от смерти к бессмертию, от иллюзий к реальности и будьте счастливы. Вполне возможно, что вы станете своим собственным доктором.

## Глава 21. СЕРДЦЕ И СОЗНАНИЕ

### *Введение*

1. Известно, что сердце и физическое сознание взаимосвязаны.
2. Точно так же взаимосвязаны между собой духовное сердце и духовное сознание.

При рассмотрении физиологии восприятий и произвольных движений чрезвычайно важно правильно понимать реальную природу сознания. Однако современные физиологи весьма далеки от истинного понимания этой природы. Говоря академически, физическое сознание относится к области биологии и психологии. Но совершенно ясно также, что между предметами физиологии, биологии и психологии не существует абсолютно жёсткой непреодолимой преграды.

Всё образование, весь опыт и поведение зависят от сознания. Биологическое, или, иначе, физическое, сознание определяется как осознание своего собственного существования и существования внешнего мира. Но доказать, что всё это в человеке зависит от некоторого количества окислительных процессов, происходящих в мозге, весьма сложно. Тем не менее мы знаем, что без таких химических изменений нервные клетки функционировать не могут и отмирают.

Жизнь и сознание являются субпродуктами сердца. Если сердце останавливается, то прекращается и жизнь; сознание перестаёт функционировать, и данное существо считается умершим.

Сознание представляется активностью нервных клеток мозга, и мы воспринимаем определённые потоки импульсов, которые проходят через мозг, независимо от того, в каком состоянии мы в эти моменты времени находимся: бодрствуем или спим, — конечно, при этом подразумевается, что импульсы имеют достаточную величину. Если импульсы появляются в тот период, когда мы спим, то их результатом будут сновидения, и мы при этом не пробуждаемся.

В животном царстве состояние сознания варьируется в чрезвычайно широких пределах в соответствии с уровнем развития того или иного класса животных, однако только у человека оно достигает такой стадии эволюции, на которой становится возможным формирование ментальных, мыслительных концепций, идей, представлений, из которых наиболее важными являются психологические.

Но на этом история сознания не заканчивается. Биологические сердце и сознание являются по природе своей физическими. В то же время они находятся в зависимости ещё и от метафизического сердца и метафизического сознания.

Ведь в действительности сознание не создается, а проявляется, причём это проявление зависит от эволюции нервной системы. В нервной системе человека сознание развито в чрезвычайно высокой степени, но в соответствии с различными изменениями в нервной системе и в крови оно может входить в различные состояния, такие, как бодрствование, сон со сновидениями и глубокий сон.

Когда нервную систему практикой сосредоточения развивают полностью, до высшего предела, то тогда и сознание проявляется в своей полной форме, и человек чувствует его вечную сущность, вечное блаженство. Для такого сознания мозг не является необходимым. Биологическое же сознание зависит от следующих факторов:

1. От физической целостности (неповреждённости) мозга.
2. От снабжения мозга кислородом.
3. От снабжения мозга кровью.
4. От чистоты тела и чувств.

Если названные условия и процессы нарушаются, то степень сознания снижается до того или иного уровня. Изменения в сознании производят также сон, усталость, различные отравления организма. Но тут вам нет надобности заниматься физическим сердцем и физическим сознанием. Вашей принципиальной целью является достижение духовного сердца и духовного сознания, а в качестве средств для этого вы используете физическое сердце и физическое сознание.

#### **Техника выполнения**

1. Примите удобную позу.
2. Расслабьте всё тело.
3. Почувствуйте, как бьётся ваше сердце в груди.
4. Задержите дыхание.
5. При этом вы сразу же почувствуете, что частота и сила биений сердца увеличиваются.
6. С каждым ударом сердца оно посылает энергию ко всем частям тела. Постарайтесь почувствовать это.
7. С увеличением частоты и силы сокращений сердца его энергия превращается в энергию электромагнитных пульсаций, и всё тело наполняется этими пульсациями. Почувствуйте и это.
8. К этому моменту всё тело оказывается намагнетизированным, и духовное сердце и духовное сознание проявятся в вас. Почувствуйте всё это!
9. Всё тело становится сердцем Вселенной, и вы чувствуете, что всё тело пульсирует как одно сердце.

10. Постепенно вы теряете ощущение физического тела и полностью отождествляете себя с Высшим Сознанием.

11. Теперь вы убеждаетесь, что ваше сознание отнюдь не есть продукт тела, а только проявляется в нем.

12. Почувствуйте, что ваше тело — это только одна точка проявления сознания, но что в действительности вы везде и всюду.

13. Почувствуйте, что это ваше тело вовсе не есть центр вашего сознания: вы можете действовать в любом другом теле. После достаточно долгой практики вы почувствуете, что вы действительно можете находиться и работать в любом другом теле.

14. Почувствуйте, что вы и есть то самое Высшее Сознание и что вы можете достичь освобождения.

15. Почувствуйте, что это сознание вечно и бессмертно и что вы приобретаете вечные познания, вечный мир, вечное блаженство и вечное счастье.

На этом заканчивается двадцать первый урок курса. Читайте и понимайте его. Чтобы повысить свои возможности в области сосредоточения, пользуйтесь анатомическими и физиологическими схемами и таблицами; изучайте на них расположение, строение и работу сердца, кровеносных сосудов и нервной системы.

Ежедневно практикуйтесь в сосредоточении на духовном сердце и духовном сознании, используя для этого физическое сердце и физическое сознание. После нескольких месяцев практики вы будете ощущать в себе более тонкие изменения в физическом здоровье.

## Глава 22. КАК УПРАВЛЯЮТ ВИТАРКАМИ

**В**итарками называется такая деятельность, которая является вредной и разрушительной для нашей индивидуальности, наших чувств, тела и самого разума. С какой бы стороны мы ни подходили к этой проблеме — с логической ли, философской, этической, моральной, социальной или юридической, — мы обязательно придём к выводу, что такие вредные ментальные волны существуют, и признаем, что они губительны для нашего существования. И тем не менее из-за их силы и мощного гипнотического влияния на нас мы нередко вынуждены действовать в соответствии с ними. Это приводит к тому, что наше собственное поведение оказывается в противоречии с нашим же реальным существованием и нашей индивидуальностью. Эти жестокие, безжалостные ментальные волны называются витарками (*ви* — против, *тарка* — здравый смысл, логика, норма, разумность) по той причине, что они направлены против нашего здравого смысла, против нашей логики, воззрений, норм и самой жизни.

С практической точки зрения *витарки* комбинируются в следующие десять групп:

1. Причинение телесных повреждений или какого-либо иного вреда другим.
2. Лживость, предубеждённость.
3. Воровство.
4. Невоздержанность, похотливость.
5. Накопительство денег для собственного удовлетворения.
6. Нечистоплотность телесная, умственная и в чувствах.
7. Неудовлетворённость, недовольство.
8. Эгоизм.
9. Лениность и остановка в повышении своих знаний.
10. Нежелание работать в соответствии со здравым смыслом (мудростью) и интуицией.

Приведённые здесь десять групп вы можете расширить по своему усмотрению до любых пределов.

Для того чтобы управлять *витарками*, вы располагаете внутри себя двумя божественными силами: *ямой* и *ниямой*. *Ямой* называется серьёзное желание управлять ими. Многие из моих учеников и друзей посещают йогические за-

нения, лекции и курсы с целью овладеть знаниями по йогической психологии, но это их обучение есть лишь своего рода хобби, стремление удовлетворить собственное любопытство. Серьёзных намерений стать настоящими йогами у них нет. Их весьма привлекает идея овладеть сверхъестественными силами и, демонстрируя эти силы, стать некими центрами притяжения среди своих друзей и знакомых или в делах общественных. Немало современных так называемых йогов способствуют им в этих устремлениях своими рекламами, письмами, газетными статьями. Многочисленные ученики и энтузиасты Йоги рассказывают о своих невероятных успехах друзьям и близким. Многие западные города и села просто наводнены подобными чудесами. Однако много ли найдётся среди этих людей таких, кто по-настоящему желают благотворно управлять своими разумом и ментальными волнами? Увы, это стоит под большим вопросом...

Итак, *яма* означает серьёзное стремление управлять разумом. Вообще говоря, каждый человек хотел бы управлять разумом, но делать это неглубоко, несерьёзно, поверхностно, и хотел бы приобрести, если это возможно, кое-какие необычные способности, однако внутренняя часть его разума постоянно делает уступку за уступкой прежним привычкам, и *витарки* продолжают господствовать над ним. Если же разум внутренне твёрдо решится подчинить себе *витарки* и управлять этими волнами, то это и есть *яма*.

Таким образом, *яма* подразумевает управление, контроль; она будет успешной, если будут выполнены следующие пять положений:

1. *Ахимса*, т. е. непричинение ущерба другим живым существам действием, словом или помышлением.
2. *Сатья*, т. е. обет следовать только правде и искоренять неправду из своей жизни.
3. *Астейя* — отказ от воровства.
4. Воздержанность, целомудрие, т. е. управление гормональными силами с целью развития тела, чувств и разума, а это достигается развитием *оджаса*.
5. *Апариграха* — нестяжательство, работа в качестве управляющего своими собственными свойствами и качествами. При этом следует исходить из положения, что десять процентов наших доходов принадлежат другим. И если бы мы отдавали десять процентов нашей собственности в дар другим, это было бы хорошо, но при этом мы всё равно ничего не дарили бы, потому что эти 10% и так принадлежат другим. А вот если мы будем дарить другим больше десяти процентов своих доходов, то этим мы станем по-настоящему служить миру. Такие действия и носят название *апариграха*. Если бы все выполняли это положение должным образом, то нечего было бы бояться коммунизма.

Ученик Йоги должен решить здесь, будет ли он следовать путём Йоги.

Описанные пять *ям* обеспечивают ученику Йоги управление пятью первы-

ми витарками. Следует иметь в виду, что, даже если мы имеем серьёзные намерения управлять своим разумом, мы не достигнем успеха, если перечисленные ямы не войдут в нашу повседневную практику. Практиковать их мы должны серьёзно.

Соблюдению ям будут способствовать следующие пять *ниям*:

1. Поддержание чистоты тела, чувств и сердца.
2. Удовлетворённость.
3. Соблюдение *тапасы*, т. е. аскетизма.
4. *Свадхьяя*, т. е. изучение йогической психологии и философии.
5. Преобразование тела в средство, достойное тех задач, которые вы перед собою поставили; самопожертвование в пользу мудрости, интуиции и сознания.

*Нияма* означает «соблюдение предписаний». В нашем случае это предполагает соблюдение определённых условий, способствующих успешному выполнению намерений, то есть *ям*. Эти пять *паям* дают ученику возможность управлять последними пятью витарками из перечисленных выше десяти. Для каждой *витарки* вы можете и должны создать её противоположность и тем самым сделать жизнь успешной.

Управлять ментальными (умственными) волнами можно и по-другому; для этого есть ещё пять методов:

1. Анализ каждой проблемы и поиск путей её удовлетворительного решения. Этот метод не всегда срабатывает в случае привычек.
2. Соблюдение нейтралитета: наблюдайте за активностью (деятельностью) своего ума как бы со стороны, то есть не как участник, а как свидетель; не действуйте в качестве его агента, контролируйте все волны.
3. Избегание безделья: живите так, чтобы вы всё время были заняты,
4. *Бхава-самадхи*. Надо забыть о своём теле и материальном уме и отождествить себя с Высшим Сознанием.
5. *Брахми-стхити*. Медитация с повторением мантры (сочетания слов или предложений): «Я —Брахман. Вся Вселенная — Брахман. *Витарки* не оказывают на меня никакого влияния».

Выбирайте в своих занятиях тот путь, который подходит вам наилучшим образом.

На этом заканчивается двадцать второй урок нашего курса. Читайте его, добивайтесь полного понимания. Расширяйте сведения, содержащиеся в этом уроке, дополнительными данными, почерпнутыми из других источников, ищите другие методы. Изучайте их и делайте свою жизнь успешной.

Без практики *ям* и *ниям* достижение совершенства невозможно. Практикуйте их, чтобы добиться контроля над своими витарками.

## Глава 23. ПЯТЬ ВЕЛИКИХ ВНУШЕНИЙ

Вот пять великих ведических внушений, которые призваны вести разум из мира форм и символов (названий) в мир совершенства:

1. *Татвамаси* (Ты есть То).
2. *Ахам Брахмасми* (Я есмь Брахман).
3. *Аяматма Брахман* (Это «Я» есть Брахман).
4. *Праджнянам Брахман* (Сознание есть Брахман).
5. *Сатчиданандам Брахман* (Вечное бытие, вечное сознание, вечное блаженство есть Брахман).

1. *Татвамаси* (Ты есть То). Тело построено из двух субстанций: природы и сознания или, иначе, из материи и разума. Материальные элементы тела имеют ту же самую природу, какую имеет материя во всей Вселенной; сознание тела тоже не отличается от сознания Вселенной. Поэтому выражение «Ты есть То» означает: «Твоё сознание не является индивидуальным: оно является сознанием Вселенной; а так как сознание и природа Вселенной вечны, то и твои сознание и материальные элементы тоже вечны». Основное ударение при этом делается на Сознание, ибо оно руководит всеми природными элементами. Когда вы входите в глубокую концентрацию, вы сталкиваетесь с дуализмом. Получается так, что в состоянии глубокой концентрации вы чувствуете отождествление себя с Высшим сознанием, которое и регистрирует факт, что «ты есть то», а когда вы выходите из этого состояния в «нормальное», вы опять оказываетесь обладателем всё ещё индивидуального сознания, которое утверждает: «Ты есть это».

Какое же заключение из этих двух является окончательной, истинной реальностью? Здесь надо иметь в виду, что утверждение «Ты есть То» отражает медитативный опыт и, следовательно, это и есть окончательная, вечная истина, ибо всякий опыт более высокого порядка отрицает более низкий опыт как неистинный, нереальный.

2. *Ахам Брахмасми* (Я есть Брахман). Здесь под «Я» понимается не индивидуальное «Я», а «Я» безличное, космическое. Когда ученик находится в глубоком состоянии *самадхи*, его охватывает целый океан сознания. В этом состоянии медитирующий забывает о своём теле и отождествляет себя с этим вечным океаном сознания. Он чувствует: «Я есть Брахман». Это ментальное состояние, достигаемое сосредоточением на звуке *анахата-нада* после полного

расслабления, разрушает неведение медитирующего и его сомнения относительно космического сознания.

Чтобы достичь этого состояния, вы должны сделать твёрдое мысленное внушение: «Я есть Брахман». Повторяйте это внушение до тех пор, пока не достигнете отождествления с Высшим Сознанием. Практикуя с энтузиазмом, вы непременно добьётесь успеха в этом стремлении.

3. *Аяматма Брахман* (Это «Я» есть Брахман). Через несколько лет регулярной практики вы действительно почувствуете, что ваше «Я» в самом деле есть часть Высшего «Я» — того, которое является единственным, уникальным, неповторимым — «одним-без-другого». Вы почувствуете: «Это Я есть Брахман». «Вся эта Вселенная есть Брахман».

4. *Праджнянам Брахман* (Сознание есть Брахман). Чем больший успех достигается в сосредоточении, тем выше развиваются сознание, умиротворённость, блаженство и бытие. В конце концов вы почувствуете, что интуиция и сознание, которые всегда находятся в вашем распоряжении и постоянно дают вам оценки любых (хороших и плохих) действий, оказались внутри вас полностью намагнетизированными и что теперь нет ни малейшей разницы между знанием и познающим (вашим «Я»). Вы будете воспринимать именно тот факт, что «Сознание — это Брахман».

5. *Сатчиданандам Брахман* (Вечное бытие, вечное сознание, вечное блаженство есть Брахман). Индивидуальность зависит от следующих трёх факторов:

- а) существования;
- б) понимания и знания;
- в) умиротворённости и блаженства.

Ни одно живое существо не может жить без этих атрибутов. Вместе с их развитием развивается и индивидуальность. С другой стороны, при уменьшении этих показателей выраженность индивидуальности падает. Например, если человек делает что-то неправильно, дурно или со злым умыслом, то он тем самым подвергает опасности своё существование; его рассудок и знания делаются слабыми, а мир, умиротворённость и блаженство оказываются в опасности быть уничтоженными. Следовательно, существование (бытие), знание и умиротворённость (блаженство) формируют индивидуальность данной личности. Обусловленное бытие, знание и умиротворённость формируют обусловленную, отделимую индивидуальность (личность). С другой стороны, необусловленное бытие, знание и умиротворённость образуют необусловленную индивидуальность (личность).

В состоянии развитой, продвинутой медитации обусловленное существование, обусловленный разум (рассудок) и обусловленная умиротворённость преобразуются в необусловленные, вечные бытие, разум и умиротворённость.

В глубочайшем состоянии *самадхи* вся Вселенная растворяется в необозримом океане сознания и магнетизма. Медитирующий при этом переживает непосредственное тождество с океаном вечного сознания, вечного знания и вечного существования. Это есть высшее состояние *парама-пуруши* и *пара-шакти*, т. е. Высшего Сознания и Высшей Энергии. Это состояние называется также состоянием *дживанмукты* (освобождённой души). На этой стадии медитирующий достигает освобождения.

### **Практика**

1. Примите позу, удобную для тела.
2. Расслабьте всё тело.
3. Практикуйте задержку дыхания.
4. Мысленно, но твёрдо проделайте одно из пяти великих внушений.
5. Эти внушения надо делать по очереди, одно за другим, но не делайте их все во время одного занятия (сеанса). Каждое внушение, особенно в начальный период практики, требует отдельного занятия.
6. Ощутите электромагнитные пульсации во всём вашем теле и во всей атмосфере вокруг.
7. Почувствуйте, что сознание внутри вашего тела — это Сознание Вселенной, почувствуйте, что жизнь — это явление электрическое.
8. Почувствуйте, что естественные элементы вашего тела являются естественными элементами Космической природы.
9. Ощутите огромный океан сознания и магнетизма, волнующийся, текущий внутри вас и вокруг вас.
10. Почувствуйте, что ваше тело намагнетизировано полностью, что оно является передатчиком и приемником вашего сознания и что вы не ограничены пределами только вашего тела.
11. Ощутите, что вы находитесь всюду.
12. Почувствуйте, что в вас находятся неисчислимые мириады солнц, лун, звёзд и планет. Они могут появляться и исчезать, но вы остаётесь неизменным вечным началом.
13. Сосредоточьте всю вашу энергию на звуке *анахата-нада* и ощутите, что вечное сознание, вечное бытие, вечная умиротворённость, вечное счастье и блаженство проявлены повсюду.
14. Пошлите пожелание счастья и благополучия всем и всему во Вселенной.
15. Вообразите и ощутите, что вся Вселенная сосредоточена в вас и что вы разлиты по всей Вселенной.
16. Отождествляйте себя с Вечным Сознанием, Вечной Сущностью и Вечной умиротворённостью.

На этом заканчивается двадцать третий урок.

Читайте его, добивайтесь его понимания. Расширяйте сведения, полученные из урока, дополнительными сведениями из других источников. Сосредоточивайтесь на *шабда-брахмане*, т. е. на звуке *анахата-нада*. Во время своих занятий забывайте об ощущении своего тела и отождествляйте себя с Брахманом посредством применения *пяти великих внушений*. Когда вы достигнете состояния Вечного сознания, Вечной сущности, Вечной умиротворённости и Вечного счастья через *самадхи*) — вы достигнете освобождения и *нирваны*.

## Глава 24. АСАНЫ (ПОЗЫ) И ДИСЦИПЛИНА ТЕЛА

Тело и ум человека взаимосвязаны и взаимозависимы. Ум не может функционировать, если тело страдает от физических болезней, а тело никогда не будет развиваться нормально, если организм поражён психическими болезнями. Йогическая психология признает важность и тела, и разума. И она предписывает целый ряд упражнений как для тела, так и для ума. Упражнения эти направлены на то, чтобы ум и тело могли развиваться в психофизическом равновесии друг с другом и чтобы их идеальная совместная работа привела к проявлению Космического Сознания и покончила с порабощением нашего «Я».

При практике поз создаются условия для того, чтобы сознание освободилось от оков и слабости и обеспечило реализацию безграничного существования бесконечного блаженства. Тело для сознания имеет такую же важность, как и разум. Сознание проявляется соответственно развитию тела и разума; тело является тенью разума.

*Асана*, или положение (поза) тела, служит физическим подспорьем для концентрации. Так, например, ни во время сна, ни в период сильного возбуждения медитация невозможна. Существует бесчисленное множество поз, и описать их все не представляется возможным. Здесь я лишь попытаюсь удовлетворить начинающих тем, что сформулирую принципы построения поз, предоставив занимающемуся решить самому, какая из поз ему больше подходит или нравится. Одна и та же поза не может быть рекомендована всем и каждому. Да и для одного и того же человека какая-то одна поза не может подходить во всякое время. Поэтому вы должны практиковать возможно большее количество поз. Однако все позы должны удовлетворять следующим условиям:

1. Поза должна расслаблять тело и ум, давать и телу, и уму отдых.
2. Она должна давать и телу, и уму силу, укреплять их.
3. Она должна снимать все ментальные и физические напряжения, тревоги и болезни.
4. Поза должна способствовать утрачиванию ощущения тела с таким расчётом, чтобы сознание медитирующего смогло отождествить себя с Высшим Сознанием.
5. Поза должна оказывать терапевтический эффект и способствовать повышению физической культуры.
6. Поза должна быть непрерывной (непрерываемой), устойчивой и удобной.

Болезненные положения тела не должны применяться для практики сосредоточения. Для дальнейших занятий позами познакомьтесь с их выполнением в книгах, посвящённых *хатха-йоге*, или проконсультируйтесь у специалиста по этой науке, а затем постепенно осваивайте всё более трудные позы, однако для целей концентрации выбирайте только наиболее удобные и лёгкие.



Р и с. 7. Поза для медитации Падмасана — поза Лотоса.

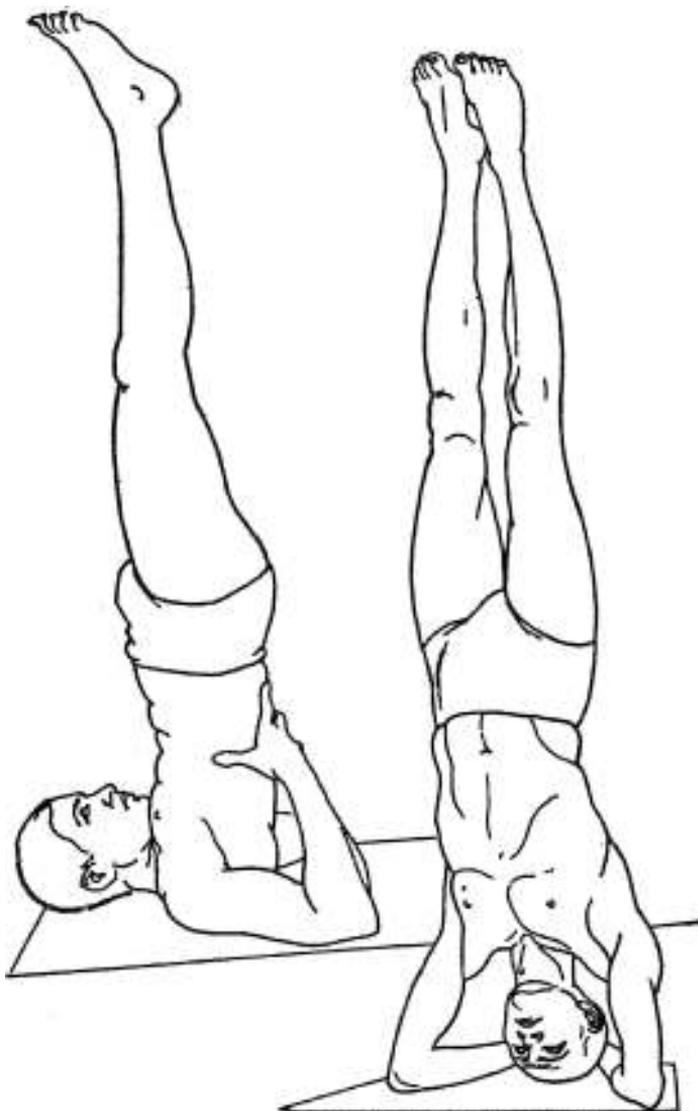
*Эта поза даёт полное расслабление и уравновешенность. В ней создается усиленный приток крови к области таза, что благотворно влияет на копчиковые и крестцовые нервы. Поза Лотоса позволяет йогу сокращать и двигать мышцы живота.*

Практикой асан тело выводится из состояния животной невоздержанности, ему придаётся божественная твёрдость и сила.

Следует также упорядочить ассортимент тех продуктов, которыми вы питаетесь. Вы не должны употреблять тех кушаний и напитков, которые вызывают болезни тела или приводят его к слабости, раздражают нервы, стимулируют чувства и т. п. Низменные желания всегда пытаются подавить более высокие желания, а также истинную радость духа. Телесные потребности должны быть подчинены задачам умственного, морального и духовного развития.

Слева — Сарвангасана — стойка на плечах.

Поза стимулирует щитовидную железу и укрепляет здоровье всего тела; способствует оздоровлению половых желез, особенно при их возрастной дегенерации (как у мужчин, так и у женщин); исправляет положение матки при её опущении и т. п.; способствует устранению диспепсии, запоров, грыжи, желудочно-кишечных болезней, в частности — опущения органов; улучшает пищеварение.



Справа — Ширишасана — стойка на голове.

Поза способствует снабжению кровью мозга, шишковидной железы, гипофиза; улучшает работу сердечно-сосудистой и пищеварительной систем; тонизирует нервную систему; способствует устранению головных болей, головокружений и артериосклероза; повышает умственные способности и память; излечивает дегенеративные явления в нервных центрах; улучшает работу печени, селезёнки; лечит грыжу, опущение органов; помогает при астме.

Рис. 8. Асаны.

Последние ступени Йоги требуют большой физической силы и выносливости, и если тело не тренировано с помощью поз, достигнуть состояния Самадхи невозможно. Усиленная духовная жизнь доводит напряжение кровеносных сосудов тела до пределов, граничащих с пределом их прочности. Поэтому с помощью соблюдения дисциплины тела и выполнения упражнений тело должно быть поставлено под совершенный контроль.

*Хатха-йога* готовит из разума острый инструмент тела — инструмент, способный устранить условия, ведущие к его отравлению. Она обучает его снимать усталость и задерживать тенденцию тела к старению и распаду. Цель Йоги — управлять телом, а не убивать его, как учат некоторые монахи.

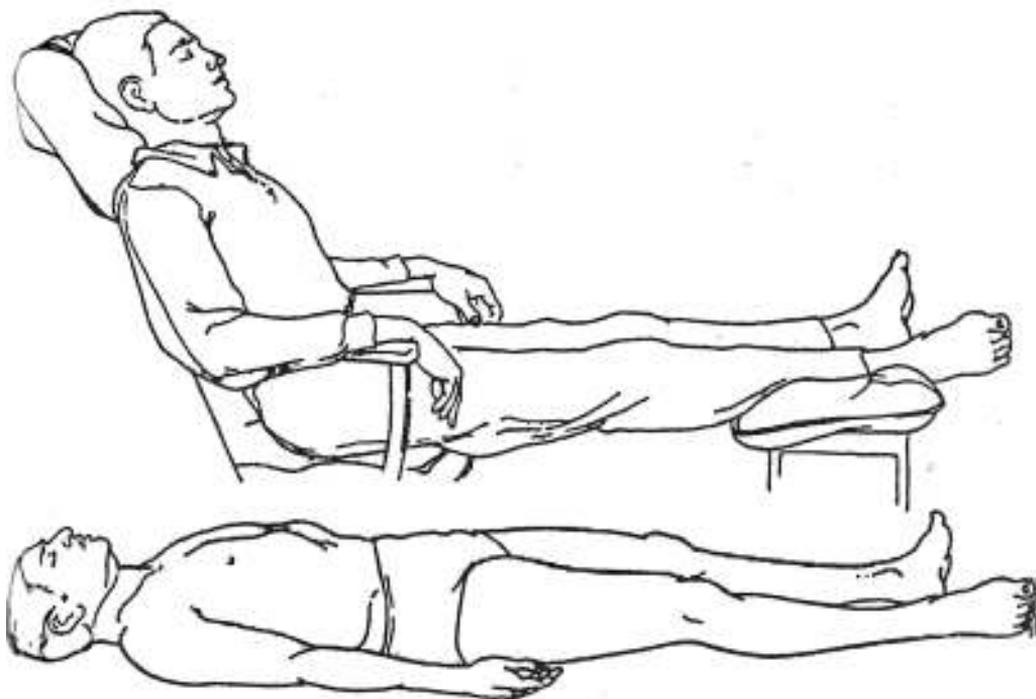
Совершенство тела выражается в его красоте, грации, силе и алмазной твёрдости.

