

INTERNATIONAL OPEN YOGA UNIVERSITY
МЕЖДУНАРОДНЫЙ ОТКРЫТЫЙ ЙОГА УНИВЕРСИТЕТ



Тексты Открытой Йоги

www.openyoga.ru

www.kurs.openyoga.ru

www.yogatriada.ru

Оглавление

Повествование о Хатха-йоге	3
Тантра Крия-йога, трактат по Крия-йоге.....	25
ВХОДНЫЕ КРИИ	28
ОСНОВНЫЕ КРИИ.....	29
ВТОРОЙ КРУГ КРИЯ-ЙОГИ	30
СИЛОВЫЕ КРИИ	32
Пранаяма	35
Упражнение по набору энергии.....	35
Правила выполнения пранаямы	36
Период ломок	36
Еда	37
Место для занятий	37
Что надо есть.....	37
Шесть упражнений в дыхании	37
Трактат по пранаяме	38
Мантра Видья	41
Мантра Видья (часть 2)	43
Упражнения Мантра-йоги	46
Махамритьенджая мантра	49
Гаятри мантра.....	49
Янтра-йога	50
Фрагмент трактата по практике янтр.....	50
Изготовление амулетов.....	53
Использование праны для усиления янтры	52
Ньяса-йога	55
Карма-йога	57
Трактат по Джнана-йоге.....	65
Созерцание Брахмана (Бога в себе).....	65
Раджа-йога.....	69
Повествование о молодом радже	69
Медитация	77
Практика.....	77
108 афоризмов Тантра-йоги и приложения к ним	83
Ананда Лахари.....	102

Повествование о Хатха-йоге

1. Адья спросил свою Шакти (подругу): «Как возникла та наука тела и дыхания?»

Она ответила: «Изначальный (Шива), повелитель жизни и смерти для блага всех живых, дал учение Хатха-йоги людям. Сам он в совершенстве владеет этой наукой и совершал многочисленные подвиги в практике Хатха-йоги».

2. Адья сказал: «Расскажи мне эту науку и откуда она тебе известна?»

Подруга сказала: «Меня обучил ей сам Шива и тебе следует знать следующее» (здесь начинается изложение Хатха-йоги).

3. Она сказала: «Столько, сколько существует на свете живых существ разного вида, столько же существует поз Хатха-йоги.

4. Человек прежде, чем достичь тела человека, проходит череду тел животных. За время эволюции он проживает миллионы и миллионы жизней в телах животных прежде, чем заслужить счастье родиться в теле человека.

5. Живя в теле того или иного животного, душа выполняет либо не выполняет заповеди жизни этого животного. И все, что не выполнила душа в теле животного, передается в тело человека, как карма.

6. Если, будучи змеей (пресмыкающимся) душа полностью овладела телом пресмыкающегося и достигла в этом успеха, то тогда в теле человека имеет все качества (положительные) со времен тела пресмыкающегося. Если же, находясь в теле пресмыкающегося, душа не выполнила все предначертанное ей в этом теле, то недоработки передаются и в тело человека. И человек может страдать теми или иными заболеваниями, либо отсутствием гибкости, либо отсутствием тех или иных качеств, которые он должен был выработать в теле животного.

7. Поэтому в драгоценном теле человека обнаруживаются недоработки (несовершенства) со времен жизни в животном теле.

8. Шива по своей милости указал метод, как в течение одной человеческой жизни исправить многие и многие

недоработки (недоделки), накопленные в течение миллиардов жизней в теле животных. Этот метод называется асаны.

9. Выполняя асаны, человек устраняет все загрязнения, семена болезней и прочие отпечатки, которые присутствуют со времен в телах животных. Выполняя асаны, человек сперва нейтрализует негативные тенденции (т.е. пока он занимается Хатха-йогой болезни уходят на второй план, но как только перестает заниматься, они возвращаются), затем перестраивает свой организм таким образом, что он становится совершенным и, даже если он не занимается йогой, организм не скатывается обратно.

10. Подобно тому, как закатывается тяжелый камень в гору, до перевала камень может скатиться обратно, а после перевала камень сам катится в нужную сторону. Перевалом называются сиддхи в асане (совершенство в выполнении асан).

11. По достижении сиддхи в асане, продолжаете ли вы заниматься йогой или нет, положительное качество от асаны пребывает с вами всегда, как обожженный горшок больше не размокает от воды, так и обожженное в огне йоги тело больше не подвержено болезням».

12. Она сказала: «Существует закон сопряжения грубого, тонкого и тончайшего. Воздействуя на физическое тело, ты получаешь эффект на тонком теле, воздействуя на тонкое тело, ты получаешь воздействие на грубое тело.

13. Прана является связующим между телами (она передаточное звено)».

14. Адья спросил: «Как надо делать Хатха-йогу?»

Она ответила: «Шива дал Хатха-йогу и тот, кто выполняет эту йогу, обретает все знания. Дал он ее тем, кто устал от бесконечных пустых споров о высшей природе Вселенной.

15. Шива сказал: «Ты можешь не знать, что такое йога и не обладать вообще никакими знаниями, но если ты будешь практиковать, ты обретешь все знания, включая знания йоги.

16. Чтобы достичь успеха, ты должен практиковать каждый день с тщательностью, бдительностью и последовательностью. Только лишь так обретается успех в Хатха-йоге. Пустые дискуссии здесь бесполезны.

17. Выполняя асаны, ты не только очистишь тело и перестроишь его, но и поймешь закон подобного в подобном, который гласит, что для Хатха-йоги вся Вселенная – его тело, а его тело – вся Вселенная. И меняя свое тело, ты меняешь Вселенную, а производя изменения во Вселенной, ты меняешь свое тело. И нет разницы – внутри тела либо снаружи.

18. Из всех бесчисленных форм живых существ, через которые прошла человеческая душа, Шива выбрал 64.000 существ или 64.000 асан. Из них в современную эпоху актуальны 85. Из этих 85 важнейшие 35. Из 35 важнейшие 3. Из этих трех важнейшая одна – сиддхасана.

19. Начинай изучать Хатха-йогу от простого к сложному. Овладей одним упражнением, затем другим и т.д., пока не наберешь группу упражнений. Затем сделай другую группу, третью и т.д., чтобы все 85 упражнений входили в ту или иную группу.

20. Практикуй Хатха-йогу каждый день, желательно в одном месте и в одно время. Если не можешь сделать все упражнения группы, сделай те, которые можешь. Если не можешь делать обычное время по продолжительности, сделай столько, сколько можешь. Если нет условий и для этого, хотя бы подумай о том, что должен был сделать. Если забыл и подумать, сделай это на следующий день».

21. Адья спросил: «Чего опасаться при изучении Хатха-йоги и как не совершить ошибок при выполнении?»

Подруга ответила: «Бойся лени. Избегай омраченности разума. Принципы же постижения Хатха-йоги следующие: первый принцип – принцип совершенства (сознание совершенства), второй принцип – принцип Энергии (Энергии выполнения или принцип воронки).

23. Принцип совершенства говорит: как бы ты не делал упражнение Хатха-йоги (асаны), если при этом ты пытаешься делать их согласно предписаниям (которые ты получил от Учителя или из текста), как бы у тебя не получалось, ты делаешь эти упражнения совершенно, даже если внешне они не похожи на то, что предписывалось сделать. Сам факт выполнения упражнений делает это выполнение совершенным. Но от подхода к подходу у тебя будет получаться все лучше и лучше.

Поэтому это промежуточное совершенство. Со временем же ты достигнешь неизменного (конечного) совершенства. Поэтому понятие «выполнять упражнение «неправильно» не имеет смысла. Самое важное делать регулярно и продолжительно и быть уверенным, что в нашей личной Вселенной в этот момент времени и в этих обстоятельствах мы делаем его совершенно, как бы мы его не делали.

24. Принцип Энергии. Подобно тому, как шарик в воронке всегда скатывается в горлышко, подобно этому, когда мы делаем ту или иную асану, мы возбуждаем Энергию, а Энергия действует на тело таким образом, что изгибает (трансформирует) тело нужным для тела образом. Нет необходимости заботиться о правильности выполнения упражнения. Главное приблизительно воспроизвести асану, делая ее честно, долго и регулярно. Возбуди Энергию и Энергия сделает йогу».

25. Адья спросил: «Что является показателем успеха в выполнении Хатха-йоги?»

Подруга ответила: «Привычка заниматься Хатха-йогой каждый день. Привычка – это инертность поведения и мыслей. Дурную службу играют негативные привычки. Нет худшего врага. Но Шива в своей милости дал людям такие асаны, что если входит в привычку делать их, они приносят высшее благо в жизни и освобождение затем. Лень, омраченность разума, неуверенность, беспокойство, слабость интеллекта, нервозность, невротичность, плохое пищеварение, плохой цвет лица, ужасные болезни, мрачная карма и многое другое преодолевается привычкой заниматься Хатха-йогой. Если чувствуешь, что без занятий не можешь прожить и дня, ты достиг совершенства (успеха), идешь в правильном, светлом направлении. Это знак на пути».

26. Адья спросил: «Есть ли еще какие-либо знаки успеха?»

Она ответила: «Хорошее самочувствие, устойчивость разума, красота тела, приятный цвет лица, сильное пищеварение, способность оставаться неподвижным, способность фиксировать взгляд на предмете, отсутствие умственной болтовни, первые проявления сверхспособностей, хорошее самочувствие, радостное мироощущение, глубокие таинственные

сны, спокойствие, повышенная сексуальность – вот знаки, показывающие успех в Хатха-йоге».

27. Адья спросил: «Какие бывают помехи в Хатха-йоге и как от них избавляться?»

Подруга ответила: «Посторонний звук во время занятий, такой как пустые разговоры, ссоры, склоки; когда в комнате, где ты занимаешься, присутствует кто-либо еще; когда во время занятий пристают с расспросами, насмеваются и показывают пальцем; когда кто-то говорит, что йога делается неправильно; когда недостаток чистой питательной пищи, приятной и вкусной; когда воздух отравлен ядовитыми испарениями города или неблагоприятных мест; бесконечные споры и отстаивание своих взглядов перед невеждами; попытки убедить глупцов; посвящение в свои дела праздных любопытствующих; помехой является, если вы не делаете йогу в одном месте и в одно время; чрезмерное количество работы или чрезмерное количество безделья; неправильная трата Энергии на всякого рода дела; излишнее угнетение своего тела; не забота о своем теле и непозволение ему отдохнуть и порезвиться; чрезмерная растрата Энергии через секс (см. йогу секса); сомнения в себе; сомнение в учении – вот некоторые из помех».

28. Адья спросил: «Какие бывают следствия в выполнении Хатха-йоги и есть ли негативные последствия и, если есть, как их нейтрализовать?»

Она ответила: «Какое бы упражнение ты не делал, внутренний здравый смысл и ощущения должны быть твоими главными советчиками. Если они говорят, что нагрузку надо снизить, то снижай, если увеличить – увеличивай. Помни принцип Энергии – воронки. Энергия покажет тебе, как делать упражнение. Она трансформирует твоё тело. Она даст ощущение, что надо делать, а что не надо, она предупредит тебя о негативных последствиях. Слушай её!».

29. На ранних стадиях занятий йогой, когда организм чистится, когда каналы грязны (еще), наблюдается эффект взлетов и падений. Как человек, идущий по холмам, то с трудом взбирается на вершину, то легко сбегает вниз, подобно этому йог то с рвением бросается в йогу, то с трудом заставляя себя

заниматься ей. Промежутки между подъемами и спадами становятся все больше, а сами подъемы и спады все меньше. Через год или больше практикующий выходит на ровный уровень без экзальтации и без глубоких падений. Если продержаться на ровном уровне еще год или более, начинается увеличение ощущений (взлет). Но приходиться он может через полное изменение жизни. Если практикующийся продержится полгода, то он начинает вырабатывать привычку.

30. Надо быть особо внимательным к выполнению дыхательных упражнений в Хатха-йоге. Здесь следует быть более внимательным и применять больше здравого смысла, чем где-либо еще в йоге. Нейтрализовать негативные последствия можно, сокращая напряжение, заменяя упражнения, увеличивая отдых, создавая комфортные условия жизни, питаясь вкусной целительной пищей, занимаясь сексом только в соответствии с йогой секса, применять снадобья (лекарственные травы, пилюли, очистительные процедуры и т.д.).

31. Изучи трактаты по йоге, обдумай их, общайся с практиками йоги, поживи среди них, найди компетентного Учителя, расспроси его, всячески служи ему и получи посвящение от него, применяя здравый смысл, прислушивайся к ощущениям. Соблюдай предписания и тогда избежишь всех возможных негативных тенденций своей кармы. Неразумный же, невнимательный, глуповатый ученик может получить повреждение, даже если ест похлебку, не говоря уже о более сложных вещах».

32. Адья спросил: «Расскажи мне об асанах – какие они бывают, как они называются, как их выполнять и при каких болезнях они помогают?»

С 33 по 146 афоризм идет описание упражнений Хатха-йоги.

33. ПАШЧИМОТТАНАСАНА.

Она сказала: вот поза для живота (пашчимоттанасана).

Ляг на землю, с вдохом забрось руки за голову, затем с выдохом согнись в пояснице и захвати лодыжки ног своих ладонями рук. Следи, чтобы ноги в коленях были прямыми. Так отдайся Энергии внутри тебя текущей. Потом дотронешься

лбом колен. Делай эту позу, устранишь все болезни внизу живота. Будет радость в ногах.

34. БХУДЖАНГАСАНА

Вот поза кобры (бхуджангасана).

О, славный ученик, положи свое тело на пол, на живот. Помести ладони рук своих под плечи. Подними вверх глаза, затем постепенно поднимай голову, прогибай шею, затем прогибай спину, помогай себе руками прогнуться сильнее. Так оставайся, отдавшись ей (Энергии). Затем делай все в обратном порядке, чтобы выйти из позы. Ясную ярость приносит эта асана в разум. Как у кобры, готовой к нападению. Этим упражнением излечишь глаза и верхнюю часть позвоночника. Ясность Сознания получишь, делая эту асану. Пробудишь силы, дремлющие в крестце.

35. ПОЗА ПАЛКИ (сантоланасана).

Положи свое прямое тело на прекрасную подстилку, на живот. Расположи ладони рук под плечами. Вдохни и подними прямое тело на прямых руках, как если бы тело было прямым как палка. Делай эту позу и ты мобилизуешь свое Сознание. Если чувствуешь, что с трудом контролируешь себя, этой позой не дашь гневу вырваться наружу. Эта поза дает ясность Сознанию. Все болезни рук она лечит.

36. ПОЗА СОБАКИ.

Сделай все так же, как в позе палки, а затем согнись в пояснице, таким образом чтобы ноги были прямыми в коленях, руки, туловище и голова выровнялись в одну линию. Это поза собаки. Делай ее и получишь чистоту каналов в руках, ногах и пояснице. Кровь вместе с праной омоет твои руки, туловище и голову. Этим обновишь кровь в ногах своих. Выносливость приобретается этой позой. Ей уравнишь баланс крови и Энергии в организме.

37. ПОЗА КОШКИ.

Встань на оба колена и обе руки, затем прогнись, так, чтобы голова, руки, грудь были на земле, как кошка, которая пролезает под забор или потягивается. Оставайся в этой позе долго, чтобы Энергия стекла из таза по поверхности тела к голове. Следи, чтобы позвоночник был изящно изогнут вниз.

Расстройства живота и легких помогает устранить эта поза. Станешь выносливым, разовьешь разум.

38. ПОЗА ПОЛУ-РЫБЫ (Ардха - матсиендрасана).

Сядь на согнутые колени, выпрями шею, спину, голову. Поставь, а затем перебрось левую ступню за правое колено. Затем же поверни шею, спину, голову влево, помогай руками повернуться налево, как можно больше, упираясь правым локтем в левое колено.левой же рукой стремись захватить лодыжку левой ноги. Находишься в этой позе долго. Этим устранишь все болезни позвоночника. Этой позой можешь поменять течение лунной Энергии на солнечную или солнечную на лунную. В обратном порядке вернись в исходную позу и сделай упражнение вправо. Делая эту асану, поймешь двойственность мира. Осознаешь Единое за двойственным. Эта поза известна, как поза полу-рыбы.

39. Выслушай же теперь описание перевернутой позы ВИПАРИТА КАРАНИ.

В прекрасном месте ляг на спину, подними ноги вверх, поддерживай низ туловища руками, так оставайся долго. Этим упражнением реку времени обратишь вспять. Будешь молодеть, все морщины разгладятся. Этой асаной йоги меняют Энергию и Сознание местами. Бесчисленны блага, даруемые этой позой. Но не переусердствуй! Увеличивай продолжительность постепенно. Хорошо питайся и избегай дурных компаний. Йог, выполняющий эту позу, держит время в своих объятиях. Если же, ноги отведешь дальше от головы, чтобы держались они только на руках, будешь господином половой Энергии. Только лишь тогда достигается Брахмачарья, когда эта Энергия под контролем.

40. ПОЛУ - КОРОЛЕВСКАЯ ПОЗА (АРДХА СИРШАСАНА).

Помести голову на пол, обхвати ее руками, ноги при этом поставь на колени. Затем выпрями ноги в коленях так, чтобы опираться на ступни ног, голову и на руки, обхватывающие голову. Чтобы тело было согнуто в пояснице углом. Так оставайся и приобретешь острый разум, отличное зрение и знание тончайших энергий. По своему действию, эта асана сравнивается со стойкой на голове - Королевской позой (Сиршасаной).

Поэтому она называется полу-королевская (ардха сиршасана). Если ты, о ученик мой, будешь наделен властью, если будешь вести жизнь Раджи, которая требует постоянной бдительности, и которая требует сияния твоей личности, подобно сиянию Солнца, дабы вызвать уважение приближенных и страх недругов, выполняй эту позу, либо королевскую позу.

41. Вот поза Раджей - СИРШАСАНА. Пусть Раджа, либо его Рани в прекрасном месте поместят свое прямое тело на голову, чтобы опираться только на голову и локти рук, а тело при этом было бы прямое. Если управляешь страной и испытываешь недостаток времени, практикуй хотя бы эту позу.

42. ПОЗА ЛУКА (ДХАНУРАСАНА).

Сейчас я расскажу тебе о позе лука (дханурасане). Положи свое тело на живот, согни ноги в коленях, захвати ладонями лодыжки ног, и так оставайся некоторое время, дождись пока пробудится Энергия этой позы. Затем, о прекрасный ученик, начни разгибать ноги в коленях и прогибаться в спине. Так ты примешь позу лука. Оставайся в ней столько, сколько позволит тебе твое тело. Это непревзойденная поза по разжиганию пупочного огня. Жизненная немощь, слабый жизненный огонь лечатся этой позой. Плечи и суставы рук излечиваются этой позой, много негативной кармы пережигается ей, как в топке.

43. ПОЗА ВЫТЯНУТЫХ НОГ.

В свободном, от мешающих предметов месте, встань на обе ноги, вдохни живительный воздух полной грудью, забрось при этом руки вверх, с выдохом наклонись вниз и захвати лодыжки ног, ноги в коленях пусть будут прямые, так оставайся долго. Этим излечишь многие болезни мозга. Этим отрешись от внешнего, этим проникнешь во внутреннее. Верхняя часть туловища излечивается от всех болезней.

Сейчас я изложу тебе превосходные позы для медитации и пробуждения Энергии и осуществлении многих йог.

44. ВАДЖРАСАНА.

В уединенном месте, сядь на согнутые колени, спина, шея, голова на прямой линии. Руки положи на колени, взор устрями перед собой. Этим упражнением приобретается прочность алмаза. Поэтому и асана называется поза алмаза.

45. Из положения сидя, помести левую или правую ступню соответственно на правое или левое бедро, выпрями шею, спину, голову. Это **УДОБНАЯ ПОЗА (СУКХАСАНА)**.

46. Из положения сидя, помести правую ступню на левое бедро, а левую ступню на правое бедро, таким образом, чтобы ноги были сплетены, выпрями спину, шею, голову. Эта поза называется позой **ЛОТОСА (ПАДМАСАНА)**. Эта асана непревзойденная, если практикуешь пранаяму.

47. СИДДХАСАНА.

Выслушай же теперь о самой превосходной позе, подаренной самим Шивой. Невозможно описать все блага, которые дает эта асана. Все совершенства дарует она, даже нерадивому ученику. Вот почему она именуется **СОВЕРШЕННОЙ ПОЗОЙ (СИДДХАСАНОЙ)**. Пусть в тайном месте, ученик сядет на пол, согнет правую ногу так, чтобы пятка упиралась в промежность – область между половыми органами и анусом. Пятку другой ноги положит над половыми органами, прижмет к лобку. Спина должна быть прямой, пусть ученик будет в этой позе долго. Все совершенства приобретаются этой позой. Никто и ничто не может смутить или вывести из равновесия разум того успешного ученика. Человек становится господином – Брахмачарьином, если овладел этой позой. Только о таком говорят, что он контролирует свою жизненную Энергию секса. Держи эту позу в тайне, не открывай ее никому.

48. ПОЗА ПЛУГА (ХАЛАСАНА).

Положи свое прямое тело, сделай вдох, с выдохом забрось свои прямые ноги за голову, коснись ими земли за головой, руки пусть свободно лежат вдоль тела, либо помести их под голову. Эта поза известна, как поза плуга (халасана). Она устраняет все болезни поясницы, а также шеи.

49. ПОЗА ТРЕУГОЛЬНИКА (ТРИКОНАСАНА).

Теперь я изложу треугольную позу. Встань прямо, раздвинь ноги на ширину плеч. Туловище, шею, голову держи на прямой линии. Со вдохом подними руки и держи их параллельно земле, чтобы они составляли прямую линию. С выдохом же наклонись вправо и дотронься правой рукой левой или правой ступни. Пусть при этом взор твой будет обращен на левую

руку, руки старайся держать на прямой линии. Затем сделай то же упражнение в другую сторону. Эта асана устраняет боли в ногах и позвоночнике. Она так же меняет солнечные и лунные токи.

50. ПОЗА КРУГА (ЧАКРАСАНА).

Ляг на спину, согни ноги в коленях, забрось руки за голову и поставь ладони на землю, упираться на ладони и ступни ног, прогни свое тело вверх, затем пусть ступни и ладони идут навстречу друг другу. Так получишь позу круга (чакрасана). Эта асана устраняет загрязнения в позвоночнике и увеличивает жизненные силы.

51. ПОЗА ПАВЛИНА (МАЮРАСАНА).

Встань на колени, наклонись вперед, поставь руки на землю, чтобы ладони смотрели в сторону ног, сведи оба локтя вместе и упрись ими в область пупка, при этом голова должна упираться лбом в землю. Распрями ноги, оторви свою голову от земли так, чтобы упирался только на ладони рук и пальцы ног. Оставайся так пока не потечет Энергия, затем подайся вперед и оторви пальцы ног от земли, чтобы голова, туловище и ноги были параллельны земле, а все тело держалось на ладонях рук. Эта поза называется позой павлина (Маюрасана). Тот, кто практикует эту асану, имеет сильный пищеварительный огонь, который переваривает все яды. Эта поза устраняет все болезни живота.

52. ПОЗА ОТДЫХА ГЕРОЯ.

Сядь на землю между своих ступней, помогая руками, опусти свое туловище на землю, забрось руки за голову, и так оставайся. Эта поза устраняет болезни в суставах, а так же плечах. Она известна как поза отдыха героя.

53. ПОЗА УГЛА (ВАКРАСАНА).

Сядь с выпрямленными ногами на землю, чтобы туловище, шея, голова были на одной прямой, обопрись обоими ладонями рук о землю и приподними свое тело так, чтобы опирался лишь на ладони рук и пятки ног. Тот, кто выполняет эту позу, обретает многие положительные качества других поз. Поэтому следует ее практиковать с усердием.