Рис. 9. Асаны.

*Вверху* — поза для медитации и полного расслабления.

*Внизу*—Шавасана — мёртвая поза.

*Шавасана* расслабляет тело и ум; успокаивает и даёт отдых нервам и мышцам; улучшает венозное кровообращение; снимает усталость; помогает снизить высокое кровяное давление; смягчает нервное напряжение.



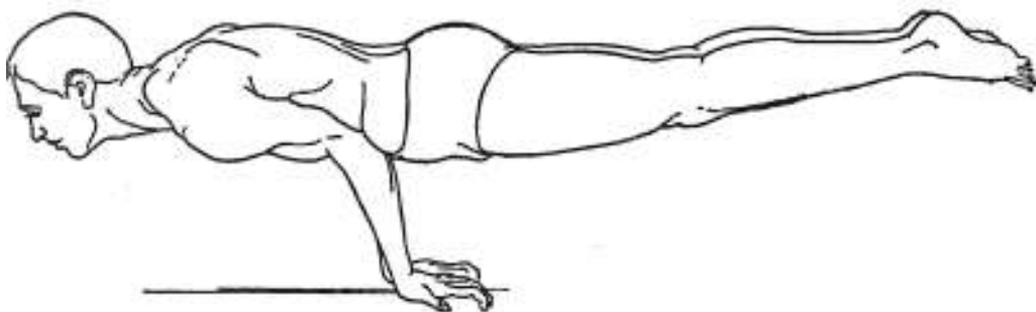


Рис. 10. Асаны.

*Вверху — Маюрасана — поза павлина.*

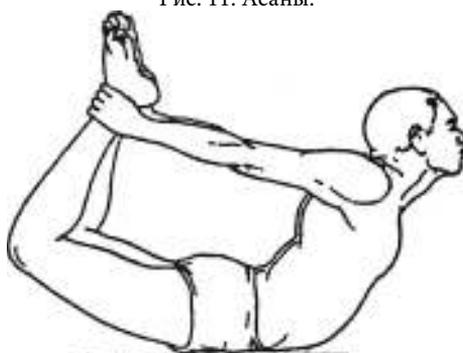
*Локти, надавливая на живот и печень, усиливают их кровоснабжение. Поза устраняет болезни органов грудной клетки и брюшной полости; снижает жировые отложения в области живота; уменьшает геморроидальные узлы и шишки, а также способствует улучшению работы выделительной системы; создаёт совершенную уравновешенность тела.*

*Внизу — Халасана — поза плуга.*

*Поза устраняет болезни суставов; уменьшает отложения жира в области живота и груди, укрепляет мускулы, делает спинной хребет эластичным, способствует выработке правильной, прямой осанки; стимулирует работу щитовидной железы; оздоравливает все тело.*



Рис. 11. Асаны.



*Дханурасана — поза лука.*

*Эта поза усиливает мышцы живота и бёдер; корректирует тенденции к искривлениям; снижает газообразование в желудке; уменьшает отложения жира в области живота.*



*Ардха-матсьендрасана — поза скручивания позвоночника.*

*Поза скручивает позвоночник вокруг вертикальной оси в обе стороны; улучшает работу позвоночника и симпатической нервной системы; массирует мышцы плеч и живота; облегчает состояния запора и диспепсии; поза благоприятна для печени, селезёнки и почек.*



*Матсьясана — поза рыбы.*

*Поза благотворно действует на спину, шею, грудную клетку. Приняв эту позу, можно в течение длительного периода времени плавать на воде. Поза задерживает дегенеративные процессы в половых органах и органах брюшной полости.*

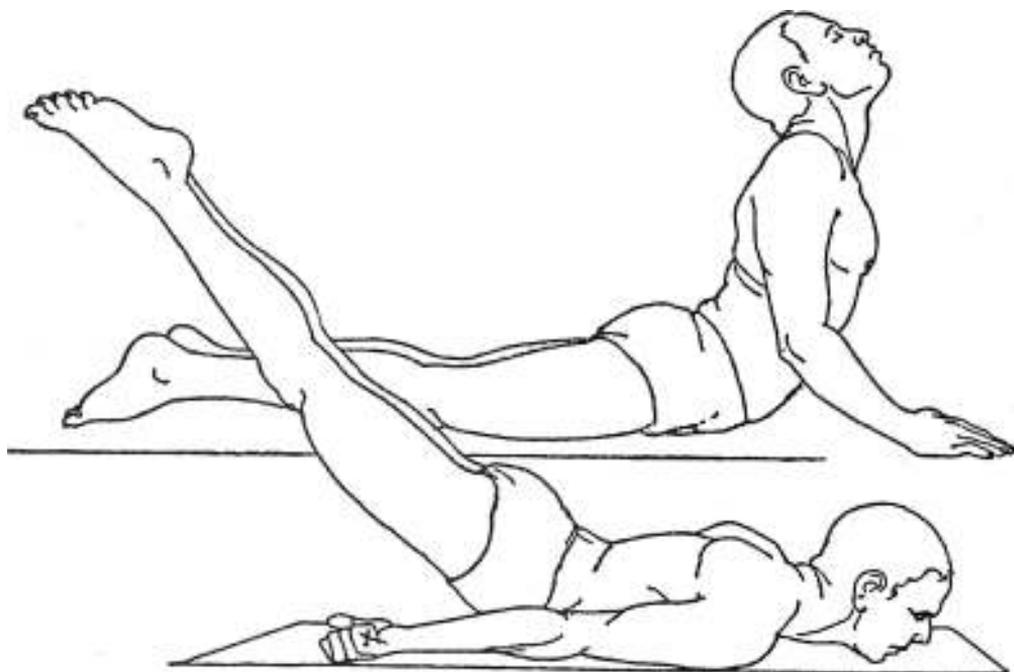
Рис. 12. Асаны.

*Вверху — Бхуджангасана — поза кобры.*

*Поза укрепляет мышцы спины и живота; корректирует тенденции к сдвигу позвонков в позвоночном столбе; благоприятствует работе спинного хребта, работе симпатической и парасимпатической нервных систем; способствует улучшению пищеварения; устраняет несварение и метеоризм (скопление газов).*

*Внизу — Шалабхасана — поза кузнечика.*

*Поза благоприятна для таза и живота. Она укрепляет спинные мышцы, улучшает кровообращение в ногах.*



Для упражнений в сосредоточении вам совершенно не требуется пользоваться трудными позами. Сначала выберите себе какую-нибудь удобную позу, а затем ежедневно добавляйте к занятиям по концентрации ещё 10-минутную практику нескольких трудных поз *хатха-йоги*. Действуя таким образом, вы в несколько месяцев добьётесь того, что будете в состоянии выполнять все те асаны, которые обычно демонстрируют профессиональные йоги. Имейте в виду, что асаны — это только средство постижения Йоги и концентрации, но отнюдь не последняя ступень Йоги. Некоторые люди путают позы (асаны) Йоги с самой Йогой и её философией. Так, муж, обращаясь к своей жене, спрашивает её: «Что, собственно, означает Йога?» И та, не моргнув глазом, отвечает: «О, это очень просто: голову вниз, ноги вверх, питаться только овощами — это и есть Йога».

В данном случае жена имела в виду именно *асаны* Йоги, но не самую Йогу. А некоторые люди вообще думают, что Йога и йогурт — это одно и то же.

Иные современные критики индийской культуры уверяют своих читателей или слушателей, будто индийские философы отстаивают мысль, что сидение со скрещенными ногами и созерцание своего пупка есть наилучший способ постижения глубин Вселенной. Конечно же, подобные авторы говорят здесь лишь о некоторых из тех *асан хатха-йоги*, какие обычно демонстрируются на лекциях в западных странах, но никак не о науке Йоги.

Цель асан состоит в тренировке ума и тела для достижения духовного совершенства, а не в том, чтобы применять их как обычные физкультурные упражнения. Девяносто девять процентов книг, посвящённых этому вопросу, написаны совершенно некомпетентными людьми.

Каждая поза должна давать вам духовный подъем и возбуждать электромагнитную пульсацию в теле. Я хотел бы здесь предоставить вам самим выбрать те позы, с помощью которых вы сможете наиболее быстро расслаблять различные части тела, воспринимать и осуществлять его магнетизацию и создавать состояние *йога-нидры* для всего тела.

На этом заканчивается двадцать четвёртый урок. Читайте его. Консультируйтесь у специалистов по *хатха-йоге*. Читайте хорошие книги по вопросам *хатха-йоги*. Постепенно наращивайте практику *асан* — и вы будете в состоянии выполнять все те асаны, которые демонстрируются *хатха-йогами*.

## Глава 25. ПРАНА И ПРАНАЯМА

**О**бщее описание. Вся проявленная Вселенная состоит из двух компонентов:

1. *Праны* — первичной энергии;
2. *Акаши* — первичной материи.

Как первый, так и второй компоненты являются вездесущими и всеильными в этой Вселенной. Всё то, что проявляется — имеет ли оно форму или не имеет, с названием (именем, символом) или без него, — всё это есть *акаша*. Воздух, жидкости, твёрдые тела, Солнце, Земля, Луна, звезды, органические и неорганические вещества и тела — всё это есть проявления *акаши*. Она имеет настолько тонкое строение, что не может быть воспринята физическими органами чувств. Возникающие же из неё грубые формы легко воспринимаются ими. В начале цикла проявления воздух, свет, жидкости, а также твёрдые формы материи образуются из *акаши* в конце же цикла проявления все они снова превращаются в *акашу*. Циклы возникновения различных форм материи из *акаши* и последующего возвращения к ней повторяются вечно.

И подобно тому, как всякая материальная форма возникает из *акаши* так и всякая форма энергии происходит из праны. Все виды сил в начале цикла исходят из *праны*, а в конце цикла вновь распадаются, превращаясь опять в *прану*. Силы движения (механические), магнетизм, сила тяготения, электричество, звук, теплота, мысль и т. д. иллюстрируют некоторые формы *праны*. Общая сумма всех сил, имеющихся во Вселенной, — как умственных, так и физических, — когда они возвращаются к первоначальному, исходному состоянию, называется *праной*.

Короче говоря, высшая природа имеет два аспекта: атомный (материальный) и энергетический. Все аспекты природы, связанные со структурой материи, являются проявлениями *акаши* а все виды энергии, существующие в этих структурах — проявления *праны*.

*Акаша* и *прана* так же неразделимы, как атом и атомная энергия. И подобно тому, как атомная энергия добывается из атома с помощью механизма ядерных взаимодействий и значительных энергозатрат, получение праны из акаши использует психический механизм восприятия и сопряжено с большими усилиями.

Термин пранаяма обозначает проявление, расширение (*аяма*) *акаши* в *прану* (или её расщепление на *праны*). В результате процесса *пранаямы* индивидуальное сознание расширяется до космических энергий и сознания, а поскольку они вечны, то и индивидуум, практикующий *пранаяму*, достигая этих форм, также

становится вечным и бессмертным. Следовательно, пранаяма означает управление космической *праной*.

Дыхательные упражнения — это отнюдь не вся *пранаяма*, как многие думают. Эти упражнения представляют собой лишь часть того обширного «инструментария», посредством которого ученик Йоги достигает реального обладания *пранаямой*. *Пранаяма* есть полная концентрация, медитация и изучение методов постижения «Я».

Рассмотрим теперь дыхательные упражнения, помогающие достичь действительной *пранаямы*. Но вначале разберёмся в природе дыхания.

Всякое живое существо является живым именно потому, что оно дышит. А тот момент, когда это существо перестаёт дышать, называют смертью. Из этого вечного закона нет исключений. Биологическая жизнь и биологическое сознание зависят от дыхания. В медицине и биологии дыхательный процесс называют респирацией. Дыхание всякого живого существа делится на три состояния:

1. *Пурака* — состояние вдоха. В этом процессе живой организм наполняет свои лёгкие и клетки воздухом.
2. *Кумбхака* — состояние задержки дыхания. В этом состоянии происходит обмен газовых субстанций. Воздух, насыщенный токсинами, замещается свежей *праной*, причём это замещение идёт как в лёгких, так и в тканях.
3. *Речака* — состояние выдоха. В этом процессе весь воздух с токсинами, а также другие ядовитые вещества удаляются из организма. Дыхание совершает всё тело, однако кожа и лёгкие, играющие в этом процессе главную роль, являются основными дыхательными системами.

Описанное полное дыхание делится на два основных процесса:

1. Внешнее дыхание, состоящее из трёх фаз: а) вентиляции; б) газового обмена; в) циркуляции *праны*.
2. Внутреннее дыхание. Оно представляет собой окислительные и другие метаболические реакции. Ткани тела, особенно ткани нервов, не могут жить без кислорода, который является составной частью *праны*, которую мы вдыхаем при каждом вдохе.

Пища поступает в организм через пищеварительный тракт. После первичного переваривания образуется «млечный сок» — *хилус*, который направляется к сердцу и лёгким. Этот сок содержит пищевую энергию в потенциальной форме. В лёгких с ним смешивается кислород, и насыщенная кислородом кровь в процессе кровообращения посылаётся к каждой клетке тела. Каждая такая клетка является маленькой фабрикой, на которой выделенная из питательных веществ «сырая» энергия с помощью кислорода превращается в другие (более тонкие) виды существующих в теле энергий. Затем эта «обработанная» энергия

используется телом, в частности органами чувств, для поддержания и развития различных модальностей восприятия и, при их посредстве, — для увеличения эффективности умственной деятельности.

Процесс деления клеток и построение из них новых структур, углеродно-кислородный обмен, окислительные и метаболические реакции, организация клеток в специфические группы — все эти, а также и многие другие функции тела зависят от внутреннего дыхания.

Следовательно, *прана*, которую мы воспринимаем посредством дыхания, приводит в действие два типа процессов: внешнее и внутреннее дыхание.

Выполняя дыхательные упражнения, мы усиливаем оба этих процесса непосредственно. Каждый занимающийся должен делать дыхательные упражнения до тех пор, пока не почувствует усталость или пока у него не выступит пот. Эти явления служат показателями внутреннего дыхания. Когда потение и усталость начинают проявляться в теле, ученик должен знать, что при этом внутреннее дыхание уже включилось и что в этот момент упражнение надо прекратить, чтобы дать внутренним процессам возможность действовать беспрепятственно и в полную силу.

Во время дыхательных упражнений одновременно с каждым выдохом происходит удаление загрязняющих организм веществ, причём это удаление идёт как через лёгкие, так и через кожу и почки, а с каждым вдохом через лёгкие и кожу в тело вливаются новые порции универсальной энергии, жизни и света знаний. В теле свободно функционирует солнечная энергия, распространяясь от точки к точке всеми известными способами: кондуктивной проводимостью, конвекцией и излучением. У ученика Йоги непрерывно возрастает внутренний свет, пока он не достигнет полного освобождения и спасения.

Подобно тому как изгоняются загрязнения из драгоценных металлов (золото, серебро и др.) — посредством прокаливания в огне, — так и умственные и физические болезни, дефекты тела, ума и чувств сгорают в огне пранаямы, а чистота и здоровье организма в целом достигаются выполнением дыхательных упражнений. И как пылесос удаляет из комнаты разного рода пыль и грязь, так и всасывающая машина дыхательных упражнений отсасывает из тела, органов чувств и разума все дефекты и удаляет их с выдыхаемым воздухом, с потом и через другие каналы выделительной системы.

### **Определения пранаямы:**

1. Такое состояние концентрации, в котором движение сердца во время вдоха и выдоха останавливается, называется состоянием совершенной пранаямы; в этом состоянии занимающийся отождествляет себя с Высшим Сознанием.
2. Состояние концентрации, в котором движение груди во время вдоха и выдоха забывается и не воспринимается медитирующим, а сам он отождествляет себя с Высшим Сознанием, называется состоянием продвинутой пранаямы.

*Афферентные (центростремительные)  
нервные импульсы*

*Эфферентные (центробежные)  
нервные импульсы*

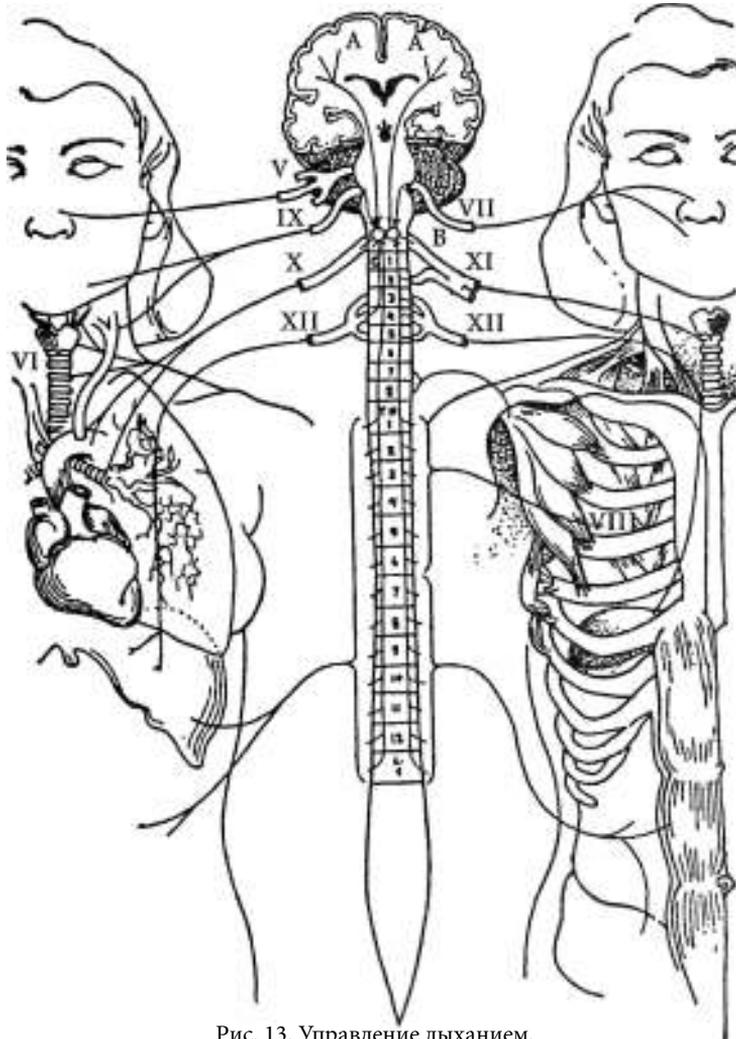


Рис. 13. Управление дыханием.

- A — кортикальное управление медулярным центром*
- B — дыхательный центр в продолговатом мозге*
- 1-8 — шейные нервы* | > *Всё это — нервы дыхательной системы*
- 1-12 — грудные нервы* |
- V — тройничный нерв*
- VI — гортань и трахея*
- VII — лицевые нервы*
- VIII — ребра и мышцы (как часть респираторного механизма)*
- IX — языко-глоточная область*
- X — блуждающий нерв*
- XI — дополнительные спинные нервы*
- XII — грудобрюшной нерв, идущий к диафрагме*

3. То состояние, в котором дыхательная система тренируется с помощью принудительного регулирования вдоха и выдоха, называется дыхательным упражнением *пранаямы*; это упражнение постепенно приводит занимающегося в конце концов к двум первым состояниям.

Два первых состояния являются составляющими частями *раджа-йоги*, а последнее — третье — это часть *хатха-йоги*. В соответствии с интенсивностью управления дыханием и местом локализации воздуха, упражнения пранаямы делятся на следующие четыре разновидности:

1. *Бахья-вритти* — принудительное удержание воздуха вне лёгких.
2. *Абхьянтара-вритти* — принудительное удержание воздуха внутри лёгких.
3. *Стумбха-вритти* — неподвижное принудительное управление воздухом.
4. *Бахья-бхьянтара-вишнякшепи* — многоступенчатое вдыхание и выдыхание воздуха с применением задержек дыхания как во время вдоха, так и во время выдоха.

1. *Бахья-вритти* (принудительное удержание воздуха вне лёгких). Подобно тому как при сильной рвоте пища и вода резко выбрасываются из желудка, так и в данном дыхательном упражнении следует быстро и с силой выдохнуть и задержать дыхание на столько времени, на сколько для вас окажется возможным. При этом, производя выдох, вы должны подтянуть нижнюю часть живота вверх и удерживать её в таком положении до тех пор, пока будет длиться задержка дыхания на выдохе. Когда вы почувствуете трудность дальнейшего задерживания дыхания или у вас появится ощущение удушья, начинайте медленно вдыхать. Весь процесс надо повторить столько раз, на сколько хватит сил или желания. Во время выполнения этого упражнения вы должны мысленно повторять звук *ОМ*. Это делается для того, чтобы очистить и укрепить тело, чувства, разум и сознание. Описанное упражнение можно назвать *внешней пранаямой*.

2. *Абхьянтара-вритти* (принудительная задержка воздуха в лёгких). Первая *пранаяма* заканчивается этой второй. При вдохе воздух запирается в лёгких, и дыхание задерживается на столько времени, сколько вы сможете выдерживать. Как и в первом случае, здесь также повторяется звук *ОМ*, а само упражнение по окончании переходит в первое, то есть в выдыхание воздуха и последующую задержку на выдохе. Таким образом, вся *пранаяма* выполняется в виде выдоха, следующей за ним паузы, затем вдоха, с сопровождающей его паузой, и эта последовательность повторяется многократно — в соответствии с возможностями ученика.

Упомянутая последовательность образует *один цикл пранаямы*, которая, как было указано выше, состоит из следующих четырёх фаз:

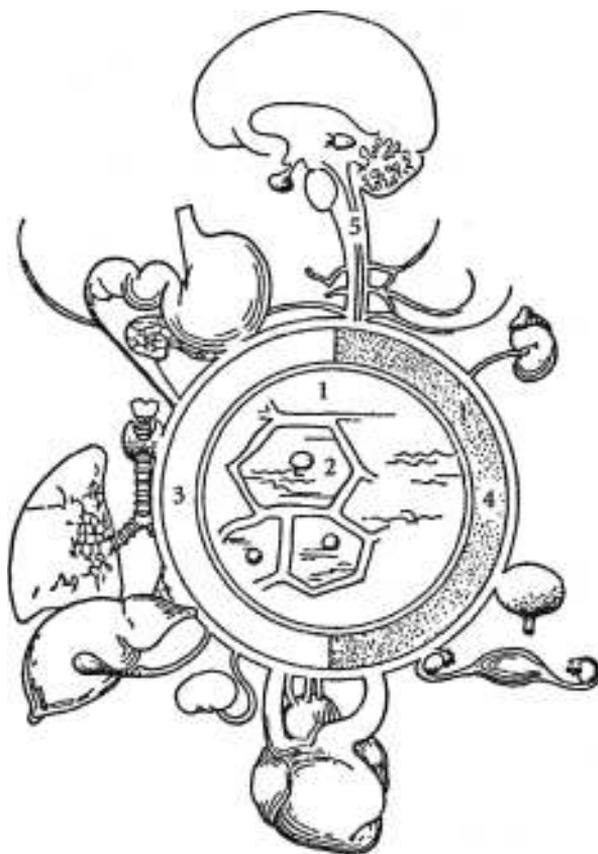


Рис. 14. Внутренняя среда.

*Жизнь зависит от нормальной циркуляции внутренних жидкостей организма: внутриклеточной и межклеточной. Эта внутренняя среда остаётся всегда постоянной как в условиях экстремально высокой температуры, так и в условиях экстремально низкой температуры. Все эндокринные железы, пищеварительная система, дыхательная система, печень, а также другие показанные на рисунке органы посредством сердечной деятельности постоянно вливают во внутреннюю среду свои секреты и гормоны.*

*Вся эта среда подвержена ментальному влиянию, и сила влияния зависит от ментальных способностей. Таким образом, мыслительный процесс влияет на всю систему. Особенно сильное влияние на внутреннюю среду оказывается в высших медитационных состояниях, и медитирующий излечивает себя от всех своих явных и скрытых болезней.*

*Внутренняя среда является чрезвычайно тонкой (на атомно-молекулярном уровне) системой [скорее объектом] воздействия — воздействия, которое преобразует все*

1 — межклеточная жидкость  
2 — внутриклеточная жидкость  
3 — венозная кровь

4 — артериальная кровь  
5 — спинномозговая жидкость

- а) выдох;
- б) пауза (без воздуха в лёгких);
- в) вдох;
- г) пауза (с воздухом в лёгких).

3. *Стумбха-вритти-пранаяма*. В этой *пранаяме* воздух ни втягивается внутрь лёгких, ни выталкивается из них. Он просто немедленно задерживается, то есть сразу останавливается движение всего воздуха, будь он внутри (на вдохе) или вне лёгких (на выдохе). Грудь остаётся неподвижной, как прямой вертикальный столб или как неподвижный кувшин, наполненный жидкостью. Отсюда и происходит название *стумбха-вритти-пранаяма* (*стумбха* столб, *вритти* — подобный, похожий).

4. Четвёртая *пранаяма* состоит в удерживании воздуха внутри или вне лёгких (соответственно на вдохе или на выдохе). Для этого применяется специфический приём — *ступенчатое растягивание задержки дыхания*. В этом дыхательном упражнении делается глубокий вдох и дыхание задерживается, а когда появляется желание выдохнуть, производится принудительное дополнительное вдыхание ещё некоторого количества воздуха. Этот приём повторяется многократно. Так выглядит первая фаза — состояние вдоха.

Вторая фаза — это состояние выдоха. Выдохните весь воздух из лёгких и, когда появится желание сделать вдох, — принудительно выдохните снова. Лёгкие вбирают невероятно большой запас воздуха. Опустошить лёгкие полностью совершенно невозможно. Поэтому не смущайтесь, если при выполнении этого упражнения вам придётся выталкивать всё новые и новые порции воздуха, появляющегося в лёгких. Здесь вы находитесь в состоянии противодействия. При противодействии вдыханию и выдыханию оба дыхательных движения сдерживаются и дыхательный центр, находящийся в продолговатом мозге, берётся тем самым под контроль, а это ведёт к подчинению чувств и разума.

Этот процесс увеличивает также силу и энергию организма, обостряет интеллект, который в результате оказывается в состоянии легко разрешать даже самые трудные и тонкие проблемы. Он же помогает развитию гормонального механизма, а также повышению *оджас-шикти* (жизненной силы) человеческого тела, которая, в свою очередь, становится источником силы, храбрости, возможности управления чувствами и мгновенного получения знаний в любых науках.

**Принцип пранаямы.** Всё тело, которое является храмом чувств, разума и сознания, зависит от *праны*. Если, например, кору головного мозга обыкновенного человека оставить без кислородного питания всего на пять минут, наступит полная смерть. В самом деле, тело не может жить без кислорода даже в течение кратчайшего периода. Даже во время упомянутых пяти минут оно использует свои внутренние запасы кислорода. Следовательно, дыхание — это жизнь. Во время упражнений *пранаямы* дыхание усиливается и укрепляется: значит, и жизнь также укрепляется.

*Прана* является величайшей силой Вселенной. Все другие силы — это только её различные проявления, и если прана проявляется в своей полной форме, то и жизнь проявляется в её истинной форме.

В дыхательных упражнениях внутреннее и внешнее давления приходят во взаимодействие, результатом чего является пробуждение всей центральной нервной системы, всего тела и чувств. Например, когда воздух из лёгких выдохнут, то внутреннее давление в лёгких и во всём теле понижается, вследствие чего давление атмосферы воздействует на всё тело снаружи и стимулирует каждую ткань тела. Когда же воздух вдыхается, внутреннее давление возрастает и возникает взаимодействие между внешним и внутренним давлениями. Таким образом, пранаяма обозначает игру внутреннего и внешнего давлений, которая в конце концов приводит к состоянию полного управления дыханием и совершенству.

На свете нет метода (кроме *пранаямы*), который давал бы возможность задержать и успокоить беспокойные ум и чувства. *Пранаяма* — это мощный двигатель, могущий привести механизм тела, чувств и разума к состоянию совершенства. Подобно тому как верёвка, обвившаяся вокруг ног птицы, может заставить её спуститься на землю, так и применение *праны* управляет беспокойным умом и его волнами. *Прана* — это непогрешимый электрический хлыст для подчинения «льва вожделений», желаний и гнева.

С точки зрения концентрации и выполнения упражнений, *пранаяма* разделяется на два класса:

1. *Пранаяма раджа-йоги.*
2. *Пранаяма хатха-йоги.*

*Пранаяма раджа-йоги* выполняется только усилием воли занимающегося. Пальцы рук в этих упражнениях не используются. В *пранаяме хатха-йоги* для регулирования дыхания применяются пальцы правой руки. Для этого они делятся на три группы: большой палец размещается на правой ноздре, безымянный палец и мизинец держатся у левой ноздри, а указательный и средний пальцы подгибаются к ладони и в упражнении не участвуют.

Первые упражнения в *пранаяме* начинаются всегда с *пранаямы хатха-йоги*. Ибо никто не сможет выполнять *пранаяму раджа-йоги*, не овладев предварительно в совершенстве *пранаямой хатха-йоги*. Ведь при выполнении упражнений *раджа-йоги* всё тело находится в состоянии *йога-нидры*. А это значит, что всё тело как будто умерло, поэтому ни руки, ни пальцы в этом состоянии двигаться не могут. Разум при этом просветлён; силой разума дыхание остановлено, и *пранаяма* выполняется также только силой разума.

#### ***Техника выполнения пранаямы хатха-йоги***

1. Примите такую удобную для вашего тела позу, чтобы грудь, шея и голова находились на одной прямой линии.

2. Избавьтесь от всех тревог и волнений, изгоните их из вашего ума и создайте в себе бодрое, весёлое, счастливое настроение, потому что в беспокойном состоянии вы не сможете выполнять пранаяму в полной мере.
  3. Правую ноздрю плотно зажмите большим пальцем правой руки.
  4. Медленно произведите вдох через левую ноздрю. Наполняя лёгкие воздухом до предела, думайте о том, что вы при этом выполняете упражнения по внешнему и внутреннему дыханию.
  5. Когда вы вдыхаете воздух, мысленно повторяйте слог ОМ и думайте о том, что вы при этом берете жизнь во внешнем мире и переносите её во внутренний мир, т. е. доносите её до каждой клетки.
  6. Воображайте, что вы удаляете из своего тела все физические и психические болезни.
  7. Когда вдох будет полностью закончен, положите мизинец и безымянный палец на левую ноздрю и плотно зажмите ее ими. Это состояние называется *кумбхака*.
  8. Задерживайте дыхание столько времени, сколько сможете. Повторяйте при этом *ОМ*.
  9. Когда дальнейшее задерживание дыхания станет невозможным — вам станет тяжело и вы почувствуете удушье, — начните медленно выдыхать, ослабляя давление большого пальца на правую ноздрю.
  10. После полного выдоха, продолжая зажимать левую ноздрю мизинцем и безымянным пальцем правой руки, делайте медленный вдох через правую ноздрю. Как только и этот вдох будет полностью закончен, зажмите снова правую ноздрю большим пальцем и задержите дыхание. Когда после некоторого времени дальнейшая задержка воздуха внутри окажется затруднительной, сделайте медленный выдох через левую ноздрю, освобождая её посредством поднятия мизинца и безымянного пальца, которыми она до этого зажималась.
- Описанные в пп. 3 — 10 манипуляции составляют *один цикл пранаямы*.
11. Сделайте столько повторных циклов, сколько сможете. Постарайтесь достичь такого их количества, при котором вы почувствуете сильную усталость (чувство истощения), у вас выступит испарина, что является признаками начавшегося внутреннего дыхания.
  12. Почувствуйте, как всё ваше тело наполнилось электромагнитной пульсацией.
  13. Почувствуйте, как с каждым биением сердца оно посылает жизнь и энергию ко всем тканям тела.
  14. Почувствуйте, как с каждым биением сердца ваше тело магнетизируется, а разум пробуждается.

15. Как только у вас возникнет чувство истощения, прекратите упражнение и медитируйте в какой-либо расслабленной позе.
16. Внимательно прислушивайтесь к звуку *анахата-нада*.
17. *Пранаяма хатха-йоги* переходит в *пранаяму раджа-йоги*. Находясь в состоянии медитации, регулируйте своё дыхание.
18. В этом состоянии дыхание должно быть максимально замедленным.
19. В *пранаяме раджа-йоги* вдох, задержка дыхания и выдох должны осуществляться только приказом мысли.
20. Когда звук *ОМ (анахата-нада)* проявится у вас в полной степени, забудьте о своём теле, о дыхании и вообще обо всём на свете.
21. Развивайте эту привычку систематически и добивайтесь того, чтобы вы перестали со временем ощущать своё дыхание, подобно тому, как вы не замечаете его, когда углублены в решение какой-либо серьёзной задачи.
22. Продолжайте эту практику ежедневно. Питайтесь умеренно. Тогда вы непременно достигнете успеха в ваших занятиях *пранаямой*.
23. Как можно дольше практикуйте распевание *ОМ*. Это представляет собой внешнюю *кумбхаку*, которая даст вам огромную силу и полное умственное умиротворение.
24. Распевание *ОМ* должно начинаться на малой громкости, а затем достигать самой большой силы вашего голоса.
25. Когда вы почувствуете усталость от напевания, перейдите к медитации на *ОМ*.
26. Забудьте об ощущении своего тела и отождествите себя с Высшим Сознанием.

#### **Комбинирование пранаямы с релаксацией (расслаблением)**

Когда вы приступаете к расслаблению какой-либо части тела, то прежде всего сосредоточьте ум на этой части, затем посылайте сильные внушения этой части расслабиться, и в конце концов вы воспримете ощущение того, что расслабление в этой части наступило. Задержите дыхание и почувствуйте в этой части тела электромагнитную пульсацию. Для практики комбинированной *пранаямы* тело делится на семь зон, и в соответствии с этим делением выполняются следующие операции:

1. Управление половыми органами совместно с управлением *праной*.
2. Расслабление ног совместно с управлением *праной*. При этом прана сосредоточивается в нижней части спинного мозга.
3. Расслабление живота совместно с управлением *праной*, сосредоточение её в центре живота (пупке).
4. Расслабление груди совместно с управлением *праной*, сосредоточение *праны* в сердце.

5. Расслабление шеи совместно с управлением *праной* (дыханием), сосредоточение *праны* в области шеи.
6. Расслабление всего тела в целом с сосредоточением внимания и *праны* в месте расположения *третьего глаза* с одновременной задержкой дыхания.
7. Полное отождествление себя с Высшим Сознанием с помощью сосредоточения *праны* и внимания в *сахсраре* (коре головного мозга).

Познакомившись с этой методикой, вы узнали, как комбинировать *прану* для того, чтобы пробудить *кундалини* и провести её через семь *чакр*.

**Техника выполнения:**

Задержите дыхание и направьте энергию и силу внимания из *муладхара-чак-ры* в *сахасрара-чакру* и назад — из *сахасрара-чакры* в *муладхара-чакру*, т. е. из нижней части спинного мозга к коре головного мозга и из коры головного мозга к нижней части спинного мозга.

Повторяйте этот процесс до тех пор, пока не забудете о существовании своего тела и не отождествите себя с Высшим Сознанием.

Практикуйте *пранаяму* каждый день. Упражнения в *пранаяме* научат вас управлению *праной*. Когда вы достигнете такого состояния, при котором дыхание задерживается и вы видите всю Вселенную внутри себя, а себя — разлитым во всей Вселенной, то это и будет высшим состоянием *пранаямы раджа-йоги*. Не бойтесь и не пугайтесь — это наивысшее состояние, которого может достигнуть жизнь; при этом смертное становится бессмертным. Если вы достигнете этого состояния посредством *пранаямы*, вы тем самым постигнете вечную жизнь, вечное бытие, вечное сознание и вечное блаженство.

В этом состоянии становится возможным принимать любую форму и посещать любые миры.

**Каким образом дыхание заряжает праной центральную нервную систему (сушумну)**

1. Дыхание подчиняется как произвольному управлению (через кору головного мозга), так и непроизвольному управлению (через рефлекторный механизм).
2. Оно регулируется соединёнными действиями мышечного, нервного и химического механизмов.
3. Ритм дыхания задаётся дыхательным центром, находящемся в продолговатом мозге.
4. Этот центр подстраивает источник снабжения (внешнее дыхание) к потребностям тела (внутреннему дыханию).
5. Раздражения, возбуждающие *вдыхание*, достигают центра в продолговатом мозге по *афферентным* (центростремительным) нервам, а *выдыхательные* раздражения передаются по *эфферентным* (центробежным) нервам.

*А. Мышечный механизм:*

Увеличение объёма груди при вдохе растягивает лёгкие, и, когда они расширяются вместе с расширением грудной клетки, в них устремляется воздух. Фаза вдоха является активной составляющей дыхания; фаза выдоха — его пассивной составляющей. При выдохе все дыхательные мышцы: грудные, брюшные и диафрагменные, — побуждаемые эластичным сокращением лёгких, — возвращаются в своё исходное положение. Мышцы груди и диафрагма играют главную роль в мышечном механизме дыхания.

*Б. Нервный механизм:*

Все те нервы, которые непосредственно пронизывают (иннервируют) грудные и брюшные мышцы, а также диафрагму, образуют нервный механизм дыхания. Другие спинные нервы косвенно также поддерживают нервный механизм дыхания. Таким образом, все спинные нервы участвуют в дыхательном процессе. Исходящая от рецепторов блуждающего нерва последовательность импульсов, распределённых в тканях лёгких, направляется в блуждающий нерв, а по нему возбуждения достигают дыхательного центра. Дыхательный центр, находящийся в продолговатом мозге, вырабатывает команду о прекращении вдоха и о начале выдоха. Рецепторы блуждающего нерва, находящиеся в сердце, аорте и каротидных синусах (синусах сонной артерии), воспринимают как изменения давления, так и изменения химического состава крови и вырабатывают соответствующие сигналы.

Так, повышенное артериальное давление приводит в действие рефлекс торможения дыхательного центра. Напротив, понижение артериального давления стимулирует этот центр и вызывает усиление дыхания. То же происходит и при повышенном венозном давлении — дыхательный центр стимулируется, дыхание углубляется; это приводит к понижению венозного давления, что, в свою очередь, приводит в действие механизм рефлекторного торможения дыхательного центра.

Следовательно, изменения венозного давления прямо противоположны изменениям артериального давления. Нервные окончания, чувствительные к давлению, расположены главным образом в стенках расширенной части внутренней сонной артерии.

*В. Химический механизм:*

Главными регуляторами дыхания являются двуокись углерода и молочная кислота. Они повышают концентрацию ионов водорода в крови. Если содержание двуокиси углерода в альвеолярном воздухе увеличивается всего на 0,2%, то это немедленно стимулирует дыхательную деятельность путём непосредственного воздействия на дыхательный центр, а также путём рефлекторного воздействия — стимуляцией чувствительных нервных окончаний в области каротидных синусов и в дуге аорты.

В довольно широких пределах содержание кислорода в воздухе не оказывает влияния на вентиляцию. Однако в разреженной атмосфере на больших высотах, где парциальное давление кислорода в воздухе сильно уменьшено, требуется усиленная работа дыхательного аппарата, чтобы компенсировать эту нехватку кислорода.

**Резюме:** Дыхательный центр в продолговатом мозге получает возбуждения от высших кортикальных (корковых) центров, которые управляются психической энергией, а также от афферентных (чувствительных) импульсов, поступающих к нему по тройничному (5-му черепно-мозговому), языкоглоточному (девятому черепно-мозговому), блуждающему (десятому черепно-мозговому), диафрагмальному (от 3-го, 4-го и 5-го сегментов шейного сплетения) и по нижним межрёберным нервам (от 1-го до 12-го грудных сегментов). Эфферентные (двигательные) импульсы передаются по лицевому (7-му черепно-мозговому), блуждающему, или вагальному (10-му черепно-мозговому), добавочному двигательному (11-му черепно-мозговому), диафрагмальному (от 3-го, 4-го и 5-го сегментов шейного сплетения), шейному (от 1-го до 8-го сегментов) и по межрёберным (от 1-го до 12-го грудных сегментов) нервам.

Медитируйте на дыхании с помощью *нада*. Направьте энергию надо, во всё тело, пользуясь для этого внешним и внутренним дыханием.

Устраните все препятствия, всю грязь, все пороки, всё безнравственное, нечистое и невежественное из тела, чувств и разума, применяя внутреннее и внешнее выдыхание.

Во время вдоха впускайте воздух внутрь плавно и мягко и, по мере того как он входит в лёгкие, наполняйте божественной силой с помощью внешнего и внутреннего вдоха каждую часть тела, все чувства и разум, а с помощью внутреннего и внешнего выдоха удаляйте из тела, чувств и разума все материальные желания, вожделение, гнев, ненависть и всё то, что имеет демоническую природу. Продолжайте этот процесс до тех пор, пока *нада* (вибрация *ОМ* не станет естественным для внешнего и внутреннего дыхания — их природой).

И когда *нада* заполнит всё внутри и снаружи, а дыхание будет устойчиво управляться (контролироваться), медитирующий почувствует себя погруженным в океан сознания. Его сознание растворяется в Высшем Сознании, а его индивидуальная сущность расширяется и растворяется в Космической Сущности.

Практикуйте ежедневно эту медитацию на *пути кундалини* и постепенно пробуждайте свою силу *кундалини*. Пробуждая эту силу, вы познаете своё истинное, ментальное тело, которое по природе своей вечно и бессмертно.

На этом заканчивается двадцать пятый урок нашего курса. Читайте его и перечитывайте. Поймите его смысл. Изучите схемы и рисунки, иллюстрирующие работу дыхательного аппарата. Поймите его работу, поймите взаимосвязь дыхательного центра со всем телом. Изучите биохимию дыхания.

Концентрируйте в себе *прану* и достигайте состояния *нирваны*.

## Глава 26. АУРА И АСТРАЛЬНЫЕ ТЕЛА

Каждый, кто слышал о *третьем глазе* и *кундалини*, хотел бы открыть свой *Третий глаз*, пробудить *кундалини-шакти* и увидеть ауру и астральные тела. Но много ли найдётся таких, которые были бы готовы принести необходимые для этого жертвы?

В настоящем уроке мы рассмотрим вопросы, касающиеся ауры и астральных тел.

*Введение.* Любой элемент Великой Природы, любой её кусочек имеет ауру, любое живое существо имеет астральные тела. Но только в человеке и то и другое развито в полной мере — даже наши тени и фотографии имеют ауру.

Ауры сияют бесчисленным множеством цветовых оттенков, и цвета их классифицируются так же, как и в спектрах: красный, оранжевый, жёлтый, зелёный, голубой, синий и фиолетовый.

Для астральных тел насчитывается пять форм, причём первые три из них могут быть видимы адептами Йоги (знатоками, специалистами), а две последние, самые тонкие по структуре, могут увидеть только те, кто в результате практики Йоги достигли совершенства.

Первая форма называется *физическим телом*; она видна каждому, а все тонкие тела проявляются через это физическое тело. Проявление тонких тел зависит от развития физического тела. Например, если физическое тело не очистилось, то астральные тела, хотя и находятся всегда в проявленном состоянии, не будут видны для данной конкретной души, которая воплощена в этом теле.

Во время смерти более тонкие астральные тела отделяются от физического тела и переходят к другому воплощению. Во время сна эти астральные тела могут блуждать вдали от физического тела, но связь с ним при этом у них не рывается. Иногда они могут временно отделяться от подсознательного ума. В таком случае мы можем наблюдать «временную смерть» соответствующего человека. Спустя же некоторое время мы можем наблюдать его воскресение. Объяснение такого воскресения состоит в том, что тело лишь казалось разъединённым с подсознательным умом. В действительности же связь с подсознательным умом оставалась всё время непрерывной.

Астральные тела могут дать информацию о данном индивиду, только если, практикуя Йогу, вы обретёте способность видеть их. Они бывают видимы и после сравнительно непродолжительной начальной практики, однако новичок не может получить от них ожидаемых результатов.

В нашей повседневной жизни мы получаем ту или иную информацию от других людей; но посредством астральных тел мы можем даже читать мысли других, однако принцип действия этих тел остаётся неизвестным для непосвящённых. С другой стороны, мы иногда неправильно истолковываем информацию, даваемую астральными телами. Если же мы разовьём свой ум до такой степени, что будем правильно считывать эту информацию, то сможем и истолковывать её точно.

Все наши идеи, мысли и представления являются продуктом этих тел. Наши сны тоже формируются ими; те тела, которые мы видим во сне, являются астральными телами, а мир, видимый нами во сне, есть тоже астральный мир. Однако в бодрствующем состоянии видеть эти тела и мир для начинающего представляется весьма затруднительным.

Ниже кратко излагаются методы такого развития ума, при котором он оказывается в состоянии видеть астральные тела и ауру.

#### *Первый метод*

1. Станьте перед высоким зеркалом, так чтобы вы могли видеть в нем отражение всего своего тела.
2. Не мигая, непрерывно выполняйте *трагаку* на отражение своего тела в зеркале. Когда глаза устанут или начнут слезиться, закройте их и медитируйте на своём зеркальном отражении до тех пор, пока глаза не отдохнут.
3. Повторите трагаку несколько раз. В начале практики число повторений не должно превышать четырёх или пяти раз. Спустя достаточно большой промежуток времени вы уже будете в состоянии отчётливо видеть своё астральное тело, выходящее из физического тела.

#### *Второй метод*

1. Примите удобную позу и практикуйте *трагаку* с полужакрытыми глазами. Глаза не следует фокусировать на каком-либо отдельном предмете.
2. В течение нескольких месяцев практики вы разовьёте способность видеть ауру любого предмета. Вы увидите совершенно чётко, что всё окружено некоторой аурой — даже картины, фотографии и изображения. Через несколько лет практики вы будете в состоянии видеть астральные тела, находясь в бодрствующем состоянии.

#### *Третий метод*

1. Перед тем как лечь спать, дайте своему подсознательному уму сильное внушение: «Я хочу видеть своё тонкое (астральное) тело».

На начальной стадии этой практики вы не обнаружите никакой реакции на это внушение, однако по истечении определённого времени вы почувству-

ете реагирование подсознательного ума. Иногда оно будет выражаться в частичной форме, иногда в полной. Делая указанное внушение в течение длительного времени, вы в конце концов будете в состоянии видеть как своё собственное астральное тело, так и астральные тела других лиц, находясь в бодрствующем состоянии.

#### *Четвёртый метод*

1. Практикуйте *тратак* на фотографии одного из йогов, достигших освобождения, дважды в день. После нескольких дней самоотверженной и преданной практики вы увидите свет, струящийся от изображения. После же достаточно длительной непрерывной практики вы уже сможете чётко видеть своё собственное астральное тело, а также астральные тела других людей.

*Общее описание.* Йогическая психология выступает против практики описанных выше методов. Способности, достигаемые таким путём, могут быть приобретены также и практикой Йоги и являются её побочными продуктами. Не медитируйте и не концентрируйтесь на том, чтобы увидеть ауру или астральные тела; медитируйте на том, чтобы достигнуть *совершенства и освобождения*; тогда благодаря милости душ, достигших освобождения, вы тоже окажетесь в состоянии видеть как эти, так и другие сверхъестественные явления.

Учеников Йоги постоянно и строго предупреждают: ни в коем случае не практиковать упражнения, ведущие к восприятию аур и астральных тел, так как такие упражнения вызывают иногда повреждение рассудка. Настоящая глава тоже написана с целью предупреждения отдельных неуравновешенных учеников о том, что они, пренебрегая сделанными выше пояснениями, могут сбиться с правильного пути. Такие ученики, выполняя упражнения Йоги только чтобы добиться обладания некоторыми сверхъестественными силами, злоупотребляют Йогой.

Астральные тела и ауры — это, в сущности, весьма поверхностные вещи. И если вы занимаетесь Йогой только затем, чтобы увидеть их, вы бессмысленно потратите многие годы, пока добьётесь результатов; в то же время, если вы будете практиковать Йогу в правильном направлении, а не с целью видеть астральные тела и ауры, вы приобретёте те же силы в течение буквально нескольких дней.

Эта глава поможет вам также поближе познакомиться с различными явлениями в психической области и таким образом предохранит вас от опасности переживания испуга и страхов: дело в том, что многие ученики Йоги при встрече с такими психическими явлениями бывают просто сбиты с толку, теряются и пугаются. Если же вы уже будете знать, что подобные явления обязательно появятся на вашем пути, то вы не будете их бояться; наоборот, вы сможете найти им правильное применение.

Те, кто занимаются Йогой исключительно ради видения астральных тел и аур, растрачивают свою жизнь попусту, ибо астральные тела, даже будучи видимы ими, не служат в этом случае их целям. Такие люди становятся рабами этих феноменов и всегда дрожат от страха перед всевозможными психическими явлениями. Иногда подобная практика может приводить к спиритизму и далее — к различного рода психическим расстройствам. Поэтому ученики Йоги ни под каким видом не должны выполнять упражнения, специально предназначенные для развития способностей видеть астральные тела и ауры. Эти феномены и без того появятся перед ними как результат правильной практики, и ученики должны знать, что в этом случае они придут, чтобы служить им. Никакого особого внимания им ученик Йоги уделять не должен. По прошествии некоторого периода своей практики он почувствует, что все астральные тела, а также другие сверхнормальные явления полностью находятся в его подчинении.

На этом заканчивается двадцать шестой урок нашего курса. Читайте его. Поймите его смысл и занимайтесь Йогой для достижения совершенства.

## Глава 27. СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННЫЕ СИЛЫ

**О**пределение. Силы, которые не воспринимаются в сфере непросветлённых органов чувств, называются сверхнормальными или сверхъестественными силами. В нормальном состоянии диапазон восприятия органов чувств ограничен. Поле восприятия этих органов не может простираться ни ниже, ни выше определённых пределов. Такое ограничение называют «порогом чувствительности прибора». Здесь под термином «прибор» понимаются органы чувств и разум. Однако когда в результате выполнения определённой системы упражнений этот порог устраняется или сдвигается, ученик Йоги начинает приобретать сверхъестественные силы.

На самом деле в природе нет таких вещей как сверхнормальные или сверхъестественные силы, так как ничто не может существовать вне природы. И термин, употреблённый выше, оценивает эти силы не с точки зрения природы, а с точки зрения обычного, заурядного человека, с точки зрения его нормального состояния, его природы и возможностей.

Знание — это реальная сила. Если она проявляется за пределами порога восприятия непросветлённого человека, то она называется сверхнормальной. В действительности это весьма относительное понятие. Вообще говоря, каждый отдельно взятый человек обладает рядом сверхнормальных сил и качеств, в то время как у других людей именно таких сил и качеств нет.

К обладанию сверхъестественными силами приходят следующими путями:

1. По рождению. Бывает так, что иногда тот или иной человек занимался практикой Йоги в своём прежнем воплощении, и поэтому в настоящем воплощении он рождается с уже готовыми *сиддхи* (силами).
2. Применением химических средств. Современный мир ежедневно видит чудеса химии.
3. Посредством *мантр* и обучения. Сверхнормальные силы достигаются посредством изучения различных наук и посредством повторения *мантр*.
4. Путём *тапаса*, то есть практики самодисциплины и исправления своих недостатков.
5. Практикой *самадхи* и сосредоточения.

Сверхъестественные силы, приобретённые посредством первых четырёх способов, являются второстепенными и временными. Только *самадхи* (сосредоточение) является тем средством, с помощью которого можно достичь всего, чего

угодно, — будь то в умственной, моральной или духовной области. Сверхъестественные силы, полученные в результате практики сосредоточения, остаются постоянными и бесконечными.

Существует бесчисленное множество видов сверхъестественных сил, но я хотел бы отметить здесь только те из них, которые будут понятны начинающим и которыми эти последние смогут овладеть в результате регулярной практики в сосредоточении:

1. *Авеша* — вхождение в другие тела.
2. *Четашо-джняна* — телепатия.
3. *Артхана-чхандатах-крия* — делание вещей усилием воли.
4. Ясновидение, проницательность.
5. Яснослышание.
6. Всеведение, всезнание.
7. Сияние.
8. Становление невидимым усилием своей воли.

Эти восемь способностей присущи исключительно йогам. Все эти, а также и другие силы достигаются только в том случае, если разум очищен сосредоточением и медитацией. Помните, что все эти достижения, если они применяются правильно, представляют собой различные степени совершенствования спокойного ума, но они же превращаются в непреодолимые препятствия на пути к *самадхи*, если ими злоупотребляют. Поэтому каждый занимающийся должен относиться к таким силам с особым вниманием, чтобы ни в коем случае не злоупотребить ими, ибо в противном случае это может увести его назад к миру форм и названий, т. е. к утрате достигнутых способностей. Правильное же применение этих сил ведёт к совершенству.

В системе Йоги процесс приобретения этих сил подчинён основной цели — достижению *самадхи*. И хотя с освоением низших ступеней развития главная, высшая цель может и не быть достигнутой, но это вовсе не означает, что более низкие ступени не имеют никакого значения. Освоение каждой ступени сосредоточения приносит свои особые плоды. Так, достижение мастерства в выполнении асан имеет своим следствием магнетизацию всего тела, в результате чего оно становится сильным и выносливым, способным переносить крайности: жару и холод, боль и давление и всякие другие пары противоположностей.

*Пранаяма* устраняет всякого рода засорённость разума — разум просветляется интуитивным знанием. *Самьяма* приводит к совершенному управлению телом: ментальные и физические болезни удаляются и разум превращается в обителище сверхчувственных восприятий. Посредством *самьямы* (сосредоточения,

внушения и восприятия реакции) ученик Йоги познает глубочайшие причины существования вещей и достигает озарения светом великой мудрости.

Комбинирование *пратьяхары* (отвлечения энергии и сознания от различных частей тела и использования их для определённых целей) с *самьямой* даёт увеличение физической силы, ученик приобретает способность слышать и видеть на больших расстояниях. При длительной практике сосредоточения ученик может узнать свои прошлые и будущие воплощения.

Если *самьяма* (сосредоточение, внушение и восприятие) применяется к идее чтения мыслей, то достигается знание мыслей другого человека. В результате изучающие Йогу получают возможность передачи мыслей от одного индивидуума к другому без помощи обычных механизмов восприятия и общения.

Применением *самьямы* к трём модификациям природы (проявление, сохранение и разложение) ученик Йоги достигает знания прошлого, настоящего и будущего.