54. БАКА – ДХЬЯНАСАНА.

Обопрись на ладони рук и пальцы ног, согни руки в локтях и помести колени ног поверх локтей так, чтобы колени ног упирались в локти, затем сохраняя бдительность, оторви от земли пальцы ног и упирайся только на ладони рук. Эта поза известна как скрученная стойка на руках. Она развивает мышцы живота.

55. ШАВАСАНА.

Следует завершать выполнение упражнений Хатха-йоги драгоценной позой шавасаной. Как никакая другая эта поза дарует успех в йоге. Если знаете шавасану, знаете все позы. Не зная же ее, трудно достичь успеха в йоге. Поэтому слушай о, достойный ученик, положи свое тело прямое и неподвижное как труп на землю. Распусти свои мышцы, отпусти свое лицо, и так подобно трупу находишься в этой позе долго. Старайся не дышать, тогда не останется даже мыслей. Эта поза дает успокоение разуму, измученным нервам, она восстанавливает Энергию перераспределяет ощущения. Как главный алмаз в короне, так и шавасана среди других поз. Считай, что ты умер. Затем плавно возвращайся к жизни. Начни с дыхания, затем с осознания и только потом двигай тело. Никогда резко не вскакивай, а если вскочил, сделай успокаивающие упражнения. Практикуй эту позу всегда. Пренебрегать ею безумие.

Адья спросил: Скажи мне, что означает слово ХАТХА и как его следует понимать?

Подруга ответила: ХА – это папа, ТХА – это мама. ХА – это мама, ТХА – это папа. ХАТХА – их союз, их ребенок. ХА – солнце, ТХА – луна, ХА – луна, ТХА – солнце. ХАТХА означает затмение. ХА означает день, ТХА означает ночь, ХА – это ночь, ТХА – это день. ХАТХА означает рассвет и закат. ХА – это вдох, ТХА – это выдох. ХА – это выдох, ТХА – это вдох. ХАТХА означает, когда нет ни вдоха, ни выдоха, когда вдох поглощает выдох и выдох поглощает вдох. ХА – это гласные. ТХА – это согласные. ХА – это согласные, ТХА – это гласные. ХАТХА означает мантру. ХА – это правое, ТХА – это левое. ХА – это левое, ТХА – это правое. ХАТХА означает серединное. ХА – это белое, ТХА – это красное. ХА – это красное, ТХА – это белое. ХАТХА означает небесно-голубое.

ХА – это осознать, ТХА – это действовать. ХА – значит действовать, ТХА – осознать. ХАТХА означает достигать высшего результата. Ха – напряжение, ТХА – расслабление. ХА – расслабление, ТХА – напряжение. ХАТХА – путь жизни. ХА – значит заставлять себя, ТХА – означает позволять себе. ХА означает позволять себе, ТХА означает заставлять себя. ХАТХА – достижение высшего достижения в жизни.

Адья спросил: Как это следует понимать?

Подруга ответила: В этой йоге ты можешь выполнять упражнения, как методом ХА, так и методом ТХА. Ты можешь практиковать все упражнения йоги материнским методом мудрости – методом Энергии, методом ощущения. Либо отцовским методом самопреодоления – методом Сознания, методом решительности. В трактатах сказано, что подобно тому, как для рождения ребенка нужны мама и папа, так же и для постижения Хатха-йоги практику необходимо практиковать упражнения и методом Энергии – материнским и методом Сознания – отцовским.

Она сказала: Поэтому слово ХАТХА может быть объяснено, как союз мысли и чувства, как союз мамы и папы, как союз Сознания и Энергии, как союз левого и правого. Как союз гласных и согласных, как союз ночи и дня, как союз вдоха и выдоха. Как союз убывания и пребывания, как союз усилия и бездействия, как союз аскетизма и наслаждения. Как то, что находится между крайностями. Откажись от крайностей и ты воплотишь Хатха-йогу. Это великий путь отказа от страданий и неведения.

Адья спросил: Что значит практиковать упражнения женским методом Энергии, и что значит практиковать мужским методом Сознания.

Она ответила: Когда ты выполняешь упражнения продолжительно и без особых усилий, когда ты отдаешься ощущениям, когда ты позволяешь Энергии проснуться в тебе и правильным образом согнув твоё тело, выполнять упражнения Хатха-йоги – это называется материнский метод Энергии, мудрости, ощущения. Не особо заботься о правильности выполнения упражнения, приблизительно прими позу и ожидай, когда проснувшаяся Энергия сама изогнет твоё тело правильным

образом. Энергия, как заботливая мать выведет тебя к достижению совершенства. Доверься Энергии тела, как своей маме. Это метод Энергии, мудрости, ощущения, женский метод.

Она сказала: Теперь же выслушай о мужском методе Сознания при выполнении йоги. Выполняй упражнение ограниченное время, пусть это даже будет время одного вдоха. Напрягай всю свою волю, применяй максимум усилий, внутренним взором видь себя уже совершеннейшим йогом, подчиняй себе свое тело. Максимально применяй свою волю и решимость. Но только не навреди себе. Переходи из позы в позу, как Шива в танце. Все это называется методом Сознания, отцовским методом усилия и решимости, побеждающим инертность и несовершенство тела.

Адья спросил: как следует овладевать ранее неизвестными позами и как практиковать уже известные позы.

Подруга ответила: Мудрые говорят, что лучше всего начинать изучать позы методом Энергии, как заботливая мать вскармливает новорожденного ребенка, так и метод Энергии позволяет утвердиться в упражнениях начинающему йогу. Пусть это будет хоть одно упражнение в день. Затем же подобно тому, как ребенок вскормленный грудью матери начинает видеть и играть с папой, подобно этому начинающему йогу, нужно также выучить упражнения йоги отцовским методом Сознания.

Она сказала: Для каждодневной практики выбери 5-7 упражнений и делай каждое из них, в течение, по крайней мере, 20-30 вдохов и выдохов, методом Энергии. Либо сделай в течение того же времени максимальное число поз Хатха-йоги, переходящих из одной в другую методом Сознания.

Она сказала: Если же йог уже искусен в упражнениях Хатха-йоги, он может выполнять каждодневную группу упражнений сперва методом Энергии, продолжительно, а потом все те же упражнения методом Сознания – короткое время с применением воли и усилия. Этот славный йог может также использовать два этих метода одновременно. То есть начинать выполнять упражнение методом Энергии, отдавшись ощущениям, а завершать методом Сознания, заставляя себя. Либо наоборот

начинать выполнять методом Сознания, принуждая себя, а заканчивать методом Энергии, позволяя себе насладиться ощущением выполнения. В дальнейшем же этот славный йог сам определяет для себя, какие упражнения делать материнским методом Энергии, какие отцовским методом Сознания, а какие упражнения двумя этими методами. Но только лишь этим союзом двух методов йог достигает конечного результата в Хатха-йоге. О Адья, хорошо осознай мои слова и ты избежишь многих препятствий и ловушек на пути Хатха-йоги и достигнешь высшего счастья.

Адья сказал: Ты поведала мне о двух методах выполнения упражнений Хатха-йоги. Расскажи мне о негативных сторонах каждого из методов.

Она ответила: Человек, практикующий эту йогу только лишь методом Энергии, склонен скатываться в инертность и пассивность. Если же он практикует только лишь методом Сознания, он скатывается в фанатизм, то есть в излишнюю активность и навязыванию своих взглядов другим. Лишь между двумя этими противоположностями проходит узкая тропинка достижения высших результатов Хатха-йоги, поэтому мудрые и говорят: «отбрось крайности и ты достигнешь успеха». Уравновесь материнский метод отцовским методом и родишься, как бессмертный совершенный Хатха-йог. Еще раз и еще раз подумай об этом, Адья. Откажись от крайностей, в них нет результата.

«Теперь я поведаю тебе о бандхах и мудрах...»

147. Выслушай же меня, мой ученик, о таинственной практике. Как человек в неоплатном долгу перед своими мамой и папой, так и йоги перед милостью Шивы, который поведал им этот раздел. Тело человека, как великая страна, в центре этой страны - гора Меру. Все вращается вокруг нее. В этой стране есть поля и леса, моря и реки, есть существа, живущие в ней, там обитают божества и мудрецы, там есть солнце и луна, созвездия и планеты и многое, многое другое. Йог же, как искусный правитель, управляет всем этим внутренним мирозданием.

148. Когда тело – страна очищена или же в процессе чистки, следует применять мудры и бандхи. Бандхами йогин останавливает течение Энергии в своем теле и перенаправляет их в другие русла, как реку перекрывает искусно созданная плотина. Как землелепаша орошает свои поля, пуская живительную влагу то по одному, то по другому оросительному каналу. Мудры же – это жесты, жесты приглашения, которые заставляют проявиться те или иные вибрации Энергии, как внутри тела так и за его пределом. Подобно тому, как жестом руки мы приглашаем друга войти в наш дом, подобно этому, воспроизводя ту или иную мудру, мы приглашаем определенное божество проявиться в нашем внутреннем мире, либо снаружи от нас во Вселенной. Каждому божеству присуща своя Энергия. Кому-то гневная, кому-то мирная. Какое-то божество проявляется через эманацию Энергии, вызывающую ту или иную эмоцию или ток Энергии, как внутри так и снаружи от него. Мудрый ученик должен знать необходимые мудры и бандхи. Это залог его победы.

149. Мудры и бандхи следует хранить в тайне, в них не следует посвящать людей непреданных, жадных, тех, кто не уважает Учителей, коварных и несдержанных. А так же болтливых и не практикующих йогу. Так же следует всегда с почтением относиться к Шиве, который поведал эту науку. Шива сказал: для изучения мудр и бандх тебе необходимо защищенное, уединенное, во всех смыслах благоприятное место, где тебя не смогут потревожить ни соседи, ни случайные прохожие, ни животные, ни насекомые, ни плохая погода. Но самое главное, тебя не должны тревожить ни твои жены, ни твои дети, ни твои друзья и знакомые. Место это должно быть красивым, безопасным, близ источника воды и чтобы было легко добывать себе пищу для пропитания. Когда же достигнуто совершенство и мудры и бандхи изучены, такие жесткие ограничения не нужны.

150. Она сказала: есть три группы бандх. Первая группа относится к верхним вратам тела, вторая группа к нижним вратам тела и третья группа к самому телу. Мудры же бывают для проявления Энергии преимущественно внутри тела или вовне. Комбинации и сочетания различных бандх и мудр из разных групп достигается процесс пробуждения тотальной Энергии и

раскрытия космического всеобъемлющего Сознания снаружи или внутри. Когда нет деления тот или та, когда объект действия, действующий и сам процесс действия единое неразделимое – одно.

151. Омой свое тело, уединись в свою хижину для практики, сбрось с себя всю одежду сядь на землю на подстилку и начни практиковать бандхи и мудры.

152. Она сказала: в нижней части тела ниже пупка и в районе промежности область апаны это Энергия отвечающая за выделения тела и ее тенденция стекать вниз, в верхней же части тела в районе легких Энергия прана и ее тенденция покидать тело улетаая вверх. Соединением этих двух Энергий достигается йога (союз) ты должен смешать прану и апану. В результате рождается ясный нектар, 1 капля которого излечивает все болезни. Направь его в пупочный центр и Энергия войдет в сушумну. От этого задрожат Нади как листья при порыве ветра. Поэтому ты, о ученик, должен заставить апану подниматься вверх, а прану опускаться вниз.

153. Теперь же выслушай о мула бандхе. Нерадивый и непочтительный ученик никогда не достигнет успеха в ней. Перед тем, как практиковать мула бандху знающий делает подготовительные упражнения. Помести свое тело до пупка в теплую чистую воду. Используй большой и безымянный палец. Вставь в свой задний проход и очисти прямую кишку от всей грязи. Тщательно растирая ее этим пальцем. Затем вместе со средним вставь в прямую кишку безымянный палец и втягивай воду через задний проход в прямую кишку. Для тех, кто забывает смех и радость и принимает себя в серьез, тот попал в заблуждение и опасность близка, помни это йогин. Знай смех и радость, любовь и счастье всегда. Мой прямую кишку этой водой. Изнутри массируй область крестца. Ухвати крестец и очень аккуратно начни мять его, затем вытащи пальцы из заднего прохода изгни из себя воду. И потри указательным пальцем либо средним пальцем вход в прямую кишку, чтобы он сжался и закрылся. Теперь же выслушай саму мула – бандху - психический замок. Психическое и физическое тела связаны, помни это.

154. Сядь на землю, сожми задний проход и промежность и удерживай их так. Затем полностью расслабь мышцы заднего прохода и промежности, пускай они пропитаются апаной, повторяй этот процесс много раз. Этим ты погонишь волну апаны вверх. Пока волна апаны идет вверх, все мышцы промежности сжаты, как только она дошла до крайней точки, часть мышц непроизвольно расслабятся. Другая часть останется сжатой, как только это произойдет, расслабь все мышцы промежности и опять позволь апане обильно пропитать их и снова сжимай промежность. Делай так много раз, с каждым разом держи мышцы сжатыми все дольше и дольше, поднимай апану все выше и выше, через шесть месяцев сможешь надолго закрывать нижний шлюз тела. Чем выше будет подниматься апана, тем больше она будет проникать в область праны. От этого смещения у практикующего успешного ученика будет выступать испарина и пот будет омывать его тело. Так рождается ясность в теле, чистота и легкость. Это поистине непревзойденная бандха устраняющая многие болезни и очищающая каналы.

155. Практикуя эту бандху, овладеешь мышцами заднего прохода и половых органов. Не останутся больше безконтрольны они. Энергия апана перестанет уходить, будет накапливаться и с высочайшим наслаждением огромной волной покидать тело при естественных отправлениях. Подобно тому, как мудрый землепашец держит в безупречном порядке шлюз на своем озере откуда берется вода, так же и ты, мой ученик, должен со вниманием и всей бдительностью относиться к шлюзу тела. Как у рачительного хозяина каждая шестеренка этого механизма смазана, легко управляется и надежно работает, так и в твоём теле все мышцы и тонкие каналы должны быть очищены и быть под контролем в хорошем состоянии. Сама по себе вода представляет ценность, только если ей можно напоить поля и животных, а так же очистить и смыть грязь. Апана ценна, когда она под контролем. Если она перестанет утекать, то это также приведет к расстройствам организма, подобно тому, как если бы живительный источник перекрыть массивной плотиной. Поэтому трать апану с умом. Две другие крайности вызовут болезни и не позволят достичь успеха.

156. Вот практика, пробуждающая Шакти. Сжимай и расслабляй задний проход быстро так, чтобы за сжатием тут же шло расслабление, а за расслаблением сжатие. Постепенно увеличивай число за один раз. Этим заставишь Шакти вибрировать в области ее нахождения. Это упражнение обостряет органы чувств. В ярости эманации Шакти поднимаются вверх, достигая макушки, за эманациями следует Шакти. Как хорошо спланированное восстание крестьян может свергнуть любого деспотичного раджу, так и это упражнение свергает деспотичность неведения нашего разума.

162. Сейчас я поведаю тебе о замках верхней части тела. Прижми свой подбородок к своей груди. Этим перекрываются верхние врата. Этим закрывается возможность для праны улетать вверх, прана становится пойманной и с легкостью может быть направлена вниз в область пупка, где она смешивается с апаной.

163. Запрокинь голову назад, таким образом, перекроешь многие каналы в районе шеи. И по-другому заставишь циркулировать токи Энергии в голове. Это упражнение делается на вдохе. Глаза при этом устремлены в небо - поэтому практика эта называется вдох с небес.

164. Вот непревзойденный языковой замок. Именуемый Кхечари мудрой. Лишь практикующий поймет всю грандиозность Кхечари. Подними кончик языка как можно выше, вверх по небу, старайся проглотить свой язык. Устремляя кончик языка в носовую полость, а так же в точку между бровями внутри черепа. Так пребывай долго. Жажда, холод, жара, голод, негативные вибрации перестают оказывать действие на йога, выполняющего кхечари. Разум становится твердым и сильным, мысли однонаправленными. Жизненная Энергия сильной. Выполняя кхечари, с легкостью научишься летать во сне и наяву. Даже сексуальная Энергия контролируется кхечари мудрой. Дыхание становится подвластным йогу. Если попал в компанию грязных, неприятных людей выполняй кхечари. Как только болезнь коснется тебя или же силы покидают тебя, выполняй кхечари.

165. Выслушай об уддияна бандхе. Втяни внутренности вверх и вниз от пупка, так чтобы они ушли вверх к диафрагме. Уддияна - это тот лев, который убивает слона смерти. Выполняй эту бандху как на вдохе так и на выдохе.

«Теперь я поведаю тебе об очистительных упражнениях...»

205. Дхоути – проглатывания куска ткани. Возьми бинт длиной в 1,5 метра сверни его пополам, сшей так, чтобы он был как трубочка. Отрежь растрепавшиеся края, затем выверни его на изнанку. Ткань готова к проглатыванию. После этого возьми чашу с теплой водой и положи туда бинт, смочи его. Начинай проглатывать бинт неспеша, в первые дни проглоти 3 см, затем 5см, затем 7см. и т.д. пока не проглотишь весь бинт.

В первую неделю возможны рвотные рефлексy, поэтому выполняй эту процедуру на голодный желудок рано утром. Практика дхоути проводится в течение того времени, пока вы не проглотите бинт, приблизительно 7-12 дней. Дхоути прочищает пищеварительный тракт, избавляет от бронхиальных заболеваний, астмы, болезней селезенки и прочих недугов, связанных со слизью.

206. Басти - промывание кишечника. Для процедуры следует подобрать гладкую трубку диаметром 1,5 – 2 см. чтобы повысить ее гладкость, можно смазать трубку маслом. Практикующему необходимо сесть в ванну, вода в которой доходит до уровня пупка, сесть на корточки ввести трубку в задний проход на глубину примерно четырех пальцев, сжать мышцы ануса, выполнить уддияну, чтобы втянуть в него воду, взболтать ее в нижней части кишечника и выпустить наружу. Процедура повторяется несколько раз. Басти прочищает нижнюю часть кишечного тракта. Она повышает аппетит и усиливает огонь в животе, то есть, силу пищеварения. Эта процедура может избавить от всех недугов, связанных с избытком газов, желчи и слизи. Надлежащая практика басти улучшает телосложение, работу органов чувств и внутренних органов.

207. Нети: очищение носа и носовых пазух. В процедуре используется леска с обожженными и закругленными концами. Необходимо вставить леску в одну ноздрю и постепенно

просовывать ее до тех пор, пока она не проникнет в ротовую полость. Затем необходимо повторить весь процесс с другой ноздрей. Нети прочищает носовые проходы, пазухи, переднюю часть лица и черепа. Эта процедура стимулирует всю нервную систему, улучшает зрение. Нети можно выполнять с использованием воды: она втягивается ноздрями и выпускается через рот. Эту разновидность называют джала-нети.

208. Тратака: пристальное смотрение. Тратака представляет собой йогическое упражнение, в котором немигающий взгляд сосредотачивают на крошечном предмете (например, пламя свечи) до тех пор, пока глаза не начнут слезиться. При появлении слез следует прикрыть глаза и созерцать предмет мысленно, пока его образ не исчезнет. Тратака позволяет достичь сосредоточенности разума на одном. Она способна излечить глазные болезни. Кроме того, она развивает Сознание наблюдателя – особое состояние слежения за внутренними и внешними явлениями без эмоциональной вовлеченности в них.

209. Наули: упражнение для живота. Это упражнение (крийя) является венцом очистительных действий Хатха-йоги. Оно очень сложно и требует большой практики. На первый взгляд наули может показаться совершенно невыполнимым, однако несгибаемая сила воли помогает его освоить. Необходимо слегка наклониться вперед, расставив ноги и упершись ладонями в колени, выпустить из легких весь воздух и втянуть живот (уддияна), затем втягивать и выталкивать живот ровно столько, насколько хватает воздуха. После определенного периода попробовать после выдоха при выполнении уддияны выделить две трубки (вытолкнув их вперед). Их следует поочередно вращать с помощью мышц живота то в одну, то в другую сторону. Вправо и влево – так, чтобы возникало впечатление водоворота. Вдох осуществляется после вращения. Упражнение выполняется несколько раз. Наули стимулирует желудочный огонь, улучшает пищеварение и вызывает прилив счастья. Эта процедура облегчает заболевания, вызванные газами, желчью и слизью, улучшает внешний вид кожи и стимулирует нервную систему.

210. Капалабхати - сияющий череп...
220. «Теперь я поведаю тебе о питании...»
240. «Теперь я поведаю тебе о лекарственных
снадобьях...»
260. «Теперь я поведаю тебе о влиянии солнца, луны и
звезд...»
279. «О конечном достижении...»
307. Тут заканчивается изложение трактата о Хатха-йоге.

Тантра Крия-йога, трактат по Крия-йоге

В переводе Вадима Запорожцева. Ключи перевода традиции йоги Анандасвами.

1. Мой Учитель - «Радостный». Моя Учительница - «Краса-ненаглядная». Мое им уважение.

2. Здесь излагается Крия-йога, данная великими Учителями.

3. Милостью моих Учителей, этот трактат дан тем славным йогам, которые не нашли своего Учителя по Крия-йоге, но уже полны решимости и смелости сжечь свою карму. Либо тем, кто уже изучил Крия-йогу, но желает познать все ее многочисленные тайны.

4. В этом трактате даны все необходимые описания, поэтому выполняй упражнения так, как они изложены здесь. Если в описании упражнений что-то не разъяснено и ты, о йогин, не знаешь, как поступить, то делай как хочешь и как можешь. Поэтому одно и то же упражнение может выполняться разными способами, но приводит к одному результату.

5. О ученик, знай, что каждое упражнение в этой йоге называется крией. Количество крий данное Учителями огромно. Крии делятся на входные крии, основные крии, силовые крии. Крия означает – выполнять, очищать, делать, исправлять неправильно сделанное (т.е. негативную карму). Помни, что в Крия йоге важна последовательность крий, ибо она развязывает узлы кармы.

6. Во время выполнения упражнений самое главное – это непрерывное ощущение гармонии внутри себя.

7. Все, что разрушает эту гармонию, должно быть безжалостно отброшено, будь то чрезмерное усилие, либо недомогание, либо неправильные мысли, либо сомнения, либо недостаточная концентрация на внутренних ощущениях.

8. Делая крию забудь о своем грубом теле. Уйди в свое тонкое тело, затем в причинное тело, а потом отринь и причинное тело став господином праны.

9. Изучай крии в той последовательности, в какой они изложены в этом трактате. В дальнейшем ты можешь менять эти последовательности в соответствии со своими потребностями. Подобно тому, как буквы учатся через повторение алфавита, подобно этому и крии учатся через выполнение определенных последовательностей – кругов крии. А в дальнейшем, когда буквы изучены, ты можешь составлять их в слова, так же и в Крия-йоге, изучив алфавит крий, мы сможем составлять свои собственные последовательности упражнений.

10. Делай каждую крию либо в течение фиксированного времени, например 108 повторений крия мантры (что составляет около 75 секунд), либо фиксированное число раз, например 27 раз, либо используй два этих метода одновременно.

11. Держи в тайне свою крия мантру. Она сама Шакти, в этом нет сомнений.

12. Если хочешь получить здоровое красивое тело, делай Крия-йогу одетым в небо (т.е. при полном отсутствии одежды). Делай так крию в помещении либо на улице, и пусть непогода тебя не пугает.

13. Выполняя крию, избегай разговоров. Храни молчание. Старайся заниматься в том месте, где никто не потревожит тебя, и не будет отвлекать своим присутствием.

14. Если подходящего места нет, занимайся где угодно, не обращая ни на кого внимания. Так подчинишь себе все Энергии этого места.