На высокой стадии постижения Йоги человек может сделать своё тело невидимым, применяя для этого соответствующее комбинирование *самьямы*. А овладев в совершенстве всеми семью ступенями Йоги, он приобретает способность посещать любые уголки космического пространства, любые звёздные системы — например, Полярную звезду — и знакомиться непосредственно со всеми остальными скрытыми явлениями природы, которые для нынешнего мира остаются неизвестными.

Тот, кто посредством сосредоточения может распознавать различие между своим «Я» и объективным бытием, приобретает власть над всеми состояниями этой сущности, а также — всезнание. И если он приобрёл эти атрибуты, они должны рассматриваться как признаки его совершенства; если же они будут использоваться злонамеренно, они превращаются в препятствия на пути к *самадхи*, которое является дверью к освобождению. Поэтому ученик Йоги не должен сосредоточиваться на сверхъестественных силах или жаждать обладания ими. Будьте уверены: они непременно придут к вам, даже если вы не будете звать их. И наоборот: если вы жаждете их, они, может быть, не придут к вам вообще или появятся лишь после долгих трудов и огромных лишений. Эти силы являются побочными продуктами Йоги. Они подобны цветам, которые попадают путнику у дороги; однако настоящий искатель не сойдёт со своего пути, чтобы сорвать их, ибо его главная цель не собирание цветов, а сбор плодов, и плоды эти — его полная свобода, его полное освобождение. И если все эти совершенства используются во имя достижения высшей цели, то спасение может быть достигнуто. Тот же, кто приносит себя в жертву этим сверхъестественным силам, быстро падает вниз и становится опять частью грубого материального мира.

Как следует из сказанного выше, сверхъестественные силы не являются некими таинственными тёмными силами или каким-то чудодейственным переплетением вымысла с законами и явлениями природы. Нет, они являются частью той природы, которая пока ещё остаётся за пределами воспринимающих способностей человека с непросветлённым разумом. Верно, конечно, что мир, открытый непросветлённому — это часть природы, но это именно часть, а не вся природа. Другая её часть — мир, находящийся за пределами грубого физического мира — имеет свою собственную науку и свои собственные законы. Очарование и притягательность, которыми обладают рассмотренные здесь силы, свидетельствуют о величии той высшей жизни, которая остаётся за пределами грубого материального мира.

На этом заканчивается двадцать седьмой урок нашего курса. Читайте его и перечитывайте. Поймите его смысл. И если какие-либо сверхъестественные силы окажутся вдруг в вашем распоряжении, используйте их для просветления своего разума. Занимайтесь сосредоточением ради достижения совершенства, а не ради получения упомянутых сил. И не пугайтесь, не нервничайте, если эти силы придут к вам однажды: они не причинят вам зла.

## Глава 28. АНАХАТА-НАДА — ОМ — СПХОТА

**В** Евангелии от Иоанна говорится:

1. В начале было *Слово*, и *Слово* было у Бога, и *Слово* было Бог.
2. Оно было в начале у Бога.
3. Всё через Него начало быть, и без Него ничто не начало быть, что начало быть.
4. В Нем была жизнь, и жизнь была свет человеков.
5. И свет во тьме светит, и тьма не объяла его».

Вы уже познакомились с понятием *ОМ* и теперь в состоянии начать сосредоточение на звуке *нада*. *ОМ*, *анахата-нада* и *спхота* (идеальный, извечный звук) являются синонимами. Это понятие в Евангелии передаётся как *Слово*. У каждого есть это *Слово*, но далеко не каждый понимает его истинный смысл. Оно светит во тьме, то есть в неведении, в невежестве. Но в силу своего невежества человек не понимает его истинный смысл, его всепроникающую, вездесущую, всеильную и всезнающую природу. Оно есть жизнь и свет Вселенной.

Огромный океан *нада* проникает во всё и всюду: в живые существа и в неживую материю, в органический и неорганический миры, в проявленную и непроявленную природу, в феномены и ноумены. Короче говоря, все состояния природы и сознания обуславливаются этим звуком *ОМ*. Он есть всё во всём, и потому это — *ОМ*; он — всемогущественный, всеильный; он присутствует всюду и везде, следовательно, он вездесущ; всё во Вселенной, всякое знание проистекает из него, и потому он — всеведущ. Существует несколько синонимов *ОМ*, например, *Аминь*, латинское *Отпi* («всё») и др. Все они имеют один и тот же смысл. Звук *ОМ* присутствует и в вас. Внимательно прислушайтесь к нему. Вначале вы услышите его в форме звенящего звука в ушах, особенно в правом ухе. Это *ОМ*. Он называется ещё *анахата-нада*, потому что звучит он без всякого музыкального инструмента (*ан* — без, *ахата* — инструмент, *нада* — звук).

Применяются два метода слушания этого звука: искусственный и естественный.

1. Можно услышать звук *анахата-нада* с помощью искусственного приёма — техники *йога-мудры*, которая состоит в следующем: заткните уши большими пальцами рук, глаза закройте указательными пальцами, положив их на веки, средними пальцами прижмите нос, с помощью безымянных пальцев и мизинцев прижмите друг к другу соответственно верхнюю и нижнюю

губы, дышите медленно и мягко через нос, причём рот должен быть заполнен воздухом. Выполняя эту *мудру*, вы увидите весь цветовой спектр и услышите мантру своей души. Это и есть *йога-мудра*. С помощью этой мудры вы увидите свою душу в виде света и будете прислушиваться к её музыке в форме *анахата-нада*. И если вы увидите этот свет без всяких помех хотя бы на одно мгновение, вы освободитесь от загрязнений и достигнете более высокой ступени.

2. Когда вы очиститесь до определённой степени, вы начнёте слышать звук *анахата-нада* уже без помощи описанной выше *йога-мудры*. Такое состояние называется истинным, реальным состоянием *нада*.

**Примечание:** Когда вы практикуете *йога-мудру*, зажав обе ноздри средними пальцами рук, вы через некоторое время почувствуете приступ удушья. Чтобы избавиться от него, освободите немного носовые проходы, ослабив нажатие пальцев и дав возможность воздуху медленно и мягко проходить в лёгкие и обратно, однако полностью пальцы от носа не удаляйте.

Выполняя ежедневно описанное упражнение — каждый раз по несколько минут, — вы через некоторый промежуток времени достигнете такого состояния, когда начнёте воспринимать истинный, реальный звук *анахата-нада*; с этого момента он будет звучать внутри вас всегда и будет учить вас.

*Анахата-нада* представляет собой проявление высшего в механизме восприятия. Если вы уже слышите истинный, реальный звук *нада*, постоянно медитируйте на нем. И когда в результате медитации на звуке *нада* (*ОМ*) вы полностью очистите свой разум от всех загрязнений, вы забудете свои физическое, тонкие и каузальное тела и отождествите себя с Вечным «Я» — единственным, не имеющим эквивалента, *одним-без-другого*. Практикуйте это в тайне от других, в уединении; это сразу возбudit в вас уверенность в успехе и в конце концов введёт вас в состояние *нирваны*.

Существует бесчисленное множество видов звука *нада*, однако большинство из них будут недоступны для начинающего. Приводимые ниже десять видов встречаются наиболее часто и так же часто используются в медитации:

1. *Чин-нада* — звук напоминает жужжание раздражённой пчелы; или жужжание электродвигателя на холостом ходу, или шум дождя, или свистящие звуки, или некоторый высокочастотный звук.
2. *Чинчин-нада* — звук напоминает шум водопада или шум морского (океанского) прибоя.
3. *Гханта-нада* — звук похож на звон колокола.
4. *Шанкха-нада* — звук раковины, когда в неё трубят.
5. *Тантри-вина* — носовой звук, напоминающий звучание восточного струнного инструмента.

6. *Тала-нада* — звук туго натянутого маленького барабана.
7. *Вену-нада* — звук флейты.
8. *Мриданга* — звук большого басового барабана.
9. *Бхери-нада* — эхоподобный, реверберирующий звук.
10. *Мегха-нада* — раскаты отдалённого грома.

Таковы десять видов звука *нада*.

Следует иметь в виду, что каждый из них имеет бесчисленное множество других звуковых вариаций. Медитируя на них, вы разрушаете неведение своего разума. Если медитирующий, очистившийся от загрязнений, сосредоточивает всё своё внимание на этих вечных вибрациях, он достигает погружения в высшее. Когда медитирующий погружается в звук *ОМ* чрезвычайно сильно, он забывает весь внешний мир, включая своё собственное тело и чувства, входит в *самадхи* и отождествляет себя в этом состоянии с *ОМ*. Практикуя сосредоточение на звуке *нада*, он постепенно побеждает все влияния со стороны разума и *гун* (*раджогуны* и *тамогуны*) и достигает состояния Брахмана.

Звук *анахата-нада* есть *шабда-брахман*, или, иначе, *сагуна-брахман*, т. е. Сверхдуша, обладающая высшей природой. Когда *ОМ* проявляется полностью, он называется *ниргуна-брахманом*.

Как вибрации являются причиной всех звуков, так и *ОМ* является причиной всех колебаний, вибраций и движений. И поскольку феномены и ноумены природы есть не что иное, как колебания и движения энергии в природе, то любое состояние природы представляет собой состояние *ОМ*.

Как макрокосм, так и микрокосм проходят через четыре состояния *ОМ*. Эти состояния классифицируются в соответствии со значением букв в символе *ОМ*. *ОМ* имеет четыре фазы: три звука (и соответствующих им буквы) и эхо. Все четыре состояния называются *нада*, или *ОМ*. Три звука, составляющие *ОМ* — это: А-У-М. Буква «А» в символе *ОМ* выражает собой проявление и эволюцию микро- и макрокосма. Сознание звука «А», действующее в микрокосме, называется *вишва*, а соответствующее сознание в макрокосме называется *вират*.

Буква «У» в символе *ОМ* выражает собой сохранение (существование) микро- и макрокосма. Энергия сознания звука «У», действующая в микрокосме, называется *теджас*, а соответствующая энергия макрокосма называется *сутратма*.

Буква «М» в символе *ОМ* выражает растворение, разрушение, распад и инволюцию микро- и макрокосма. Энергия сознания звука «М» в микрокосме называется *праджня*, а соответствующая энергия в макрокосме называется *Ишвара*.

Эти же три буквы символа *ОМ* представляют три тела и три состояния существования микро- и макрокосма. Буква «А» выражает грубое тело и бодрствующее состояние. Буква «У» выражает тонкое тело и дремотное состояние су-

ществования. Буква «М» выражает каузальное тело и состояния глубокого сна, смерти и других бессознательных состояний.

Эти буквы состоят из пяти слоёв-оболочек (санскр. *коши*). Буква «А» состоит из элементарной (природной, материальной) *коши*. Буква «У» состоит из трёх *кош*: *маномайя*, *пранамайя* и *виджнянамайя*, или, иначе, из оболочек разума, *праны* и сознания; это слои разума и жизни. Буква «М» состоит из *анандамайя-коши* (оболочки блаженства).

**Таблица звуков (букв) символа ОМ**

Буква	Тело	Энергия сознания	Оболочка	Состояние
<b>А</b>	Грубое (физическое)	Универсальный вират Индивидуальная вишва	Аннамайя Элементарная (физическая)	Бодрствующее
<b>У</b>	Тонкое	Универсальная сутратма Индивидуальный теджас	Маномайя Пранамайя Виджнянамайя	Сновидение
<b>М</b>	Казуальное	Универсальная ишвара Индивидуальная праджня	Анандамайя	Сушупти (глубокий сон)

Так выглядит описание буквенно-звукового представления А-У-М = ОМ. Однако истинно звуковая, вибрационная часть ОМ, или *нада*, лежит за пределами описания и за пределами всех тех состояний, которые упомянуты выше. Никому до сих пор не удавалось описать звук *нада* полностью. Все описания мира изображают его лишь путём обозначений. В самом деле, полное описание *нада* означало бы не больше и не меньше, чем попытку вместить бесконечное в конечном, что, очевидно, невозможно.

Посмотрите вокруг себя, проанализируйте окружающую вас среду. В своей комнате вы имеете дело с комнатными атмосферой, пространством и *акашей*. В доме — атмосфера дома, его пространство и акаша; в вашем городе — городские атмосфера, пространство и *акаша*; в лесу — лесные атмосфера, пространство и *акаша*; в горах — горные атмосфера, пространство и *акаша*; во всей вашей стране — атмосфера страны, её пространство и *акаша*; на всей нашей планете — земные атмосфера, пространство и *акаша*. Но всё это — лишь части бесконечных атмосферы, пространства и *акаши*.

Подобно этому, *нада* — бесконечное сознание; сознания же, ограниченные элементами нашей Вселенной или отдельных индивидов, — это лишь части и аспекты этого явления. В целом, чистое сознание является вечным и не подвержено какому бы то ни было ограничению со стороны проявленной природы. Сознание, ограниченное элементами космической или индивидуальной сущности, не может существовать без связи с бесконечным сознанием.

Выше мы уже упоминали о трёх состояниях *ОМ* — о состоянии бодрствования, дремотном состоянии и о состоянии глубокого сна. Но только что описанное состояние *нада* — бесконечное сознание — находится за пределами их всех. Поэтому его называют *турийя*, то есть «четвёртое по порядку». Оно является трансцендентным сознанием, невыразимым в словах, непостижимым для материального разума; это самое величественное из всех состояний сознания. Поэтому оно называется *Брахман* (Величайший). Оно выше всего, оно за пределами сознания и бессознания, ибо эти два состояния существования имеют с биологической точки зрения ограниченный смысл.

Это состояние не является тем, что представляет собой сознание внутреннего мира, но оно не есть и то, что является сознанием внешнего мира; и не то, что выражает сознание их обоих; и не то, что является бессознательным состоянием этих двух миров; и не то, что является мерой сознания; и не то, что есть простое сознание; и не то, что есть бессознание. Оно не воспринимается органами чувств, не постигается материальным, физическим разумом, не может быть предметом размышления или описания в словах; оно не имеет отношения к какому бы то ни было объекту и не может быть выведено как некое следствие. Оно является квинтэссенцией сознательного и бессознательного во Вселенной. Оно есть ядро космического «Я» и отрицание всех объектов чувственного восприятия в природе. Оно — вечное бытие, вечное знание, вечное блаженство. Оно — единственное, ничему не эквивалентное — *одно-без-другого*. Его называют *нада*. Его называют *турийя*. Его называют *атман* («Я»). И именно этого состояния вы должны достигнуть для своего освобождения.

Это состояние не является четвёртым по порядку значимости; оно четвёртое только по отношению к известным трём состояниям сознания: состоянию бодрствования, состоянию сновидения, состоянию глубокого сна, которые относятся к феноменальному миру природы. *Нада* есть безотносительный свидетель этих трёх состояний, и потому она абсолютна.

С точки зрения степени проявления, *нада* имеет четыре состояния, которые классифицируются следующим образом:

1. Состояние *нирваны*, или парасостояние; это — высшее состояние, состояние *одно-без-другого*. Здесь нет различия между субъектом и объектом. Только йоги, достигшие освобождения, могут воспринимать его.
2. Состояние *пашьянти* в этом состоянии высшее сознание полностью проявлено, и вся Вселенная кажется растворённой в космической *нада*. Вся Вселенная наполнена этой *нада*.
3. Состояние *мадхьямы*; так называется состояние, когда всё тело наполняется звуком *нада* и пульсациями сердца, которые заставляют вибрировать и всю окружающую атмосферу.

4. Состояние *вайкхари*; звук *нада* проявляется в голове, особенно в виде звона в правом ухе. Все звуки-буквы суть проявления *вайкхари*.

Первое из перечисленных состояний бесконечно в пространстве и во времени. Второе состояние является космическим. Третьего состояния достигают продвинутые ученики Йоги, а четвёртое доступно начинающим.

На этом заканчивается двадцать восьмой урок нашего курса. Не сомневайтесь, что *нада* — это основа концентрации. Забудьте о существовании своего тела, чувств и разума и воспринимайте только огромный океан *нада*, вибрирующий повсюду. отождествляйте себя с ней, — и вы будете в состоянии понять важность *самадхи*.

Прежде чем приступить к следующему уроку — непосредственному изучению *самадхи*, — перечитайте эту главу ещё раз, добейтесь её понимания, размышляйте о ней, о вопросах, которые в ней изложены.

**Примечания:** В соответствии с развитием медитации на звуке *нада*, то есть по мере продвижения через семь чакр, сознание тоже развивается и последовательно проходит следующие семь уровней (планов):

1. *Чакра: БХУ*; план сознания: ПРОЯВЛЕНИЕ НАДА

Всепроникающий звук *нада* проявлен в самосознании, и медитирующий слышит какой-то странный, необычный звук в голове.

2. *Чакра: БХУВАХ*; план сознания: ПРИЧАЩЕНИЕ К НАДА

Когда человек медитирует на проявленном звуке *нада*, последовательно достигая проявления различных его вариаций, то это называют причащением к *нада*. Здесь ученик Йоги иногда погружается в *нада*, но только при надлежащем сознательном усилии с его стороны. Его медитация на звуке *нада* в данном случае не является бессознательной, как в первом случае, но она не является и постоянной, как в *самадхи*; здесь восприятие зависит от силы воли медитирующего и от чистоты его разума, который ведёт своё самосознание к единению с *нада*. Материальные интересы и неуместные, отвлекающие обстоятельства часто создают флуктуации разума. В целом, эта стадия является стадией установления, стадией посвящения.

3. *Чакра: СВА*; план сознания: ПОМЕШАТЕЛЬСТВО НА НАДА

Это состояние в глазах среднего человека выглядит как лунатизм, однако между обычным лунатиком и человеком, помешанным на *нада*, лежит огромная пропасть. Разум обычного лунатика не был в состоянии познать истинный смысл проявленного мира и не смог подготовиться к тому, чтобы решать вопросы взаимодействия с этим миром. Он деградировал до полного банкротства и бежал в царство галлюцинаций и иллюзий, которые неприемлемы для общества, ибо желанием лунатика является уход от жизни, уход от реальности.

Напротив, помешанный на *нада* разрешил все проблемы в мире, и его больше не волнуют такие вещи, которые могли бы уводить его от реальности. Его главной задачей теперь является бежать от нереальности. По этой причине его и называ-

ют «помешанным на *нада*». При усилении внушения и при установлении контактов с чрезвычайно высоко развитыми йогами и святыми ученик достигает этого состояния. При этом в результате подобных контактов его разум испытывает такой подъем и настолько углубляется в царство реальности, что ученик не хочет возвращаться на материальный (физический) план.

Это состояние требует постоянного присутствия высококвалифицированного специалиста.

4. *Чакра: МАХАХ*; план сознания: ПОГРУЖЕНИЕ В НАДА

В этом состоянии медитирующий непрерывно погружается в *нада* без каких-либо усилий с его стороны. Он чувствует себя в океане *нада* как рыба в воде. *Нада* заполняет его и всё вокруг него. Как человек дышит день и ночь, совершенно не замечая своего дыхания, так и ученик Йоги воспринимает *нада* без всякого сознательного усилия. Точно также, как всякий человек, попав в ненормальную атмосферу, вдруг начинает осознавать своё дыхание, а выйдя из этой ситуации, привычно забывает о дыхании, так и находящийся на данной стадии ученик Йоги, оказавшись в нежелательной, неблагоприятной обстановке или в дискуссии, делает сознательное усилие, чтобы прислушаться к звуку *нада*, но сразу же погружается в него, как только ситуация проясняется и обстановка нормализуется.

5. *Чакра: ДЖАНАХ*; план сознания: ОПЬЯНЕНИЕ НАДА

Опьянение, вызываемое алкоголем или наркотиками, создаёт ощущение благоденствия на тот период времени, пока токсины имеются в тканях организма в достаточной концентрации. Опьянённые наркотиками чувствуют себя на вершине блаженства, а порою даже за пределами мира причин и следствий, вне пространства и времени. Но подобное опьянение является временным. При длительном применении наркотиков здоровью причиняется непоправимый ущерб, тело деформируется, естественная красота человека портится, деградируют органы и нервы, вызывая патологические провалы разума. Иногда алкоголики попадают в сумасшедший дом. Когда возбуждение алкоголика или наркомана рассеивается, он переходит в состояние так называемого «похмелья».

Человек, опьянённый *нада*, находится в этом опьянении непрерывно и пребывает постоянно вне сферы действия причин и следствий, вне пространства и времени. В его случае опьянение непрерывно, оно постоянно возрастает, никогда не снижается. Тело при этом омолаживается, сознание пробуждается, а разум просветляется. По природе своей это опьянение чисто, оно обладает живительной силой и с течением времени постоянно расширяется.

6. *Чакра: ТАПАХ*; план сознания: СЛИЯНИЕ С НАДА

Если соль или сахар высыпать в воду, их молекулы распадаются на ионы и всё вещество переходит в раствор, образуя однородную смесь. Подобно этому, когда самосознание отделяется от материального плана и сливается с космической *нада*, оно становится единым с ней. Ограниченное «Я», присущее отдельной личности, полностью аннигилирует, уничтожается и соединяется, сливается с бесконечным блаженством, с бесконечной силой и бесконечным знанием. Ученик Йоги забывает своё сознание и конечный мир, включая семью, друзей, собственное тело и т. д., и осознает себя просто как *нада*.

7. Чакра: САТЬЯ; план сознания: НИРВАНА, ИЛИ ОТОЖДЕСТВЛЕНИЕ С НАДА

Если на шестом плане сознания имеет место постоянное, непрерывное единение с реальностью, истиной, то седьмой план представляет собой постоянное, непрерывное отождествление с истиной, реальностью. Иначе говоря, на этой стадии йог не только объединяется, сливается с истиной, но и сам становится истиной. Он не только сливается с Брахманом — он теперь сам становится Брахманом. И как тонкая накалённая нить в электрической лампочке отождествляется с электрическим током и даёт свет миру, так и самосознание на седьмом плане сознания отождествляется с электричеством *нада* (Брахманом) и озаряет разум Йога.

И так же, как Солнце освещает всю Солнечную систему, так и озарённая личность, достигшая седьмого плана *нада*, способна освещать весь мир. Поэтому, когда Йог достигает этого плана, его называют Просветляющим Мир.

## Глава 29. САМАДХИ

**О**пределение. Если сосредоточение достигает своей вершины, то есть того верхнего предела, когда все флуктуации и блуждания ума исчезают и когда «Я» освобождается от пут и принимает свою истинную форму, такое состояние называется *самадхи* (*сам* — полностью; *а* — всецело и навсегда; *дхи* — интуиция). Таким образом, буквально слово *самадхи* означает: полное проявление вечной и божественной интуиции.

*Введение.* *Самадхи* представляет собой состояние, предшествующее *нирване*; оно переходит затем в *нирвану* и оканчивается в ней. Когда *самадхи* проявляется полностью, оно называется *йога-самадхи* (Йога требует достижения свободы только посредством *самадхи*).

В экстагическом состоянии *самадхи* связь тела, чувств и разума с внешним миром разрывается; одновременно открывается внутренний мир «Я». Это подымает душу из её временного, преходящего, смертного, обусловленного, конечного, изменяющегося и несовершенного существования и возвышает её до вечной, бессмертной, необусловленной, бесконечной, непрерывной и совершенной жизни. «Я» освобождается и переходит в *нирвану* — своё вечное состояние.

*Общее описание.* Существует два вида *самадхи*:

1. *Сампраджнята-самадхи*, или *савикальпа-самадхи*.
2. *Асампраджнята-самадхи*, или *нирвикальпа-самадхи*.

*Сампраджнята-самадхи* (состояние озарения разума, состояние сверхсознания).

В состоянии *сампраджнята-самадхи* достигают своей высшей степени сосредоточение, внушение и восприятие (*дхарана*, *дхьяна* и *самадхи*). При этом тело оказывается полностью намагнетизированным, чувства перешли в состояние *йога-нидры* и остаются в этом состоянии, разум озарён, а «Я» пробудилось от своего долгого сна-неведения. Тело приобретает невероятно огромную силу выносливости и переносит свободно всякие крайности: жар и холод, боль и напряжение, удары, температуру и т. п. Буквальный смысл слова *сампраджнята* (*сам* — полный; *пра* — превосходящий, вечный; *джнята* — знание) — «полное проявление вечной и божественной интуиции». Это — сверхсознательное состояние разума. В этом состоянии материя разума — *читта* — полностью концентрируется на сознании, направленном к единственной цели, и полностью освещает истинную форму объективного и субъективного мира.

*Сампраджнята-самадхи* есть состояние единения с высшим сознанием. Здесь познающий, познаваемое и процесс познания проявляются в их полной фор-

ме. Это — триединый союз, это — слияние трёх рек: Ганги (знания), Ямуны (*кармы*, судьбы) и Сарасвати (*бхакти*, веры). В состоянии *сампраджнята-самадхи* Йог познает объект не путём физиологических и психологических исследований, а непосредственно, потому что он сам является этим объектом. Мышление и объект мышления объединены здесь в одно целое, и потому они представляют собой одно и то же. Здесь *дхарана* (сосредоточение), *дхьяна* (внушение) и *самадхи* (восприятие) достигают своего совершенства.

*Сампраджнята-самадхи* проходит через четыре состояния мышления:

1. *Способность рассуждать и сомневаться.* Когда это состояние мышления овладевает разумом, человек всё подвергает сомнению, всё анализирует. Иными словами, это состояние есть состояние любознательности — любознательности относительно своей собственной сущности, относительно окружающего мира, например, Солнца, Земли, Луны, звёзд, планет и т. п. Помните: любознательность — это мать всякого знания. Если вы чего-то не знаете, то это показывает лишь то, что вы этим не интересовались, не испытывали любопытства к этому объекту.

Любознательность может занимать ваш ум все двадцать четыре часа в сутки. Например, во время сна к вам могут являться сновидения о предмете вашей любознательности. Она будет оставаться у вас в уме до тех пор, пока вы не получите истинного ответа относительно существа этого объекта.

Любознательность *самадхи* не является индивидуальной: она универсальна, у неё космический, вселенский характер, потому что любознательность *самадхи* хочет знать всё. Поэтому и требуется много времени для того, чтобы найти исчерпывающий ответ и достигнуть совершенства.

Первое состояние мышления переходит во второе и заканчивается в нём. Второе состояние можно было бы назвать силой или способностью познания.

2. *Способность познавать.* Если вы захотите что-то узнать по-настоящему, вы непременно овладеете знаниями об этом. Сила познания даёт истинный ответ вашей любознательности, в результате разум пополняется знаниями. А так как знание является величайшей силой в мире, то состояние познания и названо здесь «силой познания». С помощью силы познания и различения вы будете в состоянии познать истину, будете в состоянии отличить её от неправды; познать реальность (истину) и нереальность (заблуждение, неведение), чистоту и нечестивость; бессмертие и смертность; добродетельность и недобродетельность; удовольствие и боль; знание и невежество; «Я» и «не-Я»; свет и тьму и т. п. Познавая всё это, вы начнёте формировать свою жизнь в соответствии с первыми членами приведённых пар противоположностей и искоренять из неё вторые. Когда вторые члены этих пар, к примеру нечестивость и неправедность и т. д., будут устранены из вашей жизни, то в вашем уме воцарятся счастье и мир.

Вторая стадия мышления переходит в третью и оканчивается в ней состоянием счастья и умиротворённости.

**3. Состояние умиротворённости и счастья.** Имеется бесчисленное количество форм умиротворённости и счастья, однако все они суть проявления «Я». Все материальные состояния, дающие умиротворённость и счастье, подобны луне, ибо, как и луна, они отражают свет, исходящий от «Я»; именно «Я» является источником и солнцем вечного света умиротворённости и счастья. Когда восходит солнце, то уличные фонари, лунный свет и другие светильники меркнут и исчезают в лучах этого светила. Точно так же когда духовный мир и счастье воцаряются в разуме, то перед ними меркнут и исчезают все материальные источники счастья и умиротворённости.

Достижение стадии умиротворённости и счастья является реальной ступенью к концентрации, так как, если разум беспокоен, сосредоточение и медитация невозможны. Умиротворённость и счастье являются венцом материальной жизни, ибо все живые существа живут только ради мира и счастья. Истинная причина самоубийств выявляется сразу, как только становится известным, что у самоубийцы не оставалось никакой надежды на умиротворённость и счастье ни в настоящей, ни в будущей жизни. И если материальная жизнь заканчивается умиротворённостью и счастьем, то именно в этой самой точке духовная жизнь только начинается; по этой причине умиротворённость и счастье человека духовной жизни невозможно описать.

Третье состояние мышления заканчивается в четвёртом — в способности, в силе отождествления.

**4. Способность к отождествлению.** Сила отождествления есть врождённое свойство разума. Как телу присуще свойство единения, так разуму присуща тенденция к отождествлению. Например, если мыжимаем кому-либо руку или одеваемся во что-либо, то тело вступает в союз, объединение с рукой другого человека или с надеваемым платьем. Но если мы изучаем какую-либо науку, искусство или осваиваем ещё что-нибудь, то с этими учениями отождествляет себя разум. Объединение может быть в любой момент расторгнуто, разрушено, устранено; отождествление же остаётся навсегда, оно непрерывно. Мы можем надеть или снять платье, но проделать подобные манипуляции с отождествлением невозможно: они для него не существуют.

Успех обучения в школах, колледжах и других учебных заведениях зависит от силы отождествления разума. Учащиеся школ и колледжей ежедневно отождествляют свой разум с соответствующими учебными дисциплинами и по окончании курса обучения становятся специалистами в отождествлении разума в той или иной области. Все учёные степени и дипломы суть результаты соответствующих отождествлений.

Если человек испытывает вожделение или другие материальные желания, то он не может почувствовать себя отдельно от этого вожделения или желаний: он просто чувствует, что желает то или это. Если он выполняет благородную работу и, следовательно, его разум просветлён, то в этом случае он также не чувствует раздельности с этим состоянием: он чувствует, что он просветлён.

Причина этого очень проста: эти ощущения обязаны своим возникновением силе отождествления, которая является прирождённым свойством разума.

И хотя это свойство — непреложный, не имеющий исключений вечный факт, люди не понимают его психологической основы.

Четвёртое состояние сознания — *сампраджнята-самадхи* — полностью очищает и утончает разум до такой степени, что он оказывается способным достигнуть полного проявления отождествления. В обычном состоянии разум отождествляет себя с материей; поэтому он и называется материальным умом. Но в состоянии *сампраджнята-самадхи* он отождествляется с высшим, и потому он называется духом, или «Я».

#### Методика

Различают два способа сосредоточения: активный и пассивный. *Активный* способ начинается с *дхараны*, *дхьяны* и *самадхи* (т. е. концентрации, внушения и восприятия); главной, принципиальной целью этой стадии является контроль, управление внешней и внутренней природой тела, чувств и разума — и эта цель достигается медитацией на звуке *нада*. В *пассивном* способе тело, чувства и разум совершенно забываются; целью здесь является растворение в океане *нада*.

В стадии активного способа сосредоточения изучение и знание анатомии, физиологии и йогической психологии совершенно необходимы, так как без знания семи *чакр*, *кундалини* и *сушумны* активное (положительное, позитивное) сосредоточение невозможно. Пассивное, или негативное, отрицательное сосредоточение является предметом *асампраджнята-самадхи*, в котором присутствует только одно сознание и вся Вселенная растворяется в нем.

В действительности нет таких явлений, как активное (положительное) или пассивное (отрицательное) сосредоточения. Но с практической точки зрения подобная классификация чрезвычайно важна. Ибо без совершенного овладения позитивным сосредоточением овладеть негативным сосредоточением будет очень трудно, если вообще возможно.

Начинающие обычно не знают, что такое разум, что такое Космическое Сознание, что такое «Я». Однако они знают своё тело, свои чувства, своё мышление и индивидуальное сознание. И это является ещё одной причиной того, что первая стадия *самадхи* называется положительным сосредоточением, так сказать,

сосредоточением на вещах, известных начинающим. Сосредоточение же на Высшем будет являться вначале сосредоточением на воображаемом и, следовательно, неизвестном для них, потому этот метод называют отрицательным. Фактически, на более поздней стадии, когда вся Вселенная, включая и собственное тело медитирующего, растворяется в этом Высшем, положительное сосредоточение становится отрицательным, а отрицательное превращается в положительное.

Техника достижения *сампраджнята-самадхи*:

1. Упорядочьте свою диету. Употребляйте только простую пищу.
2. Припомните и мысленно прочитайте все требования ям и ниям.
3. Выберите строго определённое уединённое место для занятий. Примите удобную для тела позу с таким расчётом, чтобы исключить падение на случай, если вы заснёте. Для жителей Запада очень подходящей будет поза в удобном кресле с подлокотниками (см. рис. 9).
4. Практикуйте *дхарану*, *дхьяну* и *самадхи* (сосредоточение, внушение и восприятие) на звуке *нада*.
5. Сосредоточьте свой ум на всей *сушумне* (центральной нервной системе) и посылайте через неё внушения ко всему телу посредством *кундалини* (всей нервной системы). Внимательно прислушивайтесь, чтобы почувствовать изменения в организме и восприятия, появляющиеся в поле сознания.
6. Задерживайте, точнее, затягивайте дыхание. Вдохи и выдохи должны быть очень размеренными, ритмичными и медленными. Они не должны отвлекать ваше внимание от *самадхи* (восприятия). Если соблюдать это покажется затруднительным, то вообще не обращайтесь на дыхание никакого внимания, забудьте о нем совершенно; по прошествии некоторого достаточно продолжительного времени дыхание автоматически делается ритмичным. Иногда будет даже казаться, что оно совсем остановилось. Такое состояние принесёт вам переживание огромного наслаждения.
7. Практикуйте общую *пратьяхару*, выполняя её до тех пор, пока ваше тело не намагнетизируется силой *йога-нидры*, а ум не будет озарён.
8. В результате выполнения *пратьяхары* вы забудете своё тело и почувствуете целый океан сознания, света и жизни вокруг и внутри себя. Вы едва-едва будете сознавать, что у вас есть тело и что вы ограничены пределами этого тела.
9. Расслабьте всё тело и думайте: «У меня нет отдельного тела — я нахожусь во всех телах».
10. Не бойтесь этого состояния. Новые восприятия и знания придут к вам не для того, чтобы вредить вам и расстраивать вас, а чтобы помогать вам.

11. Медитируя, не нервничайте и не дёргайтесь. Сидите с достоинством, смело, с бодростью духа и верой в успех.

12. Мысль о смерти или о том, что вы можете упасть, может помешать всему процессу. Поэтому не думайте о смерти и не беспокойтесь: это ведь только страхи ничего больше; никто ещё никогда не умирал во время сосредоточения на звуке *нада*.

13. Подавите страх о падении тела или страх о приближении смерти. Если вашим сознанием будет руководить бесстрашие, то смерти или мысли о ней здесь вообще нечего будет делать: они покинут вас, и вы осознаете, воспримете высшее «Я», сияющее, подобно одновременному сиянию триллиона солнц, освещающее своей могучей первозданной энергией всю Вселенную и в то же время охлаждающее ваше сердце, подобно одновременному действию холодного света бесчисленного множества лун, и приносящее вам весть об освобождении.

14. Всё ещё остававшиеся у вас некоторые кармы будут начисто стёрты. Ваши глаза наполнятся постоянно текущими слезами, и вы вдруг мгновенно почувствуете, что вы совершенно тождественны с Высшим Сознанием и Высшей Природой.

15. Лицо ваше засияет аурой и светом. В этом экстатическом состоянии вы будете оставаться ещё долгое время после сосредоточения. Едва ли вы будете осознавать, что у вас есть тело. Весь мир вы будете видеть так, как будто это сон.

В теизме это состояние называется погружением в Бога. Это высшее состояние сознания, и все сверхъестественные силы придут, чтобы благословить и восславить вас. Не обращайтесь на них никакого внимания, если хотите достигнуть совершенства в *самадхи*. Все сверхъестественные силы можно использовать только для того, чтобы понять природу и сознание. Эти силы откроют перед вами для познания новую Вселенную. Используйте их, но не злоупотребляйте ими!

Это состояние называется *сампраджнята-самадхи*. В этом состоянии вы уже имеете в своём распоряжении сверхъестественные силы, но в вашем уме всё ещё остаются все впечатления о наслаждениях в материальном мире. Время от времени они будут «бомбардировать» вас. И если вы забудете об осторожности, то можете забросить свою практику и упасть с этого высокого трона Царства Небесного. Впечатления материального мира действуют подобно библейским демонам. Порой будет казаться, что ваша собственная природа ополчилась против вас.

Соблюдайте осторожность и внимательно следите за этими демонами, управляйте ими. Для этого полностью уйдите в *нада*, полностью погрузитесь в неё. Забудьте обо всем, кроме *нада*, и вы поборете и подчините их своей воле.

Однако победив, ни в коем случае не упивайтесь своей победой, не позволяйте себе возгордиться ею, потому что гордыня разрушит вашу победу, разрушит все достижения. Ибо эта победа была достигнута не вашими усилиями, а благодаря содействию *нада*. Поэтому будьте благодарны высшим силам за достигнутую победу.

А когда вы обнаружите в своём движении к совершенству какой-либо промах, тщательно проанализируйте свои методы и сделайте всё возможное, чтобы впредь не повторять в своей жизни прежних ошибок.

Впечатления материального мира продолжают оставаться в разуме; и потому эту стадию самадхи называют *сабиджа-самадхи* (*самадхи* с семенем) — *самадхи*, в котором присутствуют семена разных *карм* и желаний. Если вы будете действовать осторожно и внимательно, вы преодолеете все трудности.

Мы вкратце описали один из методов достижения *сампраджнята-самадхи* для начинающих. Но существует и множество других методов. Со всеми их вариациями вы познакомитесь поближе, когда продвинетесь в своей практике достаточно далеко. А этот метод останется в вашем разуме в качестве руководящего.

Интуиция, достигаемая посредством *самадхи* отличается от тех знаний, которые получаются чувственными восприятиями, или путём логических заключений, или как письменное свидетельство компетентных лиц, потому что эта интуиция всепроникающая и всеведуща и потому что она даёт йогу силу всеведения, силу всезнания, силу вездесущности и делает его всеильным. Её объектом является конкретная реальность, а не только лишь общие представления. Она обладает силой трансформировать объект в субъект, и йог, пользуясь этим, познаёт объект самым непосредственным образом. *Саттва* интеллекта-*буддхи*, квинтэссенцией которой является свет (*пракаша*), будучи освобождена, очищена от затемняющих её загрязнений, начинает излучать постоянный и непрерывный светлый поток интуиции, над которой теперь, в состоянии *самадхи*, не доминируют больше *раджас* (*гуна* активности) и *тамас* (*гуна* инертности).

Когда проявляется это сверхмыслительное состояние, возникающее как следствие достижения *самадхи*, йог приобретает внутреннее спокойствие и невозмутимость (*адхьятма-прасада*), а также мощный магнетический поток *спхоты* (*нада*). В силу этой интуиции, всё, что бы вы ни говорили или ни предсказывали, становится истиной, осуществляется. Поэтому она называется ещё интуицией — носительницей истины (*ритагмбхара-праджня*), Здесь нет даже намёка на неправильные представления, нет ни следа ошибочных представлений.

При грубом чувственном восприятии объект воспринимают органы чувств, которые лишь прибегают к помощи сознания; по этой причине такое восприятие оказывается ограниченным, опосредованным и окрашенным соответствующими чувствами, эмоциями. Но в случае интуиции *самадхи* объекты воспринимаются самым сознанием непосредственно, прямо; чувства же в это время

прекращают свою работу. В результате такое восприятие оказывается прямым, а не опосредованным. Иными словами, все знания и науки, существующие в мире, есть результат чувственного восприятия, в то время как знания, полученные с помощью интуиции *самадхи* (*праджни*), представляют собой результат сверхчувственного восприятия. Поэтому *праджню* называют также высшим восприятием (*пара-прагьякша*). Она, эта интуиция, видит объекты душою, в то время как физические глаза остаются закрытыми. Возникнув однажды, эта интуиция накладывает свой отпечаток на все восприятия: её впечатления и видение управляют всеми другими впечатлениями и представлениями.

Переживание *самадхи* неопишимо, невыразимо. Человек в этом состоянии не осознает ни своего тела, ни чувств, ни разума. Всё, что бы он ни пожелал узнать, он сразу же познает. Он достиг того состояния, когда никакой иллюзии, никакой ошибки или обмана возникнуть не может. И человек никогда больше не пожелает сменить это своё блаженство на что бы то ни было другое.

В каждой органической или неорганической сущности всегда заложена удивительная, таинственная сила, заставляющая эту сущность стремиться к освобождению, к отделению «Я» от материи, к оттягиванию его от этой жизни, к исследованию вечного и неизменяемого в каждой сущности. Человеческому телу выпала в этом отношении особая привилегия. Все священные писания суть не что иное, как записи исканий, полученного опыта, переживаний мудрецов.

Проявление космического «Я» в индивидуальном «я» — это исключительный опыт *самадхи*; от этого опыта зависит всё, что вы узнаете о сверхъестественном и сверхчувственном мире. Именно этот опыт *самадхи* впервые показал мудрецам древности, в чем состоит истинная, реальная сущность, реальное существование, какова истинная картина мира, а также то, что всё остальное только кажется реальным, истинным.

Эта картина отличается от всех других представлений органов чувств своей совершенной свободой, в то время как все представления чувств связаны и перегружены бременем объектов. Этот опыт возникает только тогда, когда ученик Йоги научился управлять своим телом, чувствами и разумом, когда он забывает их полностью и отождествляет своё «я» с высшим «Я». На этой стадии ищущий уничтожает время и пространство: с этого момента он больше не живёт во времени; наоборот, время и вечность находятся в нем. Этот опыт приобретён не какой-то отдельной страной и не является её особенностью. Точно так же он не является личным достижением какого-либо человека. Он является всемирным. Любой и каждый может достичь этого, если будет готов к его восприятию. Это состояние даёт величайшее наслаждение и бессмертие, однако оно требует и величайшей жертвы: оно требует поступиться материализмом и смертностью.

Здесь изложено краткое введение в методы постижения состояния *сампраджнята-самадхи*, и вы достигнете его, если будете регулярно практиковать изложенные до сих пор упражнения.

*Асампраджнята-самадхи*

*Самадхи* — это не простой опыт. Оно невыразимо и бесконечно. Оно представляет собой последовательный ряд состояний сознания, которые всё больше и больше разрастаются как в сторону разнообразия, так и в духовном отношении, пока, наконец, не заканчиваются состоянием *асампраджнята-самадхи*. *Асампраджнята-самадхи* означает уничтожение дуализма полностью и навсегда (в отличие от состояния *сампраджнята*, которое означает знание двойственности). Состояние *асампраджнята* является тем состоянием, которое называют нирваной, состоянием единственности, состоянием *один-без-другого*. Здесь нет отдельного ощущения разума и материи, «Я» и «не-Я», сознания и не-сознания. Это такой положительный опыт, который охватывает все остальные опыты, такой опыт, в котором растворяются все опыты. Это такой громадный океан бесконечности, что вся Вселенная выглядит в нем как щепотка соли. Эта щепотка соли входит в океан, чтобы измерить его, но назад она так никогда и не возвращается. Так и с разумом: однажды он вступает в это состояние *самадхи*, но назад, к своему материальному состоянию, никогда больше не возвращается.

Здесь, в этом состоянии, нет «Я», но нет и «не-Я». Это удивительное переживание, не выразимое словами. Это то самое состояние, которое в буддизме называют *анатмавадой*, а в теистических религиях — полным самоотречением. Мы не можем сказать, что это — Бог, потому что Бог — это относительный термин, который не имеет смысла вне Вселенной, но здесь-то как раз и нет Вселенной. Но мы не можем сказать, что это есть «Я», ибо термин «Я» теряет смысл без «не-Я», но здесь нет и «не-Я». Это, следовательно, не Бог, но и не не-Бог; это не «Я» и не «не-Я»; это не сознание и не не-сознание. Это такое состояние, которое является «всем во всём» — всемогущим, всеведущим, вездесущим.

*Асампраджнята-самадхи* является таким состоянием, в котором все материальные впечатления из разума изъяты и уничтожены, и разум, свободный от ментальных волн, возвращён к своему собственному первозданному великолепию. Это такое состояние, которое даёт вечную умиротворённость и вечное счастье.

Каждый человек бывает в этом состоянии — независимо от того, знает ли он об этом или нет. Когда ум оказывается в этом состоянии, то человек забывает всё и чувствует себя счастливым. В материальной жизни это состояние называется глубоким сном, который снимает физическую и умственную усталость, беспокойство, волнения, тревоги и т. п. и восстанавливает физическую и умственную силу. В духовной жизни оно называется *нирваной*, которая приносит освобождение и духовную силу. Здесь нет места для личных местоимений, таких, как «я», «вы», «он», «она», «оно» и т. п. Это есть *ТО, ЧТО ЕСТЬ*. Только практика даст вам истинный ответ на этот вопрос. Священные писания и записанный опыт других могут лишь вдохновить, подбодрить вас; ибо они являются лишь путеводными вехами к «этому».

*Асампраджнята-самадхи* является предметом пассивного, или негативно-отрицательного сосредоточения. Иначе говоря, оно достигается только силой духа, который представляется в виде бесконечной и отрицательной силы. Здесь сосредоточение (фиксация внимания), внушение и восприятие оказываются внешними частями концентрации. В состав внутренней части *асампраджнята-самадхи* они не входят.

В состоянии *асампраджнята-самадхи* йог становится подобным неподвижному океану. Это состояние — божественное безумие. Это источник всех сил и энергии во Вселенной, высочайшее и глубочайшее состояние счастья, умиротворённости и блаженства, где интуиция проявляется в своей самой совершенной форме.

Каждая душа потенциально божественна и в потенциальной форме имеет вечное существование, вечное знание и вечное блаженство. Однако в силу блужданий ума она утратила своё первозданное великолепие и силу всеведения, всемогущества и вездесущности. И получилось так, что бессмертное страдает от смертного; бесконечное стало конечным. Но с помощью различных методов, которыми располагает *асампраджнята-самадхи*, неведение разрушается, обнажается бесконечная природа души, и она восстанавливает свои первозданные силы: всеведение, вездесущность и всемогущество.

Если внешняя и внутренняя природа разума погружена в *самадхи*, божественность души проявляется в её полной форме.

Видения и голоса, которые иногда наблюдают и слышат медитирующие, рассматриваются в Йоге как результат поверхностного состояния концентрации: начинающий получает их в качестве откровения о созидательном духе внутри него. *Сампраджнята-* и *асампраджнята-самадхи* являются высшими состояниями просветления: в этих состояниях медитирующий не только получает видения, но и сам тоже становится видением. Здесь, в этих двух видах *самадхи*, в качестве их результата происходит соответственно единение и отождествление с Высшим. И так как описание Высшего Сознания и Высшей Природы лежит за пределами возможностей языка, то и эти два вида *самадхи* также описать невозможно. Эти явления есть предмет рассмотрения разума. Разум наблюдает их, но, к сожалению, не имеет языка, чтобы изобразить всё это; наш же язык, увы, никогда не сможет описать ничего подобного.

Не пытайтесь судить о достоверности различных видов *самадхи*, привлекая философию, рассуждения, логику и другие науки! Переходите скорее к практике и сами переживайте эти состояния. Они ждут вас! Судить о них можно только с позиции практики и только в свете практики. Философия начинается там, где кончается физика, а *самадхи* начинается в той точке, в которой заканчивается философия. Конец физики является началом метафизики, или философии, а конец метафизики является началом йогического *самадхи*. Йога не признает физики, в которой нет метафизики, и, наоборот, она не признает метафизики, кото-

рая пытается обойтись без физики. Йогическое самадхи представляет собой великолепный мост, позволяющий пересечь океан смерти, болезней и страданий, а физика и метафизика служат опорами и защитными перилами этого моста, и без них экипаж концентрации, может быть, не смог бы удержаться на середине дороги и свалился бы в океан смерти — в ту или иную сторону.

*Асампраджнята-самадхи* имеет две разновидности:

1. *Бхава-пратьяя* — господство над физическим миром. На этой стадии йог с помощью своей духовной силы достигает господства над физическим миром; однако если он пренебрегает силой духа и начинает играть с физическим миром или если он не достиг высшей стадии отрешения и по этой причине не занимается практикой, он может упасть с высоты достигнутого состояния и вернуться снова в физический мир. В этом состоянии достигается только частичное освобождение.

2. *Упайя-пратьяя* — это состояние обозначает господство над индивидуальным сознанием и разумом при посредстве Космического Сознания. Такое господство достигается следующими методами:

(а) Высшая степень отрешённости от мирских вещей.

(б) Огромная вера в умственные и духовные силы.

(в) Высшая степень энергии и энтузиазма, отдаваемых практике *самадхи*.

(г) Внимательность, постоянное держание в памяти духовной силы.

(д) Развитие способности к различению с помощью высшей степени интуиции. С помощью этой способности йог видит вещи такими, каковы они есть на самом деле.

(е) Высшая степень ревностного служения своему учителю и Высшему (надо).

(ж) Уважение и любовь ко всем живым существам.

(з) Постоянная практика *самадхи*.

Здесь перечислено лишь несколько средств, способствующих развитию состояния *асампраджняты*. Но этих средств существует неисчислимо множество, и вы можете использовать те из них, которые наиболее хорошо соответствуют вашему состоянию и потребностям.

Оба состояния *асампраджняты* могут быть констатированы следующим путём:

1. Если вы силой разума управляете всей Вселенной, то это есть состояние, называемое *бхава-пратьяя*. Здесь вы контролируете всё, кроме разума. Следовательно, в этом случае имеется возможность обратного падения вниз.

2. Если силой разума осуществляется полное и совершенное управление разумом, то достигнуто состояние, называемое *упайя-пратьяя-самадхи*. Здесь

вам нет надобности управлять всей Вселенной отдельно от управления разумом, ибо Вселенная есть не что иное, как частное проявление разума.

*Упайя-пратьяя-асампраджнята-самадхи* называется нирваной. Это состояние есть наивысшая и окончательная цель человеческой жизни.

### **Техника достижения асампраджнята-самадхи**

Припомните пассивный метод сосредоточения, означающий управление своим «Я» силой самого «Я», т. е. управление индивидуальным сознанием посредством силы Высшего Сознания.

1. Примите такую удобную для вашего тела позу, чтобы была исключена возможность его падения.
2. Добейтесь прежде всего состояния *сампраджнята-самадхи*.
3. Забудьте своё тело, своё имя, вообще свою индивидуальную сущность.
4. Постоянно думайте: «Я — Брахман. Я — Высшая Сущность. Вся Вселенная — Высшая Сущность. Я никогда не рождался и существую вечно. Я бессмертен. Я — вечность. Я — мир, умиротворённость (*Шивохам*). Я — вечная сущность, вечное знание и вечное блаженство. Я проявляю Вселенную. Я охраняю Вселенную. Я — причина растворения Вселенной. Мною проявлены бесчисленные солнечные системы. Я действую во всех телах. У меня нет смертных чувств, смертного тела, смертной души и смертного разума. Я неумирающий и нерождаемый. Все неорганические и органические сущности — это мои формы существования. Я не имею индивидуального тела, индивидуальных чувств, индивидуального разума и индивидуальной души. Вся Вселенная — это сон наяву. Нет ничего, кроме Брахмана. Брахман единствен, уникален — *один-без-другого*. Он имеет вечное существование, вечное знание, вечное блаженство, и Я — это Он».
5. «Я бессмертен, я не испытываю никакого страха, я не признаю деления ни на касты, ни на верования, ни по цвету кожи, ни деления на страны; я не различаю ни матери, ни отца, ни мужа, ни жены, ни детей, ни друзей, ни врагов. Я — вечное знание. Я — Шива. Я — Шива».

Таковы некоторые методы достижения состояния *асампраджнята-самадхи*. По мере продвижения в своей практике *асампраджнята-самадхи* вы найдёте множество других путей.

Проведём сравнение двух состояний самадхи: *сампраджнята* и *асампраджнята*. Мы видим, что состояние *сампраджнята-самадхи* выражается в сосредоточении на Высшем путём анализа и синтеза Вселенной и разума, а другое состояние — *асампраджнята-самадхи* — выражается в сосредоточении на Брахмане посредством силы Брахмана.

*Сампраджнята-самадхи* есть положительное сосредоточение, а *асампраджнята-самадхи* — отрицательное сосредоточение. *Сампраджнята-самадхи* всё

ещё содержит семя будущего рождения, а *асампраджнята-самадхи* не содержит будущего рождения. В состоянии *сампраджнята-самадхи* рождение и смерть управляются природой; в состоянии *асампраджнята-самадхи* «Я» освобождено и имеет полную свободу выбирать себе воплощение в любой форме. «Я» имеет полную свободу делать всё что угодно.

*Сабиджа-самадхи* (то есть *самадхи* с семенем, *самадхи* со спящими кармами) обладает величайшей силой и используется как вспомогательное средство для проникновения к *нирбиджа-самадхи* (т. е. *асампраджнята-самадхи*) — такому *самадхи* которое побеждает все кармы.

В состоянии *сампраджнята-самадхи* ещё сохраняются остаточные элементы впечатлений материального мира, но в *асампраджнята-самадхи* все остаточные впечатления разрушаются. И если *сампраджнята-самадхи* есть единение с Богом, то *асампраджнята-самадхи* есть становление Богом.

До тех пор пока вы не достигли состояния *самадхи* ваши усилия по отношению к освобождению остаются негативными. Когда же силой различения вы выделяете из *пракрити* (природы) отличительные особенности *пуруши*, то есть Сознания, позитивная природа духа проявляется сама собой. Это проявление Высшего Сознания на его собственном уровне, то есть на уровне выше всех влияний со стороны *пракрити* (природы), является наивысшим состоянием *самадхи*. Здесь всякая возможность помех исчезла навсегда.

Адекватное описание *самадхи* не может быть сделано ни пером, ни устно, потому что как раз в тот момент, когда мы открываем рот, чтобы вести рассказ, или когда мы берём в руки перо, чтобы записывать, мы уже не находимся «там», в «том» состоянии. Это подобно пловцу на дне океана: пока он находится на дне, он не имеет возможности выразить другим людям свои переживания, когда же он подымается на поверхность и пытается рассказать о виденном — он уже не на дне океана и перед его глазами нет того великолепия, которое он хотел бы изобразить. *Сампраджнята-самадхи* подобно такому плаванию на поверхности океана, а *асампраджнята-самадхи* — плаванию у дна океана сознания.

Йогу надо познавать с помощью Йоги. Йога проявляется только посредством Йоги. Тот, кто серьёзно познакомился с Йогой, останется верен ей навсегда.

*Самадхи* — это такое состояние, которого могут достигнуть лишь немногие, и почти никто не может сохранить его у себя на длительный срок, потому что оно разрушается призывами жизни. Поэтому говорят, что окончательного освобождения невозможно достигнуть без особой милости Всевышнего Учителя.

На этом заканчивается двадцать девятый урок — последний урок нашего курса. Читайте и перечитывайте его. Добейтесь его понимания. И практикуйте Йогу в соответствии с его указаниями.

## Глава 30. НАШИ ЖИТЕЙСКИЕ ДЕЛА И ЙОГА

Как влияет Йога на наши повседневные занятия? Может ли она помочь в достижении личных и деловых успехов? Может ли способствовать этому состоянию *самадхи*?