15. Не жди благоприятного времени для практики Крия-йоги, начни выполнять ее незамедлительно. Если ты не делаешь йогу, время твой враг, если ты делаешь йогу, время твой защитник.

16. Когда достигнешь успеха в обычных криях тогда сможешь выполнять переходные (пранические крии), крии союза, и другие крии, данные для посвященных.

- Все в этом волшебном мире вечных изменений – есть движение вокруг неизменной высшей истины. Только лишь приближаясь к ней, ты обретишь счастливый покой

просветления. Если же ты остановился, не достигнув высшей истины, знай, что скоро придет боль.

- Но будь мудрым, о славный йог, и найди свой собственный ритм жизни. Помни, что если будешь двигаться медленно, твоя “дурная” карма нагонит тебя, и ты будешь страдать. А если будешь двигаться слишком быстро, то сам нагонишь свою “дурную” карму, которая в страхе убегает от тебя. И то и другое неразумно.

- Но Учителя говорят, что во много раз лучше двигаться быстро и нагнать свою карму, чем двигаться медленнее и отстать.

- Все это помни при выполнении упражнений Крия-йоги. Найди свой собственный ритм и помни, что этот ритм так же будет меняться. В один день ты захочешь двигаться быстро и с усилием. В другой же день будешь едва шевелиться. Только лишь ощущения внутренней гармонии подскажут тебе, о славный йог, как надо делать.

- Без практики невозможно достичь никаких результатов. Только лишь практикой достигается результат и понимается смысл Крия-йоги, йоги действия.

- Когда будешь делать крию, поймешь, что ты, твои тела, твой разум поддаются управлению. Воспользуйся крией для изменения себя.

- Делай крию так, чтобы твои тела тебе не мешали, чтобы не было боли и дискомфорта. Как только начинается боль, недопомогание, тошнота, тотчас замедляй или прекращай крию.

- Боль и крия - несовместимы. Если есть боль, нет йоги. Если есть йога, нет боли.

- Выполняя крию, будешь чувствовать тепло в разных участках тела, позвоночнике. За теплом придет ощущение тонких энергий. За ощущениями тонких энергий, ощущения каналов и центров. Потом будешь чувствовать и видеть каналы и центры так же ясно, как если бы видел глазами.

- В этой йоге все достигается от грубого к тонкому. Сначала грубые ощущения, затем все более и более тонкие ощущения, затем тончайшие ощущения.

- Знай, что каждой крии соответствует своя вибрация, слышимая как жужжание буквы в том или ином центре. Делая крию, начнешь ощущать вибрацию Энергии как вибрацию звука.

- Если утвердился в этой вибрации то, воспроизводя ее, получишь действие крии. Произнося ментально или голосом этот звук, получишь действие от упражнения от тонкого к грубому.

- Делая крию, достигни состояния, когда тело тебе не мешает, когда ты делаешь, и хочется продолжать делать. Когда разум не приказывает, а наблюдает, а ты в это время наблюдаешь за разумом. Это поможет разотождествиться, не считать себя разумом.

- Какие бы мысли и эмоции не приходили, не вовлекайся в них, но и не гони, наблюдай за ними.

- Со временем мыслей станет все меньше и меньше, а ты вплотную подойдешь к состоянию безмыслия. Тогда станешь господином мысли.

- Вытащи свое Я из своих тел, мыслей и чувств, как меч из ножен. Разрушь карму каждым действием, перетерев ее в пыль и песок, как жернова зерно.

- Не думай о дыхании, пусть оно само о себе позаботится. Когда дойдешь до совершенства в крии, тогда будешь сочетать дыхание и крию. Этим достигнешь счастья.

ВХОДНЫЕ КРИИ

О славный йог узнай о входных криях.

1. Положи свое тело животом на землю. Ладони под плечами, поднимай и опускай свое прямое тело с помощью рук, задерживая при этом внутри себя воздух, так долго, как приятно разуму. Таким образом, уйдешь в себя.

2. Приседай и вставай, держа руки перед собой. Делай так много раз. Приседая, позволяй шару Энергии прокатиться по позвоночнику.

3. Наклоняйся вперед, доставай руками землю, делай много наклонов. Позволь Энергии стечь по спине, к голове и рукам.

4. Встань прямо, расставь ноги на ширину плеч, подними руки в разные стороны, параллельно земле. Затем согнись в пояснице и крутись влево и вправо много раз. Так очисти путь.

ОСНОВНЫЕ КРИИ

Теперь я изложу тебе, о победитель неведения, некоторые из основных крий.

1. Сядь на землю, захвати левой ладонью правое запястье, наклоняйся вперед, касаясь головой земли, затем выпрямляйся. Делай так много раз. Сожжешь все грехи, центральный канал засияет.

2. Сядь на землю, возьми одну ладонь другой перед собой. Поворачивайся то в одну сторону, то в другую много раз. Так достигнешь состояния «не дыхания», поймешь закон отождествления.

3. Сядь на землю, изогни спину назад, как под бременем забот. Затем выпрямись, как если бы ты стряхнул с себя все заботы и устремился вверх.

4. Сядь на землю, изящно изогнись влево, затем вправо. Можешь помогать себе руками. При изгибах голова поворачивается в сторону. Так достигнешь красоты.

5. Сядь на землю, наклоняй голову вперед, затем назад. Делай так много раз. Проведи Энергию через верхнюю часть спины и шеи.

6, 8. Сядь на землю, выпрями ноги вперед, наклонись и захвати ладонями рук лодыжки или пальцы ног. Опускай и поднимай голову и туловище к ногам и коленям. Делай так много раз. Проведи Энергию через спину. Энергию, разрушающую все преграды.

7. Сядь на землю, выпрями ноги вперед. Наклонись вперед и захвати ладонями рук лодыжки или большие пальцы ног. Перекатывайся с одной выпрямленной ноги на другую. Делай так много раз, растяни мышцы ног, освободи Энергию в ногах.

9. Сядь на землю, тряси телом, как камушком в пустом кувшине, во всех направлениях. Этим упражнением направь Энергию в центральный канал, как гибкую веревку в трубку.

10. Ляг на спину так, чтобы ноги были согнуты в коленях, а нижняя часть спины лежала между ступней. Отрывай низ туловища от пола, затем возвращайся обратно. Заставь Ее (Энергию) проснуться и перелей Ее из одного сосуда в другой, как драгоценный напиток.

11. Ляг на спину так, чтобы ноги были согнуты в коленях, а нижняя часть спины лежала между ступней. Отрывай низ туловища от пола, затем возвращайся обратно. Делай так много раз. Толчками пробуди Энергию.

12. Встань на колени и ладони рук, выгни спину дугой вверх, затем прогни вниз. Делай так много раз, почувствуй тепло в позвоночнике.

13. Встань на колени и ладони рук, подними ногу вверх, за спину, как если бы скорпион наносил укус, затем верни ногу обратно. Делай так много раз.

14. Делай все то же самое другой ногой.

15. Встань на колени, голову положи на землю. Прогни позвоночник вниз. Заставь Ее (Энергию) стечь, как воду по наклонному желобу.

16. Ляг на согнутые колени, захвати запястья одной руки ладонью другой руки за спиной. Лоб положи на землю. Разум отключи от внешнего мира. Отрешись, вытащи Ее – свою Шакти из внешнего мира.

17. Поставь голову на пол, обхвати голову руками, сгибай и разгибай колени, носки ног можешь отрывать от земли. Делай так много раз, это сделает тебя повелителем разума.

18. Сядь между ступней ног на землю, выпрями спину, шею, голову. Отрывай от земли и опускай туловище много раз. Так вгонишь Ее разрушительницу преград и страданий в центральный канал.

ВТОРОЙ КРУГ КРИЯ-ЙОГИ

Выслушай же теперь наставления по второму кругу Крии (вторая чakra Крии).

1. Сядь на землю, согни ноги в коленях, соедини ступни ног вместе и обхвати их ладонями рук. Раскачивайся вперед и назад, так устранишь препятствия в ногах и познаешь тайное место силы в себе.

2. Сядь на землю, согни руки в локтях так, чтобы кисти рук касались плечей, делай круговые движения вперед, подобно птенцу, который пытается взлететь. Этим пробудишь ее богиню мудрости в сердечном центре.

3. Сядь на землю, старайся смотреть в одну точку перед собой, вращай головой по кругу, наклоняя ее вперед, в сторону, запрокидывая назад. Это глазная крия (дришти крия), лечащая болезни глаз и дающая ясность.

4. Сидя на земле, согни руки в локтях так, чтобы кисти касались плечей, делай круговые движения назад.

5. Сядь на землю, смотри в одну точку перед собой, вращай головой по кругу в другую сторону, чем до этого. Это глазная крия.

6. Встань прямо, на ступни ног, захвати запястье одной руки ладонью другой за спиной. Наклоняйся вперед так, чтобы ноги были прямые в коленях, а прямые, сцепленные руки за спиной были бы отведены как можно дальше. Делай так много раз, как удар молнии, Энергия жизни пройдет через твои ноги, туловище и руки, сметая все препятствия на своем пути.

7. Встань на ступни ног, ноги же пусть будут прямые или согнутые в коленях. Поочередно забрасывай то одну, то другую руку за голову. Этим очистишь левый и правый каналы тела.

8. Сядь на землю, согни руки в локтях, чтобы кисти рук касались плечей. Делай круговые движения руками поочередно вперед, подобно плывущей черепахе.

9. Сядь на землю, старайся смотреть в одну точку, поворачивай голову влево и вправо. Это глазная крия.

10. Сидя на земле, согни руки в локтях, чтобы кисти касались плечей. Делай круговые движения руками поочередно назад. Так откроешь Ее (Шакти) в грудном центре.

11. Встань прямо, захвати запястье одной руки ладонью другой за спиной, пусть руки будут прямые в локтях. Осторожно поворачивай туловище то влево, то вправо. Лицо пусть смотрит туда, куда поворачивается тело. Делай так много раз, но не переусердствуй. Так почувствуешь левый и правый каналы.

12. Встань прямо на ступни ног, затем начни прыгать на одной или двух ногах. Пусть все тело будет расслабленным. Этим достигнешь выносливости, этим расслабишь сжатые каналы тела, и Энергия жизни потечет по всему телу.

13. Ляг на спину, захвати ладонями рук голову, поднимай руками голову, помогая мышцами живота, затем опускай обратно. Делай так много раз, так устранишь все преграды в шее и верхней части спины, и она достигнет затылка, наполняя собой разум.

14. Ляг на живот, обопрись верхнюю часть тела о согнутые в локтях руки. Сгибай и разгибай ноги в коленях. Если можешь, ударяй пятками или ступнями основание своего тела. Делай так много раз, так пробудишь ее внутри тела.

15. Встань на ступни ног, руки забрось за голову. Вращай областью таза по кругу. Найди место Ее (Шакти) пребывания той, вокруг которой вращаются все миры.

16. Встань на ступни ног, руки забрось за голову. Вращай по кругу областью таза в другую сторону. Доверши дело самопознания.

СИЛОВЫЕ КРИИ

Теперь услышь о Силowych криях.

1. Сядь на корточки. Обхвати ноги руками, как если бы обнимал их. Опрокинься назад и плавно прокатись по позвоночнику от ягодиц до шеи и обратно. Делай так много раз. Продави Ее (Шакти), подобно волне, от основания тела по спине, через шею к голове.

2. Ляг на живот, положи ладони под плечи, прогибай спину, шею, голову назад, помогая руками. Делай так много раз. Заставь Ее (Шакти) проползти вверх по позвоночнику.

3. Ляг на живот, захвати ладонями рук лодыжки ног, прогнись назад в спине. Помогая себе руками и разгибая ноги в коленях, качайся вперед и назад много раз. Так разожжешь огонь Шакти в пупке и очистишь его.

4. Ляг на живот, прогнись назад в спине, захвати лодыжки и перекачивайся влево и вправо много раз. Так разрушишь преграды на Ее (Шакти) пути и станешь повелителем.

5. Ляг на живот, помести ладони под бедра и между ними. Поднимай и опускай ноги, опираясь на руки. Делай так много раз. Проведи Ее (Шакти) через ноги и сердце.

6. Обопрись о землю ладонями рук и ступнями ног, согнись в пояснице вверх так, чтобы ноги и руки были прямыми, а голова находилась между рук. Затем прогнись в обратную сторону, чтобы прямые ноги располагались вдоль земли, а спина, шея, голова прогибались назад. Делай так много раз. Этим выведешь застоявшуюся Энергию жизни в руках и ногах из сна и введешь ее (Шакти) в позвоночник.

7. Ляг на живот, сцепи ладони рук за спиной и прогибайся назад, вытягивая руки, затем опускайся. Делай так много раз. Проведи Ее через сердечный центр и шею.

8. Ляг на живот, согни ноги в коленях, захвати лодыжки ног руками, разгибай ноги и прогибайся назад, в спине. Затем возвращайся в исходное положение. Делай так много раз. Так победишь все препятствия. Так выведешь Энергию из рук и ног, и введешь Ее (Шакти) в центр, который позади пупка.

9. Ляг на спину, руки пусть лежат вдоль тела или за головой. Ноги пусть будут прямые или согнуты в коленях. Забрасывай прямые или согнутые ноги за голову и возвращай их обратно. Делай так много раз. Так проведешь Ее (Шакти) из пупка через шею к макушку головы.

10. Сядь на согнутые в коленях ноги, захвати запястье одной руки ладонью другой за спиной. Затем встань на колени. Прогнись в пояснице назад. Лицо пусть смотрит вверх. Руки за спиной пусть будут прямые в локтях. Затем возвращайся в

исходное положение. Делай так много раз. Этим проведешь Энергию жизни от сердца через горло к макушке головы.

После выполнения всех крий тебе следует лечь на спину или живот для отдыха. Пусть мысли приходят и уходят, ты же можешь переноситься туда, куда пожелаешь.

Пранаяма

Пранаяма сводится собственно к набору Энергии и подготовке организма для пропускания этой Энергии. Для начинающего второе более важно. Набор и накопление Энергии с помощью дыхания называется Пранаяма. Вдох называется пурака, выдох речака, задержка называется кумбхака (кувшин). За волнообразными движениями легких приходит волна Энергии. Если твое маленькое красное (Энергия) в резонансе с большим красным (Энергия Вселенной), то Энергия перетекает, и ты становишься мощнее. Воздух и Прана – разные вещи. Процесс набора Праны следующий: наши нервы раздражаются и заставляют легкие делать волнообразные движения. Волнообразное ощущение проходит по спинномозговым нервам, этот импульс привлекает Прану. Как только прана в определенном месте съедена, необходимо покинуть это место, тогда избежишь болезни. Покинь место минимум на 15 минут. Не можешь уйти далеко – уйди близко, не можешь уйти вообще – пересядь в другой угол. Не можешь сдвинуться с места – перенесись ментально (воспоминание о детстве, ментальное путешествие и т.д.). Прежде чем делать упражнение по Пранаяме, сделай очистительные упражнения (шаткармы):

1. Дхоути – (проглатывание куска ткани);
2. Басти – (клизма);
3. Нети – (очищение ноздрей);
4. Тратака – (пристальное смотрение);
5. Наули – (взбалтывание брюшных органов);
6. Капалапхати – (уничтожение расстройств слизи).

Упражнение по набору Энергии

Сукшмапурвака – попеременное дыхание. Закрой правую ноздрю большим пальцем правой руки, вбирай воздух через левую ноздрю, затем зажми левую ноздрю мизинцем и безымянным пальцем левой руки, удержи воздух настолько, насколько приятно, выдыхай через правую ноздрю, убрав палец. Это половина процесса. Теперь вдыхай воздух через правую ноздрю, удержи воздух, как и раньше, зажав ноздри,

и медленно выдыхай через левую ноздрю, не используя указательный и средний палец. Эти 6 движений составляют одну Пранаяму.

Делай их по 20 раз утром и вечером. Эта пранаяма устраняет все болезни, очищает каналы, делает разум устойчивым в концентрации, улучшает пищеварение, аппетит, помогает управлять сексуальной Энергией, пробуждает кундалини, на поздних стадиях пробуждает левитацию.

Правила выполнения пранаямы

1. Отключи мозги. Отдайся ощущениям. Энергия выведет сама.
2. Не форсируй, не спеши, иначе будут болезненные реакции.
3. Найди свой собственный ритм.
4. Начинай заниматься на улице (балконе, открытом окне).
5. После занятий отдых, перераспределение Энергии, не будешь этого делать, ничего не достигнешь.
6. Строгая диета (личная диета), отсутствие консервантов.
7. Вы не должны работать ни слишком много, ни не работать вообще.
8. Если практикуешь аскетический метод, воздержись от секса.
9. Контроль в общении с окружающими. Любыми способами избегай общения с кем не нравится. Сделай все возможное. Сократи общение до минимума.
10. Желательно одно и то же время и место. Время и место должны быть подходящими.
11. Сочетай пранаяму с другими йоговскими практиками.

Период ломок

Через две недели – два месяца, начинается период перестройки организма (ломка). Этот процесс очень болезненный, это боль в чистом виде. Ее причина – загрязненные каналы,

накопленная карма. Иногда это воспринимается как депрессия, иногда как ощущения жжения, гиперактивность.

Методы как этого избежать:

1. Перемещайся в пространстве и времени.
2. Шаткармы.
3. Раскачка.
4. Голодание – только вода.
5. Мантра йога.

Еда

Выбирай для себя свою собственную диету. Как правило, следует избегать чеснока, лука, очень острых пряностей, пищи тяжелой для переваривания, несвежей возбуждающей пищи и алкоголя.

Место для занятий

Желательно красивая комната, желательно с очень маленьким входом, где не жарко и не холодно, нет насекомых. Там можно сжигать ароматические травы и смолы. Сидеть можно на шкурах (овечья, тигриная, оленья, трава куша).

Что надо есть

Злаковые крупы – все, топленое масло, сахар, не дрожжевой хлеб.

Шесть упражнений в дыхании

1. Попеременное дыхание.
2. Ритмичные вдохи и выдохи со сжатием промежности.
3. Раскачка.
4. Игра с воздухом.
5. Вдох, выдох со звуком.
6. Ситали, ситкари.

Трактат по пранаяме

Йогин, влюбленный в свою Учительницу с почтением спросил:

– Скажи, Шакти, что же такое Пранаяма?

Возлюбленная отвечает:

– О, прекрасный юноша, слушай же. Пранаяма - это наука управления Праной. А Прана – это то, что связывает Сознание и Энергию.

Ученик спросил:

– Объясни мне это подробнее.

Она ответила:

– У каждого живого существа есть 2 способности: одна из них называется – Сознание. Сознание – это способность воспринимать Вселенную через чувства, разум, либо непосредственно через интуицию.

Другая способность – это способность изменять Вселенную при помощи своих физических, умственных, либо психических сил. Эта способность называется – Энергия.

Она сказала:

– У неразвитых существ Сознание и Энергия присутствуют в небольшой степени. И совпадают лишь отчасти. Разделяет их карма. У более развитых существ Энергия и Сознание присутствуют в большей степени. И степень их совпадения также больше. У йогов Энергия и Сознание присутствуют в огромной степени. И степень их совпадения огромна. У достигших же освобождения, Энергия и Сознание присутствуют в абсолютной степени. И их совпадение полное.

Она сказала:

– Обычный человек может воспринимать Вселенную, но лишь в небольшой степени может изменить ее. А совершая какие либо действия, не осознает их места и их последствий во Вселенной. Как если бы он был глуп и слеп.

Она сказала:

– Магараджа знает о том, что происходит в его царстве и в соседних царствах гораздо больше, и он способен изменить мироустройство в большей степени. Если он начинает делать

что-либо, то плоды его деятельности осознаются огромным числом живых существ. Таким образом, Энергия и Сознание магараджа больше, чем у обычного человека. И степень их соединения (йога) больше.

Она сказала:

– Йог, со своим незамутненным Сознанием, охватывает своим восприятием не только этот мир, но и многие другие миры. И каждое действие, которое он совершает, приводит к огромным последствиям. Так как Сознание йога обладает огромной связью с его Энергией. Любое действие йога, даже случайное, осознается живыми существами не только этого мира. Но и других миров. Так как Энергия йога колоссальна.

Она сказала:

– Освобожденное существо имеет абсолютную власть над всем тем, что воспринимает. А так как Сознание его распространяется на всю Вселенную, то и изменить он может всю Вселенную, включая настоящее, прошлое и будущее. Потому что нет границы между его Сознанием и его Энергией. Они слились и достигли абсолютного уровня. Все, что хочет воспринимать йог своим Сознанием. Все это тотчас предстает в форме Энергии. Поэтому у такого существа нет разницы между желанием и его осуществлением. А отсюда нет желаний. Поэтому есть свобода.

Юноша спросил:

– Чем отличается простой человек от раджи, а раджа от йога. Почему один наделен большей властью и могуществом, а другой меньшей. И может ли простой человек стать раджей, а раджа – йогом.

Подруга ответила:

– Да, такое возможно. И простой человек отличается от раджи, а раджа от йога тем, какое количество Праны имеется в распоряжении воли. Прана, которым существо обладает, беспрекословно подчиняется воле. Чем ее больше, тем больше могущества у существа. Из жизни в жизнь существо увеличивает количество Праны, если живет правильной жизнью. Поэтому, простой человек может стать раджей, уже в этой жизни или следующих, если он сможет увеличить количество Праны.

Ученик спросил:

– Объясни мне, связана ли Прана с разумом. Ведь не может же глупец стать раджой? И если связана, то как?

Она ответила:

– Ты прав, о мой возлюбленный ученик, Прана – это то, что развивает также и разум. А через разум наиболее сильно проявляется Сознание обычных людей. Энергия же дает субстанцию, из которой построены тончайшие структуры разума. Поэтому, увеличивая Прану, существо увеличивает силу Сознания, светящуюся через разум, и увеличивает Энергию мысли и развивает мощь разума. Поэтому Пранаяма – наука увеличения Праны, столь почитаемая мудрыми.

Он спросил:

– Как следует изучать Пранаяму и как надо выполнять упражнения.

Она ответила:

– Вот правила для изучающих Пранаяму:

1. Уединись в подходящем месте, где никто тебя не потревожит. Если такого места нет, занимайся в любом другом месте.

2. Сядь таким образом, чтобы спина, шея, голова были на одной прямой. Чтобы ты чувствовал себя свободным и естественным.

3. Отключи свой разум.

4. И отдайся ощущениям.

5. Найди свой ритм для выполнения каждого упражнения.

6. По окончании практики обязательно следует отдыхать.

7. Для начинающего йога крайне полезно изучать дыхательные упражнения на свежем воздухе.

8. Соблюдай диету.

9. Старайся заниматься регулярно, в одно время и в одном месте, если есть возможность.

Мантра Видья

Гаятри-Мантра. Духовная мантра процветания.

ОМ БХУР БХУВАХ СВАХА

ТАТ САВИТУР ВАРАИНЬЯМ

БХАРГО ДЕВАСЬЯ

ДХИМАХИ ДХЙО ЙО НАХ

ПРАЧОДАЙЯТ

1. Слово мантра произошло от первых слогов двух слов Ман и Трайте. Мантра дает четыре вида плодов: Дхарма, Артха, Кама, Мокша. Освобождает от любого загрязнения и любого греха, дает удовольствие в этом мире и во всех высших мирах и дарует конечное освобождение.

2. Мантра самая безопасная духовная наука.

3. Мантра очищает от всех грехов, которые были совершены, сознательно и бессознательно.

4. Мантра сжигает все кармы какие бы они не были. Сперва она сжигает плохие, а затем и хорошие.

5. Звуки мантры есть вибрации, они рожают определенные формы. Каждый звук производит форму в невидимом мире. Комбинация звуков порождает усложненную форму.

6. Все в этом мире есть вибрация.

7. Энергия - суть вибрации.