Это очень большие, озадачивающие, недоумённые вопросы, и они требуют серьёзного рассмотрения. Ответов на эти вопросы дано много, но отвечают на них по-разному. Одни говорят, что йогическое *самадхи* в наш век недостижимо, особенно в современных перенаселённых городах. Они добавляют далее, что самадхи возможно достигнуть лишь в том случае, если Йога практикуется в отдалённых, уединённых местах. Другие отстаивают ту точку зрения, что для достижения успеха в Йоге практикующий её должен отречься от всего земного, включая жену или мужа, детей, имущество и производственные дела. Некоторые же философы придерживаются мнения, что Йога — это сверхэтическая система и обыкновенный человек освоить её не в состоянии.

Проанализируем критически эти и подобные им вопросы относительно практики Йоги, ибо если с помощью Йоги невозможно достичь личного и делового успеха, то занятия ею превращаются в модное развлечение, в предмет роскоши, который не требует, да и не заслуживает, сколько-нибудь серьёзного внимания.

Прежде чем ответить на поставленные вопросы, необходимо в первую очередь выяснить, что собственно означают понятия «личный успех», «деловой успех» и их далеко идущие последствия. Если личный и деловой успех означают, что для их достижения надо гипнотизировать всех окружающих лживыми слащаво-добродетельными речами и под это подслащенное лживое сюсюканье перерезать им глотки и наполнять свои собственные сейфы капиталами, не обращая внимания на нужды других, как это в большинстве случаев и делается в наши дни, то тогда, действительно, Йога не будет подходящим инструментом для таких «ищущих». И если такие люди не желают не только исправлять себя, но, напротив, рассматривают Йогу как божественный перст, указующий им пути к материальному обогащению и накоплению капиталов, то им следует бросить занятия Йогой, и притом чем скорее, тем лучше.

Йога вовсе не является отказом от личной жизни и от личного успеха. Она является отказом от порочных концепций, которые выдаются за истинное выражение этих понятий. Личная жизнь, деловые отношения, семейная жизнь, рождение и воспитание детей — всё это части божественной жизни. Поэтому они не могут быть помехой в занятиях Йогой. Однако если они используются не как части божественной, т. е. разумной жизни, а делаются выражением только звери-

ной психологии, когда сильный ждёт удобного момента, чтобы сожрать слабого, тогда Йога выступает, конечно, против такого использования.

Йога учит достижению сверхэтического состояния жизни; но ведь это и есть путь, ведущий к совершенству. Для начинающих она указывает практические пути сосредоточения разума, что закладывает основу, скелет этических и моральных знаний. В результате практики Йоги ученик постепенно достигает того наивысшего состояния жизни, которое лежит за пределами понимания обычно человека и потому называется сверхэтическим путём жизни.

Молодой ли, старый ли, ученый или неученый — любой человек может практиковать Йогу. При этом практика Йоги может происходить в любом месте, лишь бы оно обеспечивало занимающемуся достаточную тишину и покой. Таким образом, Йога выставляет только одно требование, необходимое для занятий, и это требование — спокойствие. Всё, что так или иначе способствует успокоению ума, будет полезным и необходимым для практики Йоги, потому что без обеспечения такого состояния ума медитация невозможна.

Если вы хотите достигнуть успеха в своей личной или деловой сфере или на любой другой тропе жизни, то вам необходимо понять и освоить методы сосредоточения ума, которым учит Йога. Изучите силу влияния вашего собственного подсознательного ума — и в недалёком будущем вы поразитесь тем изменениям, которые произойдут в вашем умственном и физическом развитии. А спустя ещё какое-то время вы начнёте замечать, что ваша личность оказывает положительное влияние на других. Если ваши деловые отношения строятся на правильной основе, то вежливое и честное обращение повысит ваш престиж в деловых кругах. Правдивость — это основа идеального ведения дел. Несомненно, встречаются и такие люди, которые как будто сами хотят, чтобы их обманывали: они, кажется, просто не верят правде, если она не приукрашена. Однако вы не должны поступаться правдой в угоду подобным странным индивидуумам.

Деловые, производственные отношения играют колоссальную роль в развитии как отдельной страны, так и всего мирового сообщества в целом. Но они имеют две стороны: созидательную и разрушительную. Если деловыми отношениями злоупотребляют, они разрушают как отдельную личность, так и общество, национальные и международные связи и отношения; если же их рассматривают как божественную основу и неуклонно осуществляют это на практике, то они действуют созидательно. Со своими деловыми партнёрами и клиентами вы должны обращаться так, как будто бы это члены вашей собственной семьи. Ведь их благоденствие — это и ваше благоденствие. В этом и состоит секрет хорошего бизнеса. Вы должны на деле проявлять вашу добрую волю во всех своих взаимоотношениях; тогда и ваш ум будет счастлив и умиротворён, и этот факт изо дня в день будет отражаться на ваших делах.

Ошибки или неправильные действия ума в деловой сфере вполне возможны. Это совершенно обычное дело, и не составит никакого криминала, если вы будете готовы учиться на ошибках, изучать правильные методы ведения дел и поправлять самих себя.

Внимательность — это великая сила. Она называется *практикой пробуждённости*. Если вы практикуете практику пробуждённости, вы улучшите как свои собственные способности, так и производительность своего труда.

Иногда вам будет казаться, что как будто кто-то заставляет вас делать всё неправильно, у вас всё просто валится из рук; вам будет казаться, что вы никогда не выберетесь из заколдованного круга, что вас как будто тянет в неправильную сторону какая-то сила. А задача-то решается просто: ваш сознательный ум невнимателен, он не находится всегда на чеку. Вы слишком разленились и не управляете самих себя, вы стали безразличны к серьёзности своего положения. Так постепенно ваш сознательный ум становится отрицательно настроенным по отношению к практике пробуждённости и вы теряете положительную силу ума. Результат всего этого: вы создаёте неприятности и затруднения как для самих себя, так и для своих собратьев — человеческих существ. Ведя свои дела без осознания этого обстоятельства, вы сеете семена для будущих нарушений и в вашей собственной жизни, и в своём окружении.

Внутри вас работает беспроводный умственный телеграф, широковещательная ментальная радиостанция. Через это устройство вы во все стороны излучаете мысли; поэтому вы никогда не должны передавать злонамеренные, порочные мысли, ибо, нарушая это требование, вы будете разрушать не только собственное благополучие, но и благополучие своего собрата, будь то клиент или компаньон вашего предприятия. Всё на свете вращается по кругу, ничто не идёт по прямой линии. И всё, что бы вы ни передавали, возвращается рано или поздно назад, к вам — чтобы завершить предопределённый ему круг. Без такого возвращения круг оказался бы незавершённым. Но если этот круг завершается злобными мыслями — неизбежно расстройство. Чтобы этого не происходило, чтобы передача мыслей шла в благотворном направлении и не оказывала ни на кого вредных влияний, вы должны очень хорошо познать свою умственную электростанцию и хорошо понимать, что точно такое же напряжение и сила воли содержатся и в других подсознательных умах. Вам следует использовать эту силу именно в таком направлении постоянно, ежедневно, так как без этого ваше счастье может разрушиться. Йога научит вас тому, чтобы вы оказались в состоянии достичь своей цели посредством правильного, позитивного использования этой силы.

Первые две ступени Йоги — *яма* и *нияма*, — т. е. намерение управлять умственными, психическими силами и правила материализации этого намерения, заложат в вас основу практики Йоги. Вы должны будете практиковать *ахимсу*, которая означает: непричинение вреда и ненасилие, правдивость, честность, со-

хранение гормональных и жизненных сил тела путём воздержания и отвержение намерений накапливать деньги для удовлетворения личных желаний. Следует иметь в виду, что беспокойство ума создаёт не счёт в банке сам по себе, а ментальная настроенность, позиция индивида, который и не помышляет о том, чтобы помогать и служить другим. Деньги должны сохраняться и расходоваться экономно, чтобы с максимальной пользой служить и вам лично, и обществу и обеспечивать национальное и всемирное благосостояние. Но если банковский счёт используется только для удовлетворения личных желаний (хотя по закону вы и вправе поступать именно таким образом), то с точки зрения Йоги вы тем самым совершаете тягчайший грех.

Современные политические волнения и войны являются свидетельством того, к чему ведёт эта неразумная философия наживы, жадности и накопительства. Если один наслаждается, а девяносто девять страдают, мы не можем построить действительно демократическое государство. Одним словом, мы не должны копить только для себя, не должны причинять вред кому бы то ни было другому, мы не должны практиковать лживости, воровства, невоздержанности и алчности.

Главной добродетелью является именно *ахимса*, а все остальные добродетели управляются ею. При этом имеется в виду не только непричинение вреда и непричинение насилия, но и отсутствие ненависти. Иначе говоря, *ахимсой* называется воздержание от зла по отношению ко всякому живому существу, каким бы путём и в какое бы время это зло ни причинялось. Намерение соблюдать пять положений: непричинение вреда, правдивость, несовершенство воровства, воздержание и ненакопление богатств (денег) для личного удовлетворения — называются *ямами*. Человек, который намеревается управлять умом и хочет достигнуть исполнения этого намерения, должен следовать этим пяти *ямам*. Эти *ямы*, как уже говорилось, являются намерением управлять умом и умственными волнами.

Чистота, удовлетворённость, простота (отсутствие роскоши), изучение писаний Йоги и способов формирования собственного тела — называются *ниямами*. Если ученик соблюдает эти *ниямы*, то он тем самым материализует своё намерение управлять умом и повышать ментальную силу.

Ниже приводятся четыре способа создания умиротворённости и счастливого, радостного состояния духа:

1. Братство и дружба с теми, кто уже достиг освобождения, ибо эти люди познали истинное счастье.
2. Симпатия и сострадание по отношению к тем, кто страдает от психических или физических болезней или по какой-либо другой причине.
3. Жизнерадостное, добродушное, доброжелательное обращение с теми, кто добр, добродетелен и справедлив.
4. Невозмутимость и безразличие по отношению к злонамеренным.

Эти четыре метода, если они практикуются старательно и постоянно, так, что стали составной частью вашей жизни, создадут у вас спокойствие и безмятежность (*читта-прасаданам*). Ученик Йоги должен быть свободен от зависти и ненависти, он не должен быть грубым и бессердечным к страданиям других людей и наций. Ненавидьте грех, но будьте милосердны к грешникам.

Принципы Йоги имеют абсолютный характер и не допускают исключений. Например, «Не убивай» является категорическим требованием Йоги. Мы не должны допускать мысли об убийстве даже тех, кто, может быть, настроен против нас, — богохульников, вероотступников или несогласных с правительством. Принципы *ямы* и *ниядмы* имеют законную силу всюду и не допускают исключений ни по соображениям кастового или религиозного характера, ни исходя из цвета кожи или принадлежности к той или иной стране или национальности, ни из соображений возраста или состояния. Те, кто хотят стать частью высшей жизни медитации и сосредоточения, должны следовать этим принципам твёрдо и бесповоротно.

Для успешного движения вперёд вы должны всегда помнить два следующих положения: если на каком-то жизненном повороте вы застряли, то, во-первых, не отчаивайтесь и не тревожьтесь и, во-вторых, старательно применяйте два божественных средства:

1. Практику, которая состоит из следующего:
  - а) долгого и постоянного усилия, направленного на сосредоточение;
  - б) размеренности жизни;
  - в) большой любви и большого доверия;
  - г) твёрдой решимости выполнять упражнения.
2. *Вайрагью*, которая складывается из непривязанности и отрешения.

Отрешение вовсе не означает, что надо отречься от семьи, дома, родины, от общественной, национальной и международной жизни и уйти в леса или горы, чтобы практиковать там свои упражнения по сосредоточению. Во-все нет. Оно означает лишь устранение недостатков, пороков и тех ментальных привычек, которые являются препятствиями для высшей жизни и концентрации. Тьма и свет, ночь и день не могут существовать одновременно. А плохие привычки и злые наклонности как раз и подобны тьме и ночи. Каждый ученик Йоги должен непременно устранить их с дороги ради высших достижений. Если бы отрешение означало отречение от дома, семьи, родины и общества и присоединение к армии бездомных нищих, монахов, *свами*, то каждый стал бы нищим, а попрошайки и разбойники стали бы править миром, и тогда создание благоденствия в мире оказалось бы совершенно невозможным. Такое, с позволения сказать, отрешение было бы только изменением обстановки, но не действительным отрешением.

Отрешение означает устранение психических болезней и недостатков. Если вы не желаете совершенно определённо и твёрдо исправить свой ум, то, даже если бы вы отреклись от всего мира, это вам не помогло бы. Если отречение от мира рассматривать как йогическое отрешение, то тогда единственным его итогом была бы смерть, но это не решает, к сожалению, проблемы и не является выходом из положения. Наоборот, каждый пытается победить смерть.

Между сменой обстановки и йогическим отрешением существует огромная разница. Нет сомнения, изменение местности, изменение обстановки помогает, если это делать надлежащим образом, однако не следует забывать, что каждый человек имеет свой ум со своим «Я» и что он тоже должен усовершенствовать этот ум.

Ни один человек не может совсем отречься от вещей жизненной необходимости, таких, как пища, одежда, жилье и т. д. Кем бы он ни был — монахом или повесой, свами или простым нищим, — он нуждается в удовлетворении первичных потребностей. Поэтому вы должны тщательно разобраться в этом вопросе и понять, что означает отрешение. Если, например, какой-то человек создаёт у себя в доме, в своей стране, в обществе беспокойную жизнь, нарушает атмосферу дружелюбия и благоденствия и, чтобы избавиться от неизбежной отрицательной реакции окружающих, отрекается от мира, предпринимая бегство в горы, то, может быть, здесь, в горах, он и сможет спастись от наказания со стороны общества и нации, но это, тем не менее, не будет йогическим отрешением.

В понимании отрешения существует огромная путаница. Отрешение — это секретное оружие Йоги, и является оно следствием ментального, умственного развития. Чем выше мы поднимаемся по ступеням развития, чем больше мы просвещаемся в результате практики, тем больше мы отрешаемся от наших слабостей. Отрешение пропорционально развитию нашей способности к сосредоточению, и каждый ученик постигает его шаг за шагом всё лучше и лучше, пока не оказывается однажды в состоянии устранить все материальные шоры, затемняющие и ограничивающие его ум.

Для отрешения от своих злых склонностей и плохих привычек ученик Йоги должен следовать методам, которые приводятся ниже:

1. *Пратипакша-бхавана* — думать о силах, противоположных злым силам.
2. Громкое произношение (распевание) звука *ОМ*.
3. Выполнение дыхательных упражнений, особенно задержки дыхания.
4. Практикование постов, тщательный анализ и выбор диеты, а также поступков и круга знакомых.
5. Избегание безделья: постоянно быть занятым, изучать всё, что расширяет ваш кругозор и повышает умственные способности.

6. Отношение к миру как к сну наяву.
7. Чтение жизнеописаний освобождённых людей.
8. Практикование *пратьяхары* на различных частях тела.
9. Медитация на лучезарном высшем свете, находящемся за пределами всех печалей.
10. Беседы и консультации с учителем.
11. Отождествление себя с высшим сознанием и полное забвение тела — достижение состояния Брахмана (*Брахма-бхавана*).

Поток сознания течёт из разума в двух направлениях подобно течению рек вблизи океана: одно из этих направлений созидательное, другое — разрушительное. Если сознание течёт в сторону созидания, оно создаёт свободу, знания, просвещение, хорошие качества и силу; если же оно направлено к разрушению и тьме, то порождает невежество, оковы и слабость.

Человек, отрешающийся от своих слабостей и злых привычек, приобретает удвоенную силу разума.

1. *Апара-вайрагья*. Первая степень отрешения. Она состоит в отрешении от всех материальных желаний разума с целью достижения психических сил. Эта степень приносит с собой очищение всех действий, систем, привычек, обычаев, манер и поведения в целом. Человек становится хозяином своего тела, чувств и разума. Низкие и разрушительные желания не могут потревожить его спокойную природу. Сознание человека в этом состоянии пробуждается, чтобы отождествиться с Высшим.

2. *Пара-вайрагья*. Это состояние является последней, крайней степенью отрешения. Оно даёт способность и могущество управлять всей природой и природными силами. Человек в таком состоянии становится хозяином природы. При этом он достигает полной свободы, и его называют просветлённым, озарённым человеком. Это состояние несёт с собой отождествление с Высшим.

Помните всегда и постоянно, что отрешение означает устранение злых привычек, недостатков и изъянов в жизни, ибо без их устранения, без отрешения от них вы не сможете по-настоящему развить свою личность. Это правило не допускает никаких исключений, где бы оно ни применялось — в делах, в учёбе или в какой бы то ни было другой деятельности.

Внимательно прислушивайтесь к возникающим у вас в сознании побуждениям. Это — проявление действующих в вашем разуме непроизвольных сил. Эти силы рождаются в вашем собственном разуме, но сейчас они пока находятся вне вашего контроля. Путём длительной практики и отрешения вы научитесь управлять ими и затем использовать их для развития своей силы воли.

Порыв, побуждение представляет собой силу, идущую изнутри наружу, а побуждение — это сила, направленная снаружи внутрь. Когда и где действуют эти силы? Они действуют в вашем подсознательном уме, будучи внедрены туда, когда вы передавали какие-то мысли. Эти силы — ваши ментальные радиостанции. Если вы управляете ими, то ваш ум будет выше порога мира.

На этом заканчивается тридцатая глава нашего курса. Возможно, вначале вам покажется трудным понять и усвоить многие факты, приводимые в ней. Однако в нашем мире так много странных и непонятных вещей, что вы сможете понять их лучше только после достаточно долгой практики и изучения.

Практика делает совершенным. А отрешение создаёт природу духовного света.

Читайте эту книгу и добивайтесь её понимания! Расширяйте тысячекратно те знания, которые в ней содержатся, пользуясь для этого другими источниками и собственными размышлениями и комментариями! Практикуйте, пользуясь этой книгой, и добивайтесь успеха в вашей профессии, в деловой сфере, в искоренении дурных привычек, в улучшении манер и поведения! Йога — это основа высокоэтической и высокоморальной жизни, и именно на этой основе держится Царствие Небесное.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

По просьбе моих учеников и друзей я дал в этой книге краткое введение к постижению окончательной истины, конечной реальности — нирваны, а также подробные инструкции ко всем методам и упражнениям, обеспечивающим успех в постижении, реализации «Я» путём сосредоточения ума и умственных волн. Обдумывая план и содержание книги, я пришёл к выводу, что этот курс должен быть максимально простым и кратким, а выполняя обещание относительно написания курса, данное своим друзьям, я именно в таком стиле его и оформил. Курс содержит минимальное количество уроков. Все уроки настолько просты, что вы свободно сможете заниматься сосредоточением у себя дома. Не сомневаюсь, что, если вы будете применять методы, содержащиеся в данной книге, вы безусловно достигнете успеха. Мне известно, что многие из моих учеников и друзей, пользуясь этими методами, такого положительного успеха уже достигли. Кроме того, указанные методы не новы: они были испытаны и проверены бесчисленным множеством освободившихся душ на протяжении длинного периода времени. Несколько заключительных советов и указаний:

1. Никогда не сомневайтесь в своих способностях управлять своим умом.
2. Будьте уверены в том, что в вас заложены вечное бытие, вечное знание и вечное блаженство.
3. Приступая к занятиям в соответствии с имеющимся у вас временем, всегда соблюдайте полное молчание и выполняйте *дхарану*, *дхьяну* и *самадхи* (сосредоточение, внушение, восприятие).
4. Следуйте тем инструкциям, которые даны в каждом уроке.
5. Никогда не расстраивайтесь, если вы вдруг окажетесь в неблагоприятной ситуации.
6. Никогда не начинайте занятий, говоря себе: «Я попытаюсь сосредоточить свой ум». Говорите твёрдо: «Я буду управлять своим умом. Я буду сосредотачиваться».
7. Не смущайтесь, если потерпите неудачу. Вы, без сомнения, достигнете успеха, если будете практиковать упражнения.
8. Будьте совершенно уверены: абсолютно всё, что было когда-либо сделано кем-либо из освободившихся душ, вы тоже сможете сделать. Сохраняйте полную уверенность в своих силах.
9. Чтобы успешно подниматься вверх по ступеням Йоги, надо совершенно точно понять смысл учения Йоги и её психологию.

Рассмотрим ещё раз вкратце восемь ступеней Йоги:

1. Принятие твёрдого решения управлять своим умом. Это решение представляет собой первую ступень, которая называется *яма*.
2. Следование определённым строгим правилам, обеспечивающим выполнение принятого вами решения. Это следование правилам есть вторая ступень Йоги — *нияма*.
3. Принятие твёрдой и устойчивой позы тела. Это — третья ступень, или *асана*.
4. Осуществление управления своим дыханием. Четвёртая ступень — *пранаяма*.
5. Отвлечение энергии своего сознания от внешнего (объективного) мира и от внешних связей и отождествление себя с Высшим Сознанием. Эти действия составляют пятую ступень Йоги, которая называется *пратьяхара*.
6. Фиксирование (сосредоточение, концентрирование) ума на отдельных чакрах и частях тела, которые вы выбираете для выполнения локальной концентрации, а также на всём теле — для выполнения общей концентрации. Это сосредоточение есть шестая ступень Йоги — *дхарана* (сосредоточение).
7. Направление, посыл сильного внушения после предварительного сосредоточения. Суть внушения зависит от вашего намерения: то ли вы хотите произвести анестезирование соответствующей части тела, то ли сделать её холодной, как лёд, то ли горячей, как огонь, и т. д. и т. п. Это внушение представляет собой седьмую ступень Йоги — *дхьяну* (внушение).
8. Восприятие реакции организма на данный вами приказ (внушение), то есть ощущение того, в состоянии ли ваш подсознательный ум следовать вашим командам или нет. После практики в течение определённого времени он будет выполнять ваши приказы. Восприятие результатов сделанного внушения есть восьмая ступень Йоги — *самадхи* (восприятие, ощущение).

Когда вы добьётесь совершенно твёрдого умения воспринимать жизненные потоки Высшего Сознания внутри и вокруг себя, тогда вы достигнете единения с Высшим. Вы почувствуете тогда внутри себя всю Вселенную, а себя — заполняющим всю Вселенную. Такое состояние называется *сампраджнята-самадхи*. Постепенно это состояние единения переходит в конце концов в более высокую стадию — в отождествление с Высшим, где вы почувствуете, что «То есть Ты». Это более высокое состояние называется *асампраджнята-самадхи*. Оно ведёт к окончательному освобождению.

Последние три ступени: *дхарана*, *дхьяна* и *самадхи* (сосредоточение, внушение и восприятие) — являются внутренними компонентами состояния *сампраджнята-самадхи*, а пять первых ступеней — внешние или предварительные ступени Йоги.

В состоянии *асампраджнята-самадхи* последние три ступени Йоги: *дхарана*, *дхьяна* и *самадхи* (сосредоточение, внушение и восприятие) — также становятся внешней частью практики, так как это состояние является состоянием полного отождествления с Высшим. Вне его ничего нет. Поэтому это состояние называют состоянием единственности, *одним-без-другого*. Действия: сосредоточение, внушение и восприятие — относятся к миру двойственности, к миру дуализма. А поскольку здесь, в высшем состоянии, никакого дуализма нет, то эти действия становятся внешними компонентами *асампраджнята-самадхи*: они подводят сознание ко входу в состояние *асампраджнята-самадхи*.

Самым искренним моим желанием при написании книги было помочь вам, моим читателям, успешно достигнуть осознания своего «Я», применяя сосредоточение ментальных (умственных) сил. Все методы, которые я получил в своё время от моего учителя — великого озарённого Бхагавандаса Бодхисаттвы, я без малейшего колебания изложил вкратце в этой книге, ничего не утаив, ничего не оставив «про запас».

Когда вы постигнете их и укрепитесь в практике этих методов, вы овладеете своим разумом, и это ваше мастерство откроет перед вами новый, вечный мир — мир счастья. Чтобы достигнуть озарения, совершенства и свободы, изучайте эти методы, испытывайте их, проверяйте их своей практикой.

Огромная вселенная, воспринимаемая нашими органами чувств, составляет лишь одну четверть ещё более обширной Вселенной — той Вселенной, которая скрывается на недоступном органам чувств божественном плане. Остальные три четверти божественной Вселенной — это удивительный, странный мир, почти совершенно непонятный обычному человеку.

Вы, безусловно, откроете этот вечный, бессмертный мир, если будете усердно и добросовестно заниматься практикой Йоги. Комбинируя в своей практике в различных сочетаниях изложенные в книге методы, изучая их и накапливая всё больший опыт, вы приобретёте огромную уверенность в своих умственных и психических силах, преодолёте все препятствия, встающие на вашем пути, и достигнете полной свободы в царстве духа.

Успех достигается практикой, он — побочный продукт практики. Вся Вселенная станет для вас открытой книгой. Но никакие печатные или рукописные книги — если вы только читаете их, не практикуя, — не помогут вам достигнуть этого, не дадут ответа вашей пытливости и любознательности. Только практика в соответствии с изложенными методами Йоги позволит вам достигнуть *нирваны*.

## ПРИЛОЖЕНИЕ: ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ АСАНЫ

**В**се йогические позы и упражнения являются целительными, поскольку:

1. Способствуют физической, ментальной и духовной красоте.
2. Помогают медитации.
3. Способствуют релаксации — физической, ментальной и духовной.
4. Предотвращают склероз и другие расстройства нервной системы.
5. Снимают нервозность.
6. Способствуют снижению веса.
7. Стимулируют дыхание, кровообращение и циркуляцию электричества в теле.
8. Повышают эластичность скелетной и мышечной систем, укрепляют кости, мышцы и суставы.
9. Снимают стресс.
10. Способствуют здоровому сну и гармонии с внутренней и внешней атмосферой.

*Сурья-намаскара*  
«Приветствие Солнцу»

Настройка на солнечную энергию.  
Повышает гибкость.  
Предотвращает склероз, снижает вес.