8. В этом мире нет ничего кроме Сознания и Энергии.

9. Биджа (виджа) - мантры или мантры элементов. Подобно тому как все слова состоят из букв, так и все вещи в этом мире состоят из биджа (виджа) мантр.

10. Если мы контролируем имя, мы контролируем форму.

11. Звук существует в четырех основных состояниях:

1). Вайкхари - слышимый звук.

2). Мадхьяма - внутренний или тонкий.

3). Пашьянти - еще более тонкий эфирный звук.

4). Пара - является потенциальным состоянием звука или неразличимый.

12. Чтобы заставить мантру работать, надо пробудить ее Шакти (Энергию). Мантру надо разбудить.

13. Мантра пробуждается после определенного количества ее произнесений, для каждого человека согласно его карме.

14. Мантра произносится громко, еле слышно (чтобы сосед сидящий рядом с нами едва мог ее различить), умственно.

15. Необходимо практиковать все три способа.

16. Произнесение вслух мантры очень сильное. Произношение еле слышно сильнее в десять раз. Умственное произношение в сто раз сильнее. Но нельзя пренебрегать произнесением вслух.

17. Человеческий разум слушает свой язык, и только лишь потом что ему передает слух.

18. Если кто-то шумит и мешает вам, но не слышит что вы говорите, практикуйте мантру как можно громче вслух и ваш разум перестанет слышать все окружающее.

19. Произносите мантру еле слышно так, чтобы никто не смог разобрать ее слов.

20. Умственно произносить мантру можно где угодно и когда угодно.

21. Подобно тому, как юноша забывает обо всем на свете в объятиях прекрасной девушки, подобно этому разум забывает обо всем произносящим имя Бога.

22. Храните мантру в тайне. Сделайте все от вас возможное, чтобы ее никто не слышал.

23. Мантра работает, сконцентрированы мы на ней или нет, знаем ли мы ее значение или нет, думаем ли мы о чем-то постороннем или нет. Но мантра работает гораздо сильнее, если мы сконцентрированы на ней, знаем ее значение и не отвлекаемся на посторонние мысли.

24. Сила звука невыразима, идеи образуются в уме посредством простого слышания звука. Каждое имя имеет соответствующую форму. Имя и форма не различимы.

25. Для подсчета мантр используются четки - мала. Мала состоит из 108 бусин, 109 бусина - гора Меру.

26. При подсчете мантр не используется указательный палец, и не пересекается Меру. Меру - центральный канал нашего тела.

27. Четки бывают из стекла, камня, янтаря, рудракши, туласи, сандала, костей, серебра, золота, хрусталя, бирюзы, нефрита, дерева и т. д..

28. Мала применяется для подсчета мантр, а так же для создания защиты в течение всего времени, когда мы носим с собой эти четки.

29. Четки всегда желательно носить при себе, тогда мы всегда будем в защитном поле мантр.

30. Перед использованием четки демантируются медом и водой, если только эти четки нам не были подарены продвинутым йогом.

31. Стараемся, что бы никто не видел наши пальцы, которые перебирают четки.

Мантра Видья (часть 2)

1. Весь мир это мантра (вибрация).

2. И эта мантра есть Ом (АОУМ).

3. Все мантры вышли из мантры Ом, и все мантры в конечном итоге растворяются в Ом.

4. Первичная мантра по причине неведения (Майи) разбилась на множество других вибраций.

5. Каждая отдельная вибрация – это суть, явление или объект во Вселенной.

6. Есть Энергия – суть вибрация, есть явления и объекты, проявления этой вибрации.

7. Если воспроизвести вибрацию, мы воспроизводим объект или явление соответствующее этой вибрации. Таким образом создаются или разрушаются все проявления этого мира.

8. У нас есть тело, и мантра соответствующая этому телу, воспроизводя мантру, мы можем воспроизводить наши тела.

9. Если мы воспроизводим часть этой мантры, то мы воспроизводим свою часть, или процесс протекающий в нас (эмоции, ощущения и т.д. и т.п.)

10. Как возникает наша речь:

1) Наша воля волеизъявляет произнести слово (иницировать вибрацию).

2) Согласно этой воле, наша базовая Энергия в основании нашего тела (Кундалини) создает колебание Энергии того спектра, которого хочет воля.

3) Эта вибрация в очень тонком носителе (Энергия очень тонкого спектра).

4) Затем этот импульс передается выше в более грубый носитель, вибрация по окрасу старая, а носитель более грубый, чем был до этого.

5) Затем эта вибрация передается в еще более грубый носитель.

6) И наконец, самый грубый носитель этой вибрации, язык нашего тела воспроизводит слышимую вибрацию звука.

(вайкхари, мадхьяма, пашьянти, пара)

11. Наш разум (интеллектуальные способности) состоит из трех разделов. Или трех частей: разум №1 (манас), разум №2 (буддхи), разум №3 (читта).

12. Вся информация, которая к нам приходит из окружающей Вселенной, приходит через грубые и (или) тонкие органы чувств. Эти органы чувств передают эту информацию разуму №1 (манасу).

13. Разум №1 (манас) пропускает или не пропускает эту информацию через себя в разум №2 (буддхи). Это зависит от нашего внимания, на что направлено внимание, то и проходит. На что внимание не направлено, проходит либо с опозданием, либо не воспринимается.

14. На основании пройденной информации разум №2 (буддхи) воспроизводит точную копию объекта или явления внутри себя. Эта копия объекта или явления воспроизводится из тончайшей материи Энергии.

15. Разум №3 (читта) анализирует эту копию, созданную разумом №2 (буддхи), и на основании этого анализа создает представление об окружающих вещах и явлениях.

16. Из-за того, что органы чувств (тонкие и грубые) не очищены, информация проходит в искаженном виде. Из-за того, что наш разум №2 (буддхи) также не очищен, искажения добавляются и на этом уровне.

17. Таким образом все наши представления об окружающей Вселенной заведомо искажены, до тех пор пока органы чувств и этот разум не очищены, и мы знаем об окружающей Вселенной лишь по тому образу который создается в разуме №2 (буддхи). Какая в реальности окружающая Вселенная, с помощью этих органов чувств мы не знаем. Мы видим только искаженную, урезанную картинку. Задача йоги узнать какова Вселенная в реальности.

18. Существует взаимосвязь формы и имени, то есть вибрации и того объекта или явления, которое представляет эта вибрация (Нама-Рупа; Артха-Шабда).

19. Если есть имя, есть форма (объект или явление), если есть форма, то есть присущее ей имя (вибрация, мантра). Воспроизводя имя, мы воспроизводим форму. Имея имя, можем найти форму.

20. Если в разум №2 (буддхи) попадает имя, оно воспроизводит форму соответствующую этому имени. Если в разум №2 (буддхи) попадает имя Бога, то форма Бога (сущность Бога) воспроизводится в точной копии.

21. Чем дольше эта копия удерживается в разуме №2 (буддхи), тем сильнее трансформируются наши тело, разум и качества. Они становятся подобными, такими же как у божества.

22. Каждое произнесение имени божества, воспроизводит в разуме №2 (буддхи) тело этого божества, т. к. имя и форма неразрывны.

23. Чем чаще мы повторяем это имя, тем дольше форма божества находится в нас самих, и тем сильнее мы трансформируемся. (О чем думаешь, тем становишься).

24. Не обязательно присутствие формы божества возле нас для того, чтобы мы трансформировались, достаточно иметь имя божества, чтобы получить те качества, которыми обладает это божество.

25. По мере повторения имени-мантры божества, мы сами становимся этим божеством и (или) это начинает присутствовать возле нас, сперва в виде ощущений, потом в виде видений, и наконец в реальной форме, как если бы это был другой человек.

Упражнения Мантра-йоги

Прежде, чем приступить к упражнениям Мантра-йоги, вам следует выбрать подходящее для этого место. Крайне желательно, чтобы это было тихое, уединенное место, где вас никто не услышит и не побеспокоит. На ранних стадиях овладения Мантра-йогой полезно выполнять упражнения как можно громче, поэтому, чтобы не мешать другим людям, вам следует продумать этот вопрос самым тщательным образом. Кроме того, вам следует соблюдать принцип тайны. В Мантра-йоге говорится, что если сохранять в тайне практику, то успех может прийти во много раз быстрее. Существуют такие упражнения и такие мантры, что если вы не будете сохранять их в тайне, то бывает очень трудно получить результат. Если же у вас нет подходящего места для практики, то практикуйте там, где есть возможность.

Перед началом практики, крайне желательно принять ванну, душ или просто растереться влажным полотенцем. Полезно также, сохранять молчание какое-то время перед практикой и после практики. Практиковать Мантра-йогу вы можете любое по продолжительности время. На этот счет нет никаких ограничений. Вы можете начать с 15 минут в день и постепенно увеличивать это время. Таким образом, вы найдете свое количество времени. Выполнять упражнения вы можете стоя, сидя или лежа, желательно, чтобы ваш позвоночник при этом был прямым. Не стесняйтесь своего голоса, не старайтесь сделать его красивым и благозвучным, пусть он будет естественным. Более того, иногда бывает, что чем более грубым и некрасивым вам кажется ваш голос, тем сильнее эффект вы получите от упражнения.

Если у вас есть возможность разучить упражнения под руководством инструктора йоги, сделайте это. Если найти инструктора вы не можете или инструктор не внушает доверия, начните разучивать и выполнять упражнения самостоятельно. Вы можете попробовать заниматься вместе с нашим фильмом, используя его в качестве инструктора.

Наука Мантра-йоги содержит в себе большое количество секретов и нюансов, которые не представляется возможным отразить в фильме. Поэтому не прекращайте учиться и размышлять над скрытыми принципами Мантра-йоги. Поверьте, понять смысл Мантра-йоги, действительно трудно. Человека, знающего принципы действия мантр, можно смело называть Джнана йогом, а это очень высокое звание.

Если же, несмотря на все попытки понять принципы Мантра-йоги, вы не преуспели в этом, то не расстраивайтесь, а упорно продолжайте практиковать все упражнения этой йоги. И вы получите результат вне зависимости, понимаете вы смысл или нет. В Мантра-йоге, как и во всех йогах, самое главное это честная, непрерывная и последовательная практика.

1 упражнение. Упражнение М-М

Сядьте прямо, закройте глаза, вдохните полной грудью. Медленно выдыхайте через нос, рот пусть будет закрыт. При этом пойте звук м-м так долго, пока не выдохнете весь воздух. Затем вновь вдохните полной грудью и продолжайте произносить звук м-м. Выполняйте это упражнение в течение 5 минут. Во время выполнения можете поиграть с этим звуком, меняя тональность и по разному напрягая мышцы горла. Найдите такую частоту, при которой ваше тело начнет физически резонировать в разных участках. Научитесь выполнять это упражнение так, чтобы во время выполнения вы физически перестали слышать внешние звуки. Это происходит когда ваши барабанные перепонки впадают в резонанс с вибрацией вашего голоса.

2 упражнение. Упражнение М-М с Кхечари мудрой

Делайте все то же самое, как и в первом упражнении, только во время выполнения поднимите кончик языка как можно выше внутри рта. Старайтесь, как бы, проглотить язык. Держите свой язык так, как можно дольше. Если почувствуете резкую боль или усталость в языке, то расслабьте его на несколько секунд, а затем вновь поднимите вверх.

3 упражнение. Мантра а-а

Сядьте прямо, закройте глаза, сделайте полный вдох через нос. С выдохом начните петь звук а-а. до тех пор, пока воздух полностью не покинет легкие. Затем вновь вдохните и повторите упражнение. Выполняйте это упражнение в течение 10 минут. Во время выполнения постарайтесь полностью вовлечься в произносимую вибрацию.

4 упражнение. Мантра о-о

Делайте все тоже самое, что и в предыдущем упражнении, только пойте звук о-о.

5 упражнение. Мантра у-у

За звуком о-о произносите звук у-у.

6 упражнение. Мантра ОМ

Сядьте прямо, закройте глаза. Сделайте полный вдох через нос, с выдохом начните произносить звук А, представляя себе, как волна Энергии начинает вибрировать в основании тела, в районе крестца и половых органов. Затем представьте себе, как эта волна Энергии начинает подниматься вверх по позвоночнику в область пупка. Как только волна Энергии достигнет этой области, видоизмените звук А в звук О. Представляйте себе, как вместе со звуком О вибрирует область вашего тела в позвоночнике в районе пупка. Вновь представьте себе, как волна Энергии продолжает подниматься по позвоночнику и достигает области в центре груди. Как только волна Энергии достигнет этой области видоизмените звук О в звук У. Представьте себе, как волна Энергии поднимается выше центра груди, проходит по позвоночнику в районе шеи, проходит сквозь голову и достигает макушки головы. Как только волна достигнет этой области, видоизмените звук У в звук М. Вы можете выполнять это упражнение на одном выдохе, либо в течение нескольких выдохов. Так, как вам будет удобно. Повторяйте это упражнение в течение 10 минут.

7 упражнение

Делайте тоже самое, как в предыдущем упражнении, но только закройте уши большими пальцами рук. Это позволит вам в большей степени сконцентрироваться на внутренних вибрациях тела.

Махамритьенджая мантра

ОМ, ТРАЯМБАКАМ
ЯДЖАМАХЕ СУГАНДХИМ
ПУШТИ ВАРДХАНАМ
УРВАРУКАМИВА БАНДХАНААМ
МРИТЬИОР МУКШИЯ МААМРИТАТ

Перепишите текст этой мантры и разучите его. Затем уединитесь в подходящем месте и начните повторять эту мантру по меньшей мере 108 раз за один подход.

Эта мантра производит коллосальное оздоравливающее действие на человека. По свидетельству древних йогов, она дает человеку безопасность, здоровье, удовлетворенность, а также конечное освобождение. Считается, что эта мантра оберегает от несчастных случаев всех видов. В древних текстах говорится, что с помощью этой мантры можно обрести способность лечить. Предписывается выполнять эту мантру находясь в воде, погрузившись по уровень пупка. Если вы хотите практиковать сложные и опасные йоги, то вам крайне желательно овладеть этой мантрой.

Гаятри мантра

ОМ БХУР БХУВАХ СВАХА
ТАТ САВИТУР ВАРАИНЫЯМ
БХАРГО ДЕВАСЬЯ
ДХИМАХИ ДХИО ЙО НАХ
ПРАЧОДАЙЯТ

Перепишите текст Гаятри мантры и разучите его. Уединитесь в подходящем месте и начните повторять эту мантру по меньшей мере 108 раз. Как утверждают йоги, эта мантра дарует процветание, богатство, здоровье, всяческие успехи, знание йоги и конечное освобождение.

Янтра-йога

Фрагмент трактата по практике янтр

Танмантра – неделимая частица (по времени по размерам и т.д.)

1. У имени есть форма, а у формы имя.

2. Если есть имя, значит, есть форма, если есть форма, существует имя.

3. Имя и форма взаимно однозначны: у одного имени одна форма, у одной формы одно имя.

4. Воспроизведя имя, ты производишь форму, производишь форму, получаешь имя.

5. У тебя 5 чувств, одно из них зрение, ты постигаешь Вселенную посредством зрения, либо через грубый орган (глаза), либо минуя грубый орган, сразу через тонкий орган, либо методом медитации.

6. Янтра – это инструмент для практики йоги, работающий со зрением.

7. Йога считается неполной, если янтры не применяются.

8. Янтра – тело божества. Мантра – само божество. Когда тело и душа присутствуют вместе, божество живет в янтре, как мы в своем теле.

9. Твое тело - есть твоя янтра. Для того, чтобы проявиться в этом мире, тебе нужно тело.

10. Так же, как и ты не можешь действовать без тела в этой Вселенной, так же и божеству – трудно проявиться в этой Вселенной.

11. Янтра – это окно в высшие сферы Энергии, где обитает нужное нам божество. Чтобы янтра стала этим окном, ее надо открыть.

12. После приглашения божества в янтру относись к ней, как к живому божеству. Если считаешь, что янтра тебе больше не нужна, выведи божество, прежде чем уничтожить янтру. Остатки этой янтры обладают многими чудесными силами, поэтому располагают их вблизи мест, которые хочешь освятить.

13. Янтра должна быть изготовлена так, как учит мастер (Учитель), в соответствии с текстами его школы.

14. Для изготовления янтр применяется золото, серебро, медь, бумага, дерево, береста, горный хрусталь, железо, кости, шкуры и многое другое.

15. Перед тем, как изготовить янтру, материал янтры надо очистить, это делается с помощью мантр, физического очищения, воды, огня, благовоний, пространства.

16. Возьми медную пластину, очисти ее от грязи, омой водой и помести в горящий огонь до тех пор, пока она не начнет светиться красным цветом.

17. После извлеки из огня, очисти (от окалины), омой водой и начинай повторять над ней мантру ПХАТ, в течение 3х мер времени, затем в течение одной меры времени повторяй мантру ОМ.

18. После этого оставь ее на открытом пространстве какое-то время (чтобы не увидел чужой глаз).

19. Существуют специальные мантры для очищения материала для янтр (см. соответствующие трактаты)

20. Пластина должна производить впечатление надежности, она должна быть достаточно толстой. Размер ее должен быть удобен для практики, не слишком большой и не слишком маленький, но чтобы отчетливо видеть ее на расстоянии вытянутой руки.

21. Если делаешь ее для храма, она может быть большой, если делаешь ее для иного амулета, она может быть миниатюрной.

22. Процесс создания или начертания янтры - это практика сама по себе (т.е. создание янтры является сильнейшей медитативной техникой)

23. Подобно тому, как существует два подхода в медитации от следствий к причине, или от причины к следствию, точно так же есть два метода создания янтры - от периферии к центру или от центра к периферии. (От бхупура к бинду, или от бинду к бхупуру).

24. Выбери любой из них.

25. Во время создания соблюдай личные практики, т. е. создавай в уединенном месте. Соблюдай физическую, умственную чистоту, не допускай никаких посторонних процессов в месте создания и во время создания (любая посторонняя деятельность, присутствие невовлеченных людей, мешающие факторы: вонь, сырость, холод, все, что может отвлечь).

26. После создания янтры храни ее в том месте, где ты занимаешься, без необходимости не переноси ее и не показывай другим, она должна стать личным инструментом.

27. Использование янтры: расположи ее в поле своего зрения, сконцентрируй свое внимание, если знаешь мантру, повторяй ее, начинай созерцать ее от окраины к центру или от центра к окраине, как приятно.

28. Фиксируй на ней свой немигающий взор, поглотишься янтрой. Если глаза устали, дай им отдохнуть.

29. Смотри на янтру, созерцай янтру, затем закрывай глаза и воспроизводи ее в своем внутреннем пространстве, делай так снова и снова.

30. Когда из внутреннего пространства янтры рассеивается, вновь открывай глаза и медитируй над ней.

31. Продолжай так снова и снова до тех пор, пока не будешь видеть янтру внутренним взором, четче и четче.

32. Когда будешь в состоянии без усилий воспроизводить ее во внутреннем пространстве своего видения в любой момент времени и во всех обстоятельствах в жизни, внешний носитель станет ненужным.

33. Когда не используешь янтру, храни ее в тряпочке.

34. Возьми лист бумаги квадратной формы, рисуй на нем янтру чернилами, так же как если бы ее гравировал, все предварительные практики такие же, как и с медью.

35. Возьми лист бумаги и рисуй на ней янтры одну за другой, пока полностью не покроешь все пространство, затем можешь взять второй, третий лист. Листы не выкидывай, храни их в отдельном месте, они излучают защитную реакцию.

Изготовление амулетов

Выбери соответствующий носитель, это может быть: пластина металла, каменная пластина, дерево, бумага, которая затем помещается в коробок из металла, могут быть драгоценные и полудрагоценные камни.

37. Для некоторых практик применяются кости, зубы, шкуры, иногда применяется вышивка, плетенка, инкрустация.

38. Размер должен быть удобен для ношения.

39. Необходимо сделать крепление для ношения.

40. Надо очистить носитель практиками очищения, самое сильное очищение - с помощью мантр.

41. Уединись в подходящем месте и воспроизведи рисунок соответствующей янтры, затем долго практикуй с этой янтрой с помощью мантр и созерцания. Готовый амулет можешь покрыть защитной оболочкой, лопухом, носителем и т. д., чтобы никто не видел изображения янтры. Когда ты рисовал янтру, можешь написать там соответствующую мантру на любом известном тебе языке.

42. Амулет носи с собой или передай кому-нибудь, не дари его за исключением людей знакомых.

43. Это надо для кармических последствий.

44. Практика создания амулета считается завершенной, если есть внутренний знак успеха: ощущение радости, ощущение силы, ощущения защищенности, вдохновения, либо если снятся соответствующие сны, после этого либо приходят знаки, предписанные древними текстами, либо в медитации приходит знание, что все было сделано успешно.

Использование праны для усиления янтры

Применяй пранаяму для усиления действия янтра-йоги.

46. Создай вибрации Энергии долгим повторением мантры, повторяй мантру вслух, еле слышно и умственно. Когда Энергия вибрации создана, усиль эту Энергию практикой пранаямы. Используй для этого как сильные, так и плавные методы накопления праны (сильные - раскачки, плавные - попеременное дыхание).

47. Используй те упражнения в пранаяме, которые интуитивно считаешь более подходящими для конкретной янтры.

48. Как только наберешь запас Энергии пранаямой, можешь воспринимать янтру без усилий целиком.

49. Если применяешь эйфорические практики пранаямы (избыток праны), в момент высвобождения Энергии направляй ее на усиление мантры и янтры.

50. Усиливать праной можно и после практики Мантра-йоги, таким образом, ты сделаешь сперва Янтра-йогу, а затем, практикуя пранаяму, ты усилишь мантру. То есть, практика создания вибраций и практика усиления вибраций разнесены по времени.

51. Выбирай любой из методов, который подходит тебе.

Ньяса-йога

Фрагмент семинара по «Ньяса йоге» от 11.07.2005

1. Ньяса ускоряет процессы йоги.
2. Ньяса позволяет снять болевые ощущения и ощущения дискомфорта от других йог.
3. Ньяса позволяет сконцентрировать свое Сознание на внутренних переживаниях.
4. Человек, принимающий Ньясу, погружается в свой внутренний мир ощущений. Благодаря этому эффективность йоги возрастает в десятки раз.
5. Когда человек концентрируется на Ньясе, он забывает про все внешние раздражители и степень восприятия внутреннего мира возрастает в несколько раз. Сознание при этом достигает повышенной степени устойчивости (перестает метаться).
6. Человек, который делает Ньясу, выстраивает ассоциативные цепочки между своим телом и телом того, кому он делает Ньясу.
7. Человек при этом как в зеркале ощущает свое тело в теле другого.
8. Ньяса должна делаться в тех местах тела, в которых чувствуется напряжение у того, кто делает Ньясу.
9. Положительные эффекты от Ньясы для тех, кто делает Ньясу:
 1. Проработка своих энергетических каналов через зеркальное отражение в другом человеке.
 2. Увеличение чувствительности человека.
 3. Снятие кармических блоков через возможность помочь другому.
 4. Расширение ареала чувствительности. Возникает способность чувствовать тело другого человека, как свое собственное.
 5. Возникает способность читать умонастроение всех, кто входит в ареал вашей чувствительности.
 6. Появляется способность читать мысли других людей.
 7. Открывается способность лечить.

10. Положительные эффекты для тех, кто получает Ньясу:

а. Увеличение степени концентрации на выполняемом упражнении.

б. Снятие нервных блоков.

в. Возможность доступа в свое подсознание.

г. Возможность чистки кармических загрязнений на тонком уровне.

11. Ньяса-йога – та наука, которой можно научиться, но нельзя научить.

12. Ньясы бывают трех степеней активности:

- обычная (касаемся рукой достаточно сильно);
- тонкая (едва дотрагиваемся);
- тончайшая (не дотрагиваемся).

13. Поверхность человеческого тела делится на 2 группы:

- сверхчувствительная;
- нечувствительная.

В зависимости от того, работаем ли мы с первой группой или второй, мы применяем разные подходы в Ньясе. Если работаем с нечувствительной областью, Ньяса выполняется от грубого к тонкому. Если работаем со сверхчувствительной областью, работаем от тончайшего к грубому.

Ньяса постигается лишь с помощью практики. Чем больше попыток выполнить Ньясу вы будете делать, тем более чувствительными вы станете, и тем больший результат вы будете получать. Поэтому необходима регулярная практика.

По мере практики Ньясы развивается чувствительность, появляется способность ощущать различные спектры Энергий и различные каналы, протекающие через пальцы и ладони рук.

По мере того, как приходит это знание, пальцы рук сами собой начнут складываться в энергетические жесты – мудры, замыкая и перераспределяя при этом потоки Энергий, как в ладонях, так и внутри тела, а так же в телах других живых существ, входящих в ареал вашей чувствительности.

Карма-йога

Фрагмент трактата по Карма йоге (по материалам семинара)

Кармананда спрашивает, Дхармананда отвечает:

1. В чем смысл йоги?

- Свобода, абсолютная, ничем не обусловленная.

2. Когда она приходит?

- Когда выйдешь за пределы кармы.

3. Что есть карма?

- Закон причины и следствия, идущий с изначальных времен.

4. Как выйти за пределы кармы, ведь она не дает нам и дня без своего действия?

- Мудрые знают два способа: либо отрешись от мира (стань монахом), либо в полную силу насладись миром посредством Карма йоги.

5. О, Великий правитель! О, Владыка Владык! Ты проявляешь интерес, и я изложу тебе Карма йогу.

6. Свой сегодняшний мир ты сформировал предыдущими поступками и мыслями. Это уже сделано, изменить ничего нельзя, поэтому нечего об этом беспокоиться. Но свой будущий мир ты делаешь прямо сейчас. Поэтому, если хочешь свободы в будущем, делай йогу для этого сейчас.

7. Обычный человек ненавидит труд, он боится его и всячески старается избежать. Он думает, что это проклятие, неизбежное зло. Поистине, это величайшее заблуждение. И если это есть в твоих мыслях, то в тебе еще остались следы раба. Труд - это счастье.

8. Обычный человек ненавидит работу, но из-за страха голода и неуважения по причине бедности, вынужден работать. И это самый низкий тип человека. Второй же тип - это человек, который, с одной стороны, работает, чтобы получить какое-либо вознаграждение за свой труд, и в мыслях он уже предвкушает наслаждение от будущего плода своей работы - это средний тип человека. Наконец, тип правителя - это кто работает не из-за страха голода и не из-за ожидания вознаграждения. Он

наслаждается каждой минутой своей работы. Когда же он отдыхает, поистине его отдых не превзойден и не знает равных. Четвертый же тип человека - это третий тип, доведенный до совершенства. Это йогин, вышедший из кармы, который хочет – работает, а хочет – не работает.

9. Знай же, о Кармананда, что Вселенная, окружающая тебя, зависит от твоего восприятия, ведь это ты сам заставляешь проявляться эту Вселенную своим Сознанием. Если Сознание не замутнено, то не замутнена Вселенная, которую ты формируешь. За Сознанием идет Энергия, Энергия творит Вселенную.

10. Не будь бездеятельным. Не трать ни секунды в бездеятельности, особенно, если не удовлетворен жизнью. Сознанием твори и действуй на Вселенную, если не можешь действовать с помощью Энергии (непосредственное разрешение проблем). Но если есть хоть малейший способ изменить Вселенную методом Энергии, делай это, а не откладывай на потом и не заменяй это действие Сознанием, иначе станешь мечтателем бесплодным.

11. Только третий тип человека труда достоин внимания. Только к нему надо стремиться. Только он приносит счастье, а в конечном итоге - свободу.

12. Выкинь из своей жизни кнут и пряник, только так станешь свободным. Кнут - страх голода, нищеты, неуважения, невыполнения желаний. Пряник - обратное. Вместе кнут и пряник - это та двойственность, между которой мечется душа, и страданий при этом много больше, чем наслаждений от плода действия.

13. О, Дхармананда, ты говоришь, чтобы я работал без привязанности к будущему плоду, и без страха остаться без этого плода. Но кажется мне, это трудно сделать!

- Это знание приобретается один раз и больше не теряется. Как младенец, научившись говорить, говорит уже всю жизнь, так и человек, понявший третью ступень, все больше и больше будет работать согласно ее определению.

14. Есть принципы, поняв которые, будет легко работать, не ожидая вознаграждения.

15. Работа - это наслаждение. Как только убрана затемняющая карма, ты поймешь это с ясной силой. Ты поймешь, что если нет радости работы, то есть тупость и мучение инертности. Каждое действие как глоток чистого воздуха после воющего болота бездействия. Это счастье, что есть возможность сделать хоть что-нибудь.

16. Не бойся кнута, ты не умрешь с голода, ты не останешься без крыши, ты не потеряешь свой статус, если будешь так работать - Вселенная позаботится о тебе.

17. Но откуда этот страх?

- Этот страх от негативной кармы, которая все еще довлеет над тобой. Положительной кармой ты уйдешь от этого страха и больше не будешь заботиться о хлебе насущном. Как ребенок, который учится читать, испытывает затруднения, но научившись не испытывает проблем с чтением. Так и здесь: один раз научив свой разум заботиться о поддержании жизни и статуса, мы не испытываем более проблем в этом. Разум сам заботится о нас, как слуга, а Вселенная ему помогает.

18. Знай же, о Кармананда, что все наслаждение заключено в тебе самом, что все внешние вещи - всего лишь ключи к тому наслаждению, которое находится внутри твоего Высшего Я. И это всего лишь договор с самим собой, когда ты испытываешь радость и счастье от того или иного плода своей деятельности. Если ты хорошо поразмыслишь об этом, то ты уже больше не будешь так страстно стремиться к плодам своей деятельности. Подобно тому, как монарх знает о том, что любое сокровище в царстве и так принадлежит ему, даже если временно им управляет его министр. Так и здесь: все будущее наслаждение от плода твоей деятельности уже присутствует во время выполнения самой деятельности. Так когти кармы ожидания постепенно ослабевают, и жертва вырывается на свободу.

19. Но что труднее: преодолеть нищету или преодолеть зависимость от будущего наслаждения?

- Знай, что преодолеть нищету - это победить сильного, но смертного врага, но преодолеть зависимость от будущего

наслаждения - это как победить вечно возрождающегося врага. Воистину, второе трудней.

20. Знай же, Кармананда, что этот мир подобен ярмарке: все приходят сюда с кошельками, полными лет жизни, и все так же уходят отсюда, растратив все деньги и унося товары. Есть глупцы, которые покупают сиюминутное удовольствие и уходят с ярмарки ни с чем. Есть те, кто растратив все, закладывают свое имущество. Они уходят ни с чем, еще и должны. Есть те, кто купив плохой товар, уносят его с собой. Есть те, кто покупают хороший товар и уносят его. Но есть те, кто покупает всю ярмарку и, насладившись всем, больше никогда не приходят на нее.

21. Знай же, что ярмарка - это жизнь, а товары - это опыт. В этой жизни ты для того, чтобы получить этот опыт. Твоя цель только в том, чтобы получить этот опыт и насладиться им. Чтобы вдоволь наигравшись, больше никогда не приходиться на эту ярмарку. Поэтому, относись к миру не как к своему дому, а как к месту, где ты наслаждаешься игрой.

22. Чем бы ты ни занимался, занимайся этим без ожидания награды. Будь доволен тем опытом, который ты извлекаешь из опыта. Выжми из этого опыта все наслаждение и относись равнодушно к плодам своего труда.

23. Но Учитель, как отличить деятельность полезную от бесполезной, если не стремиться к результату труда?

- Заниматься нужно лишь тем, что предписывает тебе твоя дхарма.

24. Как определить, что предписывает дхарма и что такое «дхарма»?

- Дхарма - это тот путь, который обережет тебя от несчастий и даст тебе максимальное счастье во время следования этим путем. У каждого своя дхарма. Каждый велик. У каждого своя дорога в жизни. Твой внутренний голос подскажет тебе, какова твоя дхарма. Ты определишь это через свои предпочтения, стремления, предрасположенности. Следуй только своей дхарме. Никогда не иди чужим путем. Даже если ты раб, а перед твоим взором открывается возможность стать императором. Если это не твоя дхарма, это принесет тебе только

страдания. Если твоя дхарма говорит, что ты должен стать императором, и если ты им не станешь, то тебя также ждут страдания и разочарования.

25. Скажи, как определить свою дхарму, от чего это зависит?

- Тебе могут подсказать, в чем твоя дхарма, но это может быть не так. Твое Высшее Я одно лишь подскажет тебе, какова твоя дхарма. Подскажет через ощущение интуиции: твое или не твое. Все привнесенное извне может ошибаться. Подобно тому, как человек отличает боль от наслаждения, так и Я отличает дхарму от не-дхармы.

26. Если работа находится в области твоей дхармы, делай ее. И это будет не пустая работа. Если же вне твоей дхармы, не прикасайся к ней. Внутри области дхармы работа из-за страха гораздо лучше, чем безделье. А работа за вознаграждение лучше, чем из-за страха. Работа без ожидания вознаграждения - совершенна. Она не приносит семян кармы в будущем и уничтожает предыдущую негативную карму. До тех пор, пока не остается хорошей кармы. Когда же человек, не имеющий плохой кармы отказывается также и от хорошей, он становится абсолютно свободным. Так учат святые, мудрецы, йоги. Так говорит Абсолют.

28. Что же такое долг? Как он соотносится с дхармой?

- Есть разные мнения. Одни говорят одно, другие - другое. Одно считается почетным или преступным. Долг для тебя - то, что велит тебе делать твоя дхарма. Если ты полководец, веди войны, правитель - правь, если ты палач - руби головы. Если будешь действовать, как велит дхарма, плохая карма к тебе не пристанет. Если отойдешь от дхармы, будешь нарушать свой долг.

29. По большому счету, ты никому ничего не должен и никто ничего не должен тебе. Если осознаешь это хоть на долю, знание уже зародилось в тебе.

30. Значат ли твои слова, что я не должен никому ни в чем помогать, а лишь заботиться о самом себе?

- Твой вопрос говорит о непонимании предмета. Слушай же.

31. При всем своем желании ты никогда и никому ни в чем не можешь помочь. Помогает только Абсолют. Ты же являешься лишь инструментом в его руках, что бы ты ни делал (помощь).

32. Поэтому цени любую возможность помочь другим. Ведь это Абсолют дает тебе шанс помочь самому себе. Не пропускай ни одного случая очистить свою карму.

33. Как определить мне, кто нуждается в помощи, а кто нет. Какие действия делать, а от каких воздерживаться?

- Нет списка дел, которые надо делать и которые надо избегать. Твое сердце, твой жизненный опыт, твой разум, твоя интуиция будут подсказывать тебе, стоит ли делать то или иное дело, которое ты считаешь добродетельным для другого, или нет. Иногда, давая нищему милостыню, делаешь несправедливый поступок.

34. Какое умонастроение у меня должно быть во время выполнения той или иной деятельности? Должен ли я воспринимать, что делаю. Должен ли я делать работу бессознательно, должен ли я думать о чем-то другом, когда работаю?

35. Есть много разных подходов в выполнении работы. Я перечислю некоторые из них.

36. Работай с упоением. Входи в раж от работы. Будь поглощен ей и забудь обо всем другом на свете. Наслаждайся активностью. При этом осознавай себя наслаждающимся свидетелем работы.

37. Иногда работай отстраненно. Разум и тело заняты работой, но небольшая часть разума пребывает в спонтанной медитации, и ты ассоциируешь успехи в работе с успехами в медитации, если ощущаешь, что гармонично проходит одно и другое. То есть одна часть разума поглощена материальными делами и в то же время другая часть разума поглощена другими делами.

38. Иногда работай, полностью вовлекаясь в процесс, но не испытывая в глубине души никаких эмоций. Будь как безучастный наблюдатель процесса.

39. Работай, выполняя два дела одновременно, очень быстро переключаясь с одного дела на другое. Этим лишишь

паразитические мысли Энергии. Они провалятся, как в пропасть между двух скал. Ты будь, ощущая беспристрастность.

40. Что есть работа? И что есть противоположность работы?

- Все, чтобы ты ни увидел, чтобы ни случилось с тобой, чтобы ни сделал, ты пребываешь в трех состояниях: тупость, неподвижность; активность, предприимчивость, движение; ясность, спокойствие, равновесие. Любой объект, который ты воспринимаешь, или любое действие, приходят к тебе в одном из этих трех состояний или в различных смесях этих состояний. Это зависит от твоей кармы. Этот же самый объект или явление для другого существа воспринимается по-другому, согласно его карме. Это называется «три гуны» (три свойства).

41. Когда ты заставляешь свой разум быть в состоянии раджаса, это называется работой. Чем сильнее была сосредоточенность разума на выполнении того или иного дела, чем больше раджаса было проявлено, тем результат как ясность осмысления приходит в разум, и тем больше разум пребывает в саттве. Если же не обуздать свой разум и не заставить его пройти через раджас, а предоставить его самому себе, то он сам собой скатится в тамас, тупую инерцию, темноту неведения, одурь неудовлетворенности. Человек в состоянии тамаса больше похож на животное.

42. Но закон природы такой: если разум в тамасе, жди тупой, изнуряющей боли, неудовлетворенности, которая помимо воли заставляет разум переходить к активности, раджасу, как острый гвоздь, вонзаясь в тело слона, заставляет его двигаться.

43. Со временем разум через боль очищается от тамаса и полностью становится активным, то есть раджастическим. В этом состоянии человек очень активен. Уже нет тупой боли, но есть жгучая неудовлетворенность положением вещей.

44. Жгучая неудовлетворенность заставляет наращивать деятельность разума, воля заставляет разум работать все больше и больше до тех пор, пока работа не очистит разум от раджаса так же, как до этого - от тамаса. После этого разум светится своим собственным светом саттвы (ясности, покоя,

равновесия, удовлетворенности, довольства), потому что природа самого разума – это саттва, так как разум сделан из тончайших частиц в состоянии саттвы, а раджас и тамас – это всего лишь загрязнение, как покрывало или пыль.

45. Таким образом, у состояния работы есть две противоположности: состояние тупости и состояние просветленной ясности. Мудрый выбирает ясность.

46. Что есть отдых и нужен ли он?

- Когда ты усилием воли заставляешь разум напрягаться – это называется работой. После определенного количества времени в напряжении ты должен предоставить разуму свободу, то есть позволить ему бродить в тех направлениях, в которых он спонтанно захочет. Это состояние, когда после работы разум предоставлен сам себе, называется отдыхом. Состояние отдыха - саттвическое, то есть ясное, просветленное. Но если же предоставить разуму свободу без предыдущей работы, то это будет не отдых, а состояние тупого тамаса и разложения.

47. Как надо чередовать работу и отдых? И надо ли?

- Состояние отдыха после работы так же необходимо для устранения кармы и духовного развития, как и сама работа. Поэтому ты обязан чередовать состояние предельного напряжения разума с состоянием его полной свободы, то есть состояние работы с состоянием отдыха. Подобно тому, как человек нуждается во сне, разум нуждается в отдыхе. Если пренебречь этим, трудно достичь успеха.

Трактат по Джнана-йоге

Культурный центр «Просветление».

Мой Учитель «Радостный», моя Учительница «Краса не-наглядная», я же сам наследник. Здесь излагается Джнана-йога.

Не было ни пространства, ни времени, ни качеств. Не было ни Сознания, ни отсутствия Сознания, не было ни Энергии, ни отсутствия Энергии. Было это нечто, которое мы можем назвать как То.

Никакие слова, мысли, аналогии не могут выразить это Изначальное. Каким же образом мы можем говорить об Этом?

Это Единое сотворило самую фантастическую вещь в мире - Иллюзию, и эта Иллюзия разделила Единое надвое. Единая бесконечность разделилась на две бесконечности. На изначальную бесконечность и бесконечность ограниченную Иллюзией. Бесконечность ограниченная Иллюзией разделилась надвое, на абсолютное Сознание и абсолютную Энергию. Таким образом имеем три: изначальное, обусловленное Сознание и Энергию. Абсолютное Сознание белое, абсолютная Энергия красное, их союз небесно - голубое. Таким образом Единое посредством иллюзии - Майи стало множественным.

Аналог изначального «Того» это точка.

Созерцание Брахмана (Бога в себе)

«Воистину я Высший Брахман, неуничтожимый, известный как Васудева» - кто с уверенностью так размышляет, тот свободным станет. Другой же в цепях незнания пребудет.

О, разум! Медитируй с убеждением: «Я воистину высший Брахман, ибо сущность моя - чистое Сознание и нет для меня привязанностей, ибо никакие усилия не могут ограничить меня или уничтожить».

«Воистину я Высший Брахман, и ничто иное как Брахман» - вот так медитируя, брамин в Брахмане должен утвердиться.

«От всех ограничений свободное, я Сознание вечное, я То - верховный Брахман» - этой истине внимая. Как можно в то же время принадлежать касте какой-либо или времени жизни.

«Я Брахман есмь» - кто это знает, тот сам становится всем этим. Даже Боги не могут ему вред причинить, ибо он становится и их душою.

«Сущность того или иного Бога отлична от моей природы» - кто так другим богам поклоняется, тот Брахмана не знает и под власть богов, как скот подъяремный попадает.

«Я Атман и ничто иное. Воистину я Брахман, не сопричастный горю. Я выражен как Бытие, Сознание, Блаженство, и сущность моя есть вечная свобода».

«Я Брахман есмь» - кто живет с этой верой непрестанно, не совершит тот действия плохого и не коснутся его ни трудности, ни зло.

«Я Брахман есмь» - и с этим убеждением постоянным верши свой путь счастливо.

Кто хотя бы на мгновение в медитации себя осознает - «Я Брахман есмь» - тот даже тяжкие грехи свои разрушит, подобно тому, как тьма растворяется в восходе солнца.

Подобно пузырю, эфир (пространство) из Брахмана поднялся посредством силы Майи; из эфира воздух проявился, из воздуха огонь, а из огня - вода.

А воды землю породили, земля - зерно и рис. И в то же время земля растворилась в воде, вода в огне, и в воздухе - огонь. В эфир погрузился воздух. Не проявленное растворилось в чистом едином Шиве. И этот Шива верховный есть «Я».

«Я Вишну! А кто исполняет действия? Кто наслаждается или грустит? Я ли» - воистину все представления подобные, есть лишь незнания порождение.

«Я непоколебим и беспределен. Я Говинда есмь и я же Шива. Я исполнен радости наивысшей. Бесконечен я. Не рожденный, бессмертный».

«Вечен я и неизменен. Бестелесен и неуничтожим. Я есмь Бытие, Сознание, Блаженство. И в сущности своей я пребываю вне пяти телесных оболочек.

Не исполнитель я и не причастен к делу. И также наслажденья не по мне. Ни с чем не связан я. Я Высший из владык. Все органы тела непрестанно работают по причине присутствия в нем».

«Не имею начала, середины, конца. Я не связан ничем и никогда. По природе своей я ясен и чист. Воистину я Брахман есмь. И нет в этом сомнений».

«Воистину я Брахман, а не самсарин (обычный человек). Я вечно свободный» - в этой истине ты утвердись. Если же трудно ее осознать, то хотя бы слова эти непрестанно повторяй.

О чем думаешь, тем и становишься, как в примере с Брамарой и Китой. Так отбрось же сомнения свои и с решимостью упражняйся в созерцании истины.

Посредством йоги медитации в течение одного месяца можно освободиться от греха тяжелого. Кто один год непрестанно медитацией занимается, тот восемь сил сверхъестественных медитирует, тот даже в этой жизни освобождения достигает.

«Я не тело, не жизненная сила и не органы чувств. А также не разум и не интеллект, не память и не эго».

«Я не земля, и не вода, и не огонь. Не воздух и не эфир. Я не звук, не осязание, а также и не вкус».

«Я не запах и не форма. Майя - не я. Я субъект вертящегося круга перевоплощений. Я вечный зритель - такова моя сущность. Воистину я есть Шива (есть я)».

«Воистину из меня все сущее исходит. Во мне все пребывает и растворяется во мне. Поэтому я То - недвойственный Брахман».

«Я всеведующий, вечный, всемогущий владыка всего. Я высшая радость и носитель знания реальности» - таким должно быть созерцание Брахмана.

«Воистину этот видимый мир - заблуждение. Я есмь Брахман, неуничтожимая высшая реальность» – доказательство этому – учение Веданты, духовный Учитель и собственное Сознание.

«Воистину я Брахман есмь. Я не подчинен вертящемуся кругу рождений и смертей. Нет разницы между Брахманом и мной. Я не тело и тело не я. Я вечный и единый».

«Воистину я Брахман един. Нет второго. Кроме Брахмана истинно нет ничего иного».

Сущность вед словно лампа сияет в середине лотоса сердца. Это запредельный священный слог ОМ (А-У-М), постигаемый лишь в медитации глубокой. Он является целью всех йогов. Он един во всех существах. Воистину, кто хоть раз так медитировать сможет, тот освобождения достигнет.

Раджа-йога

По материалам семинара.

Культурный центр «Просветление».

Повествование о молодом Радже

Раджа подошел к мудрецу, склонив голову, спросил:

- «Скажи мне, как совместить власть с йогой и совместимо ли это вообще?»

Мудрец ответил:

- «О благодетельный Раджа, ты справедлив, ты добр к своим подчиненным, ты заботишься о процветании страны, ты уважаешь йогу и садху, благородство и смелость тебе снискали славу, слушай же эту тайную науку. Власть, слоны, женщины, золото, враги, честолюбивые планы не являются препятствием для достижения успеха в йоге, но метод должен быть другим, нежели у обычного йога (садха). Знай же, подобно тому, как твой Атман управляет Атманами твоих клеток и органов, также и царь управляет своей страной».

Юный Раджа сказал:

- «Я не понимаю твои слова, что значат они?»

Мудрец ответил:

- «У каждого атома, у каждого внутреннего органа, у каждой части твоего тела есть своя собственная душа, свой собственный Атман. Атман капельки твоей крови менее развит, чем Атман твоего органа, который состоит из многих капелек веществ. У каждой капельки (клетки) есть свой собственный Атман, который подчиняется Атману органа, Атманы органов подчиняются Атману более высшего органа. Таким образом, тело твое, как великая страна, в которой есть крестьяне, торговцы, ремесленники, воины, святые люди, ученые мужи, полезные животные, вредные животные. И как в любом государстве более низшие подчиняются более высшим, и беда приходит в государстве, если низшие начинают управлять высшими, что приводит к болезни или даже смерти. Таким образом, твой Атман (твое «Я») является царем для многих-многих миллионов Атманов, из которых сделано твое тело. У твоего «Я» есть два

инструмента - Энергия и Сознание. Энергия делает, Сознание заставляет быть сделанным. Твое Сознание и твоя Энергия в основном тратятся на то, чтобы управлять или воздействовать на другие Сознания и Энергии (других людей, вещей, существ). Если же твое Сознание и Энергия проявляются в чистом виде, не вовлеченное в управление другими и подчинение других, то этот конгломерат (йога) самый могущественный инструмент в мире, легко подчиняемый воле. Чем больше у человека Сознания и Энергии не вовлечено в растворенное состояние, тем более ментально он могущественен...

Принц сказал:

- «Мне непонятно это сравнение. Ведь в своем царстве я могу приказывать любому, и он будет исполнять, или будет наказан как изменник. Как же я могу управлять своим телом. Как мне заставить его подчиняться?»