I



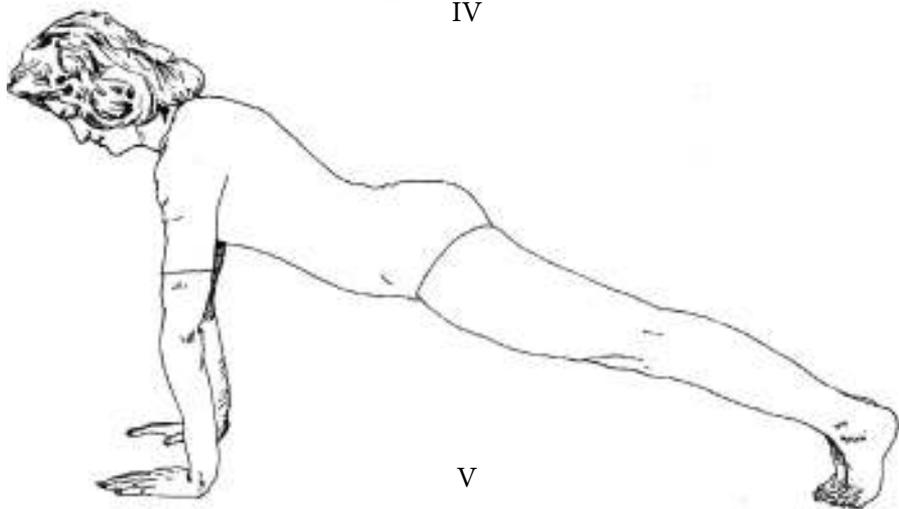
II



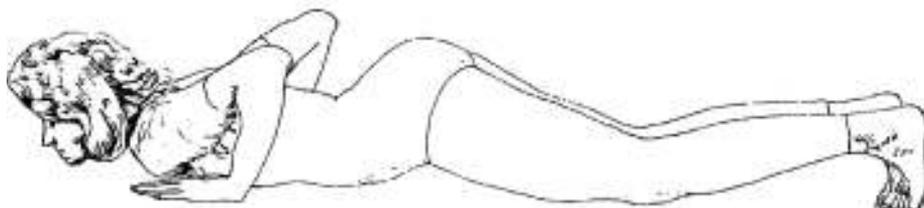
III



IV



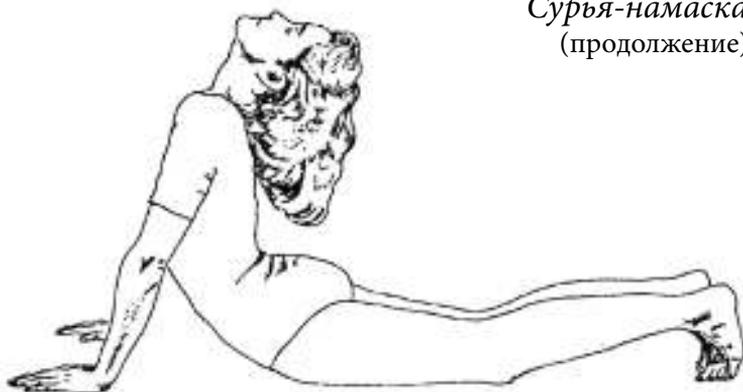
V



VI

Сурья-намаскара  
(продолжение)

VII



VIII



IX





X



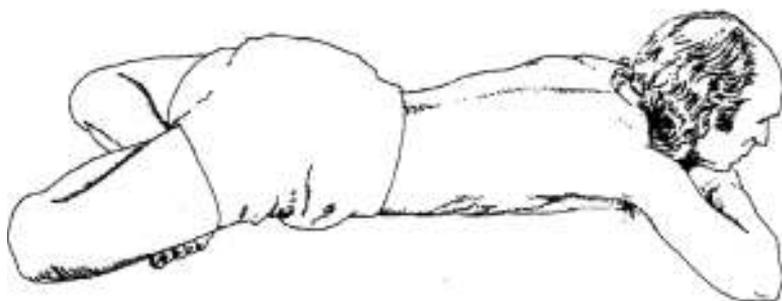
XI



XII



*Супта-ваджрасана*  
«алмазная поза» лёжа



*Матсьясана*  
«поза рыбы», вариант лёжа на животе



*Баддха-падмасана*  
«поза лотоса» с наклоном вперёд

*Йога-мудрасана I*  
«печать йоги I»



*Йога-мудрасана II*  
«печать йоги II»



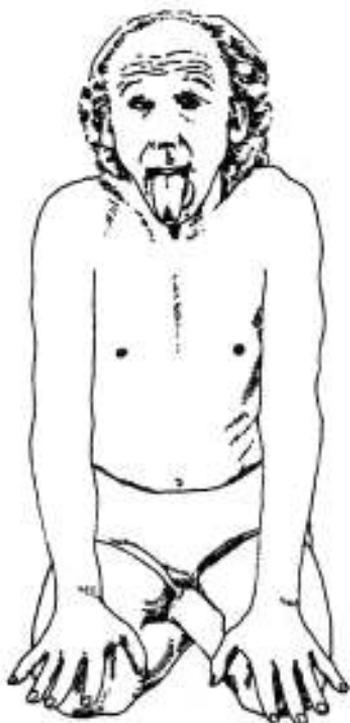
*Гарбхасана*  
«поза зародыша»



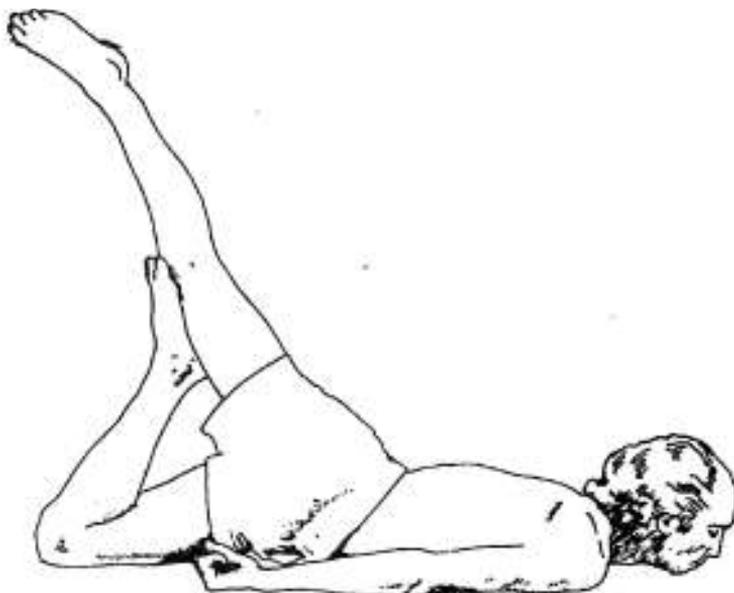
*Какасана*  
«поза вороны»



*Вришчикасана*  
«поза скорпиона»



*Симхасана*  
«поза льва»



*Ардха-шалабхасана*  
«полусаранча», вариант



*Ардха-матсьендрасана*  
половинное скручивание позвоночника





*Уштрасана*  
«поза верблюда»



*Чакрасана*  
«поза колеса»



*Наукасана*  
«поза лодки», вариант



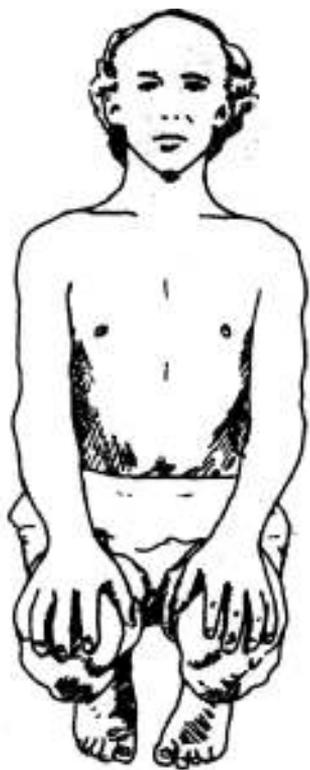
*Вистрита-падангуштхасана*  
растянутая поза «кисти к стопам»



*Упашишта-конасана*  
складывание вперёд



*Акарна-дханурасана*  
«поза лука и стрелы»



*Падангуштхасана*  
поза на носках, вариант

*Мулабандхасана*

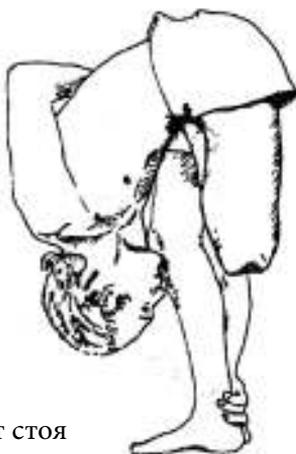




*Врикшасана*  
«поза дерева»



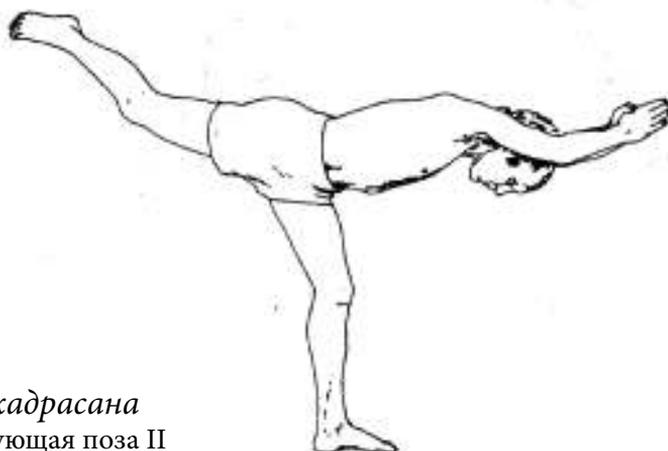
*Гарудасана*  
«поза орла»



*Джануширшасана*  
поза «голова к колену», вариант стоя



*Натараджасана*  
балансирующая поза I



*Виравхадрасана*  
балансирующая поза II



Балансирующая поза III



*Триколасана*  
«поза треугольника»

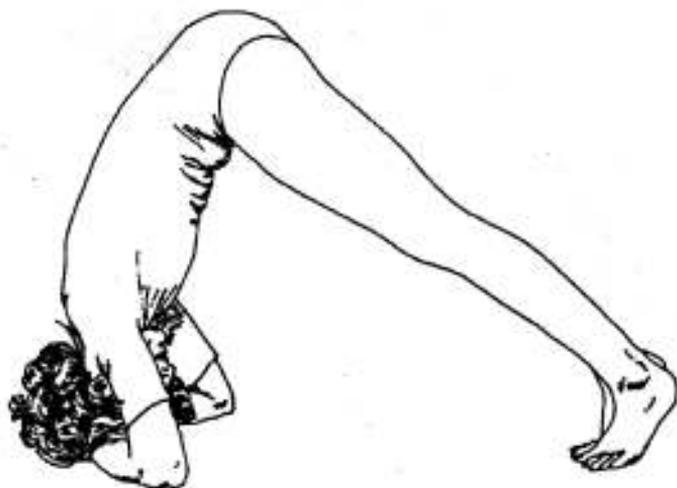


Наклон в сторону  
с задержкой дыхания

Шириасана  
стойка на голове



I



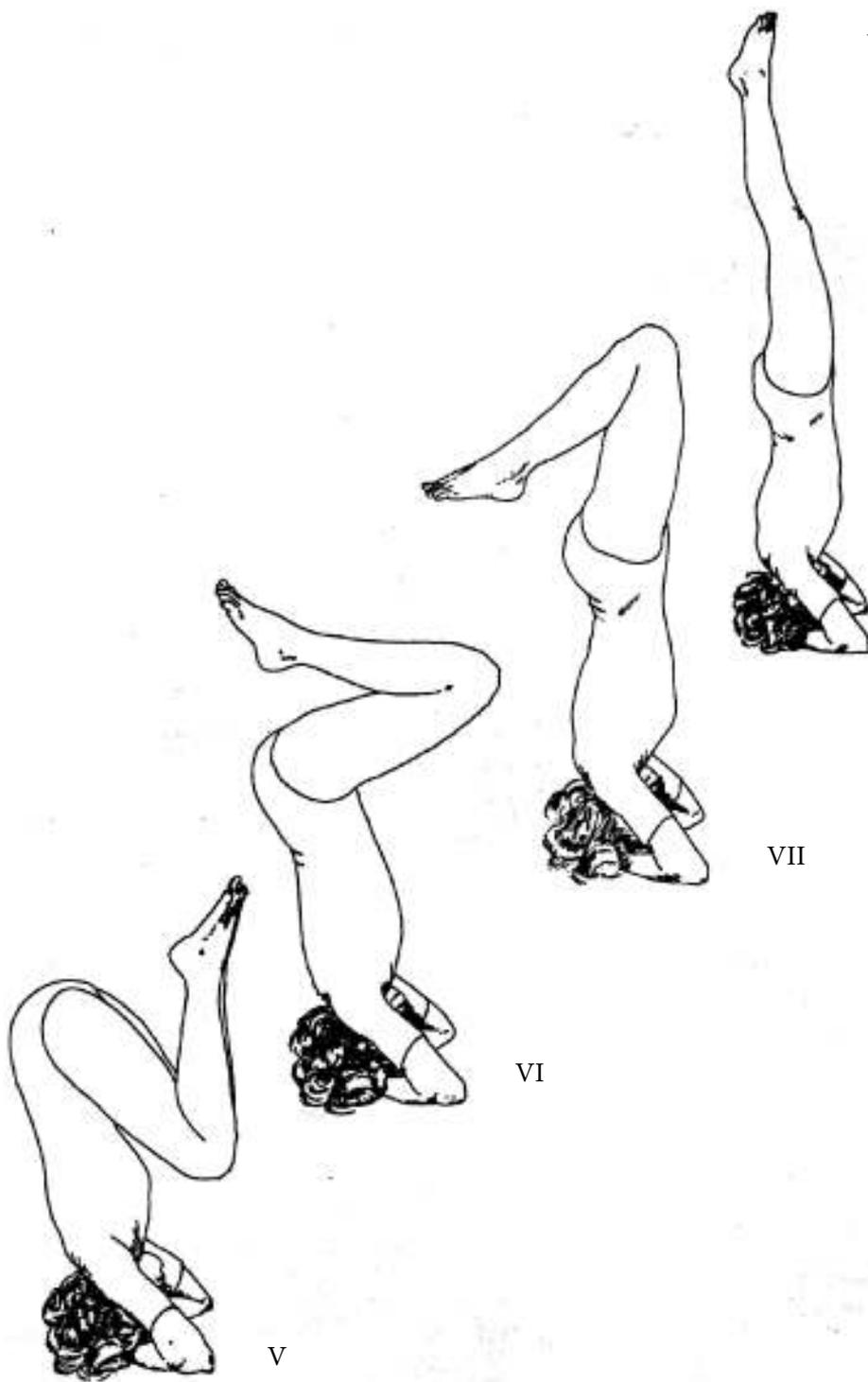
II



III



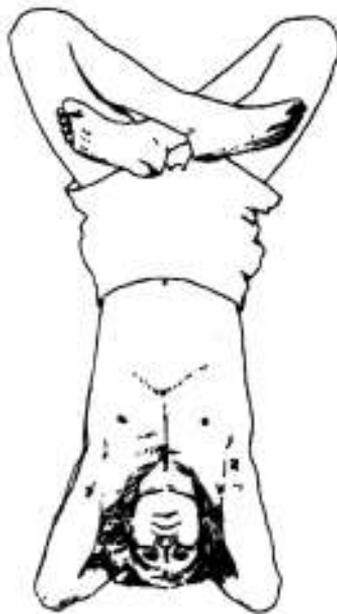
IV



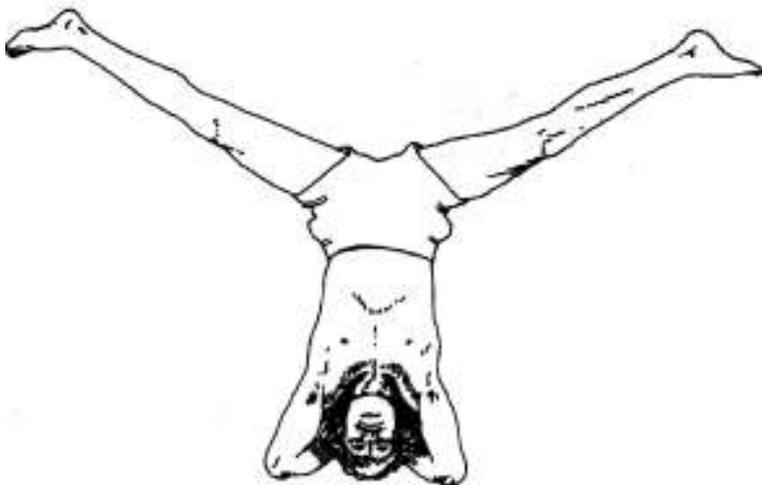


*Ширшасана*  
вариант со скручиванием

*Урдхва-падмасана в ширшасане*  
«поза лотоса» в стойке на голове



*Вистрита-пада-ширшасана*  
стойка на голове с разведёнными ногами

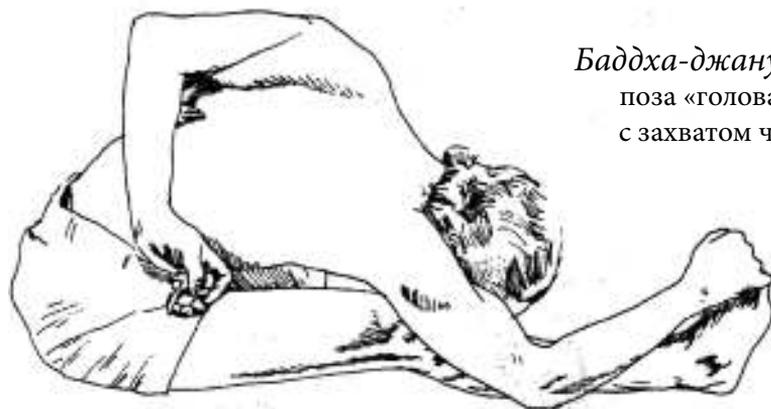




*Пашичмоттанасана*  
наклон вперёд

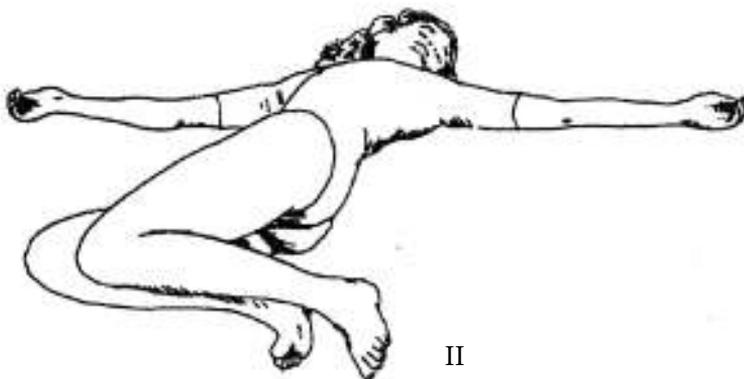
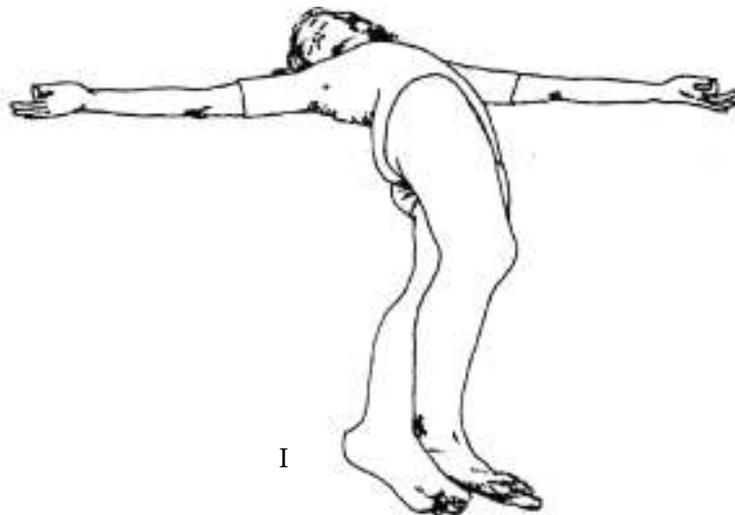


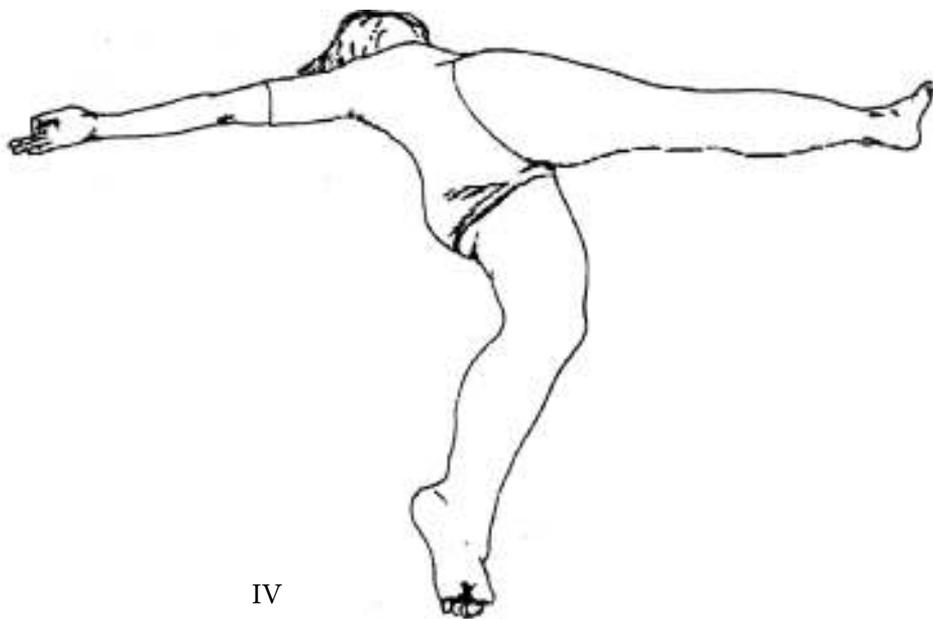
*Джануширшасана*  
поза «голова к колену»



*Баддха-джануширшасана*  
поза «голова к колену»  
с захватом через спину

Серия «поз крокодила»  
скручивание позвоночника







*Баддха-падмасана*  
«поза лотоса» с захватом через спину



*Гомукхасана*  
«поза коровьей головы»



*Гомукхасана*  
«поза коровьей головы», вариант



*Вирасана*  
«поза героя»

## Глоссарий

**Абхьянтара-вритти** — один из вариантов пранаямы, заключающийся в том, что дыхание на полном вдохе, близком к максимальной ёмкости лёгких, задерживается на максимально возможное время.

**Авеша** — способность входить в другие тела, развиваемая продвинутыми йогами.

**Аджня-чакра** — шестая по порядку чакра из имеющихся семи. Она расположена в среднем мозге и представлена там таламусом (зрительным бугром), который является центром индивидуального сознания.

**Аяматма Брахман** — ведическое внушение, применяемое медитирующим для достижения высшей цели медитации. Оно означает: «Эта душа есть Брахман».

**Акаша** — первичная сущность, всепроникающая и являющаяся основой всего материального мира. Её наиболее тонкое проявление выражается в предатомном состоянии материи; в физическом мире она проявляется в виде эфира.

**Анандамайя-коша** — одна из оболочек, покрывающих «Я»; соткана из радости и блаженства.

**Анахата** — четвёртая из семи чакр тела, расположенная в области сердца, — в *сущумне*. Она представляет собой основное местонахождение сознания.

**Анахата-нада** — проявление высшей психической энергии — *праны* — в виде звука; этот звук может быть услышан в одном из видов внутри человеческого тела, в котором он проявляется вначале в голове, вблизи правого уха.

**Анатмавада** — состояние, которое в буддизме выражает так называемое состояние «не-Я». В Йоге этот термин выражает состояние, переживаемое в *асампраджнята-самадхи*.

**Анестезия йогическая** — метод достижения полного расслабления всего тела целиком или только некоторой его части. Достигается с помощью *пратьяхары* (отвлечения) и *дхьяны* (сильного внушения).

**Апа** — согласно системе *санкхья*, жидкое состояние материи.

**Апара-вайрагья** — первая стадия отрешения, на которой ученик Йоги достигает относительного очищения, беспристрастности и умиротворения.

**Апариграха** — одна из *ям*. Выражается в стремлении преодолеть скупость, жадность.

**Ардха-матсьендрасана** — «скручивающая» поза *хатха-йоги*.

**Артхана-чхандатах-крия** — одна из восьми сверхъестественных сил, достигаемых продвинутыми йогами. Выражается в том, что такие йоги способны привести в действие всё, что пожелают.

**Асампраджнята-самадхи** — то же, что *нирвикальпа-самадхи*: высшая стадия состояния *самадхи*, в которой воспринимается только чистое сознание, а всякое различие между субъектом и объектом исчезает. Это состояние называется Состоянием Абсолюта и ведёт к полному освобождению.

**Асана** — третья ступень восьмиступенчатой Йоги. В *раджа-йоге* этот термин обозначает позу, удобную для медитации.

**Астейя** — несовершенство воровства. Является одной из пяти *ям*.

**Атман** — термин, обозначающий божественную душу, находящуюся в спящем состоянии во всяком живом существе. В человеке она может проявиться полностью в результате практики медитации. Её называют по-разному: Я, Космическое начало, Высшее Сознание.

**Аура и астральные тела** — различные тонкие проявления материи и энергии, которые в сочетании с грубым телом составляют жилище человеческой индивидуальности. Астральные тела и ауру могут видеть только те, кто развил в себе эту способность.

**Ахам брахмасми** — «Я есмь Брахман» — одно из великих ведических изречений, используемое медитирующим с целью достижения высшего состояния.

**Ахамкара** — вселенское эго, одним из проявлений которого является чувство своего «Я».

**Ахимса** — непричинение вреда действием, словом или помышлением и общая настроенность на достижение благоденствия для всего мира. *Ахимса* является одной из *ям*.

**Ашрам** — определённое место, отведённое для собраний учеников Йоги; обитель, где ученики под руководством учителя совершенствуются в духовном отношении.

**Басту** — один из шести методов очищения и развития тела. Он состоит в промывании кишечника и половых органов.

**Бахьябхьянтара-вишнаякшени** — самая сильная из всех *пранаям*. Она состоит в том, что упражняющийся, не делая выдоха, производит наполнение лёгких воздухом путём многократных вдохов, следующих друг за другом, до тех пор, пока не будет достигнут абсолютный максимум ёмкости лёгких. Затем таким же путём производятся многократные выдохи, пока не будет достигнут минимально возможный объём воздуха, находящегося в лёгких.

**Бахья-вритти** — вариант пранаямы, в котором воздух с силой выдыхается из лёгких и делается задержка дыхания в течение некоторого времени при минимально возможном объёме воздуха в них.

**Брахман** — вечное, вездесущее, всеведущее начало, постижение которого является целью медитации. Иногда его называют Конечной Реальностью, Конечной Истиной, потому что всё существующее во Вселенной зависит от него, но само оно безотносительно, независимо ни от чего. Это начало может быть ещё определено как *Сат-Чит-Ананда*, т. е. Вечное Бытие, Вечное Всеведение и Высшее Блаженство.

**Брахма-бхавана** — отождествление своего «Я» с Высшим Сознанием.

**Брахма-стхити** — состояние совершенства, в котором медитирующий достигает отождествления с Брахманом.

**Буддхи** — то начало (принцип) космической интуиции, благодаря которому медитирующий входит в сверхсознательное состояние *самадхи*. Это начало находится в человеческом разуме в спящем, латентном состоянии, оно выше как интеллекта, так и эго.

**Бхава-пратьяя** — полное господство над физическим миром, достигаемое с помощью *асампраджнята-самадхи*.

**Бхава-самадхи** — то же, что *сампраджнята-самадхи*.

**Бхакти** — совершенное благочестие, любовь ко всем живым существам, поскольку все они обладают божественной сущностью; последняя воспринимается посредством медитации.

**Бхрумадхья-дришти** — одна из форм *тратаки*, в которой внимание сосредоточивается на участке между бровями.

**Бхуджангасана** — «поза кобры» в *хатха-йоге*.

**Бхери-нада** — эхо напеваемого звука *ОМ* или какого-либо другого звука, на котором можно медитировать.

**Вайкхари** — первая стадия проявления звука *анахата-нада*, когда он бывает слышен только внутри головы.

**Вайрагья** — постоянное сознательное отрешение от ментальных помех, встающих на пути ученика Йоги, который стремится к достижению *самадхи*; ментальная непривязанность к материальным узам.

**Вайю** — газообразное состояние материи (согласно классификации *санкхья-йоги*).

**Веданта** — непосредственное познание Высшего Сознания, которое является венцом, вершиной, концом всех Вед. Веданта, хотя и сформулирована как философская система, может и должна быть понята только в результате практики.