Мудрец ответил:

- «Ты знаешь, Раджа, что порядок в государстве наводится либо наказанием, либо поощрением. Но сам ты лишь волишь (приказываешь), а слуги твои награждают или наказывают. Ты отдаешь приказ палачу рубить голову убийце или же казначею наградить преданного соратника. Сам же ты редко рубишь головы, либо раздаешь золото. Но тебе достаточно одного лишь взгляда, жеста или слова, чтобы твоя воля была выполнена. Подобным же образом, когда ты закалил тело и разум йогой, достаточно лишь указания воли и все начинает выполняться в твоём собственном теле. Но прежде чем достигнуть такого положения, ты должен недвусмысленно показать свое превосходство над телом и разумом. Подобно тому, как молодой принц, заявивший свои права на трон, должен доказать, что он достоин своего трона, а не проходимец».

Юноша спросил:

- «Но как же мне доказать своему телу и разуму, что я их господин?»

Мудрец ответил:

- «В твоём вопросе звучит понимание. Я изложу тебе это знание. Слушай же.

Раджа-йога. Здесь начинается изложение йоги.

Мудрец сказал:

- «Когда ты смотришь в зеркало, ты видишь тело. Глупые считают это тело своим «Я». Когда ты размышляешь (о том, как разбить своих врагов), ты забываешь о теле, остается лишь разум. Многие считают, что они - это их разум («Я» - это их разум). Когда ты в объятиях своей луноликой подруги, твой разум покидает тебя, ты весь в наслаждении, ты весь в ощущении и тебе кажется, что ты чувство. Так некоторые небожители считают. Когда ты, удалившись в пещеру, вдыхаешь то через одну, то через другую ноздрю, обретая сверхъестественные силы, тебе кажется, что ты дыхание (дыхание жизни). Когда твои руки пускают стрелу за стрелой во врага, а меч искусно рубит вражьи головы, ты думаешь, что ты набор умений (привычек)... Все эти воззрения ложны. Ты не являешься ни телом, ни разумом, ни чувством, ни ощущением, ни умением (привычками). Ты выше всего этого и всегда этим пользуешься, но не зависишь от этого. Только лишь это является основой для твоего господства над телом, разумом, чувствами, дыханием, умениями (привычками). И для того, чтобы утверждать свое господство, достаточно просто понимать, что есть твое «Я».

Принц спросил:

- «Как этого достичь?»

Мудрец ответил:

- «Это надо осознать».

Мудрец сказал:

- «Твое «Я» светит своим собственным светом. И чтобы увидеть свое «Я», не нужно другого источника света. Твое «Я» освещает этим светом все. Тебе достаточно всего лишь взглянуть на свое «Я», чтобы осознать его».

Принц спросил:

- «Как мне это сделать?»

Мудрец ответил:

- «Заставь свой разум отключиться от внешних явлений, от ощущений грубого тела, от воспоминаний, и направь свой разум на свое «Я», повторяя при этом «Я», «Я», «Я». Пытайся ухватить разумом смысл «Я», значение «Я», представление о «Я»,

имеет ли «Я» форму, где оно находится и какими свойствами обладает».

Мудрец сказал:

- «Заставив разум думать о «Я», ты со временем заставишь разум смутно осознавать «Я». Затем все сильнее и сильнее осознавать «Я», ты поймешь, что «Я» выше любых свойств, за пределами слов и вне формы».

Принц спросил:

- «Если это так, то какое же отношение имеет мое «Я» к разуму или телу?»

Мудрец сказал:

- «Твое «Я» проявляется в этой Вселенной через твой разум и твоё тело. Отсюда приходит ощущение существования, т.е. твоё «Я» проявляется, существует, действует в этой Вселенной в том месте, где находится твой разум и твоё тело. Поэтому практикуй другое упражнение: отключи свой разум от всего внешнего и внутреннего и сосредоточь его на слове «существую», «есть» («есмь»). Так ты осознаешь, как действует твоё «Я» в этой Вселенной».

Принц спросил:

- «Скажи мне, о Мудрец, если я не есть не тело и не разум, если я ощущаю, что существую в этом теле и разуме, то, что же это за сила, заставляющая меня ощущать именно в этом теле и разуме, а не в каком-либо ином, именно здесь, а не где бы то не было здесь, во Вселенной?»

Мудрец ответил:

- «Воистину ты великая душа, что задаешь такие вопросы. Сила эта называется ассоциация. Когда твоё «Я» считает себя чем бы то ни было, оно ассоциирует себя с этим. И нет более прочных оков, чем эти оковы, и нет более легко удалимых оков, чем эти оковы. Чем ты себя считаешь, тем ты и становишься. Как только видишь разницу, мгновенно освобождаешься. Сила эта также называется иллюзией. Противоядие от иллюзии - знание».

Принц спросил:

- «Скажи мне, как мне практиковать все это в обычной жизни, как найти то знание?»

Мудрец сказал:

- «Точно так же, как нет принципиальной разницы между ядом и лекарством, а это вопрос лишь правильности применений, точно также ложные ассоциации себя с телом или разумом, или чувством могут быть ценнейшим лекарством в познании, либо средством для управления собой, либо своей страной, либо всей Вселенной».

Мудрец сказал:

- «Утвердись в осознании запредельного «Я» своего. Пойми, что единственное, что ты знаешь, что ты существуешь, утвердись в осознании своего существования. Затем слейся со своим телом либо разумом, либо чувствами, повторяя фразу: «Я есть тело», или «Я есть разум», или «Я есть чувство». Делая так, ты проявляешь свое «Я» через тело, разум или чувство в много крат сильнее, и как следствие, все тела других существ, все разумы, все чувства других существ начинают вращаться и быть подчиненными твоему телу, твоему разуму, твоим чувствам».

Мудрец сказал:

- «Затем внезапно переключайся с разума на тело, с тела на чувство, с чувства на дыхание и т.д. Чем сильнее будет концентрация на «Я есть тело» и т.д., тем сильнее проявиться свет твоего «Я» на переходах. Одна мысль ушла, а другая не пришла, был телом, стал слухом. Был прикосновением, стал мыслью и т.д. и т.д.».

Мудрец сказал:

- «Лишь только утвердившись в своем «Я», ты приобретешь магические силы и знания. Чем больше будет раскрываться твое «Я», тем большее количество силы тебе будет. Чем сильнее упрочнишься в «Я», тем неуязвимее станешь».

Принц спросил:

- «Скажи мне, о Мудрец, как отдавать мне приказы, как делать так, чтобы воля моя исполнялась?»

Мудрец ответил:

- «Сперва отдавай приказы устно. Затем отдавай приказы жестом. И, наконец, отдавай приказы мысленно».

Мудрец сказал:

- «Если твое «Я» проявляется только-только, как серая дымка, возвещающая о восходе солнца, чтобы заставить все подчиняться, ты должен четко отдать приказ словом. По мере упрочнения в своем «Я», как первые лучики восходящего солнца, тебе достаточно будет повести всего лишь бровью, дабы воля твоя была бы выполнена. Если хоть краешек солнца твоего «Я» виден над горизонтом, согласно своей воле. Когда же солнце «Я» взошло, какие могут быть приказы? Все и так в согласии с твоей волей».

Молодой Раджа спросил:

- «Хоть я и покорил многих врагов, хоть и отвоевал свой законный трон в упоении боя, я забывал о страхе и о смерти. Но скажу тебе честно, о, Мудрец, бывают моменты, когда я не уверен в себе, когда страх и сомнения завладевают мной. Скажи мне, как мне быть? Где я настоящий - в моменты боя или в моменты страха? Что делать мне?»

Мудрец сказал:

- «Да, эти чувства могут приходить даже к самому смелому. Но смелый отличается от труса лишь только тем, что отдает себе отчет в том, что эти чувства есть. На героизм свой и на страх свой взирает он отстранено, хотя бы чуть-чуть. Он чувствует, как существует некий наблюдатель, как высоких открытий он податель. Если ты взираешь на все как бы отрешенно, если этот наблюдатель является как бы свидетелем, наблюдающий твой страх или твой героизм, то, безусловно, ты смелый человек».

Мудрец сказал:

- «Если есть этот наблюдатель, то знай - это первый проблеск твоего запредельного «Я». Это первая вершина поднимающегося из глубины океана острова твоего могущества. Что же касается недостойных храбреца мыслей и дум, то это вопрос лишь времени, твоего намерения и твоих усилий. Подобные мысли будут возникать все реже и реже. А ты научись выбрасывать их, как крестьянин выбрасывает гнилую солому. Поэтому, о Принц, не беспокойся. Но уверенно борись с недостойными мыслями».

Мудрец сказал:

- «Поэтому, Принц, не беспокойся об этих мыслях, но держи их в тайне. Не показывай своим приближенным, не смущай их своим непостоянством. Они ведь не понимают, что ты другой и твои метания будут их беспокоить. Отрицай всякое наличие у тебя страха и недостойных мыслей, даже если они у тебя были. Храни их, как военную тайну от врага. Но себе давай отчет, что эти мысли пока еще появляются. И прикладывай все усилия, чтобы искоренить их».

Молодой Раджа спросил:

- «О, Мудрец, ты упомянул о методах, которыми можно искоренить негативные мысли».

Мудрец ответил:

- «Бороться с отрицательным нужно положительным. Когда приходят мысли о страхе, вспоминай свои смелые поступки. Когда приходят мысли о жадности, вспоминай свою щедрость. Когда приходят мысли о гневе, вспоминай свое спокойствие, которое ты демонстрировал раньше. И так во всем. Если приходит отрицательное для тебя, яви в памяти, в делах или в словах положительное для тебя. Если знаешь, что к тебе часто приходит страх и что он, вероятно, придет еще и еще, до того момента, как он пришел снова, демонстрируй свое бесстрашие и себе и другим. Вспоминай свое бесстрашие, которое ты демонстрировал прежде. Восхваляй бесстрашие, которое ты видел у других».

Мудрец сказал:

- «Только лишь концентрируясь на положительном, можно лишь приумножить положительное. Концентрация на отрицании отрицательного бесполезна».

Молодой Раджа спросил:

- «О, Мудрец, как еще мне бороться за господство внутри себя? Иногда мой разум ведет себя как безумный слон. Никакие увещания не способны остановить его. Он мечется, он заставляет меня делать глупости, говорить необдуманные слова, он выставляет меня дураком, делает меня посмешищем. И я ничего не могу сделать с этим. Как мне быть?»

Мудрец ответил:

- «Преисполнись решимости в овладении своим разумом и поступай с ним жестко, даже жестоко. Если разум не слушает тебя, примени силу в подчинении разума. Если разум мечется, как в бреду, сделай ему больно, делая больно своему телу, но не повреди тело. А иногда можешь и повредить. Если отравляющие мысли ручьями стекают из твоего разума и душиают тебя, задуши свой разум, задержав дыхание. Если мысли лености, тупости и апатии гнездятся в твоём разуме, выполни пранаяму и раствори разум в пране наслаждения, как перстень в кислоте. Если разум делает тебя рабом, заставляя соглашаться с тем, что тебе противно, делай всякие несутражности, непонятные разуму. Если беспокойство овладевает тобой, как тень от облаков, целиком заставь свой разум работать над той или иной проблемой (строительство каналов, изучением священных книг, строительством городов). О, юный Раджа, бойся праздности разума. Если разум не загружен работой, он начинает строить тебе козни. Как придворные, оставшиеся без мудрого ока Раджи, склонные плести заговоры».

Мудрец сказал:

- «Ты должен постоянно устанавливать свое господство над своим разумом. Тогда и тело и чувства будут подконтрольны тебе. Разум, как твой великий визирь, может неслыханно облегчить твою жизнь, но может также подвергнуть и серьезнейшей опасности. Преисполнись же решимости и возьми бразды правления в руки своего солнечного «Я». Тогда и тело, и разум, и чувства будут верными твоими слугами».

Медитация

1. Она сказала: Знай мой ученик, что у каждого живого существа есть его «Я» - запредельное, невыразимое, вне прилагательных, вне чувств и речи, вне мысли. Единственный способ доказать, что «Я» есть – это обнаружить его в самом себе. Других способов нет.

2. Твое «Я» проявляет себя через Сознание и Энергию.

3. Все техники медитации (саньямы) делятся на медитации Сознания, где в процессе медитации доминирует Сознание, и медитации Энергии, где доминирует Энергия. Поэтому все медитации делятся на медитации Энергии (где главное это ощущение) и медитации Сознания где (главное непрерывный поток осознания).

Практика

- Она сказала: о мой возлюбленный ученик начинай свою медитацию с создания чистого мира путем растворения грязного мира, который ты видишь каждый день.

- Энергию растворения грязного превращай в просветляющую Энергию чистого и раздавай всем живым существам, как магараджа раздает золото беднякам.

- Затем после растворения и раздачи осознай свою независимость во Вселенной.

- Пойми, что ничего в этой Вселенной не является опорой для тебя, но ты являешься опорой для всего.

- Затем создай свой собственный чистый просветленный мир, населенный богами и богинями, полные добра, любви, справедливости, счастья. Удерживай свое осознание этого мира.

- Весь внешний мир будет лишь отражением этого чистого мира. Помни древнюю песнь свободных йогов:

- Я сижу и успокоил свой разум.

- Мое дыхание спокойно, и мысли уходят и приходят, как облака на небе.

- Я понимаю что, Все временное приносит боль, если не видеть за временным этим постоянного.

- Я устал от черноты и несправедливости мира и я не цепляюсь ни за него больше, ни за его блага и посулы.

- Пусть этот мир беспокойства и несчастья исчезнет.

- Пусть растворятся или сгорят в огне страсти моей все мои страдания.

- Я вытаскиваю свое Сознание из этого несовершенного мира (как мечь из ножен).

- Я вытаскиваю свою Энергию из всех приходящих явлений.

- Нет вдоха и нет выдоха.

- Как шатер, лишенный опоры, складывается и сдувается, подобно этому мир растворяется и исчезает.

- Подобно тому, как лесной пожар сжигает сухие деревья, в пепел моя медитация превращает все те объекты и явления, которые заставляли меня страдать.

- Я растворяю и уничтожаю свою грязную, и всю несовершенную Вселенную.

- Пусть Энергия растворения превратится в чистую просветляющую Энергию.

- Пусть осознание не будет затронуто ничем.

- Вот растворена вся Вселенная. Теперь я растворяю свое тело (трех уровней).

- Исчезают мои руки, ноги, туловище, голова, мои чувства, мои привычки, страхи, сомнения, мой разум, тают мои мысли.

- Не осталось ничего. Все растворено в первопричине.

- Осталось лишь мое Сознание, не окрашенное никаким объектом, осталась лишь моя не затронутая Энергия, не вовлеченная ни в какие процессы.

- Мое Сознание звенит от радости. Моя Энергия поет от счастья.

- Я самодостаточен. В величайшем счастье я не зависю ни от чего. Но все зависит от меня.

- Сознание и Энергия растворились в моей сути. Я есть. Одно без другого.

- Я творец, я создатель. Я создаю чистый, прекрасный мир.

- Мгновенно творится он, согласно моей воле. Я создаю себе новое совершенное тело.

- Я творю Весь совершенный мир, просветленных живых существ, доброты, радости и счастья.

- Весь мир игра моей спонтанной просветленной радости внутри просветленной радости.

- Больше нет ничего.

Ом, ом, ом!

4. В медитации Сознания ты вытаскиваешь свое Сознание из всех объектов или явлений Вселенной, в которые Сознание погружено. Этим самым количество твоего неокрашенного, незатронутого Сознания увеличивается. Увеличение этого Сознания ты будешь воспринимать как увеличение осознания беспричинной радости, поющей в душе.

5. Метод медитации Сознания следующий: ты должен абстрагироваться (отделиться) от органов чувств. Это называется «пратиахара». Затем ты должен выбирать любую мысль и удерживать на ней свое внимание, напрягая всю свою волю. Как только внимание начинает блуждать, безжалостно возвращай его на первоначальную мысль, как нерадивого слугу господин возвращает к исполнению обязанностей. Продолжай так даже если из-за усилия пот будет катиться градом по твоему лицу.

6. Делая таким образом в течение каждой медитации, со временем ты сократишь количество блуждающих мыслей, освещенных твоим Сознанием. Таким образом, количество мыслей, высвечиваемых твоим Сознанием, сократится. Этот процесс называется «дхьяна».

7. Со временем практики твоим Сознанием будет высвечиваться только одна выбранная тобой мысль, все остальные мысли будут редко приходить в поле твоего Сознания.

8. Затем наступает момент, когда твое Сознание будет высвечивать всего лишь одну мысль, других мыслей не появляется. Это состояние называется «самадхи с объектом».

9. Знай, о ученик, древнюю мудрость о том, что чем меньше мыслей высвечивает Сознание, тем большая часть Сознания достается каждой отдельной мысли. Чем более полно пропитана мысль лучами твоего Сознания, тем в более радостном,

захватывающем виде она (мысль) воспринимается тобой и тем больше знания она будет передавать тебе. При сокращении мыслей на поверхности твоего разума, интенсивность твоего Сознания ни в коем случае не должна падать, иначе с сокращением числа мыслей, тебя будет одолевать не радость, а сонливая тупость, и ты провалишься в тамас (сонливую тупость). Пусть ясность твоего Сознания при сокращении мыслей будет такая же сильная, как если бы перед тобой стоял твой смертельный враг или за тобой гнался лев. В медитации Сознания ты должен быть в предельном напряжении.

10. Когда же и эта последняя мысль твоей медитации исчезнет, а интенсивность Сознания останется прежней, то знай, что затем будет наблюдаться резкое, подобное взрыву увеличение интенсивности Сознания. Это называется «самадхи без объекта». В этом состоянии лучи Сознания предстают в своей собственной, незатронутой, неокрашенной форме, и эти лучи будут высвечивать сами себя (глаза увидят видящего). Как свидетельствуют мудрые, это высшее состояние не поддается описанию.

11. Неокрашенное объектами Сознание будет восприниматься твоим «Я» как гигантская, беспричинная радость (ананда). Так как Сознание будет в этом состоянии видеть свое (то есть твое Я), то интенсивность этой радости безгранична. Вкусивший этой радости, более не прельстится ничем иным в этом мире будь то вино, власть, запрещенные снадобья (все виды допинга). Высшее духовное счастье и наслаждение за пределами.

12. Таким образом, медитация методом Сознания заключается в том, что ты будешь отсекал всю Энергию, которая увлекает тебя в грязный мир, кроме Энергии одной мысли. И как на крючок рыбак ловит рыбу, так и ты на эту единую мысль будешь ловить свое безграничное Сознание твоего «Я».

13. Вместе с методом Сознания существует другой могущественный метод медитации – метод Энергии. Он заключается в следующем: ты отключаешься от Сознания обыденного мира. Хоть Сознание и высвечивает этот обыденный мир, но ты будешь абстрагироваться (отделяться) от него, как человек, который

находится в грезах, который осознает окружающий мир – внешний и внутренний, но не придает ему значения.

14. Найди частичку чистой природы. Затем воспроизводи зерно чистого, незатронутого, неокрашенного Сознания, которое, как капля радости, проявляет себя. Эта точка или капля беспричинной радости, беспричинной ясности, самоподдерживающаяся осознанием, тантрической традицией, называется «бинду» или «винду».

15. На этот островок незатронутости мы нанизываем всю Энергию наших мыслей, чувств, эмоций, действий в спонтанной игре, творящей объекты, миры, Вселенные, явления, существа.

16. Спонтанная игра сотворенных объектов и явлений поддерживает и увеличивает тот центральный островок зерна Сознания. Чем больше мы вовлекаем в это творение (визуализацию) Энергию чувств, эмоций, ощущений, тем явственней становится объект и тем сильнее прирастает островок безмятежной радости (бинду). Чем больше Энергии мы вовлекли, тем шире область чистого и окрашенного объектом Сознания мы получили. Если мы вовлекли обычную Энергию, мы получили незатронутое, но окрашенное Сознание, выросшее из изначального семени (бинду). Чем больше мы вовлекаем Энергию наслаждения (в отличие от обычной Энергии – см. выше), тем больше мы приращиваем незатронутое, сияющее собственным светом Сознание, суть которого радость.

17. Когда мы вовлекли всю имеющуюся у нас Энергию, мы в результате получили тотальное (всеобщее) расширение Сознания с центром бинду.

18. По мере роста этого Сознания, полученного за счет увеличения и вовлечения игры Энергии, наблюдаемой нами в медитации, мы сокращаем количество Сознания на обыденный мир.

19. Чем больше мы вовлекаем свою медитацию игры, спонтанно рожденных образов и чем сильнее мы вовлекаем в эту игру все наши жизненные Энергии, тем больше ощущения счастья испытывает наше «Я».

20. Когда игрой в медитации поглощена вся наша Энергия, мы ощущаем себя в бесконечном океане счастья. До какого-то момента счастье прирастало порция за порцией, скачкообразно, счастье разливалось в бесконечный океан. Таким образом, мы используем крючок или наживку в виде незатронутого неокрашенного Сознания в ощущении спонтанной радости и ловим на эту наживку всю тотальную Энергию Вселенной, которая сперва проходит в чередѐ образов, а затем превращается в невыразимый океан счастья, не подлежащий описанию.

108 афоризмов Тантра-йоги и приложения к ним

1. У тебя нет двух Энергий. Все твои Энергии суть проявления одной. Твое тепло, твои умственные способности, твоя сексуальная Энергия, твое дыхание есть проявления одной Энергии, подобно тому, как у тебя одно Сознание (иначе было бы две личности).

2. Хвала Изначальному (Адинатхе)!

3. Да доживу я до того времени, когда вы испытаете все то, что испытал я. Пусть это счастье зальет вас.

4. Ты никогда не бываешь один. Если ты сидишь на горе Кайлас, ты вместе с Абсолютом, если ты в объятиях юноши (девушки), то Абсолют проявляется через твоего любимого (любимую), как через призму. И вся Вселенная для тебя это он (она). Если ты сражаешься со своим врагом, то ты также не один, вся Вселенная проявляется через твоего врага, ты общаешься с Абсолютом через него. Поэтому, о йогин, будь внимателен! Воспринимай! Ведь Абсолют говорит с тобой. Когда же ты один, йога выполнена, не к чему больше стремиться.

5. Краеугольный камень. Нет ничего чище, нет ничего более святого, нет ничего более возвышенного, чем сексуальная Энергия.

6. Твоя сексуальная Энергия низводит тебя в ад. Твоя сексуальная Энергия возносит тебя в рай. Она тебя порабощает или освобождает. Будь внимателен.

7. Безрассудное обращение с сексуальной Энергией лишает нас духовности, жизненных сил, обаяния, силы разума, сокращает нашу жизнь, превращает нас в рабов, а нашу жизнь в ад. Остерегайся этого, ибо тогда трудно добиться чего-либо в йоге.

8. Теряя семя, ты теряешь все, так как нечем компенсировать твою звериную карму. Ты становишься опустошен, раздражителен, твой разум затмевается, и ты делаешь неоптимальные поступки.

9. Все достигается только наслаждением, страданием не достигается ничего. Так откажись от страданий. Аскетизм нужен только для того, чтобы достичь новых высот экстатического наслаждения. Сам по себе он бесполезен.

10. То наслаждение, которое ты испытал, есть всего лишь слабый отблеск высшего экстаза (самадхи). Откажись от грязной пищи, вкуси нектар.

11. Если поднимешься в наслаждении выше уровня эго, то никогда не вернешься к страданиям. Переживи это.

12. Ты – солнце, она – луна, ты – луна, он – солнце, микрокосм и макрокосм, подобное в подобном. Вас связывает йога. Наслаждайся или наблюдай наслаждение. Так осуществишь йогу.