- Вену-Нада** — звук *анахата-нада* в виде звука флейты; на нем можно медитировать.
- Виджнянамайя** — астральное тело, оболочка, окружающая «Я» и состоящая из сознания. Когда разум медитирующего достигает этого тела, он наполняется мудростью и способностью понимания.
- Вират** — грубый, материальный ум, когда он действует в макрокосме.
- Витарки** — ментальные волны, являющиеся частью человеческой личности, они действуют на эту самую личность разрушающе. Подобные волны создают «демоническую, сатанинскую» часть природы человека; они же дают импульсы ко всякого рода нелогичным, аморальным, пагубным мыслям и поступкам. Витарки управляются с помощью системы *ям* и *ниям*.
- Вишва** — грубый, материальный ум, когда он действует в микрокосме.
- Восемь ступеней Йоги.** Первые две ступени: *яма* и *нияма* — образуют этические основы Йоги; следующие три ступени: *асана*, *пранаяма* и *пратьяхра* — составляют средства, с помощью которых производится подготовка к практике трёх последних ступеней — внутренних инструментов Йоги: *дхараны*, *дхьяны* и *самадхи*.
- Гуны** — три космических начала, входящие во все без исключения материалы Вселенной в различных пропорциях. Первое начало — *самтвагуна* — проявляется в виде жизни, света, свежести, бодрости, решительности, твёрдости (характера), высоких моральных качеств, а в сфере атомов — в протоне. Второе начало — *раджогуна* — характеризуется высокой активностью; в сфере атомов представлена электроном. Третье начало — *тамогуна* — отличают такие характеристики, как сон, тупость, вялость, распад, разложение, гниение; в сфере атомов её представляют свойства нейтрона.
- Гуру** — учитель в сфере науки о постижении Конечной Истины, Конечной Реальности. Такой учитель, освоив на собственном опыте высшие состояния медитации, способен руководить другими в их занятиях, направленных на достижение тех же результатов.
- Гханта-нада** — звук наподобие звона колокола, слышимый в голове. Если этот звук слышен постоянно, то на него можно медитировать.
- Дживанмукта** — такое состояние освобождения, при котором у йога всё ещё сохраняются его индивидуальность и физическое тело, используемое им для того, чтобы делать вселенские дела в мире и для мира.
- Дивья-дришти** — так называемый *третий*, или *божественный глаз*, расположенный между бровями, точнее, в *аджня-чакре*. Этот глаз — местоположение интуиции.

**Дуализм** — двойственность; восприятие реальности как совокупности двух начал вместо одного, единственного. Дуализм возникает вследствие ограниченности способностей интеллекта и аппарата восприятия. Двойственность исчезает в состоянии самадхи, где как интеллект, так и чувства становятся трансцендентными.

**Дханурасана** — «поза лука».

**Дхарана** — шестая из восьми ступеней Йоги. Эта ступень входит в *раджа-йогу*. Она состоит в сосредоточении сознания на объекте медитации и вследствие этого является началом внутренних ступеней, внутренних инструментов Йоги.

**Дхьяна** — седьмая из восьми ступеней, составляющих Йогу. *Дхьяна* представляет собой промежуточный внутренний процесс, в котором сила внимания концентрируется на объекте медитации настолько сильно и твёрдо, что в это время никакие другие мысли не могут появиться в уме. Это состояние ума собственно и называется медитацией. *Дхьяна* включает в себя также процесс посылки самовнушения, например внушения расслабить свою руку.

**Дхаути-карма** — один из шести методов физического очищения (см. *шаткарма*), предписываемых Йогой. Метод состоит в очищении желудка посредством проглатывания и последующего вытаскивания длинной ленты из марли или подобной ей ткани. Во время процесса очищения один конец ленты удерживается рукой.

**Ида и Пингала** — йогические термины для обозначения восходящего и нисходящего трактов автономной нервной системы. Два этих пути используются в Йоге для того, чтобы открыть и развить подсознательный и сверхсознательный умы.

**Йога** — научная система преобразования слабого, неразвитого, несчастного материального разума человека в вечный, всемогущий, счастливый разум высшего, космического сознания.

**Йога-мудра** — некоторая позиция, придаваемая рукам и кистям рук и свободно удерживаемая во время йогической медитации. Так же называется один из методов проявления и развития звука *нада*; в этом методе уши затыкаются пальцами.

**Йога-нидра** — состояние полнейшего расслабления и магнетизации тела; в этом состоянии ум покоится и неподвижен совершенно; он бодрствует, однако свободен от всех возбуждений.

**Йогическая психология** — система ментального анализа, формировавшаяся на протяжении многих веков как результат интуиции, достигнутой и постоянно оживляемой регулярной практикой Йоги. Основным положением этой системы является утверждение, что главное свойство ума состоит в отождествлении самого себя с объектом познания.

**Йогическое самадхи** — такое *самадхи*, которое оканчивается познанием своего «Я» и освобождением.

**Ишвара** — то начало (принцип) сознания, которое управляет всей физической Вселенной.

**Кайвалья** — то же, что *нирвана*.

**Капалабхати** — один из шести йогических методов физического очищения и поддержания физического здоровья. Он состоит из серии коротких плавных вдохов и выдохов, выполняемых непрерывно до наступления усталости.

Карма — закон причин и следствий, действующий в материальном мире с неумолимой жестокостью. Так же называется и йогическое предписание (порядок, дисциплина), согласно которому каждый должен выполнять любые действия и всякую работу бескорыстно.

**Коша** — оболочка, покрывающая «Я». Всего их пять: физическая (или грубоматериальная), праническая, ментальная, оболочка знания и оболочка блаженства. Они препятствуют проявлению Конечной Истины, Конечной Реальности.

**Кумбхака** — в пранаяме такое состояние, при котором дыхание сдерживается как от течения воздуха внутрь лёгких, так и от течения его наружу.

**Кундалини-шакти** — так называемая свернувшаяся в спираль сила центральной нервной системы — *сушумны*, которая пребывает в спящем, латентном состоянии в пояснично-крестцовом отделе спинного мозга человеческого существа. Когда *кундалини* оказывается полностью пробуждённой, она работает во всех направлениях — и при воздействии извне и при реакции на воздействие активизирует *чакры* и обеспечивает таким образом прогрессивное просветление.

**Мадхьяма** — промежуточное, не полностью развитое состояние медитации на звуке *нада*. В этом состоянии медитирующий воспринимает звук *нада* и электромагнитную пульсацию во всём теле.

**Маюрасана** — поза павлина.

**Манипура** — *чакра*, расположенная в районе желудка и солнечного сплетения (см. *чакры*).

**Маномайя** — одна из оболочек, покрывающих «Я». Эта оболочка состоит из разума. Она проявляется в неглубоком сне. В медитации она реализуется посредством различных проявлений ментальной силы и оригинального, творческого мышления.

**Мантры** — медитационные формулы на санскрите, предложенные освобождёнными душами для применения их духовными учениками, а также обычными людьми во время упражнений, направленных на достижение совер-

шенства, здоровья или сверхъестественных сил. Представляют собой в действительности сильные внушения, которые медитирующий может давать своему уму в процессе медитации.

**Мара** — духовная смерть, состояние привязанности к цепи кармы, цепи перерождений.

**Матсьясана** — «поза рыбы».

**Махат** — начало, обозначающее космический разум, вселенскую мудрость, это понятие входит в систему *санкхья-йоги*; согласно этой системе, эго, разум, и весь грубый («физический») мир проявляются этим началом.

**Махат-татва** — то же самое, что *Махат*.

**Мегха-нада** — звук *нада*, напоминающий дальние раскаты грома. На этом звуке можно медитировать.

**Медитация** — процесс преобразования разума в совершенный воспринимающий инструмент, способный видеть мир таким, каков он есть на самом деле. Медитация состоит в сдерживании, успокоении мыслительных процессов, в сглаживании тех беспокойных мыслей-волн, которые образуют рябь на поверхности разума и мешают видеть мир в истинном свете. В процесс медитации входит практика *пратьяхары*, *дхараны*, *дхьяны* и *самадхи*. Медитация — это также и внимательное сосредоточение и слушание звука *нада* в различных его проявлениях. См. также *дхьяна*.

**Мриданга** — звук *нада* в виде звука турецкого барабана или литавр; на этом звуке можно медитировать.

**Мудра** — определённое движение пальцев или конечностей рук или складывание пальцев в определённую конфигурацию и удерживание их в этой позиции во время медитации; то или иное положение членов определяется направлением циркуляции *кундалини-шакти*. На многих картинах, изображающих портреты освобождённых лиц, видны различные *мудры*, которые могут выражать знание, мир (умиротворённость) или мужество.

**Мукта** — см. *Дживанмукта*.

**Муладхара** — самая нижняя чакра спинного мозга, она расположена у основания позвоночника; является местопребыванием *кундалини-шакти*.

**Нада** — то же, что *анахата-нада*.

**Насагра-дришти** — один из наиболее важных методов *тратаки*, в котором медитирующий сосредоточивает взгляд на переносице или кончике носа. Это упражнение развивает как зрительные, так и обонятельные нервы.

**Нирвана** — состояние полного освобождения, достигаемое в том случае, когда звук *нада* полностью проявляется в разуме. Достижение этого предельного состояния является целью всякой *медитации* и *самадхи*.

**Нирбиджа-самадхи** — то же, что *сампраджнята-самадхи*. Такое *самадхи*, при котором все «семена», или спящие (скрытые) *кармы*, удалены и разум медитирующего достигает единения с Брахманом.

**Нирвикальпа-самадхи** — то же, что *асампраджнята-самадхи*.

**Нияма** — пять предписаний, которые постоянно соблюдаются всеми серьёзными учениками Йоги. Это физическая и внутренняя чистота, удовлетворённость своим материальным состоянием, аскетизм, изучение йогической психологии и трудов по самопознанию, т. е. познанию своего «Я», преданность божественной цели медитации. Соблюдение *нияма* — необходимое условие для достижения совершенства.

**Ниргуна-Брахман** — состояние чистого сознания, лишённое всех атрибутов, навязанных Природой. Состояние Абсолютного Брахмана. Оно является высшей целью медитации.

**Наули** — одна из процедур *шаткармы*, представляющих собой йогические методы физического очищения и поддержания здоровья. *Наули* заключается в движении мышц живота вверх, вниз, вперёд, назад и в разные стороны по очереди («вращение мышц») в непрерывном, многократно повторяемом процессе.

**Нети** — одна из процедур *шаткармы*, применяемых для очищения и поддержания здоровья. *Нети* заключается в протягивании мягкого нитяного жгута через носовые ходы и вытаскивании его изо рта. Это способствует здоровому состоянию всей носоглотки.

**ОМ** — важная мантра, составленная из звуков, входящих в диапазон человеческого голоса; звуки в этой мантре подобраны так, чтобы точно отобразить звук *анахата-нада*, или, что то же самое, *шабда-брахман*. Слог-мантру ОМ составляют три звука: А-У-М (последний звук — носовой, жужжащий). Эти звуки представляют соответственно состояния: бодрствование, дремоту и глубокий сон. Звуки *ОМ* являются проявлением Брахмана. За пределами этого состояния (а следовательно, и за пределами этого слога) находится состояние *турийя* — состояние непроявленного Брахмана, Конечной Реальности, Конечной Истины.

**Оджас-шакти** — гормональная энергия, которая может быть развита практикой Йоги. Развитие *оджас-шакти* несёт с собою повышенное здоровье, долгую жизнь, ментальную силу и способность управлять нервной системой.

**Падмасана** — поза лотоса, наиболее устойчивая поза для медитации. Метод её выполнения: правая нога кладётся на левое бедро, а левая нога, перекрещиваясь с правой, размещается поверх неё на левом бедре. Того, кто выполняет эту позу, она освобождает от всяких забот — так же, как свободен от воды лотос, хотя по природе своей он растёт, будучи постоянно окружён водными пространствами.

**Паньча-махабхута** — пять грубых, или атомных состояний природы. В эту группу состояний входят: эфир, газы, свет, жидкости и твёрдые вещества. Эти состояния являются расширением *танматр* в пределы физического мира.

**Паньча-танматра** — пять предъядерных состояний природы, воспринимаемых только продвинутыми йогами. В число этих состояний входят тонкие состояния физических проявлений эфира, газа, света, жидкости и твёрдого вещества.

**Пара** — неопишуемое состояние, которое является кульминацией всякой медитации на звуке *нада*. Это то же состояние, что и *нирвана*, или состояние единственности, состояние *один-без-другого*.

**Пара-вайрагья** — полное отрешение освобождённого человека; при этом никакие эгоистические соображения не могут оказывать влияния на него.

**Пара-пратьякша** — «высшее зрение», или сверхчувственное восприятие, достигаемое в результате *самадхи*.

**Парисарья-нади-мандала** — йогический термин для обозначения периферической нервной системы, соединяющей центральную нервную систему (*сушумну*) с тканями тела.

**Патанджали** — автор классической книги *Йога-сутры*. Жил за несколько веков до нашей эры.

**Пашьянти** — третье, продвинутое состояние медитации на звуке *нада*. В этом состоянии медитирующий воспринимает всю Вселенную наполненной звуком *нада*.

**Пингала** — см. *Ида* и *Пингала*.

**Праджня** — индивидуальное сознание или интеллект, рассматриваемые в противопоставлении Космическому Сознанию, или *Ишваре*. Этот термин может обозначать также мудрость и интуицию.

**Праджнянам Брахман** — ведическое внушение, означающее: «Брахман есть высшая мудрость».

**Пракаша** — духовное великолепие, квинтэссенция саттвагуны.

**Пракрити** — согласно учению *Санкхьи*, самая тонкая форма материи. *Пракрити*, объединяясь с сознанием, производит бесконечный мир форм и имён. Она характеризуется тремя качествами — *гунами*.

**Прана** — общая сумма всех видов энергии, находящейся во Вселенной — как в непроявленном ядерном состоянии, так и в проявленных состояниях: жидкостях, твёрдых телах или газах.

**Пранамайя** — одна из оболочек, покрывающих «Я». Состоит из праны. Во время медитации ученик Йоги воспринимает этот тонкий покров в виде пульсации во всём теле.

**Пранаяма** — четвёртая ступень восьмиступенчатой системы Йоги. Когда говорят об овладении «контролем над праной» или об «управлении праной», то подразумевают различные упражнения, направленные на замедление или полную остановку внешнего дыхания (через лёгкие); при этом одновременно дыхательная функция переносится на внутренний метаболизм. Таким образом, *пранаяма* является методом тренировки, развивающим у практикующего способность дышать внутренне.

**Праптиакша-бхавана** — один из принципов Йоги, утверждающий, что ученик Йоги может подавить низкие мысли, если они появляются, посредством противопоставления им соответствующих высоких мыслей.

**Пратьяхара** — пятая ступень восьмиступенчатой системы Йоги. Она представляет собой процесс отвлечения сознания от связи с чувствами и обращения его внутрь — на сосредоточение.

**Притхиви** — согласно классификации *санкхья-йоги*, этот термин обозначает твёрдое состояние материи.

**Пурака** — первая стадия *пранаямы* — стадия вдыхания.

**Пуруша** — термин системы *Санкхья*, обозначающий чистое Сознание, незагрязнённое и не ограниченное в результате контакта с *пракрити-материей*.

**Раджа-йога** — наиболее древняя форма Йоги, в которой многочисленные физические вспомогательные средства, способствующие достижению основной цели, такие, как сложные *асаны* и даже физические методы *пранаямы*, еще не были известны и не применялись. Напротив, разум, уже развитый до очень высокой степени, использовался как единственное средство, управляющее физическими функциями.

**Раджас** — вторая из трёх *гун пракрити* — носительница признаков активности; в области химии её представляет электрон.

**Речака** — стадия выдыхания в *пранаяме*.

**Раджогуна** — см. *гуны, раджас*.

**Респирация** — дыхание, внешнее и внутреннее.

**Ритамбхара-праджня** — одна из сил, проявляющихся у йога в сверхсознательном состоянии *самадхи*, — сила провидения; она выражается в том, что всё, что бы ни предсказывал этот йог, осуществляется.

**Сабиджа-самадхи** — такое *самадхи*, в котором семена желаний материальных наслаждений всё ещё остаются в разуме.

**Савикальпа-самадхи** — такая разновидность *самадхи*, в которой разум всё ещё сохраняет свои материальные впечатления. То же, что *сампраджнята-самадхи*.

**Сагуна-брахман** (*saguna brahman*) — Реальность, Истина, обусловленная такими качествами, как блаженство, и, возможно, даже являющаяся некоторой неполностью проявленной формой Конечной Реальности, Конечной Истины, которая находится вообще за пределами каких бы то ни было определений. Эта форма отличается от Конечной Реальности.

**Самадхи** — с технической стороны, это некоторое состояние, в котором разум посредством сосредоточения достигает отождествления с объектом медитации. В Йоге, однако, под этим понимается такое состояние, имеющее при этом различные стадии, в котором индивидуальный разум, свободный на некоторое время от всех материальных ограничений, принимает форму высшего разума с его всесилием и вездесущностью и достигает просветления.

**Сампраджнята-самадхи** — та разновидность *самадхи*, в которой индивидуальный разум сливается с Космическим Разумом, но это слияние не доходит ещё до такой степени, чтобы могло быть получено окончательное просветление (озарение).

**Санкхья** — философская основа системы Йоги. Система *Санкхья* даёт классификацию материи и духа, она развивается и постоянно подтверждается практикой Йоги.

**Самьяма** — такое высокое состояние сосредоточения, в котором *дхарана* (сосредоточение), *дхьяна* (внушение) и *самадхи* (отождествление) сливаются в единый процесс, в котором йог может познать внутреннюю причину того, на чем он сосредоточивается.

**Сарвангасана** — поза *хатха-йоги* — «стойка на плечах».

**Саттва** — первая из трёх гун пракрити (*саттвагуна*), характеризующаяся признаками света, силы, отваги; в области химии эту *гуну* представляет протон.

**Саттвагуна** — см. *гуны*, *саттва*.

**Сатчиданандам Брахман** — одно из внушений, призванных отождествить разум медитирующего с вечным океаном Бытия-Знания-Блаженства.

**Сатья** — одна из *ям*, заключающаяся в принятии обета следовать правде и отращаться от неправды в мыслях и действиях.

**Сахасрара** — наивысшая из семи чакр расположенная в коре головного мозга. Полное раскрытие этого «тысячилепестового лотоса» приводит к высшему просветлению.

**Свадхиштхана** — чакра, расположенная ниже пупка происходит управление функциями ног.

**Свадхья** — «самопознание», т. е. изучение книг по Йоге или философии. Одна из *ниям*.

**Сердце** — на начальной стадии изучения Йоги это та особая часть тела, которая, являясь физиологическим символом *анахата-чакры*, посылает жизнь и электромагнитную пульсацию ко всем остальным частям тела. Но, с другой стороны, у продвинутого в медитации ученика Йоги оно посредством пульсаций становится центром восприятия Космического (Мирового) сознания.

**Сиддхи** — восемь сверхъестественных сил, достигаемых йогами в результате длительных занятий медитацией: способность входить в другие тела; способность «читать» мысли других людей; способность делания по своей воле всего, чего бы йог на пожелал; ясновидение; пронизательность; яснослышание; всеведение; лучезарность; способность превращаться в невидимку.

**Сомаманда** — йогическое название гипофиза.

**Спхота** — один из синонимов первичного звука, *анахата-нада*, или *ОМ*;

**Стумбха-вритти** — одно из упражнений *пранаямы*, в котором лёгкие произвольно (т. е. с применением волевого усилия) поддерживаются в равновесии. Равновесие выражается в том, что давление воздуха как при нахождении его внутри лёгких (при вдохе) так и при нахождении его снаружи (при выдохе) делается одинаковым.

**Стхула-шарира** — грубая оболочка, первое астральное тело (физическое тело) или сознательный ум.

**Сукшма-шарира** — одно из тонких (астральных) тел, являющееся частью подсознания; проявляется в состоянии сновидения.

**Сутратма** — энергия сознания, циркулирующая в тонкой вселенной, или Макрокосме.

**Сушумна** — центральная нервная система, главной частью которой является спинной мозг.

**Сушумна-ширшака** — продолговатый мозг, в котором расположены Центры, управляющие дыханием и сердечной деятельностью.

- Сушупти** — состояние глубокого сна, представляемое третьим звуком слога Аум.
- Тала-нада** — разновидность звука *анахата-нада*, напоминающая барабанную дробь пальцами или звук маленького туго натянутого барабана. На этом звуке можно медитировать.
- Тамас** — третья из *гун пракрити*. Носительница признаков инертности, лени; в технике — электрическая нейтральность.
- Тамогуна** — см. *тамас*.
- Танматры** — см. *Паньча-танматра*.
- Тантри-вина** — разновидность звука *анахата-нада*, напоминающая гармоническое звучание восточного струнного инструмента. На этом звуке можно медитировать.
- Тапасья** — одна из *нийам*. Придерживаясь её, медитирующий устраняет нечестивые мысли путём длительного соблюдения аскетизма и самодисциплины.
- Татвамасу** — самое выдающееся из великих ведических внушений; повторение этого внушения ведёт ученика Йоги к познанию Конечной Истины, Конечной Реальности. Буквальное его значение: «То есть Ты».
- Трайяма-экатра-самьяма** — последние три внутренние ступени йогической практики: *дхарана*, *дхьяна* и *самадхи*, выполняемые вместе, образуют *самьяму*. Приведённое выражение является одной из *Йога-сутр Патанджали*.
- Тратака** — очень важная йогическая практика, направленная на развитие сосредоточения и сверхчувственного восприятия. Она состоит в сравнительно длительном сосредоточении глаз на каком-либо фиксированном объекте.
- Третий глаз** — *дивья-дришти*, «глаз интуиции»; открывается посредством медитации.
- Турийя** — конечная стадия полного погружения разума в состояние Брахмана. Это состояние называется иначе *нирваной*.
- Теджа** — световое состояние материи согласно классификации *санкхья-йоги*.
- Теджас** — энергия сознания, действующая в тонкой форме внутри некоторого индивида, а также в интеллекте.
- Упайя-пратьяя** — господство космического сознания над индивидуальным разумом, достигнутое посредством *асампраджнята-самадхи*.
- Халасана** — поза плуга.
- Хатха-йога** — одна из систем Йоги, развившаяся позднее, чем *раджа-йога*. В *хатха-йоге* различные части тела упражняются таким образом, чтобы это содействовало достижению контроля над разумом. Для этой цели в ней

с величайшей тщательностью была выработана система *асан*, которые в последнее время всё чаще и чаще применяются как для укрепления физического здоровья, так и для целей духовного прогресса.

**Чакры** — семь тонких центров сознания, которые в человеческом теле символизируются областями; у основания позвоночника (*муладхара*), в районе поясницы (*свадхистхана*), в районе солнечного сплетения (*манипура*), на уровне сердца (*анахата*), горла (*вишуддха*), таламуса (*аджня*) и в области коры головного мозга (*сахасрара*). Медитация обычно практикуется на верхних центрах (*анахата*, *аджня*, *сахасрара*); *пратьяхара* — на семи *чакрах*.

**Чин-нада** — некоторый жужжащий или свистящий в голове звук, на котором можно концентрироваться; разновидность *анахата-нада*.

**Чинчин-нада** — рокочущий, ревуший звук водопада, слышимый в голове как объект медитации.

**Читта** — технический термин Йоги, обозначающий «местонахождение («трон») сознания». Это понятие включает в себя сознательный, подсознательный и сверхсознательный умы. Йога обучает методам познания и управления первыми двумя аспектами *читты*, а это позволяет проявиться третьему, то есть сверхсознательному уму.

**Читта-прасадана** — спокойствие и безмятежность разума, достигнутые в результате практики определённых моральных принципов.

**Читти** — то же, что *Пуруша*.

**Четашо-джняна** — способность к телепатии, приобретаемая продвинутыми йогами.

**Шабда** — этот термин означает «слово» или «звук» и здесь относится к Брахману, проявленному звуком *нада*.

**Шабда-брахман** — то же, что *анахата-нада*.

**Шавасана** — «поза трупа».

**Шалабхасана** — «поза кузнечика» в *хатха-йоге*.

**Шанкха-нада** — звук *нада*, слышимый в голове; он напоминает звук раковины (рожок). На этом звуке можно медитировать.

**Шаткарма** — шесть йогических методов, гарантирующих физическое очищение и здоровье.

**Шива** — высший идеал достижений в результате практики классической Йоги. Иногда этот идеал изображается в виде воплощённого существа, имеющего все совершенства, достигаемые с помощью Йоги.

**Шивохам** — древняя мантра, означающая «Я есмь Шива» или, что то же самое, «Я есмь бытие, знание и блаженство».

**Шила** — совершенство характера или моральное совершенство, достигнутые практикой Йоги.

**Широ-балам** — мозжечок.

**Широ-брахман** — кора головного мозга, полностью развитая практикой Йоги.

**Ширшасана** — стойка на голове, одна из самых полезных поз *хатха-йоги*.

**Ямы** — пять обетов: непричинение вреда, отказ от лжи, отказ от воровства, целомудренность, отказ от жадности, соблюдаемые учениками Йоги.

*Научно-популярное издание*

Рамамурти С. Мишра  
**ОСНОВАНИЯ ЙОГИ**

Перевод  
*Шатохин И. Л.*

Редактор  
*И. Старых*

Корректурa  
*Е. Введенская, Е. Ладикова-Роева, Т. Зенова*

Оригинал-макет  
*И. Петушков*

Обложка  
*О. Куклина*

Лицензия ЛР №064633 от 13.06.96

Подписано к печати 28.02.2000 г. Формат 70x100/16.  
Бумага офсетная № 1. Гарнитура «Миньон»  
Усл. печ. лист 18,20. Зак. № 490  
Цена договорная. Тираж 5000.

Отпечатано в полном соответствии  
с качеством предоставленных диапозитивов  
в ОАО «Можайский полиграфический комбинат».  
143200, г. Можайск, ул. Мира, 93.

Издательство «София»,  
01135, Украина, Киев, пр. Победы, 12  
ООО Издательство «София»,  
109172, Россия, Москва, Краснохолмская наб., 1/15, кв. 108  
**Издательство «СОФИЯ».**  
**Отделы реализации:**  
в Киеве: (044) 573-90-87  
в Москве: (095) 912-02-71

**Магазин розничной продажи в Москве**  
ул. Большие Каменщики, д.4 (ст. м. Таганская-Радиальная), тел. 912-17-64

Все новые книги «Софии» по самым низким ценам  
вы можете приобрести в Киеве в магазинах:  
«Академкнига» — ул. Богдана Хмельницкого, 42 (тел. 224-51-42)  
«Мистическая Роза» — книги и уникальные эзотерические товары со всего мира  
(ул. Ильинская, 12, метро «Контрактовая площадь», тел. 416-67-28)

**Наши представители в городах Украины**  
Харьков, «Здесь и сейчас», ул. Чеботарская, 19 (0572) 12-24-39  
Одесса, «Книга-33», пр-т Адмиральский, 20, тел. (0482) 66-20-09

E-mail: [SophyaInfo@sophya.ki.ev.ua](mailto:SophyaInfo@sophya.ki.ev.ua), <http://www.ln.com.iiia/~sopliya>



Эта книга представляет собой наиболее доступный по изложению и легко усваиваемый учебный курс по теории и практике раджа-йоги, и одновременно это самое авторитетное руководство из всех когда-либо увидевших свет. Книга в основе своей глубоко практична: автор не только даёт методы выполнения упражнений, но и указывает результаты, которые должны быть достигнуты учениками при следовании этим методам; кроме того, он заботится о правильном понимании учениками каждого вопроса. Книга снабжена достаточным количеством иллюстраций для самостоятельного изучения. Её цель — дать практические указания как тем, кто стремится к развитию духовного восприятия, так и тем, кто хотел бы улучшить своё здоровье.

Д-р Рамамурти МИШРА писал свои «Основания Йоги» как руководство для учеников школ Йоги, которыми он лично руководил: в этих школах каждый ученик с первого урока изучает Йогу практически. Однако впоследствии выяснилось, что, являясь руководством для уже действующих школ, эта книга пригодна и для тех, кто изучает Йогу самостоятельно — и в этом случае она будет незаменимым помощником. Также она будет прекрасным подспорьем для врачей и психологов.

Методы, излагаемые в книге, испытывались более десяти лет и продемонстрировали очень высокую эффективность.