13. Если есть желание, есть исполнение. Он (Она) придет. Не стремись чрезмерно, не избегай чрезмерно. Так достигнешь высшего наслаждения. Как вдевать нитку в игольное ушко. Когда нет желания, чего еще желать?!

14. Ты всегда с ним, ты всегда с ней. В любовном союзе открывается Высшее. Но пока элементы грязны и каналы грязны, ты, как слепой, не видящий Солнца. Очисти понимание, сорви покрывало с глаз. Тогда любое наслаждение приведет к конечной цели.

15. Он (она) пришел к тебе для радости, счастья и освобождения. Не используй его (ее) для печали, страдания и порабощения.

16. Ты свободен. Если хочешь наслаждаться – наслаждайтесь вместе. Хочешь страдать – страдай один.

17. Не навязывай страдания и не позволяй навязывать их себе. Сбрось с себя страдания, откажись от них! Стань добрым, помогай другим.

18. Сколько бы их ни было, Он у тебя один. Сколько бы их ни было, Она у тебя одна. Но требуется очень высокая йога, чтобы реализовать это (воплотить, осознать, пережить, выполнить, стать).

19. Он один, но приходит в четырех, как если бы они были разные. Она одна, но приходит в пяти проявлениях, как если бы они были незнакомками, не знающими друг друга.

20. Пять проявляется в двух крайностях, получается десять. Четыре проявляется во всех своих комбинациях.

21. Пройдя через любовный союз с каждой из этих прекрасных дам, если ты мужчина, поймешь, что все они одна. Насладясь с каждым из этих четырех принцев, если ты женщина, поймешь, что он один.

22. Осознав эти девять, можешь воссоздать всю Вселенную. Будешь господином всей Вселенной. Поймешь, что есть изначальная, неразделимая точка бинду, из которой произошла вся Вселенная.

23. Воссоздав комбинацию этих девяти, сможешь воссоздать миллионы Вселенных. Проживешь свою жизнь, как захочешь, и, осуществив высшую цель жизни, уйдешь в Высшее, уйдешь в Неразделенное.

24. У тебя три тела: плотное, тонкое и тело наслаждений (причинное тело).

25. Плотное тело состоит из обычной материи. Тонкое тело состоит из тонкой (астральной) материи. Тело наслаждений состоит из сверхтончайшей материи. Их объединяет прана.

26. Плотное тело – это Энергия грубых вибраций. Тонкое тело – это Энергия тонких вибраций. Тело наслаждений – это Энергия сверхтонких вибраций. Потому что все в этом мире есть лишь Сознание и Энергия.

27. Над этими телами, выше этих тел находится наше Я. Суть нашего Сознания и господин нашей Энергии.

28. Если Я отождествляет себя с грубым телом, оно попадает под законы действия грубого тела. И страдает, либо наслаждается грубыми предметами, действиями.

29. Если Я отождествляется с тонким телом, то оно попадает под действие тонкого тела и страдает или наслаждается вместе с тонким телом.

30. Если Я отождествляет себя с причинным телом, телом наслаждений, оно попадает под законы тела наслаждений. И страдает, либо наслаждается вместе с телом наслаждений. Здесь наслаждение выше, чем в предыдущих уровнях, но это наслаждение воспринимается как страдание с высшего уровня Я.

31. С уровня Я все воспринимается, как Сознание и Энергия. Свои собственные тела ты воспринимаешь, как видоизмененную Энергию, пропитанную своим Сознанием.

32. Чем больше ты проявляешь Сознание, тем больше ты имеешь в своем распоряжении Энергии. Чем больше ты набираешь Энергии (подвластной тебе), тем шире простирается твое Сознание.

«Все методы в Йоге делятся на методы Энергии и методы Сознания. Каждый из этих методов приводит к реализации (осознанию) Я».

33. Познавший свое Я, воплощает (превращает) Сознание в Энергию, а Энергию в Сознание. Сознанием он привлекает Энергию, а Энергией он увеличивает силу Сознания.

34. Расширяя границы Сознания, ты обретаешь все больше Энергии. Подчиняя новую Энергию, все сильнее и сильнее, ты раскрываешь свое Сознание. О, великий Маг! (йог, волшебник, Учитель, мастер). Когда надо познать какую-либо тайну во Вселенной, твое Я превращается в острый меч Сознания, пересекающий все неведение. Когда же надо осуществить влияние в этой Вселенной, ты превращаешь свое Я в форму колоссальной волны Энергии, не знающую преград. И вся эта Вселенная превращается в то, что ты хочешь видеть.

«О ты, прекрасный юноша, в которого невозможно не влюбиться, ты сидишь неподвижно и смотришь внимательно, воспринимаешь. Воспринимаешь этот эротический танец страстной девы столь завораживающей и прекрасной, вот все одежды с нее спадают, как если бы невзначай, и ты не можешь оторвать от нее взгляд, ты понимаешь, что без нее тебя «нет», и ты не можешь проявиться в этом мире».

35. Если у тебя есть тело грубое, тонкое, причинное, то у тебя есть карма – последствие твоих поступков.

36. Что есть карма? Карма – это отпечаток на твоих телах: грубом, тонком и причинном. А также субстанция самих этих тел. Все, кроме твоего Я – карма.

37. Карма воспринимается в трех относительных качествах: положительная карма, отрицательная карма и нейтральная карма.

38. При действии положительной кармы, ты наслаждаешься тем или иным образом. При действии отрицательной кармы ты страдаешь тем или иным образом. При действии нейтральной кармы ты находишься в нейтральном состоянии, и не можешь определить, страдаешь ли ты или наслаждаешься.

39. Находясь в этой Вселенной и взаимодействуя с ней, ты получаешь отпечатки на всех трех своих телах. Эти отпечатки также являются носителями кармы. Причина порождает следствие, следствие ведет к возникновению будущих причин. Этот процесс начался с незапамятных времен, и будет продолжаться вечно, пока ты не прервешь его действием йоги.

40. Карма не передается и не принимается. Карма – это то, что принадлежит только тебе и никому другому. Но бывает такая утонченная карма, что своим действием она создает иллюзию того, что она может приниматься и передаваться. Но это всего лишь иллюзия. Так как ты породил причину и никто иной, то только ты будешь пожинать следствие и никто иной.

41. Отождествляя свое Я со своими телами и с отпечатками на этих телах, ты будешь отождествлять себя (свое Я) со своей кармой, и ты будешь вечно страдать или наслаждаться в этом круговороте причин и следствий. Делая хорошие поступки, ты будешь испытывать счастье и наслаждаться. Делая плохие поступки, будешь страдать. Если твоя карма заставляет тебя лицеизреть то, что тебе не нравится, то, что может опечалить тебя, или то, что может возмутить тебя, то сначала спроси себя, является ли твоей дхармой (долгом) уничтожить это зло. Если твоя дхарма (долг) говорит: «Да!», то ты должен уничтожить это зло. Если же твоя дхарма (твой долг) говорит, что нет, то ты должен оставаться к этому злу безразличным, не позволяя проявляться печальным мыслям и эмоциям.

42. Но помни, что твое Я всегда свободно от этого закона кармы, и оно вне его! Как только разотождествишься со своими телами, то есть поймешь, что твое Я не опирается на эти тела, а само является опорой для них, в тот же момент и просветлишься и достигнешь беспримерного могущества.

43. Взаимодействуя на грубом уровне со Вселенной, ты получаешь отпечаток на грубом уровне, на тонком уровне –

отпечаток на тонком уровне, на тончайшем уровне – отпечаток на тончайшем уровне.

44. Взаимодействуя одновременно на двух или трех уровнях, получаешь отпечаток на этих трех уровнях, как клише, шаблон и отпечатанная монета.

45. Переплетение этих отпечатков весьма сложно для постижения даже мудрецом. Берясь за одно, мы можем вытащить совсем другое.

46. Общаясь с обычными людьми, получишь отпечаток на грубом и тонком уровне в основном, общаясь со святыми людьми и мудрецами, получаешь отпечаток на тонком уровне или тончайшем. Держа в объятиях прекрасную девушку (юношу), получаешь отпечаток на всех уровнях, если вовлечен.

47. В этих отпечатках хранится сильнейшая опасность или сильнейшее благо.

48. Общайся с людьми хорошими и не общайся с людьми плохими. Твоя внутренняя интуиция подскажет тебе, кто есть кто.

49. При занятии сексом ты перемешиваешь свою карму с кармой партнера сильнейшим образом.

50. Чтобы не получить негативный отпечаток от секса (взаимодействия), будь добрый.

51. Видь в своем партнере (партнерах), кто бы он ни был, и как бы вас ни свела судьба, Бога или Богиню и никого иного.

52. Отождествляй его (ее) с Богом или Богиней и более ни с чем. Будешь думать о нем (ней), как о существе материального плана, получишь отпечаток этого плана. Будешь думать о нем (о ней), как о Боге - сам станешь Богом.

«Отождествление – основная сила майи».

53. Используй мантры (Мантра-йогу), пранаяма (дыхательную йогу), Хатха-йогу, Крия-йогу, Ньяса-йогу, Янтра-йогу и другие йоги для удаления небольших, либо огромных загрязнений, полученных от партнера (в сексуальном союзе). Ты можешь делать эти йоги перед вашим общением, если чувствуешь, что это понадобится, а можешь делать после, когда загрязнения уже получены.

54. Уповай на своего личного Девату (Бог, Ангел-хранитель, интуиция; проявление Абсолюта в какой-либо конкретной форме для человека до тех пор, пока человек не научится воспринимать Абсолюта без помощи форм).

55. Если не знаешь, кто такой Абсолют (Бог), если не имеешь личного Девату, если не разбираешься в высших законах устройства Вселенной, уповай на своих Божественных Маму и Папу.

56. Физические мама и папа были воплощением Божественных Мамы и Папы, когда физические мама и папа в любовном союзе давали тебе жизнь, о йогин.

57. Видь своих Божественных Маму и Папу над головой. Они подарили тебе этот мир, они любят тебя и защищают, они учат тебя и оберегают. В момент твоего зачатия Божественные Мама и Папа и твои физические мама и папа были тождественны.

58. Люби и почитай своих земных родителей.

59. Перед началом любой практики сосредоточься на своих Божественных родителях над головой. Если это трудно сделать, представь над головой всю лестницу из мам и пап. А также их мам и пап вплоть до Божественных родителей.

60. Увидев их, или почувствовав, попроси защиты и успеха в практике.

61. Даже если не любишь физических маму и папу, все равно относись к ним, как к воплощению Божественной пары.

62. У тебя есть загрязнения в видении. Целое ты воспринимаешь, как набор бессвязных частей, преходящее ты считаешь вечным.

63. То, что тебе вредит, может тебя спасти.

64. Обрати поражения в победы.

65. Сколько бы у тебя ни было жен (мужей), практиковать методы Тантры ты будешь только с тантрической женой (мужем). Используй принцип разделения (двойственности, двайты). Собери божественную, высшую, недвойственную Энергию, используя практики Тантры, общаясь со своей тантрической женой (мужем).

66. Создай практикой чистую область внутри себя, внутри твоей тантрической жены и в том месте, где вы делаете

практику. Накапливай и расширяй чистоту. Не позволяй ничему постороннему вторгаться в чистую Энергию, чистое пространство, чистые взаимоотношения.

67. Как только ты создашь зерно божественного, чистого и незатронутого, практикой Тантры расширай его. И затем оно вырастет и захватит всю Вселенную.

68. О йогин, все практики по созданию чистого тела и чистого мира ты должен хранить в тайне.

69. Тайна абсолютно необходима для практики многих йог.

70. Помни, о йогин, есть такие практики в йоге, в которых, нарушая принцип тайны, ты не получишь результат.

71. После достижения результата тайна не нужна.

72. Обеты. О йогин, если ты вовлечен в практику Тантры, ты должен соблюдать обеты Сознания. Ты не должен плохо отзываться о женщинах, ты не должен ставить под сомнение честь женщин, ты не должен порабощать женщину.

73. О йогиня, если ты вовлечена в практику Тантры, ты никогда не должна отказывать в близости мужчине, с которым ты вовлечена в тантрическую практику.

74. У практики должны быть три стадии: начало, собственно практика, завершение. Ошибка, допущенная на любой стадии, уничтожает весь результат.

75. В практике с партнером женский аспект – аспект Энергии, мужской аспект – аспект Сознания. В просветленном существе левая половина – женская, правая половина – мужская. Из соединения рождается гармония.

76. Будь осторожен, женский аспект Энергии склонен быть неуправляемым. Он проявляет себя или как просветляющая Энергия или как порабащующая, затемняющая. Источник Энергии превращается из эликсира в яд или из яда в эликсир в одно мгновение. Будь внимателен, если ты Адинатха (Шива).

77. Будь осторожна. Проявление Сознания может указывать путь к просветлению, а может быть сухой безжизненной чередой абстрактных теорий.

78. Практика между мужчиной и женщиной Тантра йоги подобна прекрасной девушке, где Сознание – это скелет, а

Энергия - ее тело. Только лишь когда скелет в гармонии с телом, ты можешь восхищаться ее красотой.

79. Если хочешь успеха в йоге, ищи общества красивых, страстных женщин, посвященных в тайны Тантры.

80. Они позволяют себя найти, если будешь всей своей жизнью помогать другим женщинам, еще не вовлеченным в Тантру, понять свою вечную свободную природу.

81. Если рядом с тобой женщины, помогай им стать уверенными в себе, красивыми, сильными, независимыми и свободными.

82. Тогда на тебя обратят внимание те вечно свободные красавицы, одно присутствие которых дарует любой успех, любые сверхспособности, любое счастье. Ты обретишь все.

83. Всегда ищи свою партнершу, помогай своей женщине стать неотразимой партнершей (для себя, либо для других).

84. Если хочешь получить страстную, умную, опытную партнершу, сделай из своей подруги страстную, умную, свободную, мудрую, посвященную Богиню. И ты никогда не будешь страдать от отсутствия союзницы в полете Тантры, останешься ли ты с ней, либо придет другая. Это абсолютный закон.

85. Но знай, практик, если женщина, которая с тобой, еще не трансформировала свою Энергию хотя бы до малой доли в просветленную, то бойся, о практик, если у тебя неустойчивое Сознание. Ибо ты будешь, как молодое деревце в бурю. Хоть она и Богиня, но она может тебя и убить.

86. Если же женщина, которая с тобой, трансформировала свою Энергию, то ты в безопасности, как дитя в руках любящей матери.

87. Бывают женщины, у которых Энергия где-то в промежутке между этими крайностями. Будь готов и к этому.

88. О ты, Йогиня, ты прекрасная, знающая, но пока еще спящая. Тебе необходим Он, твой партнер, чтобы пробудить тебя. Все, что было до этого, был всего лишь сон.

Ищи партнера, обладающего Сознанием. Без его Сознания, которое дарует знание, бессмысленна йога. Только лучи его Сознания направят твою Энергию к просветлению.

89. Открой его в любом мужчине. Будь внимательна к нему. Он твой Учитель. Беспрекословно воплощай его знания. Учись у него. Он - наблюдатель.

90. Как определить тебе, развито ли в твоём партнере Сознание на необходимом тебе уровне? Только лишь твоя интуиция тебе поможет в этом. Физическая сила и красота может говорить о развитости Сознания, а может и не говорить. Ум и доброта могут говорить о развитости Сознания, но этого может и не быть.

91. Наличие положительных качеств в партнере не говорит о наличии сильного Сознания. Наличие отрицательных качеств в партнере не говорит об отсутствии Сознания. У Сознания нет свойств, кроме свойства осознать.

92. Развивай его Сознание, Он, какой бы он ни был, пусть превратится в Бога. Делай все возможное для этого. Останешься ли ты с ним или придет другой. Это абсолютный закон.

93. Все твои практики по созданию чистого тела ты должен хранить в тайне.

94. Тайна абсолютно необходима. Нарушая принцип тайны, ты не получишь результата.

95. После достижения тайна не нужна (можете говорить о своем опыте, можете не говорить).

96. Зачем ждать? Жизнь коротка, смерть наступает. Насладись и выйди, оставь пустые дела и цели. Каждый день промедления – это еще одна жизнь. Не жди!

97. Найди партнера, изучайте вместе йогу союза (секса), перейдите к тайной йоге (Тантра йоге) и, может быть, тебе вскоре откроется высшая йога – йога Влюбленности.

98. Практикуй с партнером непрестанно, не пропускай ни одной встречи, не трать понапрасну наслаждение с недостойными. Наслаждения в этой жизни с избытком, чтобы просветлиться, но недостаточно, чтобы тратить это с непонимающими. Так ищи!

99. Будешь практиковать с партнером, станешь успешным в жизни. Трать лучше время на это, тогда и во всем остальном достигнешь успеха. Все богатства, власть и звания будут

твоими, если не забудешь йогу с партнером. Если же без йоги к власти, богатству будешь стремиться, много ты сил напрасно потратишь.

100. Не жди, не стой, вперед! Оставь малодушие, робость и страх. Даже если весь мир будет тебя заставлять, ты не склоняйся, не подкупись. Ты, как труп, гниешь заживо, это ужасно, проснись! Работай, делай, не знай покоя. Если не пойдешь вперед, уйдешь назад. Не спи! Вперед, вперед!

101. Если ты сейчас один, благослови это время. Достигни полной самодостаточности. Будь эмоционально, ментально, физически независимым, утвердись в этом состоянии. Как только из раба превратишься в Бога, Он (Она) придет. Найди гармонию в состоянии, когда ты один на один со Вселенной. Испытай это счастье, этот покой, эту радость, пойми смысл.

102. Если достиг самодостаточности, тогда в полной мере насладишься общением с себе подобными. Это высшее счастье в этой жизни. Ни богатство, ни власть, ни сверхспособности (полеты по воздуху, прохождение сквозь стены и другое), ни даже бессмертие в этом теле не дают этого высшего счастья, как общение. Все солома (чепуха) по сравнению со счастьем общения с себе подобными; как бриллиант на помойке. Осознаешь это, тогда сможешь в счастье жить один со Вселенной.

103. Как только начнешь общаться с себе подобными, найдешь своего партнера, и победа тебе обеспечена! Это поистине фантастика, когда Вселенная (Бог) общается с тобой, одев на себя человеческое тело. Ищи в нем все!

104. Общаясь с себе подобными, дари потомство человечеству, дари жизнь и тела своим детям, физическим или духовным. Когда встретишь Его, вместе вы станете мамой и папой, от вашего союза родятся дети или у вас или у других. Если не можете иметь детей или считаете, что это вам не нужно или вы взяли на себя суровые обеты, или считаете, что время еще не пришло, то тогда с помощью вашего союза вы можете помочь другим для вхождения в этот мир ребенка, искры Бога.

105. Нет большего счастья, чем родиться в семье мамы и папы, занимающихся йогой. Тогда многие проблемы на пути

к просветлению решены. Ни рождение единственного наследника всемогущего раджи, министра или завоевателя не сравнится со счастьем родиться в семье йогина и йогини.

106. В тонком плане многие и многие миллионы высоких Учителей и душ йогинов ждут момента, чтобы в подходящих условиях воплотиться для блага всей Вселенной и для счастья мамы и папы йогина и йогини.

107. Хвала Учителю! Учитель – отражение твоего Я (Атмана, Пуруши). Всегда ищи Учителя. Он придет через образы и тела разных мужчин и женщин. Распознай его. Беспрекословно следуй указаниям Учителя. Старайся быть с ним и получать знания из его уст. Все препятствия удаляются благодаря Учителю. Учитель – это Абсолют, пришедший к тебе в теле. Всегда с уважением относись к Учителям. Они абсолютно бескорыстны. Им не нужны ни слава, ни власть, ни уважение, ни золото, ни дворцы, ни твое преклонение перед ними. Все, что они делают, они делают только из любви к тебе. Единственная связь, которая тебя связывает с ними – это твоя любовь. Внимательно относись к словам Учителя. Он зеркало твоей души. Учитель никогда не врет, даже если говорит неправду. Если не можешь воспринять все указания Учителя, тогда исполняй те, которые понимаешь, а в остальном не перечь ему. Для тебя Учитель (Учителя) выше, чем мама и папа, потому что они твои истинные мама и папа. Ищи их. Учись у них.

107. У меня есть Учитель. Он Бог. Он сам Абсолют во плоти. Нет выше его. Какое счастье, что моя карма позволила встретить его. Он самый святой. Он великий подвижник, светоч знания. Хотя люди говорят, что не видят в нем Учителя. Но они глупцы. Мой Учитель беспробудно пьет неделями. Он не знает ни одной строчки из священного писания. Он непостоянен и сквернословит. Его постоянно застают в борделе с девицами продажной любви. Он вспыльчив и склонен к дебошам. В пьяном состоянии он домогается до моей жены. Время от времени его бьют односельчане. Он днями лежит в канаве со свиньями, богохульствуя. От него пахнет, как от сточной канавы. Он одет в лохмотья. Таков он, мой Учитель, самый святой человек на земле!

108. Будьте детьми, бесхитростными и открытыми. С чистой душой открывайте двери счастья, готовьтесь к встрече с Учителем Учителей, потому что он уже стоит рядом с тобой, а ты его просто не видишь. Готовься к тому, чтобы его увидеть. Великие йоги видят его (ее) везде. Неподготовленные не видят даже перед своим носом. Он придет тогда, когда ты будешь готов. Прочти этот трактат еще раз и следуй ему. Тогда станешь тенью Бога на земле.

Ма Ма Ма

Посвящается всем матерям прошлого, настоящего и будущего.

ОМ

Приложения

№8. О, йогиня! Твоя Энергия принадлежит ему (тантрическому партнеру). Все поступки, все твои мысли, все твои действия ты должна направлять на него. Вся твоя Энергия - его. О ты, йогин! Твое Сознание, которое высвечивает для тебя все в этой Вселенной и которое поддерживает эту Вселенную, должно быть направлено на нее, беззаветно тебя любящую. Помни о ней всегда. В таком союзе вы достигнете и йоги и счастья.

Куда же дальше идти? Цель совпала со средством. Прекрасные девушки любят слушать о любви, но им следует слушать о йоге союза (йоге секса). Твой любимый расскажет тебе о любви, но если ты не будешь знать йогу союза, ты можешь убить любовь. О, мужественный мужчина! Ты любишь слушать о техниках йоги союза. Разговоры же о йоге влюбленности тебе кажутся второстепенными. Но для твоего счастья тебе следует внимательно слушать йогу влюбленности, а техникам йоги союза тебя научит твоя любимая.

«Женщина раба мужчины, а мужчина раб ее любви».

Кама Сутра

«Не верь, йогин, сладким речам своей возлюбленной. Она клянется тебе в вечной любви, она говорит тебе, что без тебя не проживет и секунды, она постоянно повторяет, что любит тебя. Наслаждайся нектаром ее слов. Они действительно

истинны в момент, когда она их произносит. Но она - Энергия, не знающая постоянства. Завтра она скажет, что любовь ушла. Но не кори ее за это. Верь ее делам. Они красноречивее слов.

О, йогиня! Не верь поступкам своего возлюбленного. Он готов совершить подвиг ради тебя. Но назавтра он не сделает тебе и малого. Внешнее проявление - не его стихия. Но верь его словам, верь его мыслям о тебе, верь его памяти о тебе».

Тантрананда

№18. Знай, йогин! Существует нечто запредельное, самое высшее то, что разные люди называли Бог, Абсолют, Закон, Истина, Шива и многими другими именами. Но это высшее за пределами действия и бездействия. Оно по ту сторону знания и незнания. Не существует слов, чтобы описать его. Не существует мысли, чтобы осознать его. Не существует чувств, чтобы осязать его. И мы знаем о его существовании только лишь потому, что наше Я - его часть. Это единственный источник знания о нем и единственное доказательство существования его. Весь этот мир - это проявление его двух инструментов (аспектов) - его Сознания и его Энергии. Но он выше и вне даже этих двух.

Есть много мудрецов, йогов, тантристов, которые стремятся к постижению этого запредельного. Кто-то через его Энергии, кто-то через его Сознание. Они практикуют бесчисленное множество иногда противоречащих друг другу методов йоги. Но их устремления - есть познание того запредельного. Вместе они образуют облако школы. Это тонкий план, где могут существовать практики йоги. Когда ты начинаешь мысленно обращаться к облаку школы, к тебе протягивается незримая нить Энергии и Сознания школы. Где же существует это облако школы и где живут эти практики? Облако школы существует в тонком плане, но в величайшие периоды оно опускается, накрывает собой материальный мир, и в это время мир совпадает с облаком. Это облако перемещается, и мудрые йогины стремятся следовать за ним. Когда облако проявляется, то это величайшая возможность для практики. Великие йогины и святые иногда притягивают это облако к месту, где живут. Другие же странствуют, чтобы найти его. Практики йоги, которые создают это облако, могут жить в облаке, могут жить в

другом месте. Кто-то в материальных телах и на большом расстоянии от облака, кто-то в тонких. Но они и есть суть облака.

№20. О, йогин! Не получай наставление просто так. Обязательно плати за наставления Учителю едой, одеждой, украшениями, деньгами, золотом, серебром и т.д.. Если у тебя нет ничего, сделай что-либо полезное ему. Если же карма твоя не позволяет и этого, поднеси хотя бы горсть гнилых листьев. Это абсолютно необходимо для тебя. Твоя плата не должна быть маленькой, чтобы ты не раскаивался в жадности, но и не должна быть неприятно большой для тебя, чтобы ты не говорил себе: «О, как много я потратил!» Но для получения абсолютного знания ты должен заплатить абсолютной Энергией. То есть за передачу абсолютного знания ты должен отдать Учителю все, что имеешь. И только лишь отдав все, получишь все. Всегда плати за знание. Тогда развяжешь свой кармический узел с тем, с кем его получаешь. Всегда плати за знание, и тогда создашь основание для своей хорошей кармы и никогда не будешь страдать от нищеты и бедности.

Никогда не подходи к Учителю с пустыми руками. Ведь ты Магараджа богатый, как Бог процветания. Как ты можешь утверждать, что ты нищий? Ты так долго повторял себе это, что поверил в это сам и пытаешься убедить других. Пока не сбросишь лохмотья с себя, не вспомнишь, что у тебя есть парчовые одеяния, пока не откажешься от бедности, не станешь богатым. Одари Учителя так, чтобы он был доволен. И тогда, без сомнения разбогатеешь сам.

№27. «... Вера, самоконтроль и упорная практика - вот залог успеха!»

Шива

Есть четыре типа людей, приходящих в йогу, которые становятся учениками. Первый тип - наихудший (отрицательный). Второй тип - нормальный (нулевой или кармический). Третий тип - подходящий (положительный). Четвертый тип - лучший (очень положительный).

Первый тип - это раджас, ведущий к тамасу (активность, приводящая к боли). Второй тип - это тамас (инерция, полуживотное существование). Третий тип - раджас, уводящий от

тамаса (активность, позволяющая избегать боли). Четвертый тип - раджас, приводящий к саттве (активность, приводящая к счастью).

Первый тип - это люди, у которых раджас отрицателен, то есть ведущий к бедствиям и страданию. Такой человек, как глупец, что летит в пропасть, кичится своей свободой и безнаказанностью. Он склонен ко лжи, не верит словам Учителя, ищет несоответствие в Учителе и учении, он предатель, делает зло намеренно, у него изворотливый ум, ищущий выгоду, даже ценой других людей, он склонен к злым шуткам с другими, интересуется йогой, только лишь для того, чтобы найти в ней изъян, любят унижать других.

Второй тип - обычный. Они туповаты, инертны, не склонные делать зло, но и с трудом понимают, что надо делать добро. Они безоговорочно принимают все, что им говорят. Если они попадут в общество злых, будут делать зло. Если попадут в общество добрых, будут делать добро. Выполняют все, что предписывает традиция. Не совсем понимают слова Учителя, но скрупулезно их выполняют. Они, как дикие джунгли, которые могут превратиться в зловонное болото или в благоухающий сад. Все зависит от малейшей положительной или отрицательной кармы. Поэтому этот тип называется кармическим. Можно спокойно жить, затерявшись в их обществе. Если они привыкнут к тебе, будешь в безопасности.

Третий тип - подходящий. Люди сомневающиеся, но склонные делать практику в йоге. Умеренно стремящиеся к духовности, потому что считают, что это хорошо. Сомневаются в словах гуру. Пытаются делать только то, что согласуется с их интеллектуальной картиной мира. До конца еще не верят в йогу. Их можно сбить с толку интеллектуальными рассуждениями и спорами. Они склонны помогать всем живым существам.

Четвертый тип - лучшие (с очень положительной кармой). Ищи таких. Они безоговорочно верят в йогу, даже не до конца понимая ее интеллектуальность. Они видят в гуру Бога. Все их действия направлены только на то, чтобы помогать другим. Они очень добрые, щедрые, обладают гигантским объемом Энергии, которая проявляется, как обаяние или преданность.

Они легко богатеют, все достается им без усилий. Единственная цель в их жизни - это йога, а не жизнь этого мира. Если их нет, мир превращается в ад. Береги их, как свою собственную душу.

Эти четыре типа учеников могут практиковать любую йогу, если на то будет воля Учителя. Иногда в одном человеке проявляются все эти четыре типа в разное время, в разных сочетаниях.

№26. Есть пять видов Учителей. Первый вид приходит, как ужас, болезни, смерть, несчастья, они сваливают ученика на землю, придавливают ногой горло и вливают учение в рот. Учителя не церемонятся с учениками. Любовь их к ученикам выше любви отца и матери. Добро их по отношению к ученикам выше добра отца и матери. Но все знают, что такое добро и никто не знает, что такое сверхдобро. Чтобы образумить ученика, мечущегося в безумии мирской жизни, жизни в страданиях, эти Учителя из бесконечной любви к ученикам дают наисильнейшее, наибыстрейшее лекарство.

Второй тип Учителей - это те, кто приходят в виде неудовлетворения, усталости, апатии к обычной жизни. Они показывают ученику всю бесперспективность обычной жизни. Они подобны надсмотрщику за рабами, который заставляет искать свободы и смотреть в сторону духовной жизни от безысходности. Эти Учителя любят своих учеников также сильно, но проявляют некоторое терпение и дают лекарство от страданий мира небольшими порциями и в течение продолжительного времени.

Третий тип Учителей соблюдают нейтральность. Они не приносят страданий, печали, но и не дают радость. Они оставляют лекарство больному ученику, но не вынуждают его принимать. Ученик очень долго может быть в поле Учителя, но все зависит лишь от ученика.

Четвертый тип Учителя приходит, как луч света после пасмурного дня, как приятная, зовущая в путь музыка где-то вдалеке. Духовное знание приходит, как разворачивающаяся надежда на нечто светлое и счастливое в будущем. Эти Учителя приходят, как добрые знаки на пути, как единомышленники, как новые знания.

Пятый тип Учителей врывается в жизнь, как хмельная, веселая, безумная в своей радости компания танцоров. Эти Учителя вырывают ученика из того состояния, в котором они его нашли в болоте мира, они опьяняют его в божественном знании высшей реальности. Они в мгновение ока испепеляют всю его дурную карму. Они приходят, как счастье, подобное океану, радость, не знающая границ, влюбленность, растворяющая эго, как богатство, процветание, могущество. Эти Учителя дают лекарство, как дают чашу вина этого эликсира знаний, потому что это лучшее, что он встречал в жизни.

Считается, что Учителя первого и пятого типа - наилучшие. Только лишь ученик с очень хорошей кармой может встретить их. Второй и четвертый тип считается хорошим типом. Третий тип считается обычным, ученики с обычной кармой встречают их. Так утверждается.

* Существует всего лишь одна реальность. Нет двух, трех или десяти. Но ты не в состоянии воспринимать эту реальность из-за ограничений, до тех пор, пока не удалишь искажающую и затемняющую завесу кармы со своих глаз. Эта завеса искажает, дробит и затемняет реальный, единый, неделимый мир. Когда поймешь это, станешь этим. То, что затемняет, искажает и дробит, есть твоя карма, и природа ее - иллюзия. Она не существует сама по себе, но воспринимается тобой, как существующая. Она воспринимается, как поддерживающая все, но на самом деле она не может ничего держать, как дымка над поляной. Действуя через твой разум, она сосредотачивает твоё внимание на том, что твой разум предоставляет тебе (показывает) и отсекает все то, что отсекает разум, омраченный кармой.

* Ты воспринимаешь не единую реальность, а делишь ее на внешний мир, мир чувств и переживаний. Но целое нельзя разбить на кусочки посредством несуществующей иллюзии. Поэтому существует сон, который дополняет все то, что вырезал из восприятия разум, сосредоточенный внутри или во вне (например, какую-то часть дня ты вспоминал Магараджа, а другую часть дня думал о девушке). Когда же разум перестает функционировать и замирает в оупляющем тамастическом состоянии, ты пребываешь в состоянии сна без сновидений

или состоянии «потери сознания». Когда же твой разум отключается в сторону ясности или саттвы, ты находишься в сверхсознательном состоянии, где постигается единая, неразделенная реальность.

Ананда Лахари

Автор: Шри Ади Шанкарачарья

Перевод, трактовка: Вадим Валерьевич Запорожцев

1. Даже сам Шива способен проявить свою силу только тогда, когда он соединен с Тобой. Без тебя он не может даже пошевелиться. Так могу ли я не склониться перед тобой, той, которой прислуживают Хари, Хара, Виринчи и все другие боги.

2. Весь этот мир во всей своей полноте был создан Виринчей - Творцом - из мельчайших частичек пыли, которые он собрал с твоих лотосоподобных ног. Шаури - Змей Вишну - использует всю свою мощь, чтобы удерживать этот мир на своих тысячах головах, а Хара - Рудра - превращает этот мир в пепел, которым он (Рудра) вымазывает себя.

3. Ты - Солнце, освещающее внутреннюю тьму неведения. Ты - Водопад из потоков сладкого нектара осознания, стекающего с букетов цветов разума для ищущих мудрости. Ты - четки из волшебного камня Чинтамани, исполняющего все желания для бедных. Ты - клык вепря Мурарипу, спасшего землю от затопления, ради которого стоило погружаться в этот океан рождений и смертей.

4. Все божества раздают благословения, дары и отвергают страх жестами своих рук. Ты же - единственная - кто дает свободу от страха и исполняет желания посредством своих ног. О, Ты, Хранительница миров! Ты даришь даже больше, чем мы способны пожелать.

5. О, ты, дающая процветание тем, кто тебе предан. Когда-то даже Хара (Вишну) поклонением тебе был способен принять форму прекрасной женщины, возбудившей ум Шивы, разрушителя трех городов. Так же как и Смара (Кама), поклоняющийся тебе своим прекрасным, очаровательным телом, столь приятным для глаз Рати, мог пробудить страсть в умах даже великих святых.

6. У бестелесного Камы лук сделан из цветов с тетивой из черных жужжащих пчел с пятью цветочными стрелами. Весна - его колесничий, весенний ветер с Малайских гор подгоняет его боевую колесницу. И когда, О, Дочь Снежных гор, Кама

благословляем удивительным блеском твоих глаз, он без труда завоевывает весь этот мир, внушая всем живым существам любовную страсть.

7. Отяжеленная своей большой полной грудью, как виски молодого слона, с тонкой, гибкой талией, подпоясанной звенящими колокольчиками, с лицом, подобным полной осенней луне, держащая в своих руках лук, стрелу, петлю и стрекало, пусть она - гордость разрушителя трех городов - покажется перед нами.

8. В центре океана нектара есть остров из драгоценных камней, покрытый рощами небесных деревьев, исполняющих все желания. На острове есть дворец из камня Чинтамани, который окружен садом из пальм Нипу. Там, на ложе, поддерживаемом четырьмя богами - Шивой и другими - находится твоя обитель. На этом ложе ты - сверху - на Парамашиве. Воистину счастливы те, кто поклоняются тебе, О, Волна Сознания и Наслаждения.

9. Пронзая Землю в Муладхаре, Воду - в Манипуре, Огонь - в Свадхистхане, Воздух - в Сердце, Эфир - над сердцем и Разум - между глаз - и так, проходя весь путь Кула, Ты, о Дэви, наслаждаешься соединением со своим Повелителем, Парамашивой, в тайном лотосе Сахасра.

10. Потоками нектара, стекающего с твоих ног, орошающего всю Вселенную, через Энергию произнесения священных текстов, которая воссоздает шесть чакр, растворенных, Ты, о Дэви, шла в Сахасрару путем Кула; ты снова возвращаешься в принадлежащее тебе жилище и в форме змеи, свернутой в три с половиной оборота, Ты спишь в полости Кула-Кунда.

11. Пересечением четырех треугольников, повернутых вверх и называемых Шри-Канди и пяти треугольников, повернутых вниз и называемых Шиваювати, пронзенных Бинду и составляющих девять основных треугольников Мулапракрити; сорока тремя углами, вместе с лотосами из восьми и шестнадцати лепестков вокруг треугольников; тремя кругами вокруг лотосов и тремя линиями вокруг кругов образуют твое местопребывание, О, Дэви!

12. О, Дочь Снежных гор, Величайший из поэтов - Виринчи - и все другие боги едва ли способны выразить твою запредельную красоту. Небесные девы, когда они мельком видят ее, через страстное желание насладиться ею (красотой), достигают в медитации такого единства с Шивой, которое не достигнуть никаким аскетизмом.

13. А когда блеск Твоих глаз коснется даже немощного старика, уже не способного к любви, то и вокруг него станут бегать сотни молодых женщин с развевающимися волосами, их верхние одежды соскользнут с их груди, круглых, как кувшины; упадут с них их пояса и их нижние одежды.

14. Есть пятьдесят шесть лучей - Земли, Пятьдесят два луча - Воды, Шестьдесят два луча - Огня, Пятьдесят четыре луча - Воздуха, Семьдесят два луча - Эфира и Шестьдесят четыре - Разума, но Твои лотосоподобные ноги сияют над всем этим в Сахасрае.

15. Сияющая, как осенний лунный свет, с волосами, заплетенными в косу и скрученными на голове, с луной поверх волос, своими руками Ты делаешь жесты, дающие Дары и отвращающие страх. Две другие Твои руки держат хрустальные четки и Книгу. Могут ли стать сладкими, как мед, молоко и виноград слова тех, кто не склонился бы перед Тобой хотя бы раз, и не размышлял бы о Тебе в этом Твоем прекрасном образе.

16. О, наша прекрасная, пылающая алым Аруна! Как красота утреннего Солнца, Ты раскрываешь лотосы сердец в саду великих поэтов, тех немногих мудрых, кто поклоняется Тебе со словами, полными вечно свежей страсти возлюбленной Виринчи, словами, дарующими наслаждение слушающим.

17. Кто бы ни созерцал тебя вместе с Вашини и другими богами, дающими совершенство речи и сияющими, как серебро лунного камня, О, Мать, тот становится знаменитым великим поэтом, чьи слова очаровывают своей выразительностью и сладостны ароматом лотосоподобного рта королевы речи (Сарасвати).

18. Красота Твоего тела подобна великолепию восходящего Солнца. Тот, кто призывает в свой разум небо и землю, купающиеся в прелести Твоего тела, тот окажется среди небесных

дев, чьи неутомимые глаза прекрасны, как глаза лесной лани, и едва ли хотя бы одна из них не будет подчинена его чарам, включая Урваши.

19. О, Королева Хары, который всегда созерцает Твое лицо как одну точку бинду слога ХриМ; твои груди - как две другие точки бинду; и то, что ниже - как женскую половину слогов Ха и Ра. Он, тот, кто как Хара созерцает так твое любовное место Манматха, может мгновенно покорить любую женщину. Но это пустяк для него, потому что он способен наслаждаться, внезапно взволновывая и двигая тебя, запредельная женщина, чье тело - три мира, и чьи груди - Солнце и Луна.

20. Он, созерцающий в своем сердце Тебя, имеющую форму Гималайских гор, образ лунного камня, распространяющую от всех частей своего тела бесчисленное множество лучей нектара, тот становится подобным королю птиц - Гаруде, победившему гордых змей и своим взглядом он проливает нектар, утоляющий умы тех, кто сжигаем жаром страстей.

21. Тот великий человек, ум которого свободен от майи, без усилия может увидеть Твое кала, которое в солнце, луне и огне. Оно тонкое, как вспышка молнии в лесу великого лотоса Сахасрара над всеми шестью лотосами, погруженными в волну высшей радости.

22. О Ты, Бхавани! Пусть я буду Тобой! Сделай это, брось хоть один сочувствующий взгляд на меня, твоего слугу. На того, кто так умоляюще взывает: «О Ты, Бхавани! Пусть я буду Тобой!». А потом Ты дашь мне то состояние соединения с Тобой, которое освещено и украшено сверкающими коронами Мукунды, Брахмы и Индры.

23. О Ты, похитившая левую половину тела Шамбху, но не удовлетворившись этим, забираешь и другую половину. Теперь ты можешь быть увиденной красной, трехглазой, отягощенной двумя грудями и увенчанной нарастающим серпом луны.

24. По Твоему повелению, выраженному едва заметным движением твоих лианоподобных бровей, Дхатр творит мир, Хари его сохраняет, а Рудра разрушает. Иша, в ком эта триада слилась вместе, прячет даже свое собственное тело в

Садашиву, а Шива в своей первобытной (изначальной) форме Садапурвы надзирает над всем этим действием в целом.

25. О Ты, подруга Шивы! Те три бога были рождены из Твоих трех гун. Поклонение, предложенное Твоим ногам, будет также поклонением им, потому что эти три бога всегда пребывают в почтении к драгоценному подножию Твоих ног с коронами, которые они сделали из своих рук, сложенных вместе, подобно бутонам цветов.

26. О Ты, преданная жена! Только Твой муж остается во время великого растворения. Все остальное погибает. Виринчи распадается на пять элементов. Хари исчезает. Кинаша подвергается растворению. Дханада разрушается. Даже все могущественные глаза Индры устают и закрываются.

27. Пусть вся моя речь, даже моя пустая болтовня будет только повторением Твоей мантры и молитвой Тебе. Каждое движение моих рук будет лишь ритуальным жестом Тебе. Все мои перемещения будут лишь хождением вокруг Тебя, воображаемой при ритуале. Когда я ем, пью, выполняю другие действия - пусть это будет ритуалом жертвоприношения Тебе. Когда я буду ложиться - пусть это будет простиранием перед Тобой. Пусть все мое наслаждение от соединения с Шакти будет посвящено Тебе и будет Твоим наслаждением. Что бы я ни делал - пусть все это будет формой служения Тебе.

28. Пусть все мое существо окунется в Твои ноги, всегда дающие столько богатства и процветания, сколько его хотят иметь, прекрасные, как букеты цветов мандаря, неутоlimо истекающие сладостным любовным очарованием. Пусть я буду погружен в Твои ноги, как пчела, ныряющая в цветок с помощью своих шести ног, как если бы эти шесть ног были мои шесть органов чувств.

29. О, Дающая жизнь Мать! Даже Видхи (Брахма), совершивший сто жертвоприношений Индра и все другие боги, живущие на небесах, и пьющие нектар, который отвращает опасности, старость, и смерть, теперь, при Пралайе, должны погибнуть. Но Шамбху, выпивший страшный яд исчезновения времени, не умирает из-за величия узоров твоих ушей (знак супружества с Тобой).

30. Держись в стороне от короны Виринчи перед Тобой! Не зацепись за жесткие украшения венца убийцы Кайтабхи, которые будешь переступать! Будь настороже с диадемой врага Джамбху! Эти боги лежат распростерты, когда Ты стремительно идешь в Твой дом - Бхаву, поднимаясь туда, откуда раздаются эти ликующие предупреждения от Твоей свиты.

31. Пашупати узнал, как управлять всей этой Вселенной благодаря пониманию шестидесяти четырех Тантр, каждая из которых - часть Твоей сватантры и дает свое собственное отдельное совершенство; затем, по Твоему наставлению, он бросил вниз, на Землю, эту твою Тантру, которая абсолютна, и одна дает все цели человеческого существования.

32. О, Мать! Шива, Шакти, Каама, Кшити; затем Рави, Сиитакирана, Смара, Хамса, Шакра; после них Параа, Маара, Хари - последовательность слогов, представленная этими тремя группами, когда они завершаются тремя слогами ХРИМ (ХриНг) в конце, как буквы становятся частями твоего имени.

33. О, Вечная! Те, кто очень сильно желают пути освобождения и наслаждения, помещают Смара, Йони, Лакшми в начале твоей мантры, вкушая безграничные силы блаженства и произнося эту мантру тебе, когда они совершают сотни жертвоприношений огню Шивы (рту Кула-Кундалини), состоящих из потоков гхи Сурабхи, небесной коровы желания, с четками из бусин, сделанных из драгоценных камней, исполняющих все желания.

34. О, Благословенная Леди! Ты есть тело Шамбху. Солнце и Луна - две твои груди. Ты сама есть незатронутая сущность Бхавы. Ты одновременно реализуешься в двух этих вещах - в части и в целом, в следствии и в причине, породившей это следствие. Ты существуешь в союзе этих двух переживаний высшего наслаждения с одинаковым вкусом.

35. О, Юная невеста Шивы! Ты - Разум, Ты - Пространство, Ты - Ветер, Ты - Огонь, для которого Ветер - Колесничий; Ты - Космические воды, Ты - Земля. Ты превращаешь себя во все эти формы. Ты одна разворачиваешь себя во всю Вселенную. Нет ничего вне тебя. Это ты своей игрой проявляешь свое Сознание и наслаждение в теле этой Вселенной.

36. Я приветствую Парашамбху, находящегося в твоей Аджна-чакре, сияющего, как десять миллионов солнц и лун, и которого с левой стороны обнимает высшая Читшакти, когда поклоняешься ему с преданностью в месте, которое за пределами солнца, луны и огня; в Королевстве, которое не освещено ничем и при этом затоплено светом.

37. Я приветствую Шиву в твоей Вишуддхе, чистого и прозрачного, как кристалл, породителя эфира, освобождающего мир от темноты, и ту единую с ним богиню, которая как птица Чакори наслаждается лунными лучами, исходящими от них.

38. Питающихся только медом мудрости расцветающего лотоса знания, этих двух - ХАМ-СА - я приветствую в Анахате. Они парят над умами великих, как над озером Манаса, давая понимание всех восемнадцати наук и способность отделять все ценное в них от несостоящего, подобно тому, как Хамса пьет молоко, отделяя воду.

39. О, Мать! Я восхваляю Огонь - Рудру, всегда находящийся в твоей Свадхистхане в форме Самватра. Я восхваляю его могущественную Шакти - Самайю. Когда огонь - Рудра испепеляет мир взглядом своих глаз, дышащих яростью, то она успокаивает его своими глазами, увлажненными добротой.

40. Я поклоняюсь сизому, как дождевая туча и украшенному радугой от сияния множества драгоценностей, Пашупати и его Шакти, которая есть свет, измеряющий его темноту, и которая освещает его вспышками молний. Твоя Манипура - есть единственное место, где он пребывает и откуда проливает дожди своей милости на три мира, согретые солнцем Хары.

41. Я приветствую Наватмана, танцующего великий мужской танец - тандаву, в котором он проявляет девять чувств раса, и его супругу, Самайю, поглощенную женским ласья-танцем в твоей Муладхаре. Когда они вместе были вовлечены в свой совместный ритуал и проявили сострадание, был рожден этот мир, для которого они стали матерью и отцом.